Historias
junto
al fogón

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

MINAMBIENTE

patrimonio natural
Fondo para la Biodiversidad y Áreas Protegidas

Programa Paisajes de Conservación

Historias junto al fogón

Presentación
Inés Cavelier

Introducción
Cristina Consuegra

Metodología
Klaudia Cárdenas Botero

Edición
Cristina Consuegra
J.J. Muñoz

Corrección de estilo
J.J. Muñoz

Diseño Editorial

Investigadores
Klaudia Cárdenas Botero
Cristina Consuegra

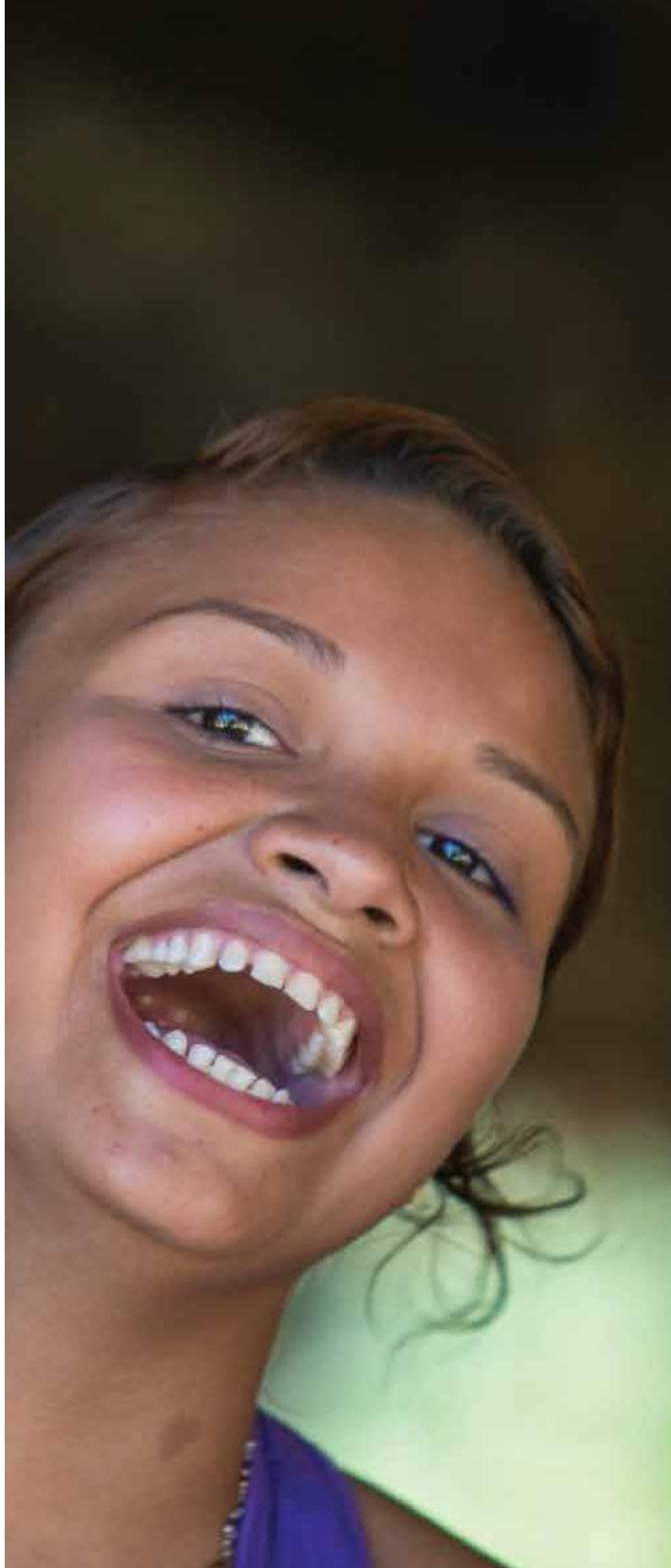
Co-investigadores
Ledys Andrade
Wilmer Andrade
Yoheis Capela
Jorge Caro
Daniel Flórez
Sindy Flórez
Daniel Guevara
Claribeth Montes
Sara Montes
Luz Elena Olivera
Livis Pérez
José Edilberto Reyes
Erasmo Torres

Sistematización información
J.J. Muñoz
Lucy Angélica Herrera
María Alejandra Salamanca

Fotografía
Andrés Estefan
Cristina Consuegra
Klaudia Cárdenas Botero
Natalia Gónima

Fotografía adicional
raSa proyecto
Envol Vert - Proyecto Tití
Covisual
Luisa Acosta
Diana Pizano

Ilustraciones
Eduard Martínez Cano
Yoheis Capela



Participantes

Municipio San Juan Nepomuceno (Bolívar): Yolanda González Andrade, Julio Andrade, María de los Ángeles Olivera, Hermanos Beltrán Chamorro, María del Carmen Arrieta, Claudia María Canoles, Sonia de Caro, Nuris Caro Martínez, Orlando Miguel Acevedo, Pedro Berthel, Isidro Castro Posso, Aida Rosa Moreno, Pedro Manuel Díaz, José María Tapias, Manuel Alvis Arrieta, Sonia Esther Herrera de Caro, Luis Rafael Arias, Santiago Manuel Romero Arias, Juan Alberto Caro, Alfredo Beltrán, Juan José Berthel Pérez, Ildefonso García Castro, Tibisay Manchego, Rafael de Jesús Ledesma, Gilberto de Jesús Olivera, Francisco de Paula Vásquez, Emilce Rosa Argel, Antonio Salustiano Viloria, Jorge Isaac Cantillo, Marina Esther Pino, Néstor Rafael Púa Martínez, María de la Hoz Barrios, Lucía Teresa Castellar, Félix Alfonso Yepes, Blair González Martínez, Lucila Mendoza Castellar, Manuel Dionisio Marimon, José Miguel Yepes Padilla, Dariela Morales, Abel Donais Reyes, Elda Evelia Olivera, Argenida María Salcedo Bobilla, Carlos Enrique Morales, Enith Rosa Herrera Pérez, Manuel Caro, Niris del Socorro Moreno, Francisco José Andrade, Agustín Llanos, Antonio Ortiz, María Bernarda de Meléndez, Víctor Barrios, Carlos Castellar, Carlos Eloi Castro, Carmen Emilia Barrios, Celso Contreras, Francia Elena Reyes, Hugo Rafael Meléndez, Gertrudis Isabel Varela Sorriano, Jorge Luis Catalán Rodríguez, José Manuel Barón Carmona, Luis Armando Herrera Miranda, Manuel Gustavo Contreras, María Esequielita Cardona, Martha Cecilia Castillo, Minides Esther Villalba, Nelis del Carmen Meléndez, Nelis María Romero Meléndez, Otilia Rojano, Pedro Meléndez, Rey Rojano, Rigoberto Catalán, Mara del Socorro Reyes, Tatiana Patricia Molina Meléndez, Adaluz Buenar, Alex Hernández, Alfonso Ballesteros, Alix Beltrán, Amalia Calderón Blanco, Ana Barrios, Ana Charris, Ana Yepes, Ángela Cantillo, Angie Pérez, Arístides Llorente, Benigna Rodelo, Bito Andrés Bermejo, Camilo Bermejo, Camilo Correa, Carlos Castro, Carlos Catalán, Carmen Arias, Carmen Meléndez, Carmen García, Cindy Corrales, Daller Romero, Dalmiro del Toro, Dana Barrios, Daniela Reyes Rodelo, Danis Alvis, Danis Castro, Deimer Tapia, Diana Mesa, Duber José, Edgar Daza, Edilberto Olivera, Emer Romero, Emiro García, Esequiela Cardona, Estella Estrada, Félix Yepes, Francisco Vásquez, Gabriel Posso, Glenia Leyva, Gustavo Arias, Gustavo Pérez, Elizabeth Rodelo, Edwin Castro, Dana Leyva Montes, Daniel Meléndez, Dagoberto Meléndez, Carlos Alberto Meléndez, Francisco Vásquez, Henri Manuel Caro, Idel Meléndez, Ingris Arias Serrano, Jesús Daniel Meléndez, Jorge Cantillo, José Barón, José Solano, José Tapias, José Yepes, Juan Berthel, Juan Alberto Caro, Juan Meléndez, Juan Tapia, Juan Yepes, Julia Isabel Meléndez, Karina Caro, Karina Montes, Katerine Gloria, Katlen Meléndez, Keider Arias, Lilibeth Cantillo, Ludís Mesa Andrade, Luis Andrés Bermejo, Luis Arias, Luis Daniel Meléndez, Luis Mejía, Luis Roberto Correa, Luz Elena Díaz, Luz Moreno, Manuel Andrés Bermejo, Manuel Bermejo, Manuel Contreras, Manuel Toro, Mara Reyes, Mari Carmen Brochelo, María Angélica Luna, María Arrieta, María Cantillo, María Meléndez, María Rodelo Meléndez, Marianely Anillo, Marina Pino, Mayerlis Meléndez, Melisa Barrios, Miguel Caro, Miguel Pérez, Morilis Esdande, Nelda Andrade, Nelys del Carmen Meléndez, Nelly Cantillo, Nerys Villalba, Olga María Barrios, Orlando Barrios, Paulina Moreno, Pedro Pablo Busto, Pía Caro Ramos, Rafael Castillo, Ramiro Fernández, Reynaldo Bermejo, Roberto Pérez, Rodrigo Díaz, Romir Santana, Ruth Estrada, Salomé Gennes, Santander Meléndez, Sergina Meléndez, Shaira Meléndez, Sonia Esther Herrera de Caro, Sonia Luz, Victor Barrios, Victor Bermejo, Víctor Berrio, Videl Meléndez, Virginia de Berthel, William Barrios, Yadira Cristo García, Yaneth Yepes, Yasmin Meléndez, Yeiner Arias, Yeraldin Catalán, Yosefia Meléndez, Daniel Martínez, José González, Héctor Carey, Omar Tapias, Melciades Rodríguez y Loida Sierra.

Corregimiento El Salado, municipio El Carmen (Bolívar): Abel Montes, Adriana Bonfante, Alvaro Flórez, Andrés Capella Orellano, Andrés Miguel Capella Orellano, Andy Molano, Angie Chamorro, Argemiro Capella, Auda Romero López, Candelaria Pérez, Carlos Bohórquez, Carlos Flórez, Carmen Bohórquez, Carmen Julia Bohórquez, Carmen Torres Pérez, Celso Agudelo, Daniel E. Flórez, Denis Bohórquez, Dylan Florez, Edwin Rafael Capella Orellano, Elfis Salazar Pitalva, Eneida Flórez, Erasmo Torres López, Erasmo Torres Torres, Felipe Santiago López, Fernán Torres, Fernán Yepes, Francisco de la Hoz, Gilberto A. Flórez, Ismael A. Flórez, Javier Montes, Jenny Muñoz, Jessica Paola Flórez, Joheis Capella, Johonny Torres Bohórquez, Josefa Salazar Sierra, Julio Cesar Orellano Salazar, Keidy Luz Bohórquez, Leidis Torres Torres, Luis Armando Torres Torres, Luis Hernán Pérez (papá), Olga Lucía Flórez, Luis Hernán Pérez (hijo), Luis José Fonseca Arrieta, Luis Perez Chamorro, Luz Marina Cohen, Marcelina Bernuil Orellano, Marelvis Bohórquez, Marelvis Sierra, María Cleotilde Arrieta, María Restrepo, Mariluz Restrepo, Martín Cárdenas, Melanis Torres Pérez, Meredy Pérez Chamorro, Misael Flórez, Naciris Cabrera Pérez, Nancy Montes, Osiris Bohórquez, Rafael Restrepo, Reinaldo Restrepo, Silfredo Pérez, Sindy Flórez, Somer Padilla, Wendys Capella, Yonilis Gómez, Yuliana Capella, Yulieth Salcedo y Delsy del Socorro Méndez.

Corregimieto de Hibacharo, municipio Piojó (Atlántico): Julia Quiroz.

Resguardo Kankuamo, sector Murillo (Cesar): Edilma Chaparro.

Municipio Los Palmitos (Sucre): Equipo Agenda Rural.

Municipio San Antonio de Palmito (Córdoba): Ever Noble.

Presentación

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis euismod neque ipsum, in ultrices felis sagittis vel. Nullam non lorem tortor. Vivamus convallis magna non odio imperdiet vehicula. Aliquam sed tortor enim. Nam pretium auctor vestibulum. Sed volutpat efficitur mi et dictum. Integer lacinia, est ac hendrerit suscipit, turpis arcu faucibus felis, eu tincidunt tellus arcu sed nisi.

Integer commodo elit a massa consequat fringilla. Curabitur iaculis leo eget mauris commodo, ut consectetur eros volutpat. Donec iaculis erat id auctor placerat. Maecenas aliquam id nisi ac varius. Suspendisse sed felis volutpat, porta ante ac, tempus purus. Donec commodo, dui at fermentum scelerisque, leo odio faucibus orci, porttitor viverra leo quam ut mi. Maecenas suscipit mi sit amet diam cursus imperdiet. Mauris ac luctus erat. Etiam elit lectus, interdum id ante iaculis, semper vestibulum tellus. Aenean a tincidunt sem. Nulla porta enim non metus posuere finibus. Sed egestas sollicitudin felis ac aliquam.

Sed varius dictum risus in finibus. Pellentesque interdum vel neque sit amet blandit. Curabitur id mi augue. Pellentesque hendrerit ut metus non aliquam. Integer id turpis et diam dignissim congue non ut nisi. Integer fringilla velit eget ante tincidunt, eget lobortis dui accumsan. Nulla vitae ultricies nibh. Morbi blandit ut dui et pulvinar. Sed non rhoncus augue. Aenean vel tincidunt enim.

Curabitur vel mi suscipit, laoreet eros in, pharetra lorem. Cras auctor libero eu eros porta, quis mollis eros ultrices. Proin feugiat tellus eget dignissim blandit. In dictum odio nec orci ultricies, eu iaculis nibh aliquet. Nullam a maximus lacus, sit amet ornare nisi. Morbi ultrices magna at enim hendrerit gravida. Duis aliquam purus et maximus pretium. Sed interdum magna ut sem blandit, a porta ipsum aliquet. Mauris sem erat, congue sed cursus id, maximus id diam. Praesent elementum eros ipsum, sed viverra erat cursus nec.

Nam tincidunt molestie hendrerit. Praesent pharetra iaculis lobortis. Aenean vitae odio diam. Sed placerat ac nisl vitae facilisis. Cras tempor tortor sed diam molestie, ut semper odio lobortis. Nulla sit amet iaculis orci. Quisque porta, erat non accumsan placerat, purus turpis dictum sapien, a blandit felis est vel nibh. Ut eget molestie diam. Nullam lobortis leo eget arcu finibus, sed ullamcorper mi mattis. Vivamus accumsan bibendum est, eget tristique lorem semper at. Nulla eget imperdiet sapien. Donec accumsan luctus dolor, eu dapibus neque ullamcorper nec. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Donec ac commodo eros, vehicula aliquam ex. Proin dignissim odio egestas odio porta, fermentum dapibus est bibendum. Proin rutrum sagittis tortor, sed facilisis massa venenatis ut. In blandit sapien sit amet magna imperdiet, ut lobortis turpis cursus. Nulla vitae nulla pretium turpis eleifend condimentum. Nullam pellentesque nulla massa, et fringilla purus tempus ac. Quisque egestas blandit nulla, sed eleifend orci bibendum non. Morbi vitae dictum velit. Pellentesque sed porta lacus. Nunc sodales vestibulum lorem, eu tempor eros. Vestibulum tempor, eros in interdum mattis, ligula eros venenatis nisi, vel malesuada purus libero sed lectus.

Duis ac imperdiet dolor. Curabitur rhoncus mi at urna auctor ultricies. Nulla facilisi. Quisque porta dapibus imperdiet. Aliquam ac felis congue, cursus urna id, elementum urna. Sed convallis congue libero, ac congue sapien tristique sit amet. Ut vitae sapien bibendum, convallis ex vitae, volutpat felis. Aenean facilisis pellentesque nulla, eu cursus ante pellentesque eget. Maecenas imperdiet non elit sed tempus. Curabitur et finibus ipsum.

Aenean tortor nibh, pharetra sed accumsan sed, accumsan a mi. Cras nisl magna, imperdiet id facilisis sed, scelerisque eu metus. Sed vitae diam eget tellus viverra fermentum. Donec vehicula lacus eros, tincidunt rutrum velit tristique sed. Morbi quis eleifend lorem. Donec vitae eros sodales, feugiat dui ac, iaculis libero. Curabitur vel libero aliquet, porta justo ut, vestibulum massa. Praesent libero felis, pharetra et libero fermentum, pretium laoreet risus. Sed sem orci, ornare id gravida in, egestas non eros.

Proin a sem non nisl suscipit porttitor. Proin a vestibulum enim. Fusce nunc dui, molestie vitae dui sit amet, pulvinar dapibus elit. Aliquam ut cursus urna. Maecenas quis mauris posuere, convallis nisl vel, sodales metus. Quisque dapibus bibendum metus a aliquam. Aenean bibendum risus vitae ultricies bibendum. Aliquam consequat urna sit amet diam dictum, et tempor tortor gravida. Nunc pulvinar lectus ut dui hendrerit, vel dapibus dolor faucibus. Mauris mollis vitae justo vel varius. Vivamus vehicula varius auctor. Nam sed malesuada mi. Duis ac sapien pharetra, mattis nibh ut, fringilla dui. Donec suscipit nibh vitae erat aliquam efficitur. Etiam sed eros rutrum augue pulvinar fermentum. Aliquam a purus nulla.

Pellentesque a lacinia dolor. Aenean neque justo, dictum id lobortis a, posuere in nibh. Aenean nec dapibus justo, nec molestie urna. Nulla facilisi. Cras tempor diam ac dictum ultricies. Vestibulum in tristique metus. Cras consequat turpis purus, quis porttitor ligula porta id. Cras nec dolor at erat pulvinar pretium. Sed semper in lectus eu venenatis. Duis euismod varius lorem sed blandit. Phasellus nibh orci, sagittis a velit blandit, tempor molestie leo. In mattis purus vitae dui feugiat rutrum. Donec commodo fermentum aliquet.

Introducción

Este libro es el resultado del proyecto que le da su nombre: “Historias junto al fogón”, el cual se enmarcó dentro del Programa Paisajes de Conservación (PPC) del Fondo Patrimonio Natural y fue financiado por USAID. Con el objetivo de mejorar la gobernanza, conservación y uso del bosque seco tropical de la región Caribe, el PPC trabajó de la mano con instituciones, organizaciones y comunidades locales en la implementación de acuerdos de conservación con familias de pequeños productores[1] que incluyó, como estrategia principal, la consolidación de corredores de conectividad biológica entre remanentes de bosque.

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 en el municipio de San Juan Nepomuceno y los corregimientos de San José del Peñón y El Salado (Montes de María, Bolívar), el proyecto “Historias junto el fogón” fungió como plataforma para reflexionar, comprender y reintegrar en los sistemas productivos campesinos los conocimientos y prácticas tradicionales frente a la agro-biodiversidad y el aprovechamiento sustentable del bosque. Así mismo, la investigación local propició la vinculación de hombres, mujeres, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores en el proceso, logrando una mayor cohesión dentro de las comunidades y demostrando que la participación es una herramienta de empoderamiento y reafirmación de lo propio.

Durante los meses de mayo y julio de 2015 se llevaron a cabo los procesos de investigación local, los cuales estuvieron a cargo de 12 co-investigadores locales, hombres y mujeres jóvenes, quienes documentaron los sistemas culinarios[2] y la memoria cultural asociada a estos; por medio de encuestas, entrevistas semi-estructuradas, historias de vida, recorridos a las parcelas y testimonios visuales como fotografías y dibujos. Adicionalmente, dicha investigación estuvo respaldada por 10 encuentros culinarios llamados “Encuentros junto al Fogón”, los cuales fueron organizados por los co-investigadores y tuvieron lugar en las parcelas y fogones de las familias vinculadas al PPC.

Es importante resaltar que 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 del bosque y sus recursos, la agro-biodiversidad y la memoria cultural, ese “cocinar y comer juntos” sirvió para retejer lazos sociales rotos por la violencia y honrar el gusto por recrear preparaciones tradicionales a partir de alimentos producidos localmente, es decir frescos, limpios y sanos.

Este libro busca conjugar y comunicar los procesos de investigación local recién mencionados, así como el trabajo colectivo entre Patrimonio Natural y las familias campesinas. Dicho trabajo incluye aspectos de identificación y caracterización de los espacios de uso, la agro-biodiversidad asociada a estos espacios y los recursos del bosque seco que son utilizados y transformados en el contexto doméstico, particularmente en las cocinas. Como resultado de lo anterior, este libro pretende hacer visible la importancia de considerar la dimensión cultural dentro de las estrategias de conservación de la biodiversidad, pues estas influyen decididamente en la toma de decisiones respecto al uso y manejo de los recursos naturales que están en la base de los modos de vida campesinos.

1. El programa trabajó con pequeños productores que incluyeron familias campesinas e indígenas. A lo largo del libro se hablará de campesinos, debido al foco de este en el municipio de San Juan y los corregimientos de San José del Peñón y El Salado, donde los productores se reconocen a sí mismos como campesinos.
2. Entendemos como sistema culinario la relación e integralidad que existe entre un ecosistema, en este caso el bosque seco tropical, la agro-biodiversidad asociada a este y las prácticas de uso, manejo, conservación, consumo y destino que las personas les dan a este conjunto de recursos en aras de asegurar su sustento diario.

Bajo esta perspectiva, el libro está organizado a partir de tres espacios principales de uso productivo[3], que son el bosque o montaña, la roza y el patio. A estos se suma la cocina como un espacio de uso adicional, que pese a no ser productivo en sentido estricto, es el lugar donde se consuma y recrea el sistema culinario. De la misma forma, la cocina es uno de los escenarios por excelencia en donde tienen lugar la comprensión, experimentación y experticia en torno a las cualidades y posibilidades de la biodiversidad. Es un espacio dinámico, colectivo y la expresión última de una narrativa en torno al alimento que inicia en el cultivo y termina en el paladar.

El recorrido a través de estos cuatro espacios busca dar cuenta de la relación que cotidianamente se teje entre las familias que habitan en el bosque seco y su entorno, lo que de otra manera podríamos llamar los paisajes sociales del bosque seco de los Montes de María en el Caribe. Además, estos espacios reflejan los focos de interés sobre los que versó la investigación local. Así, frente a cada espacio se presentan los alimentos (silvestres o cultivados) que los campesinos identificaron como parte de ellos y de sus recetas asociadas. Igualmente, cada espacio está atravesado por las voces o en otras ocasiones por fragmentos de historias de vida de las personas, acá reconocidas como “sabedores” quienes se han encargado de recrear y mantener viva la relación con el bosque.

Queremos agradecer “con las tripas y con el corazón” a los co-investigadores locales y a cada una de las familias que participaron en este proyecto y que hoy hacen parte de las “Historias junto al fogón”. Esperamos que haber compartido sus saberes y experiencias de vida, con nosotros, les sirva como espejo para reconocer la riqueza de su cultura y calidad humana. Juntos nos enseñaron que la memoria de su paladar es la mejor herramienta de conservación del bosque. Ahora que tienen este libro en sus manos, esperamos que se vean reflejados y continúen portando y transmitiendo sus saberes tradicionales de manera que se recreen y permanezcan vivos.

3. Hablamos de espacios de uso principales puesto que en lo diagnósticos productivos participativos que se realizaron en el marco del PPC y que estuvieron a cargo de Patricia Navarrete, los campesinos identificaron tres espacios de uso productivo adicionales, a saber: el potrero, el rastrojo y las fuentes de agua, las cuales incluyen los arroyos, ojos de agua y el jagüey. Pese a que estos espacios de uso se describen aquí de manera separada, es importante recalcar que a nivel local estos son vistos como una unidad continua. De hecho, los tránsitos entre estos espacios también tienen un uso. Entre uno y otro entonces, fluyen semillas, conocimientos y prácticas, haciendo que cada uno sea parte de un todo

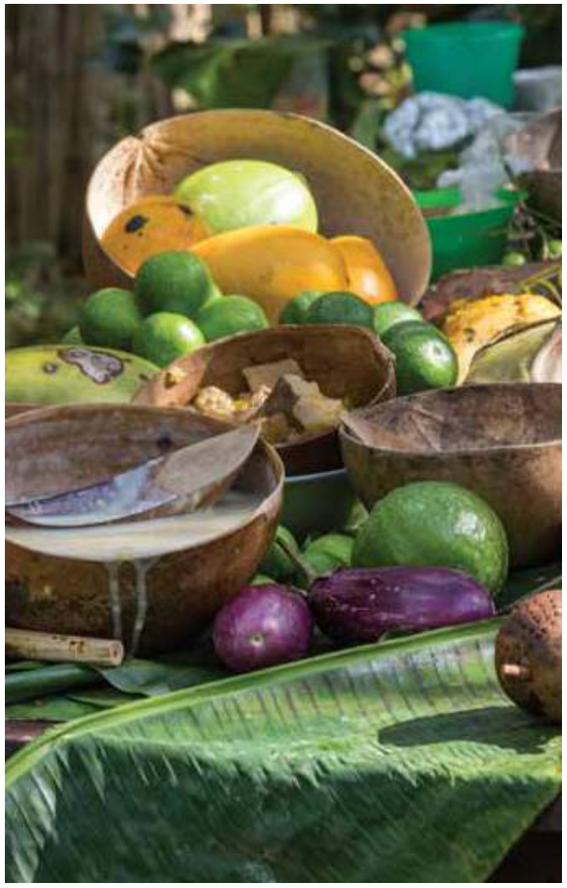
Metodología

"Historias junto al fogón" es un proyecto que busca generar experiencias significativas de empoderamiento y revitalización de los conocimientos tradicionales en torno al uso, manejo y conservación de la biodiversidad del bosque seco tropical (BST), incorporando un enfoque de participación de género y generación con familias del área rural y urbana de los municipios de San Juan Nepomuceno y los corregimientos San José del Peñón y el Salado, en el departamento de Bolívar.[4]

Este proyecto de investigación surge a partir de la necesidad de fortalecer y valorar las condiciones de las familias que sustentan sus modos de vida con los recursos naturales y con los bienes y servicios que obtienen del BST, convirtiéndose en una alternativa para sensibilizar sobre la importancia sociocultural y ambiental del mismo e implementar medidas ambientales sustentables y sostenibles en el tiempo.

El proyecto hizo uso de una metodología participativa con enfoque de género y generación que visibilizara los conocimientos tradicionales y requirió de un proceso de construcción colectiva en el que los principales aliados fueron portadores, sabedores y jóvenes, que interesados en la valoración y reflexión de sus modos de vida, encontraron un espacio para "reconocerse a sí mismos", trabajar los duelos del pasado, compartir entre sí y dar lo mejor que tiene cada uno: saberes, experiencia, conocimientos, alimentos, semillas, entre tantas otras situaciones que propiciaron los "Encuentros junto al Fogón".[5]

4. En particular el trabajo se realizó en las veredas: Media Luna, Raicero, Páramo y Pintura (San Juan); y El Bálsamo, Villa Amalia, El Espiritano y Santa Clara (El Salado). En San José del Peñon se trabajó en el casco urbano.
5. El proyecto de "Historias junto al fogón" propició espacios de recreación de cocinas tradicionales y diálogo entre hombres, mujeres, jóvenes y adultos campesinos amigos, vecinos o incluso simplemente conocidos denominados "Encuentros junto al fogón".



Principios de la metodología

Incluyente: Todo aquel que tuviera interés en dar a conocer su experiencia y saber en torno al uso, manejo y conservación de los recursos del BST en temas relacionados con la agricultura, la recolección, la cacería, la cocina, la artesanía, la construcción, podía ser entrevistado o invitado a participar en un "Encuentro junto al fogón". De igual modo, jóvenes de todas las condiciones se vieron motivados a hacer parte del grupo de co-investigación local.[6] En este grupo se identificaron capacidades y se fortalecieron, según el caso, en escritura, dibujo, organización, dirección y convocatoria para encuentros, oratoria, etc.

Activa: La metodología propendió porque los asistentes o invitados a las actividades realizadas entendieran que son "participantes" más no "beneficiarios" de un proyecto. Esta comprensión se logró a partir de darles voz y agencia en la construcción y desarrollo del proyecto, siendo un ejemplo la iniciativa para ahondar según sus intereses: dibujos de los diferentes aspectos que integran los sistemas culinarios, documentación de las semillas, proponer recetas a ser recuperadas, buscar a otros portadores y sabedores para ser entrevistados, etc.

Dinámica: La metodología se fue ajustando según los datos obtenidos en el proceso, sin arriesgar la búsqueda de resultados, pero sí fortaleciendo y nutriendo los contenidos, así como las distintas experiencias significativas[7] de los participantes y la estrategia de conservación de los corredores biológicos del BST. Entre las acciones realizadas en la metodología se incluyeron encuestas y entrevistas semi estructuradas y a profundidad; historias de vida; identificación y caracterización de los espacios de uso productivo, las semillas silvestres y cultivadas, y la cultura material; exposición y recreación de recetas tradicionales; transmisión de conocimientos entre las comunidades en oficios tradicionales; y expresión artística, oral y musical.

Como se menciona arriba, una de las principales herramientas metodológicas que permitieron reconstruir y entender las dinámicas y prácticas socio culturales y ambientales en torno al uso, manejo y conservación de la agro-biodiversidad asociada al BST, fueron "las historias de vida junto al fogón". A partir de esta experiencia de "contar la vida" y memorar a los antiguos se adelantó un despertar de identidad, de aprendizajes que parecían olvidados así como de las distintas prácticas de subsistencia que han desarrollado las personas para conformar una familia. En las historias de vida se pudo acudir al recuerdo de las primeras prácticas que se tuvieron en la elaboración y el consumo de los alimentos, lo cual permite hacer asociaciones con los cambios de dieta, cuidados en la salud, siembra, cosecha, recolección, calendarios productivos, conocimientos sobre las semillas entre otros aspectos de interés para la reconstrucción de los sistemas culinarios. La diversidad de historias de vida documentadas es uno de los insumos más valiosos y parte de donde se desprende la iniciativa por publicar este material.

Propositivo: Después de un primer proceso de implementación de la metodología, las familias participantes tuvieron lugar para proponer algunas alternativas de continuidad en este proyecto. Es así como algunas familias propusieron dar apoyo al proyecto a partir del acompañamiento y fortalecimiento de una actividad que identificaron en riesgo de pérdida y que hace parte fundamental de la articulación del tejido social a nivel local el: "convite comunitario"[8]. Esta práctica, dirigida a organizaciones de productores, consiste en una ayuda mutua articulada en un propósito común con el proyecto, "Comer para trabajar, trabajar para comer". Visto como un soporte frente a la adversidad y el riesgo y como una acción cohesionadora que les permite crecer como organización, ahorrar recursos económicos y mejorar, por ende, sus condiciones de vida.

Por otro lado, desde el corregimiento de San José del Peñón, se identificaron las distintas semillas y productos cultivados que se han perdido. Es entonces que a partir del proyecto de "Historias junto al fogón" proponen a Patrimonio Natural la ejecución de un plan de mejoramiento de patios productivos, llamado "Huertas caseras en patios de San José del Peñón", en el que las familias se hacen cargo de condicionar y adecuar los terrenos para ser cultivados. En este sentido, el proyecto les apoyó con la consecución de materiales para la adecuación de estos patios, así como la compra y gestión de donantes de semillas. En un periodo de cinco meses de trabajo se contribuyó a la economía del hogar y el bienestar alimenticio de las familias. Estos pobladores quedaron en contacto con las organizaciones de productores del municipio de San Juan, con quienes intercambiaron conocimientos y semillas para la constitución de las huertas.

6. Se trata de co-investigadores porque trabajaron en conjunto con los técnicos sociales a cargo, en un ejercicio de retroalimentación constante.
7. "Experiencias significativas" refiere a que en cada actividad, encuentro o recorrido realizado por las familias o portadores pudieron aprender, comer, intercambiar o aportar desde su saber, visibilizando su rol y su función dentro del grupo o comunidad al que pertenecen.

8. Frente a la solicitud de las familias se realizó el acompañamiento para fortalecer los convites comunitarios, actividad que se adelantó durante los meses de septiembre a febrero de 2016.

Fortalecimiento: A lo largo de la implementación metodológica se obtuvo un fortalecimiento de quienes la ejecutaron en campo. En especial de los jóvenes que se involucraron como co-investigadores locales. Fueron ellos quienes se encargaron de emprender la ruta de investigación propia, en aras de aprender y reconocer a sus abuelos, de volver a caminar en el campo, de tener un contacto con las semillas, impregnarse con los olores, sabores y colores de aquellos alimentos que tenían en su memoria. En este proceso algunos de ellos lograron afianzar sus relaciones con el resto de la comunidad, interesarse por liderar cargos de responsabilidad en la junta de las organizaciones locales de productores[9], incluso otros se hicieron cargo de acompañar directamente la ejecución de las actividades relacionadas con los convites comunitarios y la implementación de las huertas.

Por último, el interés por trabajar desde el reconocimiento y valoración de lo que hemos denominado como sistemas culinarios surge como una alternativa para acercarse a la realidad de las familias, la comprensión de sus necesidades y de las oportunidades que sus capacidades demuestran cuando se vinculan directamente en la realización de distintas acciones que van hacia un propósito común, entre la institucionalidad y lo comunitario. Es entonces cuando la comprensión de actividades como la agricultura, la cacería, la construcción, la artesanía, la alfarería, la oralidad, la forma de organización comunitaria permite involucrar a las familias en torno a necesidades comunes: la recuperación de los recursos biológicos desde lo ambiental y desde sus conocimientos y prácticas asociadas.

Esta publicación, además de ser el resultado de una co-investigación entre los investigadores locales y los técnicos sociales del Fondo Patrimonio Natural, es un aporte significativo al conocimiento en materia de la importancia de considerar la dimensión cultural dentro de las estrategias de conservación de la biodiversidad. Así mismo, esta da cuenta de un esfuerzo colectivo por parte de todas las personas que intervinieron en la construcción de una narrativa oportuna en torno a transformar la investigación en un proyecto editorial y garantizar así su futura disponibilidad bibliográfica.

9. En la reciente asamblea de los productores de Media Luna, se eligieron como vicepresidente y secretaria de la nueva junta comunitaria a dos de los coinvestigadores locales. Esto en parte obedece a un reconocimiento que le da la comunidad a los jóvenes, como una alternativa de revitalizar la junta.

El bosque

Para los campesinos la montaña, que es como nombran al bosque localmente.

El bosque seco tropical (BST) presenta cambios estacionales según la ausencia o presencia de lluvias. En tiempos de sequía, sus árboles abandonan casi en su totalidad las hojas de sus ramas, mientras que en tiempos de lluvia florecen de distintos colores y se visten de nuevo. El BST ha desarrollado una intrincada y compleja serie de adaptaciones morfológicas, fisiológicas y de comportamiento en las plantas, animales y microorganismos que conforman este ecosistema[1]. Esta serie de cambios igualmente ha influido en las prácticas de uso y manejo de los recursos del bosque, las cuales están en la base de los modos de vida de las comunidades que lo habitan.

En los Montes de María, las áreas de BST fueron originalmente las de mayor extensión en el país. Muchas de sus especies características, algunas endémicas, alcanzaron a tener su mayor exuberancia y porte debido a la calidad y fertilidad de sus suelos. Sin embargo, en esta región la expansión ganadera de grandes latifundios ha sido, desde el siglo XVI, una de las amenazas más contundentes para este ecosistema. Recientemente, la violencia que desplegaron los grupos armados en esta región tuvo como efecto la regeneración de varios de los relictos dispersos de bosque. Actualmente, entre los municipios de San Juan Nepomuceno y San Jacinto se encuentra el Santuario de Fauna y

En tiempos de sequía, sus árboles abandonan casi en su totalidad las hojas de sus ramas, mientras que en tiempos de lluvia florecen de distintos colores y se visten de nuevo.

Flora Los Colorados, que es donde se concentra y conserva una parte importante del bosque restante. Ahora bien, no por esto deja de ser notoria la erosión de la biodiversidad del bosque seco, en tanto que especies como el guayacán, el carreto, el canalete, el zapatón, el cabo de hacha, el yaya, el mamey amargo, el pinga zaino, el bollo blanco, el brasil, el lumbre y el bejuco ñame mapaná son considerados extintos por los campesinos. Lo mismo sucede a nivel de las especies animales como la guartinaja, el morrocoy, el venado y el conejo. Como ha sido ampliamente difundido, este es el ecosistema más amenazado a nivel mundial y nacional. Actualmente en el país solo queda el 8% del bosque seco originario.

Hablar del bosque implica comprender el significado que este tiene para las personas que lo habitan, crean y recrean. Así, para los campesinos la montaña, que es como nombran al bosque localmente, tiene una connotación de lugar lejano, pero no por esto ajeno, en el que se encuentran muchos de los recursos que son la base de su subsistencia. En otras palabras, las especies forestales, animales y fuentes de agua que son fundamentales para la reproducción de sus modos de vida.

Al interior de la noción de montaña existen otros espacios de uso asociados que responden a la manera como esta ha sido apropiada y transformada para su aprovechamiento. Estos espacios son la punta de monte, monte[2], rastrojo[3] y potrero, los cuales hacen parte de los sistemas productivos y ciclos de rotación de los cultivos y la ganadería a pequeña escala que manejan los campesinos.

1. Chiguachi, Diego, García A, Mauricio. (2014) Diagnóstico de maíces criollos de Colombia Región Caribe y Santanderes: Campaña Semillas de Identidad. Archivo Fundación SWISSAID y Grupo Semillas
2. El monte es considerado un espacio que ha descansado de su utilización como roza o potrero durante un lapso de tiempo entre 3-5 años. En él se encuentran los arbustos, hierbas, bejucos y zarza de espina, lo que lo hace un lugar tupido, según dicen los campesinos. Allí habitan animales como la guartinaja, el armadillo, el venado, la culebra, el ñeque y los pájaros. En el monte también se puede cultivar ñame, yuca, maíz y plátano para la venta. Un monte puede pasar a ser rastrojo después de ser cultivado y cosechado.
3. El rastrojo se encuentra en las áreas cercanas a las rozas y es considerado el lugar de donde se obtienen especies de uso leñero. Además, en este espacio algunos campesinos desarrollan labores de agricultura debido a su alto contenido de materia orgánica en descomposición y la facilidad que esto represente en términos de no tener que preparar el terreno y abono.

Es precisamente en este aspecto que resulta fundamental fortalecer y mejorar las prácticas agrícolas y silvo-pastoriles locales, de manera que no arremetan contra los principios de creación y recreación del ecosistema del bosque seco.

Volviendo a su definición, la montaña se entiende como el espacio de uso que no ha sido intervenido y está en mejor estado de conservación. Allí se encuentran los habitantes más viejos, es decir los árboles, arbustos, palmas, cactáceas y bejucos de mayor edad y sabiduría. Su uso se asocia a la recolección, la cual ha disminuido considerablemente y de la que los jóvenes actualmente conocen y practican muy poco, y cuyos fines pueden ser alimenticios o medicinales; la extracción de maderas y corte de bejucos para la construcción de ranchos, enseres, trojas, corrales y herramientas; la utilización de hojas para techar, envolver y amarrar; el uso de leña y la cacería, que se asocia a periodos de escasez; y por último, en el bosque también están los apiarios, a partir de los cuales se produce miel, polen, cera y núcleos de abejas para la venta.

A continuación se presentan algunos de estos usos, empezando primero con la cacería y continuando con las especies forestales alimenticias. Nos concentramos en estos dos por el énfasis en la comida y la importancia que esta tiene a nivel cultural y como estrategia de reconocimiento, valoración y conservación de los recursos del bosque y aquellos asociados a este como la agro-biodiversidad.

Cacería

La cacería es una práctica tradicional de subsistencia que los campesinos asocian a tiempos de necesidad. En particular, los animales de monte representan un aporte importante de proteína a sus dietas, que por otra parte y de manera más recurrente satisfacen a partir de la cría de especies menores en sus patios, bien sea para el auto-consumo o para la venta. Algunos también practican la ganadería a pequeña escala, principalmente para la producción de leche. De esta igualmente se derivan el suero y el queso costeño, ambas como fuentes alternativas y complementarias de proteína.

La cacería la realizan principalmente los hombres. Es una práctica arraigada culturalmente cuyo legado se remonta varias generaciones atrás y su transmisión se da por línea paterna. Los cazadores, quienes en la mayoría de los casos son agricultores, ganaderos y adicionalmente recolectan alimentos silvestres y plantas medicinales, llevan a cabo su labor acompañados de perros, escopetas, machetes, trampas artesanales, plantas, pita y linterna. La cacería está estrechamente relacionada a la estacionalidad del bosque. En esta práctica es determinante el tiempo en que los animales salen a buscar alimento y agua, así como las temporadas de invierno y sequía.
De acuerdo con Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo (El Salado), la cacería se practica colectiva o individualmente entre los hombres de las comunidades. En el caso colectivo, quienes salen de cacería se reparten las diferentes labores y las presas obtenidas se dividen entre sus familias. Al respecto, cuenta el señor Erasmo: “La forma de organizarse para ir a cazar es llevar los perros, las escopetas, una persona que anima los perros, que los lleva a los sitios donde viven los animales, para que los rastreen con olfato y los persigan. Otras personas rodean la caza para disparar al animal. Eso donde le brille el ojo al animal allí está listo para ser cazado”.
La cacería con perros implica su crianza como cazadores desde que son cachorros. Parte de esta educación incluye acompañar al cazador en sus cacerías y cebarlos con la carne de las presas de manera que se familiaricen con el olor y se especialicen en identificar y acechar determinados animales.

Así mismo, para que reconozcan la proveniencia de la carne de monte y no la asocien únicamente al espacio doméstico donde esta se transforma, los cazadores “rajan” las presas donde fueron cazadas y le dan una porción a los perros. Como explica Erasmo, esto permite que “le cojan gusto al animal”, “vayan cada vez más lejos” e identifiquen los lugares permitidos para la caza. Es por tanto la manera de hacer explícita la separación entre la casa y la caza.

Cuenta Erasmo que aprendió de su abuelo y su padre, quienes le transmitieron el legado de la cacería por medio de un aprendizaje anclado en la práctica. Los acompañaba y ayudaba hasta que se apropió del oficio. Así mismo, cuenta que de ellos aprendió a despertarles el olfato a los perros, lo cual consiste en machucar ají picante y jengibre, y dárselos para que lo huelan. Otra enseñanza consiste en camuflar a los perros por medio del olor, para lo que los bañan con plantas del bosque o de la montaña. Deben “sobarse del rabo para adelante y de las patas para arriba. Con este baño el perro se confunde con el monte y no es olfateado por los animales” que va a cazar.

En El Salado, recuerda Erasmo Torres, la violencia y el despojo influyeron notoriamente en el abandono de la cacería. Lo mismo sucedió frente a las actividades agrícolas y ganaderas, siendo contundente el declive de la industria tabacalera en la región. Tras el retorno los campesinos se vieron abocados a “abrir monte” para

reconstruir sus casas y mientras que consolidaron sus cultivos vivieron principalmente de la cacería: “Primero llegaron los hombres, siempre cazábamos, y después sí vinieron las mujeres y los hijos y los abuelitos”, nos cuenta el señor Erasmo. Actualmente se sigue practicando la cacería y aunque es fundamental emprender investigaciones al respecto para conocer el estado de la fauna y adoptar medidas de conservación y uso adecuadas, por medio del Programa Paisajes de Conservación se trabajó en disminuir el impacto de esta práctica a partir del fortalecimiento de la gobernanza y la toma de decisiones respecto al uso y manejo sustentable de los recursos del bosque seco.

" cazaba los domingos y se usaban lanzas que nosotros fabricábamos" .

José Manuel Barón nació en San Juan el 8 de noviembre de 1963. Cuenta que sus padres eran “amos” de su oficio, en el sentido de conocerlo y practicarlo con cuidado y experticia. Su madre doblaba tabaco para la venta y su padre, además de jornalero, era cazador. De su padre aprendió a cazar y cuenta que uno de sus mejores recuerdos es el tiempo que pasaban juntos fabricando las herramientas de cacería. En ese entonces, nos dice, se “cazaba los domingos y se usaban lanzas que nosotros fabricábamos”. Una de las enseñanzas de su padre respecto a este oficio fue comprender la estacionalidad del bosque y cómo esta afecta la disponibilidad de presas. Así, la mejor época para cazar es la temporada de invierno cuando los árboles tienen muchas hojas y los animales salen a tomar agua. Recuerda que las presas principales era los ñeques, venados, zainos y ponches. También recuerda que antes “no se perdía ni el cuero del animal, todo servía o se vendía”.

Dichos Animales

En torno a los animales, ambos de caza y de casa, existen una miríada de prácticas y conocimientos tradicionales que continúan vigentes. Más aún, parte de la jerga campesina está atravesada por alusiones a dichos animales, las cuales incluyen los siguientes dichos populares:

-“El burro se rasca con el otro burro”. Explicación local: Cada quien busca para lo bueno o lo malo a alguien semejante.

-“Una vaca mala descompone todo el lote”. Explicación local: Una persona que actúe mal puede dañar a toda una comunidad.

-“No sabe ni a ñeque”. Explicación local: Un trago o una persona que no sabe a “naa”.

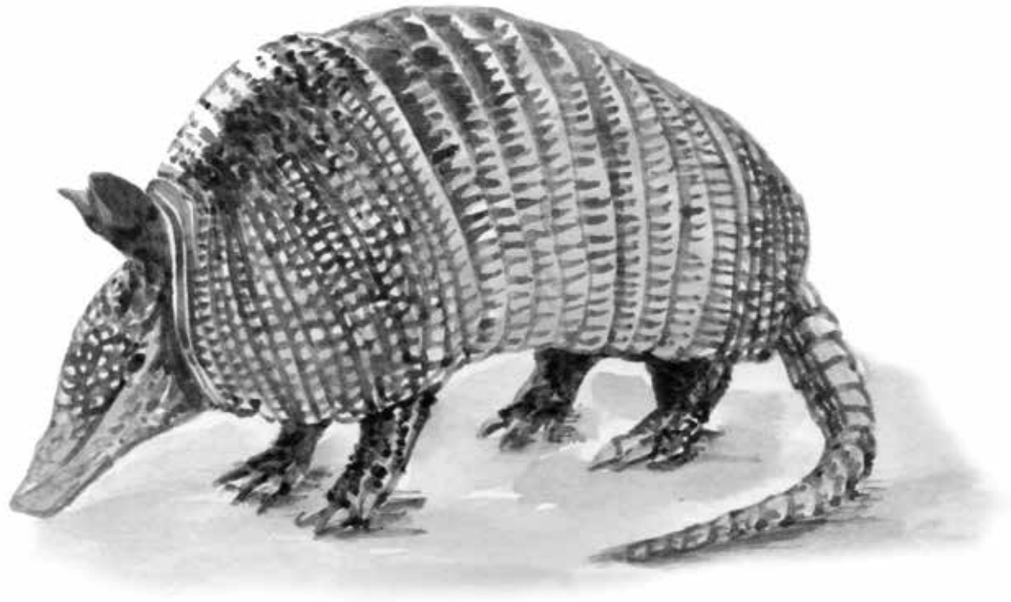
-“Puerca pollera no pierde el vicio ni si le cortan la trompa”. Explicación local: Como sucede con los animales, una puerca puede ser muy bien alimentada y cuidada, sin embargo, ante el primer descuido, se come los pollos. Se refiere así a una persona ingrata que a pesar de la amistad que se le ofrece traiciona.

-“Más enamorado que un chivo ciego”. Explicación local: Se refiere a los hombres que le “entran” a lo que sea.

-“Alegría de burro viejo, maíz barato”. Explicación local: Cuando al burro se le da maíz barato se pone “arrecho”; y a los hombres mayores, cuando ven a una mujer joven, aunque se ponen “alegrones”, no les dura.

Animales de monte

Las preparaciones de las carnes de monte tienen en común, y como punto de partida, el proceso de ahumarlas. Esta técnica se desarrolló para proteger y preservar estas carnes que por lo general son muy tiernas. Después las variaciones en las preparaciones son infinitas, pasando por sancochos, arroces, guisos y más.



Armadillo

También conocido como cachicamo o jerre jerre, el armadillo habita en la montaña, monte, rastrojo y rozas: “él vive en todo lado”, como dicen los campesinos. Suele cazarse con la mano o con perros, pues este anida en cuevas que construye con hojarasca. En ocasiones se pueden encontrar hasta 3 animales en una sola de estas cuevas. Además de su carne, que se prepara guisada, en arroz o en sopa y que es considerada “sustanciosa” y con textura similar a la del pato, también se utiliza la manteca. Esta se extrae al tiempo que se pela el animal y se le atribuyen propiedades medicinales. Para tales fines se mezcla con limón para los ataques de “ahogo” o asma. La cola del armadillo, por su parte, tiene un uso decorativo y por lo general se cuelga en los techos de los ranchos. En la región existen dos variedades de armadillo: el mojan y el prieto. El primero tiene la cola “pelada”, por lo que muchos la comparan con la del ratón o la zorra. Su carne es de color negro y es considerada más fina. Construye su cueva a mayor profundidad, por lo que su captura es más difícil. El segundo, por el contrario, sí tiene la cola cubierta del mismo cascarón que recubre su lomo, tiene la carne roja y es demandado en el mercado local y regional.

Arroz con armadillo

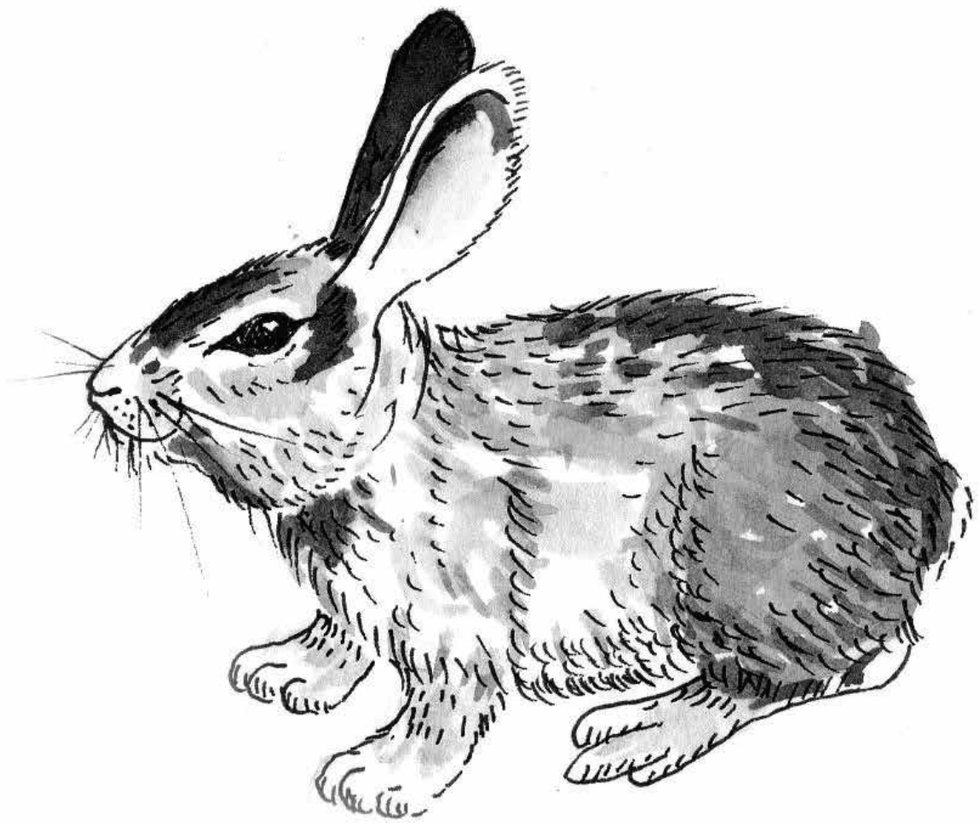
Ingredientes
· 5 libras de armadillo
· 5 libras de arroz
· 2 cebollas rojas
· 1 manojo de cebolla cañita
· 2 tomates
· ½ cabeza de ajo
· 1 manojo con apio o cilantro.
· ½ libra de zanahoria
· 1 pimentón
· Pimienta de olor, achiote y sal al gusto

Preparación
Lavar el armadillo y ahumarlo una o dos horas antes de preparar el arroz. Al ahumarlo, dejarlo dorar completamente, pero procurando que no se pase de este punto para evitar que se torne amargo. Luego el armadillo se debe trozar y cocinar en agua y sal hasta que su carne ablande. Una vez cocinado, se agregan el achiote, las verduras y aliños picados. Cuando las verduras estén blandas, agregar el arroz y revolver hasta que empiece a secar, luego tapar y cuando esté cocido dejar reposar por unos minutos. Servir y acompañar con jugo de guineo.

Armadillo guisado

Ingredientes
· 1 armadillo
· 2 tomates
· 2 cebolla rojas
· 1 coco (leche)
· 10 ajíes dulces
· 1 cabeza de ajo
· 4 tallos de cebolla cañita
· Sal al gusto
· Limón al gusto

Preparación
En un caldero se pone a hervir el armadillo en agua con sal hasta que ablande y se le agregan los aliños picados. Luego, cuando esté casi seco se le agrega el zumo de un coco y se deja secar. Se acompaña con arroz blanco, arroz de frijol, arroz de caraota, ahuyama, yuca o ñame.



Conejo

El conejo habita en lugares donde “haya buena yerba” pues comen y “hacen cama” sobre esta. Además de yerba (cocuyo, angletón y pastos biches), los conejos se alimentan de hojas de yuca, de ñame, ají dulce biche, “roña y excrementos”, por lo que habitan en los potreros, rastrojos y rozas. Debido a su alimentación, son considerados los animales de monte más sucios. Sin embargo, después de ahumarlo, aliñarlo y prepararlo desmechado lo anterior se olvida. El conejo se caza con escopeta si es de noche y con perros si es de día.

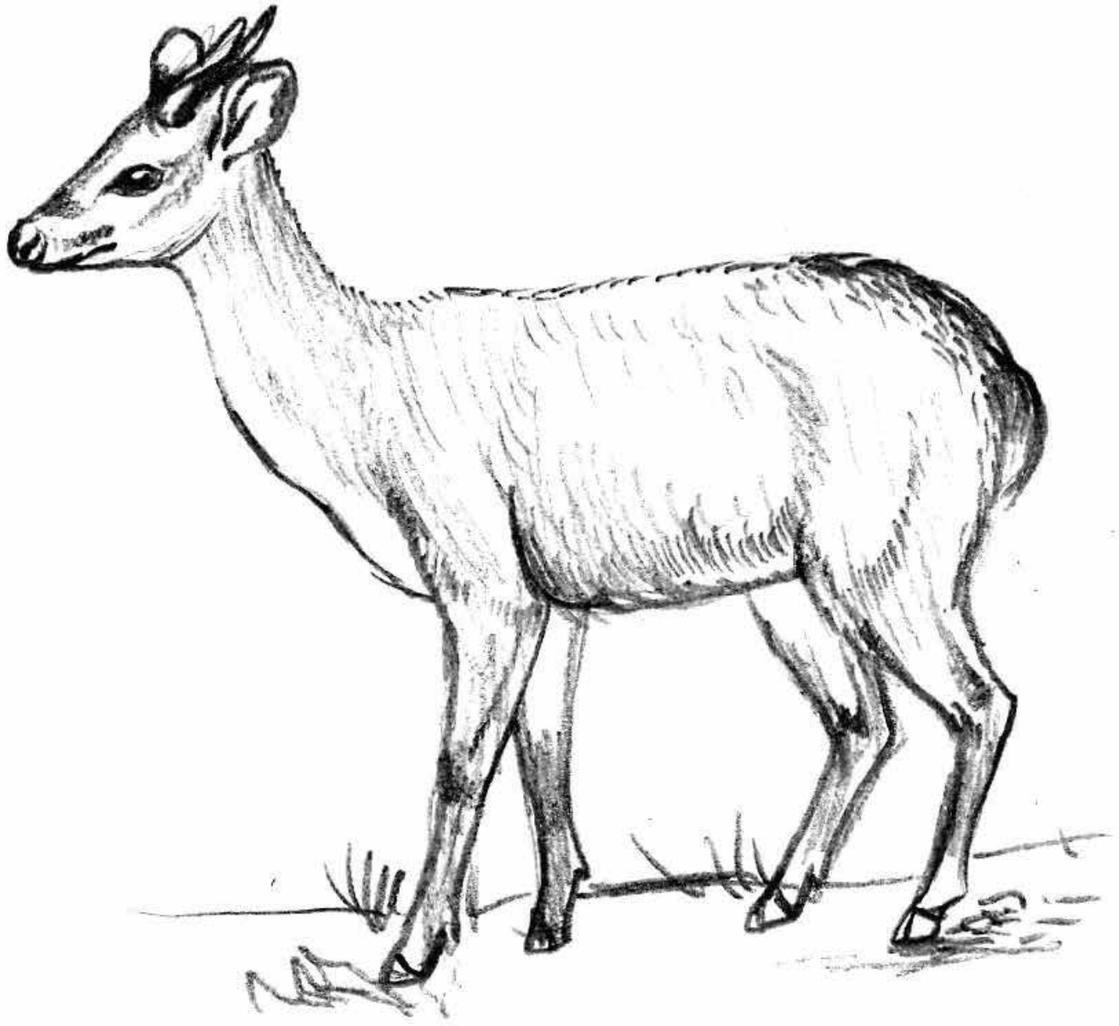
Conejo “esmechado“

Ingredientes

· 1 conejo
· 10 ajíes dulces
· 4 hojas de culantro
· 5 tomates huevo de gato
· 2 cebollas rojas
· 5 cabezas de ajo
· Aceite de achiote
· ½ pocillo de vinagre casero
· ½ bolsita de comino en pepa
· 1 bolsa de pimienta picante

Preparación

Se le quita la piel al conejo, se abre para sacarle las tripas, se lava, se le agrega la sal y se pone a ahumar a la brasa hasta que dore completamente. Se parte en trozos y se pone a cocinar en agua con el ajo. Luego se deja enfriar y se desmecha. Aparte se prepara un guiso de tomate, cebolla, ajo, ají dulce y pimienta, el cual se sofríe en un chorrión de aceite de achiote. Agregar el conejo y el vinagre y revolver hasta que todos los ingredientes se incorporen. Se acompaña con arroz blanco, arroz de frijol cabecita negra o diablito, o yuca cocinada.



Venado

El venado anda solo o en pareja, habita en los rastrojos y se dice que no le gusta la montaña. En los Montes de María se encuentran dos razas de venados, la primera raza es de menor tamaño, de color amarillo oscuro y sus cachos están forrados. Los venados de la segunda raza son más grandes, de color amarillo, sus cachos son blancos y tienen mucho menos pelo. Se los conoce como "venado pelao".

A la hora de la caza, el cazador debe cerciorarse de no estar impregnado de ningún olor artificial, por ejemplo de desodorante, y tampoco debe fumar. El venado se espanta fácilmente al percibir cualquier olor. En este sentido, una de las estrategias que utilizan los campesinos para espantar a los venados de los cultivos, es clavar un espantapájaros oloroso en medio de las rozas. La cacería se practica de noche en compañía de perros, quienes lo acechan en los lugares en donde come; también puede usarse un lazo, con el cual atrapan a la presa por los cachos y las patas. El venado se alimenta de las hojas de la campanilla y del ñame, de fríjol biche, retoños de guácimo, jobo y bálsamo, de la pulpa del mango, del bejuco tallito y de hierbas. En tanto que los venados son animales mansos, son una presa fácil y por lo mismo están severamente amenazados.

La carne del venado, "colorada" o rojiza, blanda y suave, se prepara ahumada, asada, frita y guisada. Por lo general, la asadura se prepara picada y los sesos guisados. También se consumen sus piernas. Con su piel se elaboran asientos y tapas de tambores. La cabeza se utiliza como decoración en los ranchos, al igual que los cachos. Los cachos, a su vez, se usan para fabricar la puya para coger maíz. Las patas se quiebran y se dejan secar al aire libre, lo cual las endurece y permite su uso como ganchos para colgar ollas, sombreros, camisas y mochilas.

Venado "esmechado"

Ingredientes

· 1 pierna de venado
· 1 libra de ají dulce
· 4 cebollas rojas
· 4 tomates huevo de gato
· ½ taza de vinagre para componer carne
· Sal al gusto

Preparación

Se quita la piel y se lava la pierna. Luego se ahúma y posteriormente se pone a cocinar en una olla con agua caliente. Cuando esté cocinado se deja enfriar y se desmecha. Aparte en un caldero se prepara un guiso sofriendo el ají dulce picado junto con el tomate y la cebolla roja. Se agrega la carne de la pierna del venado, se mezcla bien y se añade el vinagre para componer carne (ver más adelante).

" la cacería es muy tradicional aquí, porque desde que estaba niño veía a mi papá cazando y entonces me empecé a interesar, yo quería hacerlo como todos mis otros familiares"

El señor Luis Hernán Pérez o Yoyo, de la vereda Santa Clara (El Salado), disfruta mucho ir de cacería puesto que de esa forma él y su familia pueden comer las carnes que más les gustan. Su padre fue el primer instructor y ejemplo en las labores de la caza. Dice Luis Hernán: “la cacería es muy tradicional aquí, porque desde que estaba niño veía a mi papá cazando y entonces me empecé a interesar, yo quería hacerlo como todos mis otros familiares”. Cuando Luis caza, siente que se despeja su mente porque la cacería no solo se trata de cazar el animal, sino de otros factores como la concentración, el esconderse, no hacer ruido y caminar. Además de su preferencia en términos de gusto por las carnes de monte, le gusta cazar porque así puede encontrar las comidas más sanas de la región y puede comer alimentos frescos.

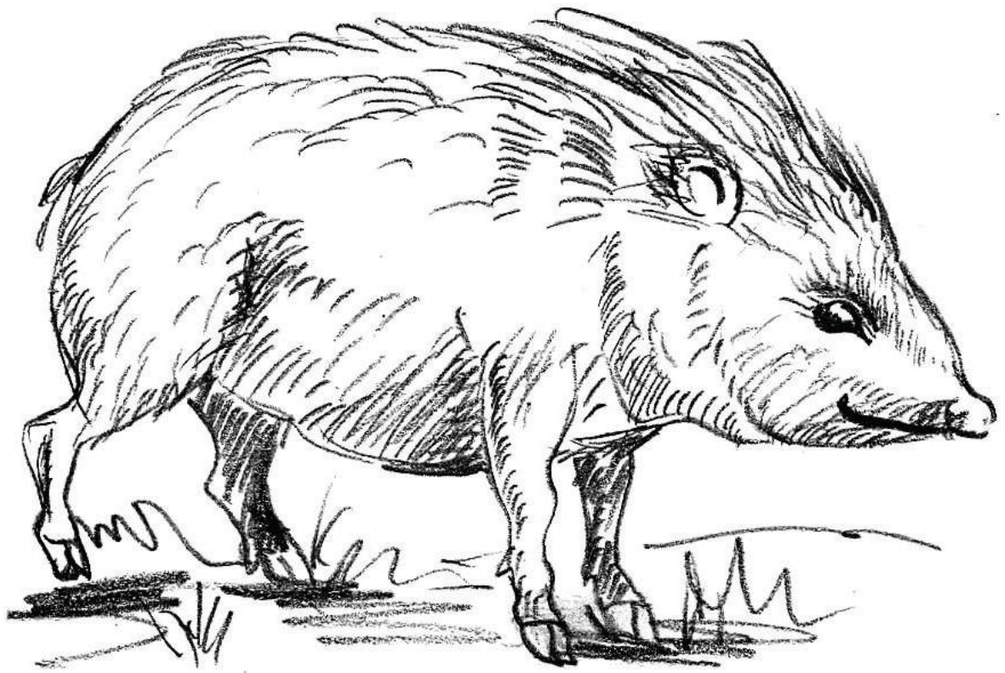
Los animales que Luis caza frecuentemente son: conejo, venado, guartinaja, armadillo, saino y ñeque. El horario con mejores oportunidades para cazar es el nocturno porque muchos animales no salen durante el día debido a la presencia de humanos. Cuando logra cazar un animal siempre trata de utilizar la mayor parte posible de su cuerpo para así honrarlo: “yo uso de los animales todo lo que puedo, uso las patas de los venados para colgar cosas y los cueros los usamos para poder forrar los tambores con los que tocamos”. Nunca comercializa el producto de su caza.

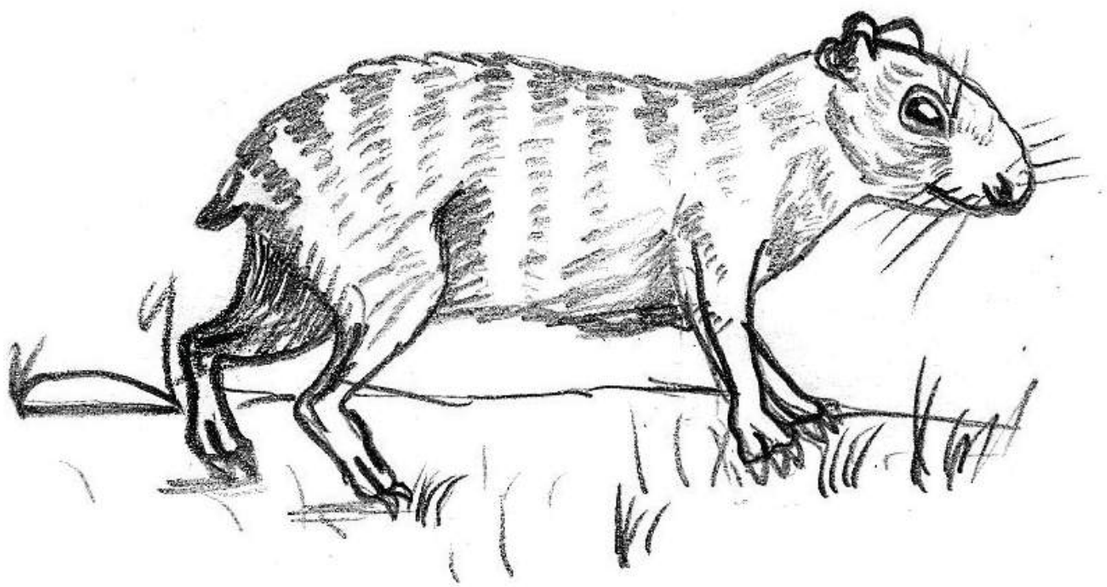
Aparte de la cacería, Luis es un coleccionista y guardián de semillas apasionado. Cuenta que antes del Programa Paisajes de Conservación estaba convencido de que limpiar el bosque o "civilizarlo" era lo correcto. Ahora comprende su importancia socio-ecosistémica, lo protege y él mismo se sorprende de los resultados.

Guartinaja

La guartinaja habita en los montes y construye cuevas para resguardarse y en las que pasa la mayor parte del día. Sale sobre todo en la noche y en particular cuando la luna está escondida. El macho se diferencia de la hembra porque su cabeza es más pequeña. Se alimenta de semillas de mango, frutos de palma de vino, pepas de aguacate, plátano, maíz, ñame, yuca y frutas como el jobo y el coco marino. De día se caza con perros y en la noche se la espera en sus comederos. También, se la persigue por los caminos por los que transita, en particular entre los cultivos de la roza donde se le "arma lazo" para su cacería. En la vereda Raicero, los campesinos comentan que la caza de guartinajas para el consumo ha disminuido y que esto se ha visto reflejado en un aumento de su población.

La carne de la guartinaja es fibrosa, jugosa, blanda y de color rojizo. Es una de las carnes de monte más apetecidas debido a su buen sabor. Son consumidas su carne, bofe, riñón, estómago y corazón. Este último se prepara cocinado con sal y guiso y se mezcla con huevo. Para ahumarla, únicamente se le quita el pelo y se pasa por la brasa hasta que dore enteramente.

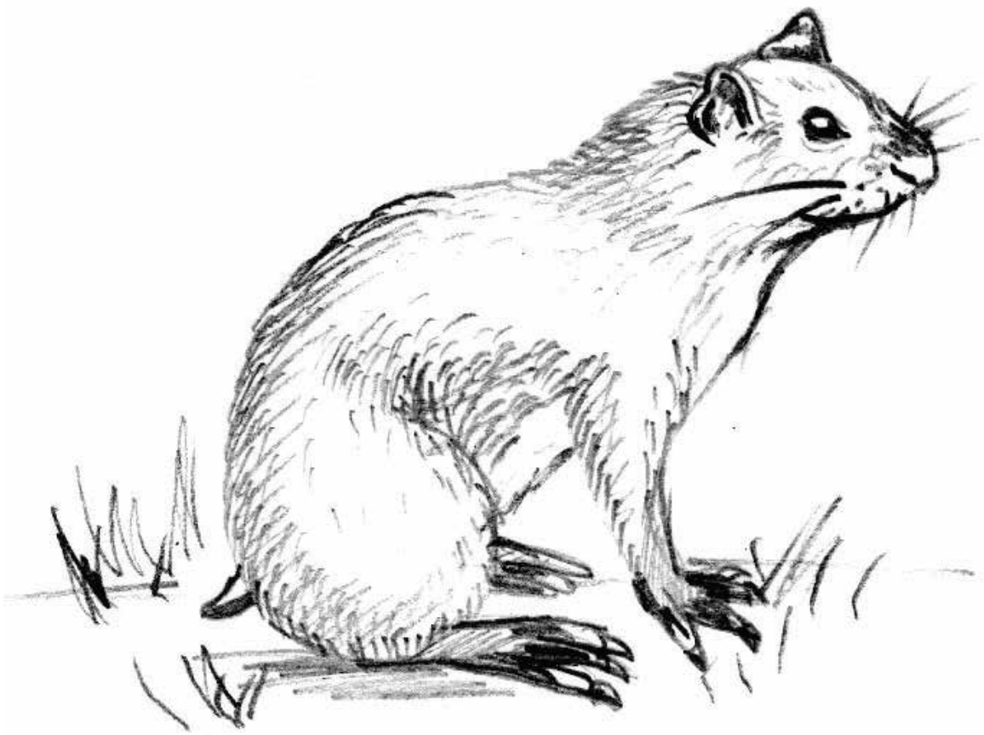




Saino

El saíno vive en los rastrojos y montes altos o montaña. Tiene pezuñas rajadas como el cerdo y el venado. Generalmente es de color negro, aunque hay algunos "mojosos", es decir negros con tonos ocres. Se alimenta de yuca, ñame y palma iraca, y le gusta salir a buscar su comida y agua en las mañanas y en las noches de luna clara. Vive en manadas de hasta 20 individuos. El saíno se consume entero y es común prepararlo frito o guisado. Cuando es guisado, por lo general se desmecha.

Respecto a la caza, los campesinos cuentan que los saínos son muy bravos y atacan a los perros. Al morderlos, los perros se intimidan y para remediarlo los cazadores preparan un ungüento con el estiércol caliente del saíno o las cenizas de sus pelos, y se los aplican en las heridas a los canes. Si este remedio fracasa, rallan y les dan de comer dos raíces de cachito, las cuales se deben coger siguiendo estrictamente estas indicaciones: una de las raíces debe provenir del costado saliente y la otra del costado poniente del sol en la planta. Una última opción es embadurnar a los perros con el almizcle que expele la cola del saíno al morir, cuya consistencia es grasosa además de hedionda. Según Erasmo Torres (El Salado), "huelo a grajo".



Ñeque

Otro de los refranes populares de la región es: “ñeque de día, armadillo de noche”, el cual hace alusión a las preferencias que tienen los campesinos respecto a cómo comerse las carnes de monte. Es de color café y se dice que el pelo se le eriza cuando se siente amenazado. Se considera abundante en la región y al igual que las demás carnes de monte, el ñeque se caza, ante todo, por necesidad.

Habita en la montaña, el monte, el rastrojo y encuevado en los cultivos de la roza. Sale durante el día a buscar agua y alimento, que principalmente es plátano, yuca, ñame y maíz. En la noche se oculta, por lo que generalmente se caza de día. Puede encontrarse solo o en manadas de 20 animales o más. Su carne es de color rojo, blanda y con un sabor más suave que el de la carne de cerdo. Para cocinarlo, primero se debe quitar el pelo y después preparar guisado y desmechado.

Guiso de carnes de monte

Ingredientes
· 1 armadillo
· 1 kilo de venado (pierna)
· 1 kilo de saíno
· 1 kilo de ponche
· 1 kilo de conejo
· 1 kilo de guartinaja
· ¼ de libra de tomate
· 4 cebollas rojas
· 1 puñado de ají dulce
· 1 cabeza de ajo
· ¼ litro de aceite
· Limones, suficientes para lavar las carnes
· Sal al gusto

Preparación
Se lavan las carnes con el zumo de limón, se salan y se ponen a hervir con suficiente agua y los ajos. Primero se deben añadir el venado y armadillo, que son las carnes más duras, y cuando ablanden se agregan las demás. Cuando todas las carnes alcancen su punto de cocción y estén blandas, agregar los aliños del guiso picados y un poco más de agua. También se acompaña con arroz de fríjol, yuca o ñame.

Vinagre casero

Los hermanos Ángel Manuel y Nafer Beltrán Chamorro, de San Juan Nepomuceno, llaman a este vinagre casero “vinagre para componer carne” pues principalmente lo utilizan para adobar las carnes de monte. Se distingue de los demás tipos de vinagre porque tiene una mayor cantidad de ajo, la cual ayuda a contrarrestar el sabor de carnes fuertes como la del venado.

Ingredientes

· 2 cabezas de ajo
· 4 cebolla rojas
· 1 panela grande (rallada)
· 3 cucharaditas de comino molido
· 1 pizca de sal
· Agua de maíz
· 1 botella de vidrio (1lt)

Preparación

En una botella, se agrega agua de maíz, panela rallada, dientes de ajo, comino y cebolla roja cortada en julianas. Se tapa y se deja fermentar por lo menos cinco días antes de su consumo.

"Se pone la armadura en dos estanquitas a la altura del animal, al momento que el animal pase y toque o jale la pita que amarra la armadura"

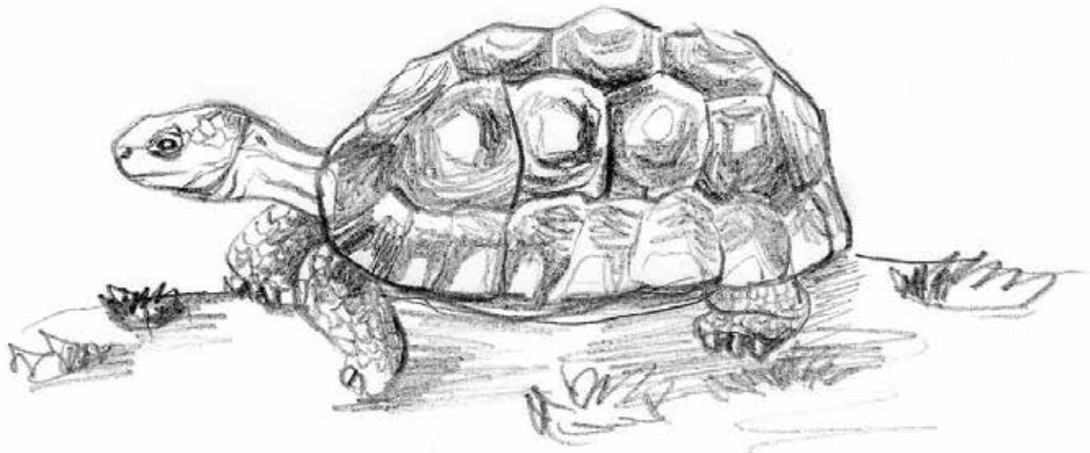
El señor Isidro Castro, tiene actualmente 60 años de edad y además de contador de buenas historias de saber popular y fantasías, es cazador. De su vida relata las circunstancias que lo llevaron a tener como uno de sus oficios la cacería, sus padres nunca le inculcaron la importancia del estudio, y ya mayor, entendió que cazar era una de las posibilidades para conseguir buenos trabajos y mejores condiciones para su vida. Al principio cazaba con perros y con el paso del tiempo conoció el funcionamiento de los tramperos. Asegura que nunca ha cazado para vender carne, que siempre lo ha hecho para el consumo de su familia o porque el animal le hacía daños a sus cultivos, como el ñeque, que saca la semilla de los sembrados y se come los frutos de las plantaciones.

Cuenta que desde niño podía cazar al saíno, al venado, a la guartinaja y al conejo. Para hacer una trampa, afirma: "Se pone la armadura en dos estanquitas a la altura del animal, al momento que el animal pase y toque o jale la pita que amarra la armadura". Como buen cazador, los remedios conocidos por el señor Isidro, están relacionados con la vida en la montaña. Las plantas de capitana con ramitas de cruceta, solita y mamey amargo todo ralladas y coladas se toman para curar la picadura de culebra. Las cáscaras de los frutos de estas mismas, se ponen a secar al sol y ya secas, se parten en pedacitos cortos, estos se vierten en una botella llena de "ron ñeque" y se mezclan. Esta última receta es para preparar la "contra", que le ayudará al enfermo, sea persona o animal a "aguantar el mal que le aqueja", por ejemplo la picadura de una culebra, hasta encontrar un curandero o alguien que sepa de una cura.

Gilberto Olivera (San Juan) tiene 83 años. A pesar de su edad la energía le alcanza para conquistar mujeres bonitas con versos de su autoría. En sus palabras: “es que estoy viejo, pero mi corazón está joven y con ganas de vivir”. El señor Gilberto cuenta que su madre se quitaba el pan de la boca para ayudar a sus vecinos y conocidos. Él heredó de ella las ganas de ayudar y por eso desde los 10 años empezó a usar lo que él llama un don, para curar a la gente con yerbas. Su fuerte son las picaduras de culebra, ciempiés, alacranes y arañas. Usa plantas de la región como la verdolaga, la capitana, solita, solona, solabasta, mamey de grano, la cruz negra, el malambo y la cócora marina. Con estas plantas prepara “la contra” que puede ser tomada o untada en el lugar de la picada.

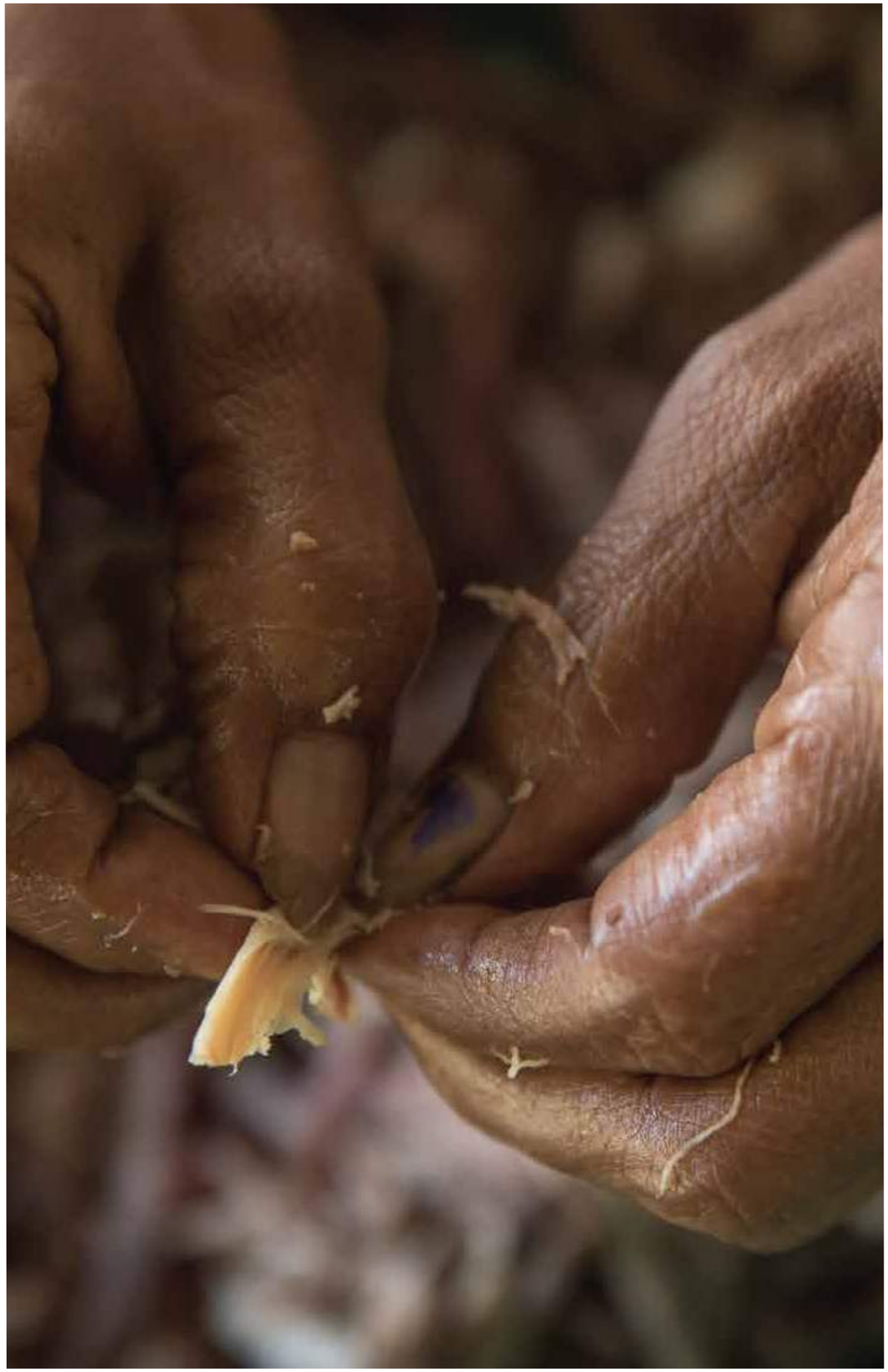
Los calderos que usa para sus brebajes son exclusivos para este fin. Una de las labores es buscar el animal que picó al paciente. Cuando lo atrapa lo mete en una botella, lo entierra en un lugar fresco. Se supone que el animal se deshace en su propio veneno. Gilberto revisa cada 15 días sus entierros para calificar el grado de descomposición. Mientras tanto el “picado” se recupera y en este tiempo se debe mantener alejado de mujeres embarazadas y las relaciones sexuales están prohibidas. Gilberto aun no revela sus secretos, no ha querido enseñar su oficio a nadie porque dice que es una tarea que requiere mucha dedicación. Acá el verso más usado por Gilberto para enamorar:

En esta nativa casa llegó un ser que homenajea,
llegó esta graciosa morena que me cuesta mis desvelos
mujer a la que me atrevo a entregarle mi vida entera
morena con quien quisiera vivir en unión
y entregarle mi corazón hasta casarme con ella



Morrocoy

Se dice que al morrocoy no le gusta el sol y que por esto, durante el verano o temporada seca, se refugia en las cuevas que encuentra en el monte. Es más terrestre que acuático, y su caparazón suele tener “pintas” color rojo o amarillo. Se alimenta de los frutos del cardón pitahaya, del mamón, la cereza y de “monte biche”. Su caza no es tan común y menos su consumo. De hecho, cuando se caza muchas veces no se sacrifica sino que se la lleva al rancho y cría como un animal doméstico. Son apreciados los huevos de la morrocoya, por otro lado, que se diferencia del macho por tener la barriga menos hundida. Si se cría en el rancho, se alimenta con hojas de bleo, uvito y la concha de la patilla y el melón.



Morrocoy "esmechado"

Ingredientes
· 1 morrocoy
· 2 cebollas rojas
· 1 manojo de cebolla cañita, cilantro y apio
· 5 dientes de ajo
· 2 hojas de culantro
· 2 tomates
· Agua y sal al gusto.

Preparación
Se cocina el morrocoy en agua con sal. Luego se "esmecha" y aparte se prepara un sofrito (cebolla, cebolla cañita, ajo, culantro, cilantro, apio, tomate), se le agrega sal al gusto, se mezcla con el sofrito hasta que tenga consistencia (seco). Se acompaña con arroz blanco.

Aves

Guacharaca

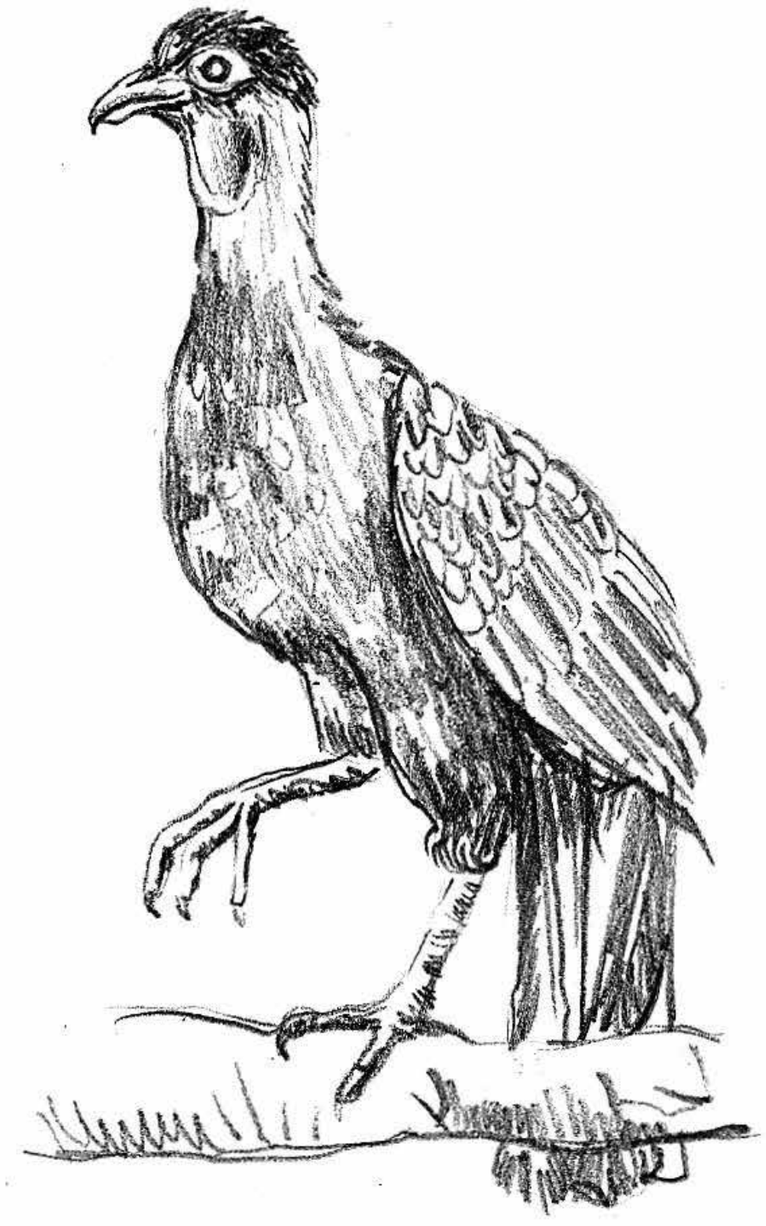
Es un pájaro de color “rapelito”, que vive en los árboles, generalmente en la montaña. Anda en manada y hace sus nidos sobre bejucos, palmas de vino y las “calaveras” de los matorrales. Es común verla entre los meses de agosto y septiembre, cuando la palma amarga “bota” su semilla. Ataca los cultivos, en especial los tallos del ñame y de la yuca, el cogollo del guineo maduro, la papaya madura, los frutos del uvito, la semilla de la fruta de pava y la del guayuyo, prácticamente se come todo. Su carne es dura, seca y fibrosa, lo que localmente se conoce como “cuerduda”, y es de color negro. Tiene muy buen sabor y al comerla generalmente no se acompaña con bastimento.

Chalán

Es un pájaro de color azul oscuro, casi negro, con el pecho blanco. Anda en manada y los campesinos lo consideran “brioso” y “dañino”, pues se come todo. Así, el chalán se alimenta de maíz verde y frutas como el mango, la piña, el plátano, la papaya, el guineo, el zapote, el níspero, entre otra cantidad de especies silvestres. Se caza con “tramperos” o trampas de madera que semejan jaulas, y con honda. Su carne es dura, fibrosa y de color negro.

Cheleca

Es un pájaro de tamaño mediano, de color “rapelito” que vive en las orillas de los arroyos, cañadas oscuras, pozos y jagüeyes. Le gusta comer renacuajos, insectos y maíz en los cultivos. Se considera un ave “briosa” y se caza de día con “trampero” y lazos atados a una vara larga que permiten agarrarla por la cabeza. Aunque no es considerada una plaga como la guacharaca, la cheleca es igualmente abundante. Su carne es dura y de color negro.



Pava congona

Habita en la montaña y construye su nido en las copas de los árboles. Anda en manada y tiene una apariencia similar a la de la guacharaca, aunque es más grande, con el cuerpo color “rapelito” y una cresta roja. Se alimenta de los frutos del uvito y de los de diferentes palmas como la amarga. Come en la mañana y en la tarde, y se caza con piedras, escopetas o “tramperos”. Su carne es negra y como la de las demás aves es “cuerduda”, dura y seca.

El bosque comestible

Culantro

Al igual que algunas palmas, cactus, árboles y arbustos, el culantro es una hierba que hace parte de las especies alimenticias del bosque seco tropical. Crece silvestre y sin esfuerzo en el sotobosque y puede decirse que en el ámbito culinario cumple la función de deleitar, igualmente, sin esfuerzo. Manuel Alvis, de la vereda Raicero (San Juan), usa el culantro para condimentar el sancocho de gallina, y también en el corregimiento de San José del Peñón, el culantro no puede faltar a la hora de preparar un calducho. En general, la sopa casera y los machucados no saben igual sin esta especie nativa de Centroamérica que también se conoce como cilantro cimarrón y que de hecho es de la familia del cilantro.

Sopa Casera

Ingredientes
· Carne o hueso
· Ajo
· Plátano verde
· Yuca
· Ñame
· Culantro
· Apio
· Cebolla cañita
· Sal y color de achiote al gusto

Preparación
Lavar la carne o hueso. En una olla, verter un chorrión de aceite de achiote, el ajo finamente picado y la carne. Agregar suficiente agua y llevar al fuego. Dejar hervir y agregar el plátano verde, dejar ablandar y añadir la yuca, el ñame y las verduras.

Verdolaga

La verdolaga crece silvestre y a pesar de no tener muchos usos culinarios para los campesinos, en San José del Peñón utilizan sus hojas crudas para preparar ensaladas, la cuales mezclan con aguacate criollo y verduras del patio. Es considerada una hierba refrescante y una fuente importante de hierro. De hecho, en San Basilio de Palenque, la decocción de la planta entera se usa medicinalmente para tratar “la debilidad en la sangre”[4].

Sumado a esto, la verdolaga también contiene Omega-3, un ácido graso que ayuda a mantener en buenas condiciones la salud del corazón. Al igual que las hojas del bleo y el guamacho, las de la verdolaga liberan su mucílago o sustancia vegetal viscosa al cocinarlas. Pueden usarse, en este sentido, para espesar sopas.

4. Vásquez, Carlos A. (2012) Clasificación por categorías térmicas de las plantas medicinales, en el sistema tradicional de salud de la Comunidad Afro descendiente de San Basilio de Palenque, Bolívar, Colombia. Trabajo presentado como requisito para optar por el título de Magister en Medicina Alternativa (sin publicar). Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Maestría en Medicina Alternativa. Disponible en: http://www.bdigital.unal.edu.co/8955/1/598630.2012.pdf

Ensalada de verdolaga

Ingredientes
· 2 puñados de verdolaga fresca
· 1 aguacate
· 3 rábanos
· ½ cebolla roja
· 1 tomate maduro
· 1 manotada pequeña de cilantro
· 1 cucharada de aceite
· 2 limones
· Sal y pimienta negra al gusto

Preparación
Se lava la verdolaga y los rábanos, se pela el aguacate y se corta en cuadritos o tajadas, se pica finamente la cebolla morada, el tomate, el cilantro y los rábanos. Se mezclan estos ingredientes con el aguacate, se les agrega un poquito de aceite, sal al gusto, pimienta negra y el zumo de dos limones. Se consume con arroz caliente.

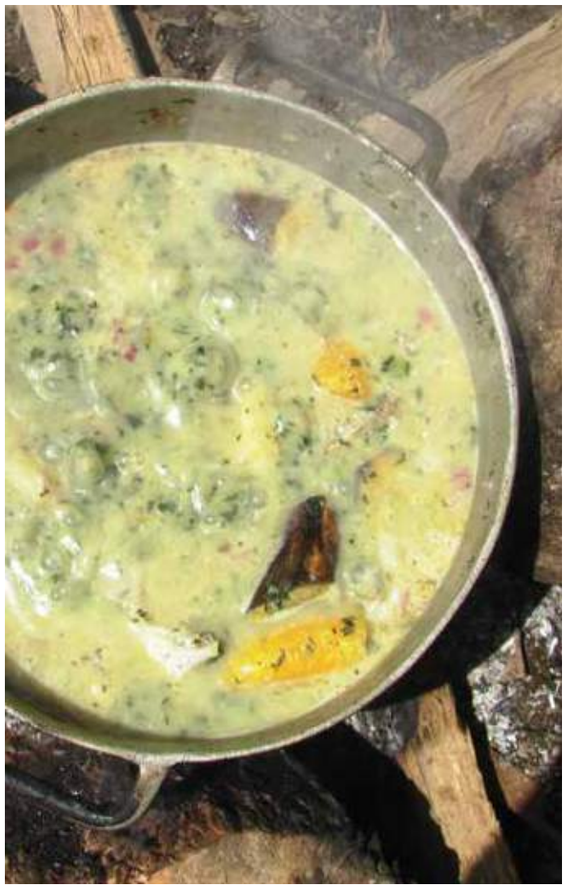
Bleo de chupa

Sus hojas se consumen en sopa y en ensalada, sin embargo la segunda, como cuenta Luis Hernán Pérez (El Salado), se asocia a tiempos de escasez. Entre las sopas, las hojas de bleo pueden ser el “mejor compuesto” o uno de los ingredientes principales, como sucede en el caso del mote de bleo. Omar Tapias (San Juan), compara las espinas de su tronco con las del puerco espín, y cuenta que el truco para removerlas consiste en “mocharles la punta” para liberar la presión de la parte enterrada. Cuenta José González (San Juan), que entre los habitantes del bosque seco existe la creencia de que estas espinas “caminan” por el cuerpo y que, de no sacarlas, pueden llegar hasta el corazón.

Ensalada de bleo

Ingredientes
· 1 manojo de bleo
· ½ cebolla roja
· 5 dientes de ajo
· 3 ajíes dulces
· 2 tomates
· 2 cucharadas de aceite
· Sal al gusto

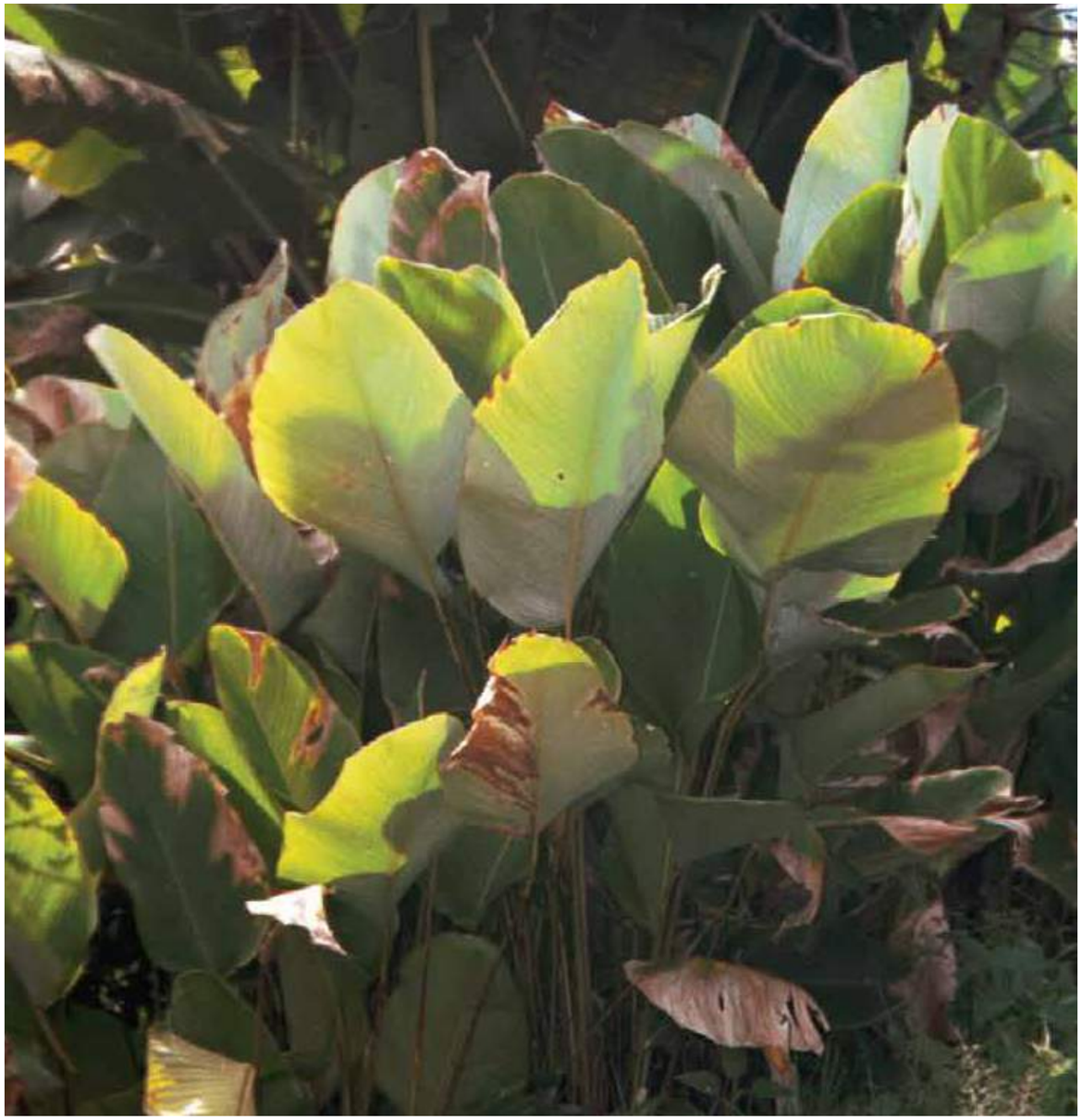
Preparación
Lavar el bleo y ponerlo en una olla con agua caliente. Dejar 5 minutos y retirar para que escurra. Aparte, picar la cebolla, el ajo, el tomate, el ají y sofreír en un poquito de aceite. Agregar el bleo picado, mezclar bien y servir caliente con yuca cocida.



Mote de bleo

Ingredientes
· 1 plátano amarillo
· 1 yuca
· 1 ñame
· 2 hojas culantro
· 1 cebolla roja
· 1 coco
· Cabezas de pescado, al gusto
· 1 manojo de bleo

Preparación
: Se lavan las hojas de bleo y se pican finamente con el culantro. Aparte se ponen a hervir las cabezas de pescado y el bastimento (yuca, ñame, plátano) durante 40 minutos o una hora. Extraer los huesos y agregar el bleo, el culantro y la cebolla picada. Cuando esta mezcla haya hervido por 15 minutos, agregar la leche de coco, revolviendo continuamente. Finalmente agregar sal al gusto y servir.



Bijao

El bijao crece silvestre en el entorno del bosque seco y sus hojas, que tienen la característica de ser impermeables por estar recubiertas de un estrato ceroso, son utilizadas con fines ornamentales y también para envolver y servir alimentos. Frente a lo primero, los campesinos las usan para envolver los pasteles de cerdo y el pescado abierto. Y su segundo uso es especialmente para montar el sancocho trifásico. Adicionalmente, en algunos fogones estas hojas reemplazan las tapas de las ollas, en especial si son preparaciones con arroz o para cubrir los bollos. En los mercados locales, la panela, el queso costeño y el casabe se venden envueltos en bijao, que ayuda protegerlos y conservarlos.

" si le hacia falta sal, yo le decia cómo ponerle otro poquito y también cómo echarle los condimentos, por eso ella aprendió a hacer los frijoles como a mí me gustan"

Felipe Santiago López o sencillamente, Lope, nació el 16 de marzo de 1963 en El Salado. Para llegar a su casa hay que atravesar un bosque de carretos, el cual, capas más adentro, se funde con especies nativas como la majagua, la olla de mono, el corozo, el anamú, la mafafa, la ciruela y las ceibas de agua y de leche. En diálogo permanente con la biodiversidad de su parcela, están los conocimientos de Lope respecto a los sus usos y comportamiento de las diferentes especies. Así, para él cada especie cumple un papel central en el bosque o montaña en la que se encuentra su casa. Contrario a lo que algunos vecinos les han dicho a él y a su esposa Carmen respecto a su parcela, por ejemplo "¿No se cansan de estar allá metidos bajo la montaña esa?", el señor Lope asegura que conservar el bosque le permite protegerse de fenómenos como el del Niño.

Además de ser un conocedor asiduo de la "montaña", a Lope le gusta la cocina y cuenta que fue él quien le enseñó a cocinar a su esposa Carmen Torres. Habla de haberle enseñado su sazón, la cual heredó de su madre. El señor Lope explica esto de la sazón contándonos que poco a poco él le fue enseñando a la señora Carmen cómo transformar las recetas que ella conocía, de manera que se aproximaran más a su gusto: "si le hacía falta sal, yo le decía cómo ponerle otro poquito y también cómo echarle los condimentos, por eso ella aprendió a hacer los frijoles como a mí me gustan". Sumado a los fríjoles, que Carmen no solo cocina "a la medida" sino que también los siembra y comercializa, las recetas preferidas de Lope son el "pescao" guisado o el pescado abierto envuelto en hoja de bijao. Dice que estas son "nutritivas y sabrositas", pero que para terminar verdaderamente satisfecho se debe concluir con alguno de los dulces tradicionales de la región, sea de guandul, papaya o de leche.

Viudo de pescado abierto

Ingredientes
· 1 pescado
· 5 Ajíes dulces
· 1 Cebolla roja
· 3 dientes de ajo
· 1 manojo de cebolla cañita
· 1 tomate
· 1 yuca
· 1 ñame
· 1 plátano amarillo
· Hojas de bijao (1 por pescado)

Preparación
Se abre el pescado, se lava y se sala. Luego se unge con un picadillo de ají, cebolla roja, cebollín, ajo y tomate. Se cierra y envuelve en hojas de bijao, se amarra con palma iraca o con cabuya. Se puede poner a asar a la brasa en el fogón de leña. Otro modo de prepararlo es poner en una olla el ñame, la yuca y el plátano con su cáscara, cubrir con poca agua y encima poner el pescado envuelto en la hoja para que se cocine al vapor.

Mafafa

La mafafa, que en otras regiones del mundo es conocida como “oreja de elefante”, efectivamente está compuesta de hojas grandes que parecen provenir del reino animal y tienen forma de corazón. Con el tubérculo que crece en su base, parecido a un “ñamecito”, según Lope (El Salado), 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 a secar al sol, 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. Lope también cuenta que su padre, Isidro Romero, solía usar la “raicilla” para “sacarle los gusanos a los animales” y tratar las infecciones de carbunco en los humanos. Para esto, su padre rallaba la mafafa y sobre la piel del animal le ponía el “juguito” que extraía de la misma. Dice el Señor Lope: “eso sirve para el ganado, los burros, los caballos, los perros, ¡hasta para uno!”

Piñuela

“Prima de la piña”, como dice Julio Andrade de la vereda Raicero (San Juan), pero contrario a ella, la piñuela tiene la cualidad de crecer silvestre bajo la sombra, es decir en los estratos bajos del bosque seco. Es una bromelia nativa de América tropical y su fruto, que se recoge por racimos, es comestible. Tradicionalmente se usa en recetas como el mote y la ensalada de chocorrón, típicos del corregimiento de San José del Peñón y también en algunas variaciones de dulce de guandul. Daniel Martínez, de la vereda Páramo (San Juan), recuerda que a su abuelo le gustaba recoger piñuelas y dárselas “después de peladas” para que se las comiera. Muy importante también es que en los ejes de la estructura de las piñuelas se empoza el agua, y allí depositan sus larvas las ranas venenosas (Dendrobates truncatus) y los mosquitos, siendo los segundos la comida de los renacuajos al nacer.

Ensalada de chocorrón

Ingredientes
· 2 flores de piñuela
· 4 tomates rojos picados
· 1 cebolla roja en julianas
· 1 rama de culantro
· 1 rama de cebolla cañita
· 1 pepino blanco en trozos
· 2 limones
· Aceite y sal, al gusto

Preparación
Se corta la flor de la piñuela en trocitos, se pica en cuadritos el tomate, la cebolla roja en julianas, el culantro y la cebolla cañita bien finos. Aparte se lava y se pica el pepino blanco en trocitos. Se mezclan todos los ingredientes y al final se agrega la vinagreta de aceite, sal y el zumo de dos limones.

Mote de chocorrón

Esta receta se prepara durante la temporada en la que da fruto la piñuela, entre finales de marzo y principios de mayo.

Ingredientes
· 1 ñame grande
· 2 cebollas rojas
· 10 dientes de ajo
· 2 tomates
· 4 hojas de col
· 8 Ají dulces
· 3 racimos de piñuela (chocorrón) antes de abrir
· Sal al gusto
· Aceite
· Agua

Preparación
En agua caliente se pone a cocinar el ñame en trozos junto con la flor de la piñuela bien picada. Cuando el ñame se encuentre completamente blando, aparte, se debe empezar a cocinar el aliño: en una sartén a fuego medio se combinan el ajo, la cebolla, la col y el tomate. Luego de unos segundos se adiciona el ají al gusto y la sal. Se agrega a la cocción del ñame y la piñuela y se mezclan muy bien. Posteriormente se ponen a cocinar todos los ingredientes a fuego bajo durante una hora. Finalmente se deja reposar unos minutos y se sirve. Se acompaña con arroz blanco.

"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".

Los árboles de aguacate de José González, de la vereda Páramo (San Juan), tienen alrededor de 30 años y producen entre 400 y 500 aguacates por cosecha, que en condiciones normales dura de mayo a julio. A medida que el árbol de aguacate crece, su producción aumenta; así mismo, entre más espacio tenga para expandirse, mayor es la cantidad de aguacates que produce. 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 aguacates 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 solo recibe el sol de la tarde y permanece fresco durante varias horas al día. Se encuentra en medio de otras especies silvestres como la palma amarga y el marañón, por lo que se dice que es parte del bosque o montaña. Su cultivo cuenta con cinco variedades diferentes de aguacate criollo, todas son un deleite: de leche, de aceite, de agua, de masa y de crema. Pese a que José reconoce especie por especie en su parcela, dice que las variedades de aguacate 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 expele un líquido blanco. El de agua, por último, "tiene la semilla aforrada 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 rallan y la mezclan con agua, la cocinan y le echan hojas de mango". La carne del aguacate se usa igualmente como masaje para el pelo y se usa industrialmente para producir aceite.

Frente a la primera semilla que sembró, José recuerda: "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 llegan cosecha tras cosecha.

Ensalada de aguacate

Ingredientes
· 10 aguacates
· 1 libra de cebolla roja
· 1 libra tomate
· Sal al gusto
· Limón al gusto

Preparación
Se pelan los aguacates, se pican en trozos o torrejas, se mezcla con la cebolla y el tomate picado. Se mezcla y se agrega sal y limón al gusto. Se acompaña con yuca, ñame cocinado, bollo limpio, arroz blanco y plátano cocido.

Mamón

En palabras de Manuel Alvis (San Juan), el fruto del mamón se come directamente del árbol “como si fuera un confite”. Con este también se preparan dulce y jalea, que se diferencian porque para el primero se cocina el fruto mientras que para la segunda no. Al igual que en la cuenca del río Orinoco, donde diferentes pueblos indígenas hacen un uso amplio de su fruto, en el Caribe la semilla se considera una fuente de alimento y para consumirla, siguiendo las indicaciones de Isidro Castro (San Juan), el fruto se “echa a la brasa con ti concha” y después se pela. Aunque localmente no se utiliza con este fin, la semilla también es una fuente importante de aceite.

Sumado a esta variedad de mamón, en el bosque seco se encuentran el mamón de María y el mamón de ardita, ambos comestibles. El primero es considerado el más dulce de los tres y por lo general se come fresco directamente del árbol. El segundo es el más pequeño, por lo mismo tiene menos pulpa y como dice Julia Quiroz (Piojó), “es menos aperitivo, uno lo come por pasar el rato”. Al igual que el guáimaro, de este último se cree que hacía parte de los sistemas agroforestales y dieta de los mayas.

Dulce de mamón

Ingredientes
· 1 taza de mamón
· 1 taza de azúcar blanco
· 1 taza de agua

Preparación
Se pela el mamón y se pone a hervir en poca agua a fuego lento por unos 15 minutos. Luego se le agrega la taza de azúcar y se deja a fuego lento por unos 45 minutos o hasta que se forme el almíbar. Cuando se separa la pulpa de la semilla ya está en punto de dulce. Constantemente se debe revolver con cuchara de palo.

Jobo

Aunque de origen desconocido, “el jobo mata y la concha pela” es un refrán que hace parte de la jerga campesina caribeña y equivale a decir “con la misma vara que midas, serás medido”. Al igual que su fruto, la temporada de producción de esta especie es jugosa y tanto en las ramas como en el suelo bajo ellas abunda el jobo. A pesar de que una gran cantidad se pierde, al recogerlo el fruto se consume fresco y en dulce. Menos evidente, las yemas y semillas también son alimenticias y se comen crudas o cocidas. Respecto a las yemas, Isidro Castro (San Juan) cuenta que son tan jugosas que él las usa para refrescarse mientras trabaja en la roza. Por último sus hojas, que para Omar Tapias (San Juan) “huelen a confite”, se usan en infusión para combatir resfríos.

Dulce de Jobo

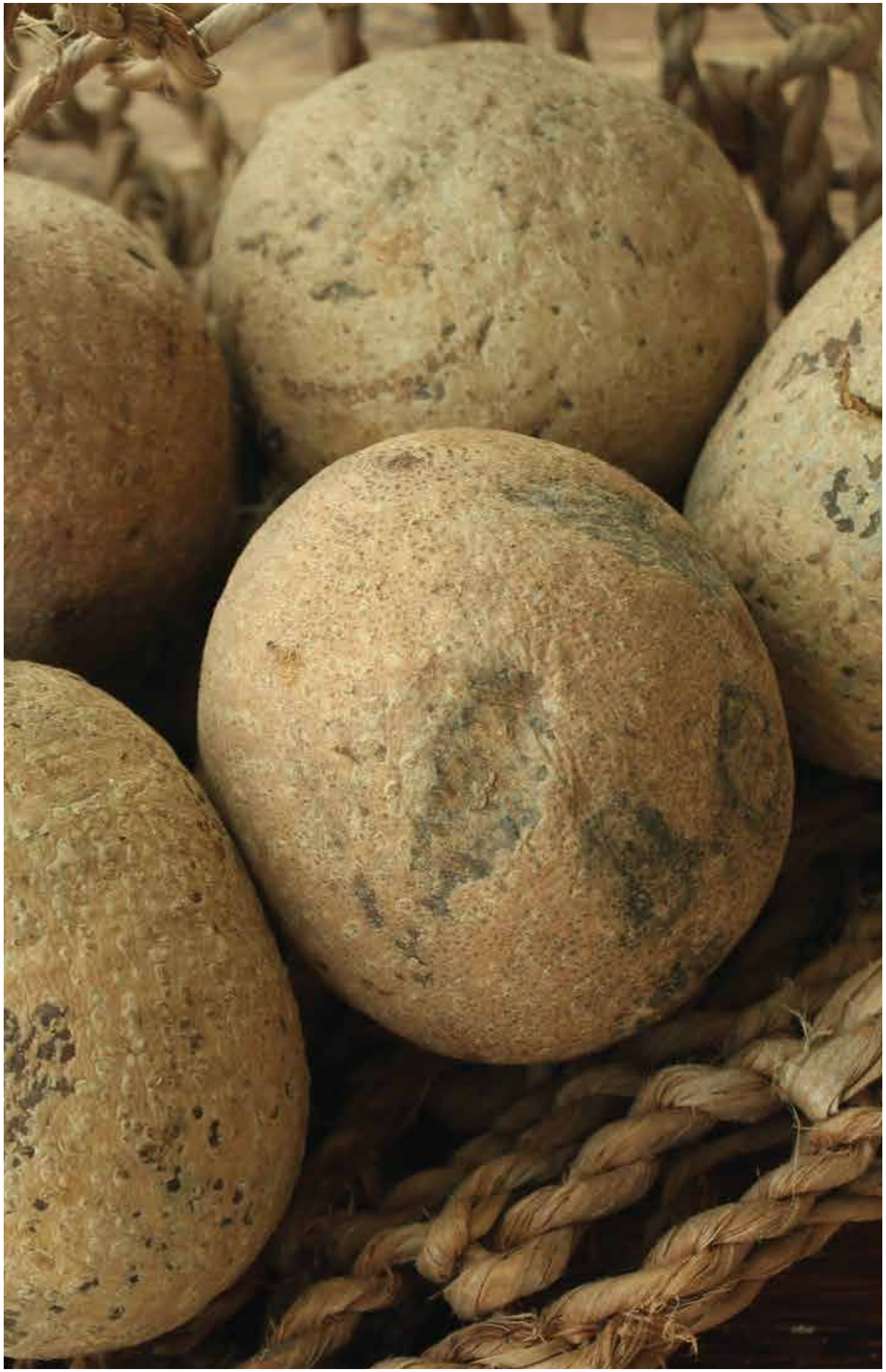
Ingredientes
· 2 kilos de jobo
· 1 kilo de azúcar blanca

Preparación
Cocinar el jobo en poca agua y a fuego lento con el azúcar y sin quitarle la semilla. Revolver constantemente hasta que la mezcla adquiera una consistencia espesa. Retirar del fuego, dejar reposar y servir.

Jugo de jobo

Ingredientes
· 1 kilo de fruta
· 500 gr de azúcar

Preparación
Cocinar el jobo con el azúcar en 2 litros de agua. Una vez se desintegre, retirar del fuego y dejar enfriar para terminar de “estrujar” la fruta con la mano o con la ayuda de un molinillo y poder retirar las semillas. Colar, probar y agregar más agua y azúcar si hace falta. Servir frío.



Mamey

El fruto del mamey se consume maduro y apenas cae al piso. Cuenta Julia Quiroz de Piojó, que el “palo” es tan alto que esa es la única forma de recogerlo. Se prepara en dulce o se come “en la pulpa”, ambas variaciones muy apetecidas por los locales. Dice Julia: “Aquí cuando hay mamey la gente lo coge todo y rapidito”.

Dulce de mamey

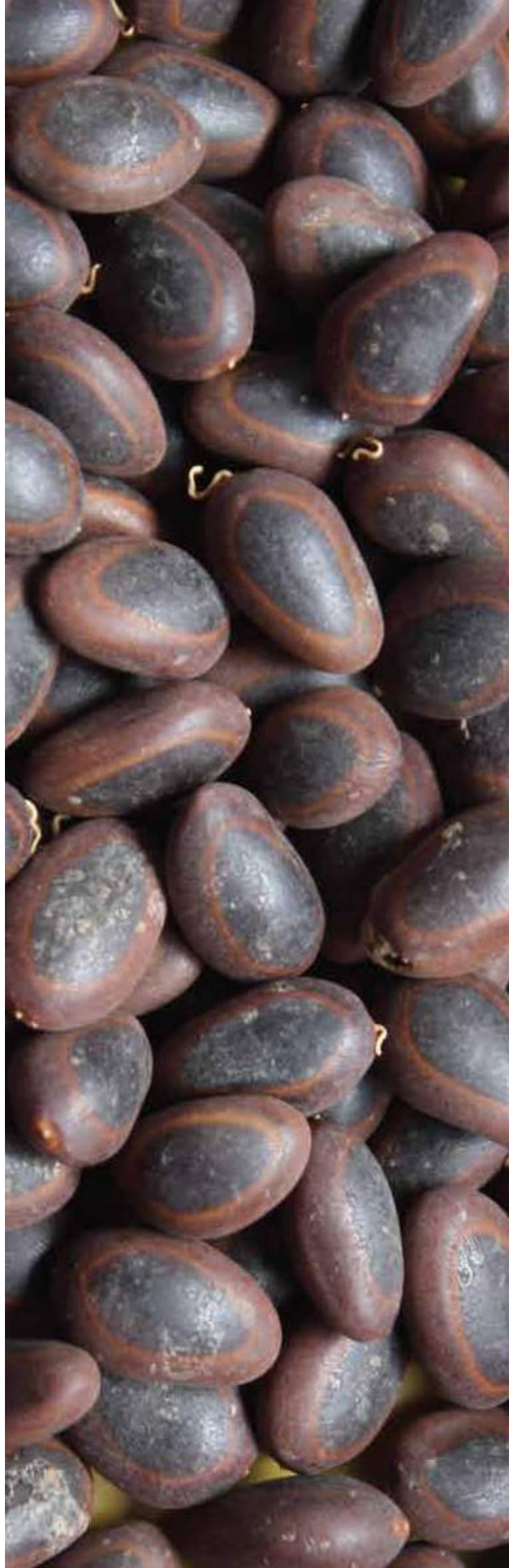
Ingredientes
· 6 mameyes
· ½ litro de agua
· 1 ½ libras de azúcar
· ½ cucharada de jugo de limón

Preparación
Pelar el mamey asegurándose de quitarle la membrana que recubre la parte amarilla del fruto cuyo sabor es amargo. Cortar el fruto en “torrajas” o tajadas y cocinar hasta que quede blando. Colar y dejar reposar. Aparte, preparar un almíbar con el agua y el azúcar, calculando su punto de cocción cuando el agua se reduzca a la mitad. Mezclar el mamey con el almíbar y agregar el jugo de limón.

Orejero

El orejero, llamado así por la forma de su fruto, generalmente se encuentra en las rondas de los ríos y también en los potreros ganaderos. Es probable que como buen orejón, disfrute del sonido del agua. Las semillas de este árbol se asemejan al ojo de un cíclope, de ahí su nombre científico: Enterolobium cyclocarpum. Además de ser ampliamente utilizadas para fabricar artesanías, son muy apetecidas para preparar el dulce de carito, que al igual que el de guandul o el de papaya hacen parte de la paleta de sabores característicos de la Semana Santa. De hecho, la temporada de fructificación del orejero coincide con la de la Semana Santa, por lo que durante estas fechas las semillas suelen venderse asadas y por libras en los pueblos. Los valores nutricionales de estas semillas son insospechados: contiene 36 g de proteína, 50.8 mg de hierro y 940 mg de potasio.

Sumado a lo anterior, Isidro Castro (San Juan), recuerda que su abuela machacaba las orejas del orejero junto con las hojas del matarratón, las mezclaba con agua, “meneaba” y con la espuma que se producía lavaba la ropa. “Como ya usted vio el Fab, eso quedaba blanquita”, dice.



Dulce de carito

Ingredientes

· 1 libra de semillas de orejero o carito
· ½ libra de azúcar o panela
· Clavitos, canela y nuez moscada al gusto

Preparación

En una olla grande con agua, agregar las semillas y dejar hidratando por varias horas hasta que su cascara se ablande. Colar y desprender, semilla por semilla, la cáscara con la mano. Luego, agregar los demás ingredientes y cocinar en 1 litro de agua durante una hora aproximadamente o hasta que el dulce coja punto.

prendí viendo en la televisión cómo se abría la palma, cómo se hacían los tejidos, las trenzas, después yo me ponía a practicar con la fibra de caña brava"

Aida Rosa Moreno, nació el 21 de enero de 1958 en de San Juan Nepomuceno. Cuenta que desde años atrás aprendió el oficio de las artesanías, que con el tiempo lo ha ampliado en términos de las técnicas y materiales que utiliza. Aida es reconocida en San Juan por las artesanías en cañabrava, iraca y orejero, y recientemente por las innovaciones que hace con papel encerado y botellas recicladas.

Frente al aprendizaje de este oficio, la señora Aida recuerda: "aprendí viendo en la televisión cómo se abría la palma, cómo se hacían los tejidos, las trenzas, después yo me ponía a practicar con la fibra de caña brava, pues mi marido me trajo una vara de caña brava para ponerla como antena y una astillita cayó en el aceite donde estaba fritando y entonces vi que cambió de color, entonces dije: 'voy a hacer un bolso de caña brava sin pintar a ver cómo queda y pues tuve éxito porque empecé a hacer bolsos y canastos, luego les puse color y viera como se vendían como pan caliente'.

Por otra parte, afirma tener muy vivas las enseñanzas de su madre respecto a la cocina, bailar y fumar. Frente a esto, recuerda especialmente los momentos en los que compartía con su mamá los conocimientos que ella portaba de las semillas del orejero o carito, como lo llama Aida: "Cuando era pequeña mi mamá decía que esta semilla antes se cogía, se machacaba bien y como eso hace una espumita junto con el agua, entonces se cogía así para lavar la ropa. En otras ocasiones la utilizaba para preparar chocolate. Para esto primero se ponían a secar todas las semillas de carito, luego se molían bien que quedaran como un polvillo y con esto se preparaba el chocolate negro".

Aida se siente muy cercana a las plantas, primero porque en el patio de su casa tiene una huerta en la que siembra col, cilantro, patilla y melón, entre otros cultivos, y segundo por la relación que con los años ha entablado con los materiales con los que trabaja sus artesanías. Es reconocida, también, por su buena mano en la cocina, en paticular durante las fiestas patronales y populares cuando aprovecha la ocasión festiva para preparar dulce de cereza, de jobo, de ciruela, de mamón, de carito o "el que usted guste", según aclara.

Cañandonga

Pese a su color de alquitrán y su olor inconfundible, que muchos asocian con la "pecueca", el jugo de cañandonga es obligatorio durante los primeros meses del año cuando el árbol da fruto. Para prepararlo, se rompen las vainas, despulpan, diluyen en agua o leche y remueven sus semillas. Aunque también se puede comer directamente, la mayoría de los campesinos de la región prefieren agregarle azúcar y tomarse el fruto a sorbos. Al ser una inyección de hierro para el cuerpo debido a la alta concentración que tiene de este mineral, el fruto también se consume con fines medicinales para tratar la anemia. Sus semillas, como cuenta Aida Moreno (San Juan), pueden usarse para fabricar artesanías.

Jugo de cañandonga

Ingredientes
· 1 libra de cañandonga
· 1 litro de agua o leche
· Azúcar al gusto

Preparación
Despulpar el fruto y mezclarlo con agua o leche. Revolver hasta que la pulpa se diluya y sea posible colar la mezcla y removerle las semillas. Colar y agregar el azúcar al gusto.

Guáimaro

Su semilla también es conocida como Ramón o nuez maya, pues constituyó la base de la alimentación de esta civilización. Más allá de su conocimiento y desarrollo del cultivo del maíz, los mayas elaboraron un complejo sistema de “jardines silvestres” o “bosques cultivados” en el que el guáimaro jugó un papel central. Además de ser más productivo, por unidad de área, que el maíz (un árbol puede producir entre 60-75 kg por año), sus valores nutricionales también son mayores pues la semilla del guáimaro tiene 11 gr de proteína (la misma de la leche); 1800 mg de potasio (4 veces más que el banano), 7.2 mg de hierro (igual que la espinaca) y 360 cal/100 gr. Adicionalmente contiene triptófano, un aminoácido inusual en las plantas. En el Caribe, el guáimaro da dos cosechas al año (abril y septiembre) y se utiliza principalmente como bastimento para acompañar carnes y también se muele para preparar bollos, mazamorra, dulce y café. Sus hojas son igualmente comestibles y se preparan cocidas.

Camajón

Sus semillas son alimenticias y tienen un alto contenido de grasas (20.39 g), proteínas (13 g) y almidón. Por lo general se consumen tostadas, que es la manera más efectiva de quitarles la cáscara. Cuenta Víctor Barrios, de Media Luna (San Juan), que estas se pueden tostar en un caldero o poner directamente sobre la brasa. También es común moler y mezclar las semillas con el chocolate.

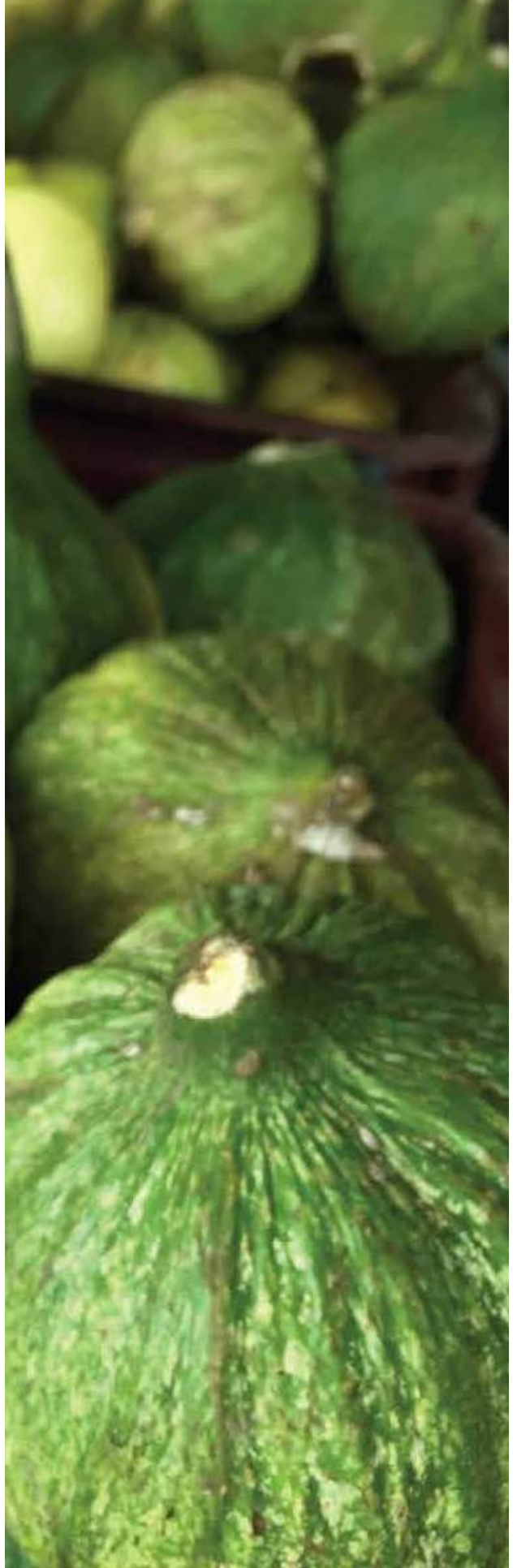
Sobre su sabor, muchos dicen que saben a maní o a marañón. Su fruto, que contiene de dos a ocho de estas semillas cuyo color es negro intenso, se abre en el momento de la recolección y en vez de expulsar las semillas las retiene hasta que caen al piso.

Olla de mono

Se podría decir que esta especie es y no es comestible en el Caribe porque algunos sostienen que la semilla es una nuez nutritiva que puede consumirse cruda o tostada, mientras que otros confiesan que jamás la han probado porque tienen la creencia que “queda uno lunguito” (sin pelo) o “con el pelo amarillo” como cuentan Isidro Castro (San Juan) y Erasmo Torres (El Salado), respectivamente. Apretadas una al lado de otra dentro del “coquito” que las contiene, estas semillas son uno de los alimentos predilectos de las pavas congonas y de las guartinajas. Con estas también se produce aceite, especialmente como materia prima en la industria de cosméticos.

Membrillo

En San Juan Nepomuceno, tradicionalmente se utilizaba el fruto del membrillo para preparar bollos, arepas o consumirlo directamente. Con sus hojas, además, se envolvían los bollos. Así mismo, la raíz se cocinaba y se consumía como bastimento, según nos cuenta Isidro Castro (San Juan). A pesar de que los conocimientos acerca de los usos de este árbol hacen parte de la memoria cultural de la gente de la región, las prácticas de recolección y transformación del membrillo como alimento, se han perdido. El señor Isidro nos cuenta que su consumo solía ser más frecuente “cuando no se sembraba tanta yuca, ñame y plátano”. Actualmente se utilizan sobre todo las hojas para cubrir las trojas en los patios y protegerlas de los rayos directos del sol. En cuanto a su sabor, nos sigue contando Isidro: “tiene un sabor que usted lo coge así, lo abre y tiene un olor raro, sabe a eso, pero el sabor de él es distinto a los otros, y biche tiene un amarguito”. En la costa Pacífica, donde se lo conoce como pacó, este se prepara con arroz, en buñuelos con achín y también en arepas.



Bollos de membrillo

Ingredientes
· 2 frutos de membrillo grandes
· 1 taza de maíz verde
· 1 taza de queso costeño rallado
· 2 cucharadas de manteca
· 1 taza de leche de coco
· 1 pizca de azúcar
· Sal al gusto

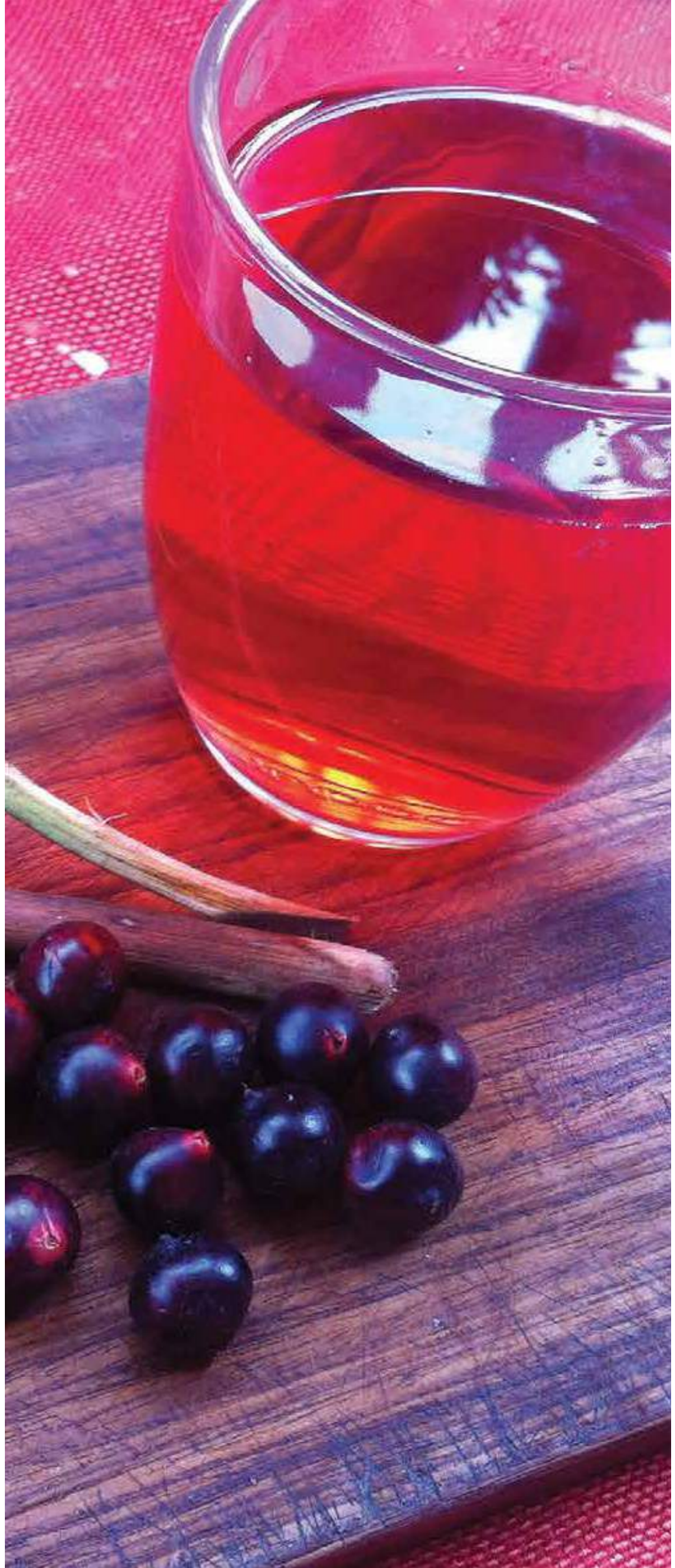
Preparación
Pelar el membrillo, quitarle las semillas y cocinar en agua hasta que ablande. Moler con el maíz y mezclar con los demás ingredientes hasta formar una masa homogénea. Una vez lista, usar las hojas de las mazorcas como soporte para verter y envolver la masa. Finalmente cocinar durante 40 minutos y servir.

Pitahaya

Como dice Orlando Acevedo (San Juan), la pitahaya “se pega fácil” y “aguanta sol hasta decir no más”. Su fruto es de color rojo intenso, dulce y se consume directamente o en jugo. Al prepararla en jugo, del que se dice que es muy refrescante, se cuelan las semillas las cuales, en unos casos, se descartan o también, se utilizan para alimentar a las aves domésticas. En la Guajira los wayuu las usan para preparar el saawa, que es una harina a base de semillas tostadas y molidas entre las que se encuentran las de la patilla, el melón, la ahuyama, diferentes cardones e incluso el maíz y el fríjol. Esta harina tiene la ventaja de conservarse por mucho tiempo, además de ser un alimento práctico y enérgico para las jornadas de trabajo bajo el sol del desierto. También se mezcla con azúcar o panela y es la base de preparaciones como tortas y galletas.

Palma de corozo

Esta palma crece silvestre en las zonas bajas y secas de la región Caribe, y actualmente es común encontrarla en los potreros donde se cría el ganado. Su fruto es ácido y puede consumirse fresco o cocinado, y con él se prepara jugo, “boli” o el tradicional dulce de corozo. Refiriéndose al jugo, explica Felipe Santiago López (El Salado), que “el fruto hay que cocinarlo, ponerlo en el sereno y endulzarlo”. Con el fruto también se fabrica vino, cuya preparación se remonta a tiempos precolombinos. El vino se envasa en botellas de vidrio y para su fermentación son enterradas en los patios de las casas durante un año, aproximadamente. El fruto del corozo es rico en potasio y tiene un alto valor antioxidante. En la región, el tronco de esta palma también se utiliza para fabricar las guacharacas.



Jugo de corozo

Ingredientes
· 1 libra de corozo
· 1 litro de agua
· Azúcar al gusto

Preparación
Cocinar el corozo durante cuarenta minutos. Colar y dejar enfriar. Agregar el azúcar al gusto y tomar con hielo.

Palma amarga

Como su nombre lo sugiere, el sabor de esta palma es amargo. Se consume el cogollo de la misma, el cual se utiliza para preparar mote y ensalada de palmito en Semana Santa. Para contrarrestar su amargura, Yolanda González (San Juan) cuenta que el palmito se debe lavar tres veces con limón, mientras que Gertrudis Varela (San José del Peñón) nos aclara: “Voy a decirles una cosa, para preparar la ensalada de palmito, eso va en mano”. Es decir que el amargor depende de la mano de quien lo prepare. Su fruto también es comestible, tiene un sabor similar al del coco y se come biche. Sin embargo, para disfrutarlo, se necesita una buena manotada pues este solo tiene 1 cm de diámetro. Las hojas son usadas para fabricar los techos de los ranchos, y para envolver los bollos y amarrarlos. En Navidad, la flor se pinta de verde o rojo y se utiliza como arbolito navideño.

Ensalada de palmito

Ingredientes
· 1 cogollo de palma amarga
· 2 cebollas rojas
· 2 tomates
· 10 limones (zumo)
· 10 dientes de ajo
· Achiote (opcional)

Preparación
Se le quita la concha del cogollo y lo tierno del palmito se pica y se pone a cocinar en una olla con agua (sin agregarle sal) hasta que esté blandito. Se deja reposar y cuando esté frío se lava varias veces con limón para quitar el amargor. Luego se machaca (igual que se hace con la berenjena).

En un caldero se prepara el "frititi" con cebolla roja, tomate y ajo bien picado, se le agrega sal al gusto y si se desea un poco de aceite de achiote para darle color. Se mezcla con el palmito. En un pocillo aparte, se prepara una vinagreta de limón, vinagre blanco, cebolla roja, sal y aceite, la cual se mezcla con la ensalada de palmito. Se deja reposar y al consumirlo puede acompañarse con yuca, ñame o arroz de manteca.

" aprende a cocinar porque todo el tiempo no voy a estar contigo"

Blair González nació en San Juan Nepomuceno, tiene cuatro hijos y disfruta la maternidad pues proyecta en este rol el recuerdo positivo que tiene de su propia madre. La cocina la aprendió de ella, quien le decía “aprende a cocinar porque todo el tiempo no voy a estar contigo”. Con ella a su lado, Blair preparó sus primeras recetas, entre las que están las chichas de maíz y de guanábana. Como parte de sus ingresos, ocasionalmente, ella y su esposo cortan hojas de palma amarga, las cuales se usan en la región para entechar los ranchos y para amarrar y envolver los tradicionales bollos. Reciben veinte mil pesos de jornal, pues el corte lo realizan en fincas privadas.

Palma de vino

Esta palma crece silvestre en el bosque seco y se encuentra ampliamente distribuida por el Caribe. Es común encontrarla en las áreas protegidas de bosque así como en potreros. En el municipio de Piojó (Atlántico) y el corregimiento de Chochó (Sucre), el cogollo de la palma se utiliza en recetas tradicionales como el mote de palmito, y su fruto se usa para elaborar vino. A su vez, la semilla del fruto se caracteriza por tener un alto contenido de aceite, que pese a que los campesinos no lo aprovechan, tiene un potencial importante en la industria de alimentos, jabones y productos cosméticos, así como en términos de forraje. Al igual que las de la palma amarga, las hojas son utilizadas para entechar los ranchos y la cestería.

Mote de palmito

Ingredientes

· 1 libra de cogollo de palma de vino o palma amarga
· 2 libras de ñame criollo
· Yuca al gusto
· 1 tomate
· 1 cebolla blanca y una roja
· 3 dientes de ajos
· Sal y zumo de limón al gusto.

Preparación

Cuando se utiliza el cogollo de la palma amarga, este se pasa por agua caliente con el zumo de un limón para quitarle su amargor. La palma de vino, no requiere de este procedimiento. En cualquiera de los dos casos, se pica el cogollo bien pequeño y se pone a hervir junto con el ñame criollo, para que ablande, se deshaga y gane espesor. Después se le agrega la yuca y la sal al gusto. Aparte se prepara un guiso al freír tomate, ajo, cebolla blanca, cebolla roja y berenjena picada. Cuando esté bien cocido y espeso, se le agrega el sofrito (guiso) y para el caso del mote de palma de vino, se agrega su pulpa en trozos pequeños en reemplazo del queso.

Mochila de monte

La majagua, también llamada “chivuruto” porque bota “chivolos”, es decir unos “brotes en su cuerpo”, es un árbol frondoso y mide hasta 20 metros de altura. De acuerdo con los campesinos de San José del Peñón, la majagua es abundante en la región, se encuentra en las orillas de los arroyos y en la montaña. Tiene diferentes usos, entre ellos como especie forrajera y para la preparación de las “contras”. Su fibra o “penca”, la cual se extrae de su corteza, también se utiliza para elaborar mochilas, sombreros, cáñamos para atar cargas, amarrar la “res”, atar la hamaca, hacer las cabeceras de las hamacas, vestidos y abarcas de tres puntadas (chanclas), fabricar correas y adornos para vestidos. Se dice que esta fibra es muy resistente, es de color rojizo y no mancha.

Para elaborar la mochila de monte, Hugo Meléndez (San José del Peñón) raja y corta la corteza del árbol por pencas. Después de cortarla procede con un trozo de palo a darle golpes duros para “machacarla” hasta que bote la concha (parte dura) y quede únicamente la fibra. Ya obtenida la fibra, la lava con agua para quitarle una baba pegajosa que tiene adherida. Luego la “desmecha” con las manos, de manera que queden “tiras” o hilos que utilizará para el tejido de la mochila. Después pone la fibra a secar en el sol. Inicia la elaboración de la mochila haciendo, primero con dos pencas, la base, a esto se le llama “trenzar el fondo” y así sucesivamente trenza hasta terminar su fabricación. El tiempo para terminar una mochila puede ser de un día, depende de la intensidad de horas que le dedique el tejedor, como el señor Hugo se define a sí mismo. Esta mochila sirve para cargar la leña, el agua en calabazos, el bastimento y los animales de cría como los gallos y gallinas.

Otros usos del bosque

Como madera

La escogencia de las maderas para la construcción se basa en conocimientos locales respecto a sus características, particularmente en términos de calidad, dureza y resistencia. Se puede decir que el espacio doméstico es el núcleo de las actividades de construcción y se elaboran por tanto parales y techos, sillas, mesas, repisas[5], macetas, horquetas[6], corrales, encerramientos, además de artesanías.

Para la construcción de los ranchos, cuenta Néstor Alfonso Barrios, de la vereda El Cascajo (El Salado), las especies que se utilizan son: el chicho, carreto, guayacán, majagual, bejuco malibú, siete cueros, trébol, olivo, doncello, muñeco, papo de samba, santa cruz, vara de humo, guácimo y matarratón. Por su parte, explica Luis Armando Torres, de El Espiritano (El Salado), los corrales para el ganado se deben elaborar con las siguientes especies: carreto, guayacán, uvito, vivaseca, olla de mono, ceiba blanca, bálsamo, vara piedra, trupí, Santacruz, vara de humo, cuchillito y lumbre. Igualmente, para fabricar los encerramientos de animales como las gallinas, cerdos y morrocoyas, se utilizan madera de uvito, carreto, vivaseca, trupí, cuchillito, lumbre, matarratón, guayacán, bollo blanco, aromo, confite, bagre y changao. Todos las especies anteriores se combinan en las construcciones de cercos vivos y cercos muertos, muebles como trojas, utensilios como ganchos y escobas.

Entre las fibras de mayor uso para la construcción de los techos de los ranchos, los campesinos mencionan el bejuco malibú y el bejuco peinecillo. También se utilizan para la elaboración de escobas y el encabe de herramientas de trabajo.

5. La repisa es el lugar en el que se guardan los pocillos, el termo del café, cubiertos, platos, cucharas y recipientes de totumo, en ocasiones también guarda platones con parte del mercado familiar: arroz, aceite, panela, azúcar, condimentos, pastas etc.
6. Las horquetas sirven como soporte de ollas o también como materos en los que se siembran plantas aromáticas, medicinales y ornamentales.

Como leña

Se obtiene de partes cercanas al rancho o unidad doméstica, en especial de los rastrojos y montes. Las especies que se usan como leña deben cumplir con ciertas condiciones que son muy bien conocidas por los campesinos, tales como el reconocimiento de aquellas que encienden más rápido, las leñas que producen brasa (cuando desaparece el fuego y queda únicamente la llama en el leño, se valora porque puede ser constante), otras que dan ceniza (se mezcla con otras leñas para encender o iniciar el fogón, se utilizan cuando se van a preparar alimentos que requieren poco tiempo en su preparación. Por último se distinguen aquellas leñas que dan carbón (preferido por su durabilidad para preparar alimentos). Algunas especies que se usan como leña son el matarratón, chicho, vara de humo, guácimo, cagajón de burro, mora, uvito, guacamayo, vara santa, aromo y changao.

Las especies forestales que se presentaron en este capítulo, no solo revelan un paisaje de sabores sino que cumplen una función crucial en el marco de la estrategia de conservación del bosque seco. Al interior de esta y en particular de la implementación de los corredores de conectividad biológica, se buscó la promoción de sistemas agro-forestales para los que se eligieron especies que siguieran criterios de adaptabilidad, productividad, conservación y protección de los suelos, refugio de fauna, y buena capacidad de asociación entre sí y en relación a otras especies maderables, leñeras y forrajeras. Se eligieron especialmente árboles y arbustos frutales, por ejemplo el aguacate, cuya producción genera ingresos adicionales e importantes para los campesinos de la región.

Dado el espectro tan amplio de especies silvestres alimenticias que cumplen con los criterios mencionados arriba, podría pensarse en formular proyectos de investigación sobre los usos y recursos de dichas especies para su futura domesticación, aprovechamiento y conservación mediante el uso. Frente a la fauna, resulta urgente la producción de investigación para conocer sus poblaciones y amenazas, además de una regulación de la cacería.

La Roza

"La ahuyama cocida se considera como bastimento y en las sopas es considerada como liga"

La roza, cultivo o trabajo son sinónimos que se refieren al lugar donde los campesinos siembran los cultivos comerciales dentro de sus fincas o parcelas. En ciertas rozas también están los cultivos de pancoger, que por lo general están distribuidos entre esta y el patio. En la roza el cultivo principal es el ñame, en particular las variedades espino y diamante. Algunos campesinos todavía conservan la semilla de ñame criollo, pero como cuenta Manuel Bermejo (San Juan) “siguen siendo más los que la han perdido”. De hecho, la pérdida de esta semilla refleja uno de los impactos más evidentes que tuvo la violencia en los Montes de María, donde el despojo no solo operó a nivel de las tierras sino también de la diversidad agrícola y las prácticas y conocimientos asociados a esta.

Sumado al ñame, los cultivos de maíz, yuca, plátano, ahuyama y batata también están en la roza, y constituyen lo que los campesinos llaman el bastimento, que son los alimentos que acompañan a la liga. Por su parte, la liga es el grupo de alimentos considerados principales en el plato y que incluyen, junto con otros, a las carnes. Liga y bastimento son por lo tanto nociones complementarias y así como existen en el contexto del plato, ambas tienen una expresión en la roza.

Un claro ejemplo de la liga son los granos, que en este libro aparecen en el capítulo siguiente correspondiente al patio, pero que están presentes en algunas rozas, en particular si se comercializan. Retomando la complementariedad de la liga y el bastimento, también es pertinente

Algunos campesinos todavía conservan la semilla de ñame criollo, pero como cuenta Manuel Bermejo (San Juan) "Siguen siendo más los que la han perdido".

aclarar que ciertos alimentos tienen la cualidad de ser definidos como liga y bastimento a la vez. Como se anunciaba arriba, el matiz está en la función que cumplan en el plato. En este sentido, cuenta Diavira Carmona (San Juan) que “La ahuyama cocida se considera como bastimento y en las sopas es considerada como liga”.

Cerca de los cultivos de ñame, maíz y yuca, es común encontrar en la roza cucurbitáceas como la patilla, la ahuyama y el melón, que además de optimizar el uso del suelo, ayudan a proteger el pie de las plantas de la propagación de arvenses y la radiación solar. En caso de sembrarse granos, estos también se intercalan entre los cultivos principales, contribuyendo de manera fundamental a la fijación de nitrógeno en el suelo. Las cucurbitáceas y granos son cultivos de ciclo corto, por tal razón los campesinos aprovechan su cosecha para el auto-consumo y la venta mientras llega la cosecha de los cultivos principales.

Tras la diversidad de las rozas, que no solo se expresa en términos de especies sino de variedades, subyace la convicción de la que habla José Miguel Yepes (San Juan) la cual tiene que ver con diversificar el riesgo y aumentar la capacidad de resiliencia de las fincas: “un campesino no puede depender de una sola semilla, debe tener de varias clases y por eso es que yo intercambio y le regalo semilla a los compañeros”. Argénida Salcedo (San Juan) se refiere a tales intercambios como la posibilidad de conservar las especies nativas y criollas, así como la diversidad de preparaciones que se derivan de estas y finalmente llegan a su mesa.

" Yo siento como si me hubiese enamorado nuevamente porque son mi inspiración para ir al campo y sembrar y cosechar".

La diversidad de la roza refleja el conocimiento específico y complejo que tienen los campesinos respecto a las semillas y sus formas de cultivo.

Para muchos, las semillas representan el hilo de la vida que los remite a su pasado y a la vez opera como símbolo de esperanza hacia el futuro. Como dice Manuel Marimón (San Juan) "Son la tradición y la esperanza de los campesinos". O en términos de Elda Olivera (San Juan) "Las semillas son mi guía". Más aún, el vínculo estrecho que establecen con las semillas permite que se desdibuje, de manera muy genuina, la separación entre lo humano y lo no humano, y en esta medida haya algunos que expresen sentimientos de afecto hacia ellas. En palabras de Enith Herrera (San Juan) "Yo siento como si me hubiese enamorado nuevamente porque son mi inspiración para ir al campo y sembrar y cosechar".

Ñame

Aunque de origen africano y asiático, no hay duda de que el ñame es el cultivo principal de la región de los Montes de María y que su protagonismo se extiende hasta sus fogones. Este tubérculo constituye la principal fuente de empleo e ingreso rural de pequeños y medianos productores en el Caribe. El ñame es el corazón del mote de queso y sirve como base para el suero, vinagre casero o cualquier variación de machucado. Incluso en dulce, el ñame no pasa desapercibido.

Pese a que su contenido de proteínas no es significativo, es rico en carbohidratos, minerales y vitaminas. Además, como parte de su legado africano, las poblaciones negras de la región lo utilizan con fines medicinales. Así, sus hojas se usan para aliviar enfermedades gastrointestinales y su raíz, rica en esteroides con propiedades anti-inflamatorias, para las articulaciones, los hongos en la piel y el colesterol.

Como cuenta Juan Carlos Laguna, de Los Palmitos (Sucre), el ñame es un cultivo vulnerable al exceso de humedad; sin embargo, también necesita mantenerse fresco, por lo que usualmente se siembra de "espaldas al sol" y en asocio con otros cultivos. En caso de sembrarlo de "cara al sol", dice Wilmer Andrade de la vereda Páramo (San Juan), se debe reducir la distancia entre las plantas, lo que permite que su propio follaje lo proteja y conserve fresco. Debido a que su tallo puede crecer hasta 12 metros de largo, el "tutorado", que es la práctica de fijar maderos, alambre o pita en el cultivo para sostener las plantas, previene que se queme con el calor que se concentra en la superficie del suelo. En algunos casos el maíz también puede cumplir esta función.

El lugar de almacenamiento adecuado de las semillas debe estar seco y con suficiente ventilación. Los arrumes no deben superar los 1,2 m e idealmente se deben hacer sobre estibas. Los ñames se deben organizar unos sobre otros y las cabezas deben estar alineadas en la misma dirección, sea esta horizontal o diagonal (inclinada). También se deben proteger del sol y del agua, para lo cual se construye un "rancho bajo" como sitio de almacenamiento. José María Tapias (San Juan) cree firmemente que la manera como se almacenan las semillas determina el desarrollo del cultivo. Él, particularmente, usa ceniza de matarratón para conservar las de ñame.

La clasificación del ñame varía a nivel local. En el caso de la red de pequeños productores y guardadores de semillas (Equipo Agenda Rural), de Los Palmitos (Sucre), estos se clasifican en tres grupos: el ñame espino, dentro de los que se encuentran el alemán, el botón, el cañuela y el familia; los ñames 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. Por su parte, en San Juan Nepomuceno las variedades de ñame configuran dos grupos principales, que corresponden por un lado al ñame baboso y por el otro al ñame espino. Además está el ñame tumba que no hace parte de ninguno de los dos grupos. La clasificación aquí planteada se basa en la de los campesinos de San Juan.

Don Manuel Yepes de la Vereda Páramo recuerda algo de la historia de las semillas del ñame: "El primer esfuerzo fue traer la semilla de ñame espina que teníamos allá y trabajamos la primera roza, de ahí nos fuimos cuadrando en la vaina y hasta que todavía gracias a Dios conservamos esa misma semilla que trajimos de allá. Esa semilla la hemos conservado desde hace 23 años, que es una vaina que yo a veces digo que nosotros no perdemos año, todos los años los ganamos, porque nos proponemos y hacemos trabajo. Yo sé que se va a llegar el momento en que no vamos a poder trabajar, porque eso ocurre, ¿verdad?, ya llega la edad y ya uno se cansa, pero mientras se pueda trabajar nosotros trabajamos, ¿Por qué con que contamos nosotros? Contamos con el trabajo y vivimos de eso."

Ñame baboso

Entre las variedades de ñame baboso se incluyen el criollo peludo, criollo pelado, ñampín, diamante, seda y plateño o cabecita de clavo, las cuales se caracterizan por ser viscosas al pelarlas y ligeras en términos digestivos. El más común es el diamante, que se siembra en los meses de mayo y junio, y cuya cosecha se lleva a cabo entre marzo y abril, aunque se podría recoger desde febrero, pero algunos prefieren conservarlo un tiempo más "en la mata así esté para arrancar", como cuenta Julio Andrade González, de la vereda Raicero (San Juan). Por su valor comercial, el diamante se siembra en menores cantidades respecto a la variedad espino; sin embargo, cuando termina la cosecha de ñame espino, el diamante logra venderse a mejor precio, lo que también resulta ser un incentivo para posponer su cosecha.

En el caso de los ñames 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 estas variedades de ñame se siembran para el autoconsumo y se destinan, en pocas cantidades, para la venta. Lo anterior se debe a que su forma, alargada y con terminación “de dedos”, limita sus oportunidades de comercialización. No obstante, son muy apetecidos a nivel local y por lo tanto tienen potencial en dicho mercado.

Ñame espino criollo

Este ñame se caracteriza por las “espinas” de su cáscara, que a pesar de la sensación de rasquiña que deja en las manos al pelarlo, no pican. Es la variedad preferida para el mote de queso, pues su consistencia al cocinarlo permite que “espese bien”, como dice Nuris Caro (San Juan). Sumado al mote, este ñame hace parte de otras preparaciones tradicionales como el sancocho trifásico, que se sirve de forma curiosa y fascinante, pues se deconstruye, dejando el caldo para compartir por un lado y la liga y el bastimento, en porciones individuales, por el otro. Así, a lo largo de la mesa se disponen hojas de bijao, sobre las que se organizan porciones sucesivas de las tres carnes y el bastimento, mientras que en el centro se sirven una o hasta dos ollas o poncheras con el caldo.

Como cuenta Héctor Carey de la vereda Pintura (San Juan) “El espino se siembra de primera y de segunda". De primera es la siembra que inicia en los meses de diciembre a enero, y se hace por semilla; esto significa que proviene del ñame producido después de “capar” la planta en los meses de junio, julio y agosto. Dicha “capada” consiste en desprender el ñame del tallo y enterrarlo nuevamente para la producción de la semilla, que se da a los tres o cuatro meses. Pasados estos meses, de la cosecha se sacan las semillas y se venden los excedentes. De segunda se refiere a la siembra, también por semilla, que inicia en los meses de marzo y abril, y cuya cosecha va de agosto a febrero del año siguiente. Este ñame de segunda se emplea para el autoconsumo. La ventaja de esta práctica propia de San Juan es que el ñame de primera se adelanta a la producción de ñame en la región, que normalmente se siembra de segunda, lo que les permite obtener mejores precios en el mercado a los campesinos.

Mote de queso

Del mote de queso se dice que “no puede faltar” y que los ingredientes, como cuenta Donaldo Torres (El Salado) deben estar “eso sí en perfectas condiciones”. Además de este mote, cuya tradición se remonta generaciones atrás, “a tiempos de mi abuela”, como dice Carmen Bohórquez de la vereda Santa Clara (El Salado) en los fogones caribeños se prepararan otros tipos de mote como el de palma de vino, palma amarga, pescado, fríjol, caraota y guandul. Sin importar la variación, el mote siempre lleva ñame espino, en lo posible criollo, así como un guiso. Sin embargo las interpretaciones son diversas. Este guiso puede tener ají dulce, ajo, cebolla roja, limón, berenjena, suero, yuca y hasta pescado. En otras palabras, cada cocinero le imprime su sazón a este manjar regional que suele servirse al almuerzo y acompañarse con arroz blanco.

Ingredientes
· 1 libra de ñame espino
· 1 litro de agua
· 300 gr de queso costeño
· 1 cebolla roja mediana
· 2 tomates maduros
· 6 ajíes dulce
· 2 cucharadas de aceite de achiote
· 20 hojas de bleo
· Ajo al gusto
· Jugo de un limón (opcional)

Preparación
En una olla, agregar el ñame y ajo picados, ¼ 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, pero sin desintegrarse totalmente. Mientras tanto, en un sartén, calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo finamente picados, dejar dorar y agregar el tomate y ajíes picados. Terminar con sal al gusto. Una vez espese la sopa, agregar la mitad del sofrito y mezclar. Antes de servir, agregar el queso troceado con la mano, el bleo y el jugo de limón si se quiere. Por último, agregar una cucharadita de sofrito a cada plato.

Dulce de ñame

Al lado de una buena chicha, a Donaldo Torres le gusta comerse una porción de dulce de ñame. Y para Luz Marina Cohen (El Salado), esta receta es una de sus preparaciones preferidas.

Ingredientes
· 5 libras de ñame espino
· 4 libras de azúcar
· Canela
· Uvas pasas

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

Torta de ñame

Ingredientes
· 5 libras de ñame espino
· 1 litro y medio de leche
· 1/4 mantequilla
· 1 libra azúcar
· 16 huevos criollos
· 1 limón, rallar la cáscara

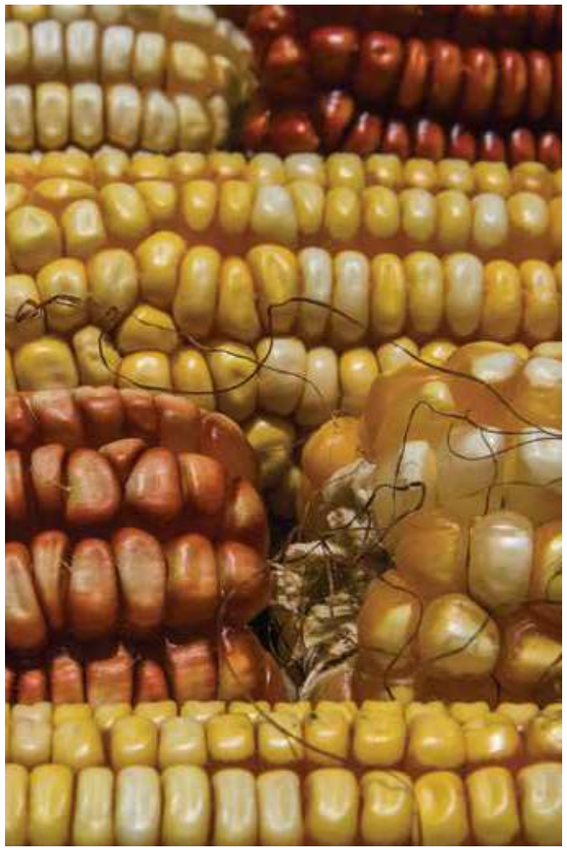
Preparación
Cocinar el ñame, rallar y amasar con la mano hasta formar una masa homogénea. En un recipiente hondo, mezclar la mantequilla y el azúcar, amasar y agregar uno a uno los huevos y la leche. Juntar ambas masas y mezclar hasta que se incorporen. Finalizar añadiendo la cáscara de limón rallada. Aparte, preparar un molde con mantequilla y harina, agregar la masa y llevar al horno de leña por 45 minutos.

Maíz

El maíz pertenece a la familia de las gramíneas y en América Latina es considerado el cereal más importante tanto a nivel cultural como en términos de consumo humano. Actualmente se encuentra en diferentes altitudes a lo largo y ancho del continente americano, y es donde presenta su mayor diversidad genética. El maíz fue domesticado en México hace aproximadamente 7.000 - 10.000 años e introducido en Europa, Asia y África en los siglos XVI y XVII.

La producción de maíz por parte de las comunidades campesinas, afro e indígenas de la región Caribe, es principalmente para el autoconsumo. Las razas cultivadas, en su mayoría puya, cuba y cariaco, se caracterizan por ser de ciclo corto, es decir que tardan de tres a cinco meses en dar cosecha, son 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, en San Juan, 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 verde, 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 casos es tallada en madera. En ambas variantes 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. Los usos del maíz seco varían de acuerdo a sus razas y variedades. Generalmente es la base para arepas, almojábanas, bollos y mazamorras, así como un alimento fundamental para las 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 estén maduras (chorote), lo explica Rigoberto Catalán, de manera que las mazorcas queden boca abajo. Esto último también tiene la función de servirle como tutor al ñame baboso.



Chicha de maíz

Esta bebida debe prepararse en olla de aluminio y revolverse con una cuchara de palo grande. Se sirve fría y en vasijas de totumo.

Ingredientes
· 2 libras de maíz cuba
· 1 batata rallada
· 1 libra de azúcar
· Agua

Preparación
En un totumo grande remojar el maíz criollo durante un día, luego moler y colar. Cocinar el maíz molido durante una hora o hasta que “cuaje” y agregar la batata pelada y rallada. En particular, la batata cumple la función de cortar la chicha y separar al agua del maíz. Añadir más agua para que la mezcla quede “clarita”, vaciar en un caldero grande y al otro día endulzar con azúcar.

Almojábanas de maíz con ñame

A Denis Bohórquez, cocinera por excelencia de almojábanas, le gusta usar la leña verde y seca (chorote) de los árboles de aromo o del carreto. Cuenta que en este punto, ambas especies de leña le dan un color canela a las almojábanas.

Ingredientes
· 10 kilos de maíz cuba
· 10 libras de yuca ó ñame espino
· 32 panelas pequeñas
· 2 libras de queso rallado
· 2 cubos de mantequilla (250 gr.)
· Anís, clavos y canela al gusto
· 2 litros de leche ordeñada
· 500 pesos de bicarbonato

Preparación
Remojar el maíz en agua caliente durante una noche, colar y desgranar. Aparte rallar la yuca o el ñame. Moler el maíz para sacarle la harina y mezclar con la yuca o ñame, el queso y la panela. 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. Armar las almojábanas de acuerdo al tamaño de los moldes y poner sobre hojas de plátano a las que se les agrega aceite para evitar que se peguen. Por último, Llevar al horno de leña por aproximadamente 45 minutos.

Bollo limpio

Este bollo acompaña diferentes comidas del día y combina muy bien con cualquier carne de monte, pollo y pescado, además de huevos, suero y machucados.

Ingredientes (para 200 bollos)
· 40 libras de maíz blanco
· 1 libra de sal
· 5 litros de agua

Preparación
Dividir en dos la cantidad de maíz. La primera parte se lava y cocina, mientras que la segunda se deja en remojo. Una vez el maíz en cocción abre y ablanda, se retira del fuego y deja enfriar sin descartar el agua sobrante que puede utilizarse en otras preparaciones como la del vinagre casero. Colar el maíz en remojo, agregar al maíz cocido y dejar reposar por 5 horas. Ya reposado, colar y moler el maíz. En un recipiente con 5 litros de agua se agrega sal y se mezcla. Amasando constantemente el maíz molido, lentamente añadir la mezcla de agua con sal. Amasar hasta obtener una masa homogénea. Lavar las hojas de maíz, sacudir y dejar secar. Armar bolitas con la masa y poner sobre dos hojas de maíz, envolver con estas y amarrar con las venas de las hojas de la palma amarga. Formar los bollos con toda la masa y cocinar en una olla con agua por una hora. Antes de poner los bollos en el fuego, cerciorarse de que el agua esté hirviendo, de manera que no se ensopen.

" las señoras de antes eran muy fregaas y no les gustaba que le metiéramos mano a la comida, así que aprendí viendo"

Lucila Mendoza, de San Juan, cuenta haber aprendido el oficio de la cocina gracias a su madre, no fue a partir de cocinar juntas sino de observarla, pues "las señoras de antes eran muy fregaas y no les gustaba que le metiéramos mano a la comida, así que aprendí viendo". Sin duda aprendió muy bien pues hoy en día Lucila tiene un negocio de bollos y pasteles que es su mayor fuente de ingresos. Recuerda cuando estaba empezando con el negocio, haber salido corriendo de su casa porque el jeep que la transportaría al Carmen de Bolívar, hacía donde llevaría los bollos y pasteles para la venta, la estaba esperando con mucho afán, pues pitaba y pitaba. Ella corrió, se montó en el asiento del copiloto y cuando el jeep cogió camino, volvió su mirada al piso y vio que tenía puestas una sandalia roja y una negra. Soltó una carcajada, como volvió a hacerlo mientras recordaba el episodio, y se dijo a sí misma: "¡esto es lo que trae el afán! Amén por mis bollos". Desde entonces no ha dejado de vender los alimentos que transforman con la habilidad de sus manos y las de su familia.

Engaño

Ingredientes
· 1 bollo limpio
· ½ cebolla roja
· 2 tomates
· 1 diente de ajo
· Manteca de cerdo

Preparación
Preparar un guiso con cebolla, tomate, ajo picado y manteca. Después desmenuzar el bollo en trozos pequeños, añadir el guiso y mezclar hasta que se incorpore toda la mezcla. Servir y acompañar con chocolate de bola.

Ensalada de masa

Ingredientes
· 2 bollos limpios
· 1 cebolla roja
· 2 tomates maduros
· 2 dientes de ajo
· Sal al gusto
· Aceite de achiote

Preparación
Se miga el bollo limpio en un poco de agua. Aparte se sofríe el tomate, la cebolla, los dientes de ajo con un poco de aceite de achiote, se le agrega sal al gusto. Cuando esté el sofrito se le agrega al bollo deshecho, se revuelve y se sirve caliente. Se acompaña con café con leche ordeñada y carne frita.

Bollo de maíz verde

Así como su madre, Josefa Salazar (El Salado) se ha dedicado toda su vida al campo, en sus palabras “a sembrar y criar animalitos”. Como parte de este legado también aprendió a preparar bollos de maíz verde, que siempre fue una de las recetas preferidas de ella y sus hermanos. Ahora ella se los prepara a sus hijos, y espera que ellos a su vez lo repitan con los suyos.

Ingredientes
· 50 mazorcas
· 1 ½ libra azúcar
· Sal al gusto
· Hojas de maíz

Preparación
Pelar las mazorcas, desgranar con un cuchillo y moler. Agregar azúcar, leche y sal al gusto. Utilizando las hojas de mazorca iniciales, armar los bollos y amarrar. Cocinar en agua durante 50 minutos.

Bollo de maíz negrito

Ingredientes
· 5 kilos de maíz negrito pilado. También se puede preparar con maíz amarillo o blanco, a estos se les debe agregar panela para darle color.
· 2 kilos de batata
· 1 kilos de panela
· Anís al gusto
· Una pizca de sal
· Hoja de maíz y cogollo de iraca

Preparación
Pilar el maíz, lavar y poner a cocinar en suficiente agua hasta que se ablande (40 minutos), pero sin que se desintegre totalmente. Dejar enfriar, escurrir y moler. Agregar a la masa de maíz, el anís, la panela rallada y la batata pelada y rallada. Mezclar bien y armar los bollos sobre las hojas de maíz. Finalizar amarrándolos con la fibra del cogollo de iraca. Cocinaren agua durante 40 minutos, servir y acompañar con pescado asado.

Arepa de huevo

Ingredientes
· 1 libra de harina de maíz cuba pilado
· 10 huevos
· Sal y pimienta al gusto
· Agua
· Aceite para freír

Preparación
En un recipiente se pone la harina de maíz pilado junto con la sal. Se añade de a poco el agua hasta que se forme una masa manejable y blanda. Se amasa bien y cuando esté lista se preparan las arepas del tamaño de la palma de la mano y de ½ cm de grosor. Aparte se pone a calentar el caldero con suficiente aceite. Cuando hierva se pone de a una cada arepa bañándolas en aceite por ambos lados.

Cuando las arepas suban a la superficie y se esponjen se dejan por tres minutos más y luego se sacan del caldero. En seguida se coge la arepa y con un cuchillo se procede a hacerle una abertura, con cuidado de no romperla. Por este orificio se agrega un huevo crudo (previamente listo en un pocillo), tratando de que no se rompa la yema. Se presiona el orificio con la yema de los dedos para cerrar la masa y luego se echa al aceite no tan caliente para que se cocine el huevo (3 a 5 minutos según como se quiera la yema, blandita o dura). Se acostumbra igualmente preparar esta receta adicionando carne molida o picada, así como un sofrito de cebolla cañita, cilantro y ají dulce, según el gusto.

Empanadas de la abuela

Ingredientes
· 1 kilo de maíz cuba
· 2 libras de carne molida
· 1 zanahoria
· 3 cebollas rojas
· ½ pimentón
· 10 ají dulce
· 3 tomates
· 10 dientes de ajo
· 1 kilo de papa
· Aceite de achiote
· Sal al gusto

Preparación
Se debe cocinar el maíz desde la noche anterior hasta que ablande y dejar en agua toda la noche. Al otro día se saca el maíz del agua y se muele hasta formar una masa suave y fácil de moldear. Se le agrega un poquito de aceite de achiote y sal al gusto, se amasa hasta que quede de color homogéneo. Aparte se cocina la carne en trozos con un poco de sal y dos dientes de ajo, esto se reserva aparte. En un sartén se sofríen las verduras (cebolla, tomate, ajo, zanahoria rallada, pimentón y ají dulce bien picado) luego se mezcla este guiso con la carne cocida y se procede a incorporar todos los ingredientes y molerlos juntos. En un recipiente se pone la carne y aparte y en otra olla, se cocina la papa en cuadritos y cuando ya esté lista se cuela el agua y se le agrega la carne molida con las verduras. Posteriormente se pone un caldero a fuego alto con aceite y se deja calentar muy bien. Mientras tanto se van haciendo las empanadas con la masa de maíz molido y se rellenan con la carne, las verduras y la papa. Se sellan muy bien y se procede a freírlas hasta que queden de un color dorado. Se retiran del fuego y ya están listas para consumir.

Mazamorra de maíz chorote

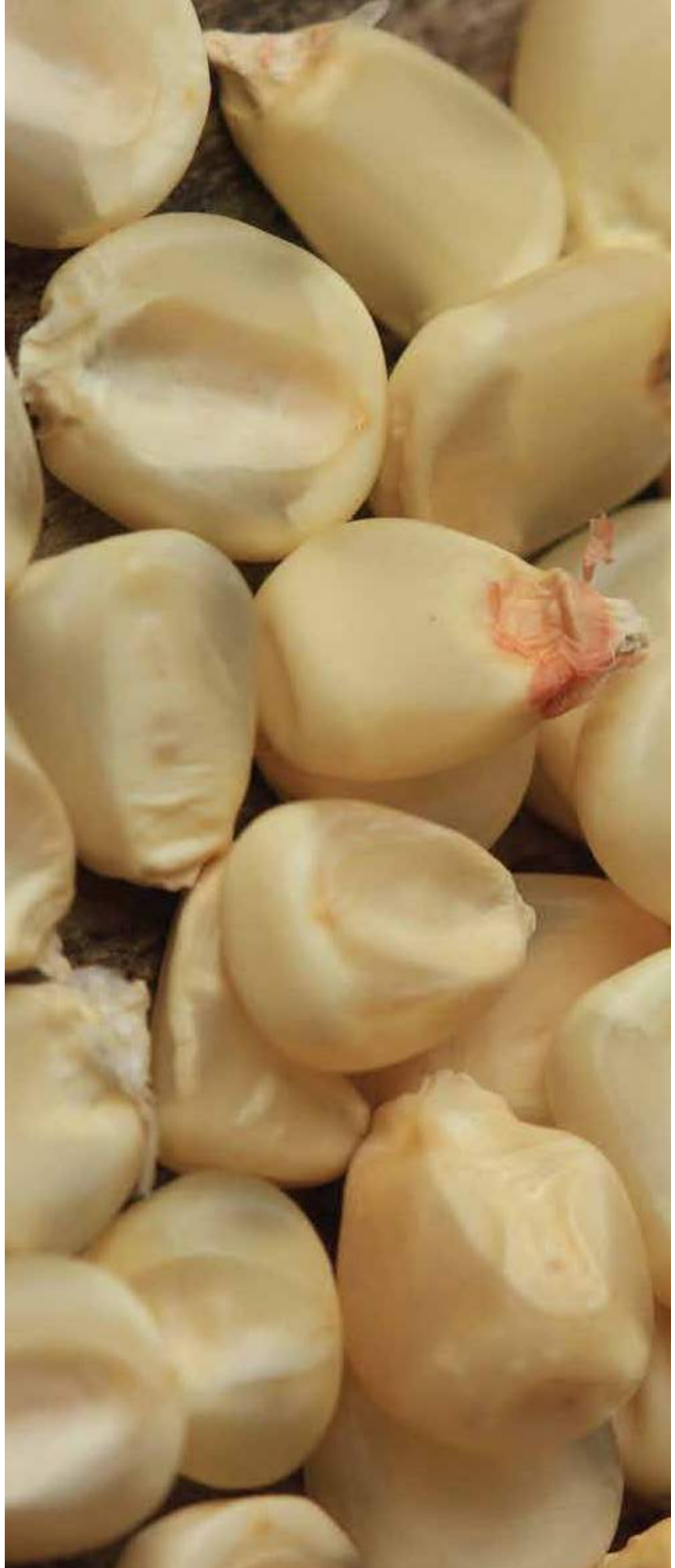
Ingredientes
· 1 libra de maíz chorote (cuando el grano ya no es tierno pero tampoco está totalmente seco)
· ½ libra de azúcar
· 2 litros de leche ordeñada
· Pisca de sal
· Agua

Preparación
Se muele el maíz chorote, se pone en un recipiente y se cuela sacándole el afrecho (la cáscara). Cuando esté limpio el granito se pone a cocinar en una olla con agua (que lo cubra totalmente). Cuando esté blando, se le agrega la leche, el azúcar al gusto y una pisca de sal. Se deja hervir, se reduce el fuego y se cocina por media hora. Se puede consumir fría o caliente.

Peto

Ingredientes
· 4 libras de maíz
· 1 ½ libras de azúcar
· 3 litros de leche
· 1 cucharada de canela
· 5 clavos de olor
· Maicena

Preparación
Se debe poner una olla en fuego medio, posteriormente se debe añadir la leche y la maicena, se revuelve durante unos minutos hasta que la mezcla se disuelva. Se agrega el maíz y se revuelve. Luego se agrega el azúcar y cuando los ingredientes estén bien cocinados, se revuelve nuevamente y se le agrega la canela y los clavos de olor. Dejar otros 5 minutos y luego retirar del fuego para servir.



Vinagre Casero

Este vinagre, también conocido como vinagre de agua, se consume con carnes, sancochos y machucados. Las posibles variaciones de esta receta, cuenta Yolanda González (San Juan), consisten sobre todo en reemplazar el agua de maíz por agua de yuca, de suero o agua sola. También se le puede agregar un trozo de panela para darle un sabor dulzón. A medida que se consume, se le puede ir agregando más agua de maíz.

Ingredientes
· 1 botella de vidrio limpia
· 1 recipiente de totumo
· 1 libra de ají chivato
· 3 cebollas rojas
· ½ cabeza de ajo
· 1 bolsita de comino en pepa
· Pimienta de olor y pimienta picante al gusto
· Agua de maíz

Preparación
Se llena el totumo con el agua de maíz, se agregan los ajíes enteros, la cebolla en tiras, el ajo machucado o entero y las pimientas de olor y picante al gusto. Para que suelte el sabor, se deja reposar tapado por unos cuatro o cinco días, luego se envasa en una botella de vidrio y se tapa.

Maíz cariaco

El maíz cariaco 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[1], en la región Caribe se han recuperado y actualmente se conservan cinco variedades de este maíz: cariaco negro, rayado, amarillo, rojo y huevito, siendo el amarillo la única especie abundante. Las demás, reportadas como escasas, son al mismo tiempo reflejo de la riqueza y la vulnerabilidad de la agro-biodiversidad de la región.

Sin importar cuál sea el maíz que se cultive, la decocción de la barba de la mazorca, que Orlando Acevedo de la vereda Raicero (San Juan) compara con su propia barba porque esta sale cuando el maíz "ya es mayor de edad, cuando ya tiene granito", se utiliza para expulsar los cálculos renales. El cascarón, por otra parte se usa para envolver los bollos de maíz verde y además 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.

1. Chiguachi, Diego, García A, Mauricio. (2014) Diagnóstico de maíces criollos de Colombia Región Caribe y Santanderes: Campaña Semillas de Identidad. Archivo Fundación SWISSAID y Grupo Semillas

Chocolate en bola

Ingredientes
· 1 libra de maíz cariaco
· 3 bolsitas de pimienta picante
· 3 bolsitas de clavo
· 2 panelas (envueltas en bijao)
· 1 cacao (semilla tostada y molida)

Preparación
Se tuesta el maíz cariaco en un sartén. Luego se procede a moler la panela, el clavo, la pimienta picante y el cacao previamente tostado. Se mezcla todo para luego armar las bolitas de chocolate.

Mazamorra de maíz cariaco

Esta mazamorra se puede preparar con leche de coco, la cual se adiciona al mismo tiempo que la leche de vaca ordeñada.

Ingredientes
· 1 kilo de maíz cariaco
· Agua
· Canela en astillas (1 bolsita)
· 2 litros de leche ordeñada
· 1 libra de azúcar

Preparación
Se muele el maíz seco y se pone a remojar en agua por una noche. Al otro día se cuela para separar la harina de maíz del agua. El agua que se cuela del maíz se pone a hervir con la canela en astillas y después de unos minutos se añade la harina de maíz. Se va mezclando con la cuchara de palo y cuando esté espesando se le agrega la leche y la azúcar al gusto. Se revuelve constantemente y se deja hervir por media hora para que quede bien cocida.

Yuca

Junto con el maíz y el ñame, la yuca es de gran importancia tanto en las rozas como en la cultura culinaria del Caribe. En el contexto rural, sin importar su preparación, desde que amanece hasta que cae la noche, la yuca está presente en las vidas de las familias campesinas. Como prueba de esto, el señor Pedro Meléndez, de San José del Peñón, recuerda que una de las mejores preparaciones de su madre era “esa olla grande de yuca”, que servía con suero y acompañaban con café con leche al desayuno. Así mismo, en su memoria está el mote que comían al almuerzo y que además de ñame, tenía “yuca acabada de arrancar”. Día tras día, el llamado a almorzar de su madre era “¡la mejor noticia del día!”, como gritaba su padre en respuesta cada vez que la escuchaba.

En los Montes de María se cultivan diferentes variedades de yuca, que los campesinos clasifican entre blancas y amarillas, como cuenta Julio Andrade de la vereda Raicero (San Juan). Dentro de las blancas están la blanca mona, motilona, lengua de venado, negrita, paloma, pompita blanca, sucreña, sucundina, enreda tórtola, gallinaza, palenquera, botón, blanquita y amarga. Las amarillas son la élcida, gruesana, huevo de iguana, cangre blanco, mona amarilla, manteca, pompita amarilla y paloma mora. Todas son consideradas criollas. La de mayor producción y uso comercial es la venezolana, que es una variedad mejorada.

Por lo general, la preparación y siembra de la yuca empieza en marzo y continúa hasta el mes de noviembre. Si se siembra de primera, entre marzo y abril, la cosecha sería entre noviembre y diciembre. Si se siembra de segunda, que en este caso es entre junio y septiembre, la cosecha sería entre mayo y julio del año siguiente. La yuca “da todo el año”, dice Orlando Acevedo, y de hecho tiene la ventaja de continuar produciendo después de que finaliza la cosecha de ñame. Sin embargo, su cosecha se dificulta durante la temporada de verano porque el suelo es muy seco para arrancarla. De igual modo, aunque al cabo de 6 u 8 meses está “para arrancar”, se considera mejor la “yuca de año”, es decir la que ha crecido por este tiempo o más.

La semilla de la yuca es su propio tallo, por lo que se dice que es “rendidora”. El tallo debe cortarse calculando aproximadamente 20 cm de largo y para la siembra debe dejarse 1 metro de distancia entre planta y planta. Los hoyos, a su vez, deben ser más amplios y profundos que para el maíz, pero menos, en ambos sentidos, que para el ñame o el plátano, así lo dicen los hermanos Capella de la vereda El Bálsamo (El Salado). Wilmer Andrade, de la vereda Páramo (San Juan) explica que frente al corte deben tenerse en cuenta dos criterios: si el terreno es plano el corte debe ser “redondo” y parejo y si es inclinado el corte debe hacerse en diagonal, lo que en ambos casos asegurará que la yuca “pegue”. Por último, de acuerdo con Héctor Carey, para que “salga bien”, la yuca debe sembrarse al atardecer o en “menguante de sol” y no se debe sembrar en julio porque coincide con el veranillo de San Juan que influye negativamente en su desarrollo y hace que “se vaya en vicio”, en otras palabras, que la planta crezca frondosa pero la yuca no se forme bien.

"Mi padre nos enseñó a hacer de todo, hasta nos llevaba de cacería y nos enseñaba hacer lazos para coger los animales"

La señora Otilia Romero (San Juan), de 88 años, recuerda a su madre como una mujer luchadora que hacía diversas preparaciones culinarias para sacar adelante a su familia. Ella generalmente hacía: almojábanas, quesadillas, panderos, bollos y enyucados. La señora Otilia recuerda que desde muy pequeña aprendió a hacer muchas de estas preparaciones junto con sus hermanos gracias a las enseñanzas de su madre.

Por otro lado, la señora Otilia recuerda a su padre con gran cariño, puesto que le enseñó muchas cosas prácticas para la vida. "Mi padre nos enseñó a hacer de todo, hasta nos llevaba de cacería y nos enseñaba hacer lazos para coger los animales". La enseñanza que más valora doña Otilia de su padre fue aprender a cultivar. Ella desde niña aprendió a diferenciar los diferentes tipos de yuca, así lo relata: "aprendí a distinguir las distintas variedades de yuca tal como la blanca mona, llamada así porque era la yuca más bonita porque salía blanquita, el pecho palomo, sóbate el pecho, le decían así porque la yuca era muy dura de arrancar y cuando arrancaban la mata, al hacer mucha fuerza se golpeaban el pecho, la vacota, esta era la yuca más grande. Como resultado de las enseñanzas de sus padres, Otilia Romero creó un negocio en San Juan en el que vende aquellas preparaciones que no solo la remiten a los sabores de su infancia sino también al trabajo en el campo y los paisajes de la agro-biodiversidad.

Bollo 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
Pelar y cocinar la yuca en agua durante 20 minutos, asegurándose de que no quede muy blanda. Una vez lista, escurrir, 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. Alistar las hojas de palma amarga, formar los bollos y envolverlos. Para terminar se amarran y cocinan en agua por 30 minutos.

Panderos de yuca

Ingredientes
· 1 kilo de yuca
· 1 libra de azúcar
· Anís en pepa, al gusto
· 1 coco rallado
· 2 yemas de huevo
· 1 pizca de bicarbonato

Preparación
Rallar la yuca, colar con un trapo y extraer su almidón. Agregar azúcar, anís, yema de huevo y bicarbonato. Revolver hasta que se incorporen los ingredientes. Formar rosquitas del tamaño deseado y meter al horno.

Arepas de yuca

Ingredientes
· Yuca, cantidad según porción
· Cebolla larga
· Sal al gusto

Preparación
Pelar y rallar la yuca. Agregar la cebolla picada y la sal, y amasar hasta lograr una masa homogénea. Formar las arepas y freír para servir.

Enyucado

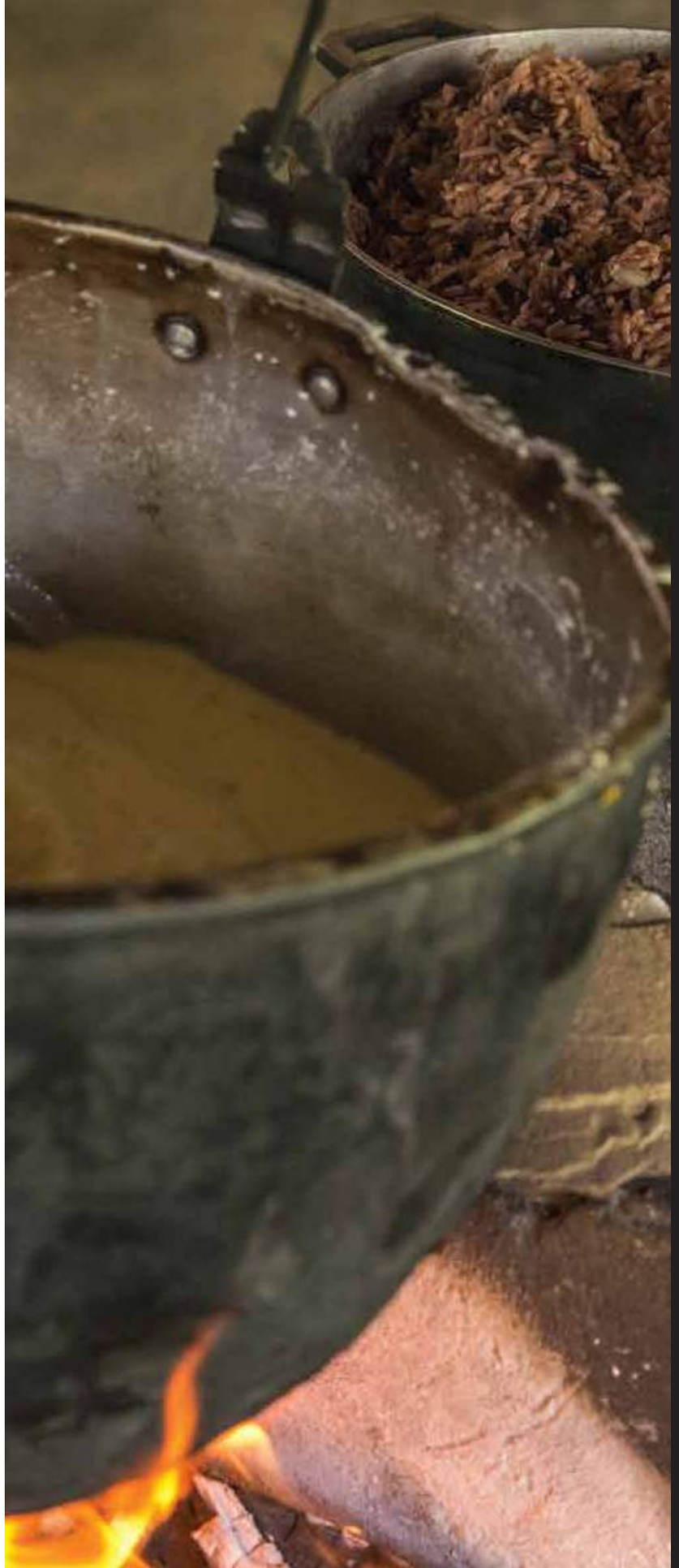
Ingredientes
· 10 libras de yuca
· 2 litros de leche
· 2 libras de queso rallado
· 3 libras de azúcar
· 1 coco
· 500 pesos de anís en grano
· 1 cucharada de aceite o mantequilla
· Pizca de sal

Preparación
Pelar la yuca, abrirla por el centro, lavarla y rallarla. Exprimir la yuca con un trapo para sacarle el almidón, conservar el afrecho. Rallar el coco y agregar junto con el anís, el azúcar, el queso y la leche. Amasar con las manos. En un caldero agregar una cucharada de aceite o mantequilla, añadir la mezcla y poner el caldero sobre el fogón. A fuego lento y tapado herméticamente, cocinar por una hora. Dejar enfriar, desmoldar y compartir.

Dulce de yuca

Ingredientes
· 5 libras de yuca
· 4 litros de leche ordeñada
· 3 libras de azúcar
· 1 coco rallado

Preparación
Pelar, lavar y cocinar la yuca en agua sin sal. Cuando esté blanda, retirar del fuego, dejar enfriar y moler. En un recipiente hondo, mezclar la yuca molida, la leche y 2 litros de agua. Revolver y colar hasta separar todo el afrecho. Poner a hervir la mezcla colada y agregar el azúcar, el resto de la leche, el coco rallado y la canela en astilla al gusto. Revolver constantemente con el palote hasta que el dulce coja punto.



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 tanto de guineo como de plátano son abundantes, sin embargo acá únicamente haremos referencia a una pequeña selección. Cabe mencionar que en el campo de los primeros los campesinos cultivan guineo manzano, cuatro filos, rosita (llamado así por el color de su carne), huevo de burro (cuya 'concha' es morada) y criollo largo. Ambos, el guineo y el plátano, se siembran en los meses junio, julio y agosto, e inician su cosecha un año después. Su mayor productividad ocurre en las épocas de lluvia, pues es cuando "cuaja" o engruesa mejor.

Guineo manzano

El manzano tiene el tamaño de un banano bocadillo y un particular sabor a manzana. Esta propiedad sinestésica no sólo resulta fascinante porque confunde al paladar, también permite jugar con sabores y texturas en la cocina. María de los Ángeles Olivera (San Juan) cuenta que este guineo es el preferido para alimentar a los niños recién nacidos. Sobre su cuidado, Wilmer Andrade cuenta que únicamente se deben dejar tres de los colinos que crecen alrededor de la planta y que 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 o flor del racimo para canalizar la energía hacia la producción de guineos parejos y grandes. De acuerdo con Rigoberto Catalán, este guineo es el más resistente a las plagas.

Mazamorra de guineo manzano con arroz

Esta es una de las recetas preferidas de Orlando Acevedo, de la vereda Raicero, quien considera que vivir del campo implica aprender a cocinar para sí y para quienes estén trabajando a su lado. Para él la comida es la fuente de la salud y dice que para poder comer necesita cuidar "mi sustento", refiriéndose a sus semillas. De acuerdo a la afirmación de Orlando la relación entre estas últimas y el alimento es, por lo tanto, directa y las semillas representan su fuente de ingresos más importante.

Ingredientes

· 5 guineos manzanos (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 cortar en cuadritos pequeños. Lavar el arroz y poner en una olla junto con los guineos, agregar 1.5 litros de agua y las astillas de canela. Poner sobre el fuego y cocinar hasta que 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 azúcar si se quiere.

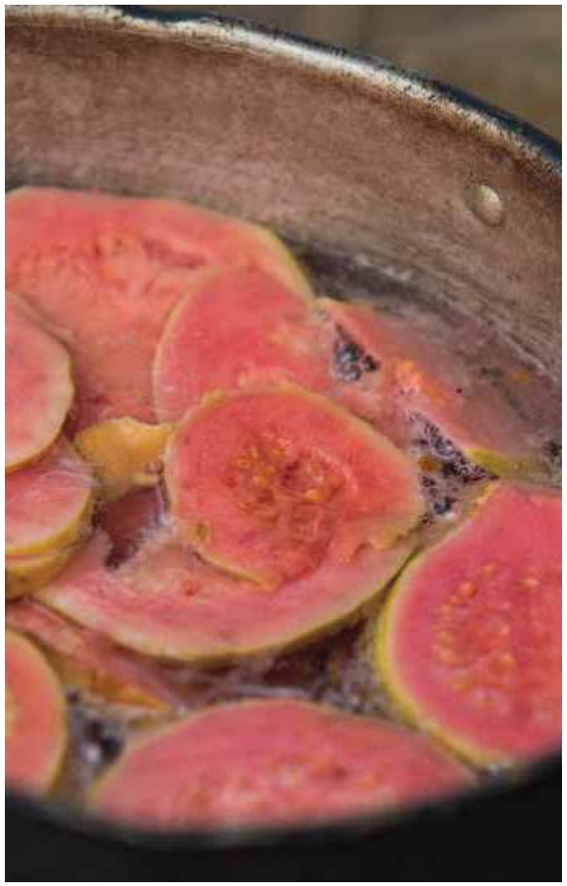
Guineo cuatro filos

La cáscara de este guineo tiene cuatro aristas o filos bien marcados que le dan una forma angular. Es llamado también popocho por ser ancho y carnudo. 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 se come crudo y a mordiscos. 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 este se cocina verde y se mezcla con mantequilla, queso criollo o suero, y guiso de tomate y cebolla.

Harina de guineo cuatro filos

Ingredientes
· Guineo cuatro filos

Preparación
Partir el guineo en rodajas delgadas. Extender las rodajas en un recipiente plano y secar al sol por dos días. Después moler en el molino y agregar panela. Utilizar directamente en mazamorra o almacenar en un frasco de vidrio para prepararla después.



Mazamorra de guineo cuatro filos

Ingredientes
· 10 guineos cuatro filos
· 1 libra de azúcar
· 3 guayabas rojas
· 2 litros de leche
· Hojas de limón al gusto
· Canela en astilla al gusto
· 1 pizca de sal

Preparación
Pelar los guineos, picar y cocinarlos en agua con las guayabas y la canela. Una vez se desintegren los guineos y guayabas retirar del fuego, dejar enfriar y licuar o macerar con una cuchara. Agregar la leche, el azúcar y cocinar nuevamente hasta que espese. Servir y poner unas hojas de limón en cada plato.

Bacota de Platano

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 tornan magras y tiernas a medida que uno se aproxima a su centro. En la región Caribe, aunque se utilizan las bacotas de 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 estas tienden a oxidarse fácilmente después de cortadas es recomendable sumergirlas 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 muchos campesinos jugaban, cuando eran niños, “a fumar”, como cuenta Eriberto Flórez (Los Palmitos). Como dice Julia Quiroz (Piojó) estos platanitos se deben lavar tres veces para reducirles su sabor amargo y terroso. Una vez cocinados, es común mezclarlos con un guiso de cebolla, tomate y huevos con los que se prepara una torta, que curiosamente muchos asocian al sabor de la carne de iguana.

Ingredientes
· 1 bacota de plátano
· 1 ajo
· 1 cebolla roja
· 2 tomates
· 2 huevos
· Vinagre blanco

Preparación
Pelar la bacota del plátano y extraer los “platanitos” que se encuentran en su corazón. Se deben lavar con vinagre blanco y cocinar durante 15 minutos. Aparte preparar un guiso con cebolla, tomate y ajo. Mezclar y agregar 2 huevos. Finalmente se cocina por 5 minutos y se sirve. a cada plato.

Bocadillo de platano

Ingredientes
· 10 plátanos maduros
· 1 kilo de panela
· 1 kilo de azúcar
· 10 gr de canela

Preparación
Pelar el plátano y cocinarlo, junto con los demás ingredientes, hasta que adquiera un color negrito. Dejar enfriar y estirar sobre un recipiente plano o una mesa. Espolvorearle azúcar antes de que se endurezca y cortar en trozos del tamaño deseado.

Platano picaro o en tentación

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

Preparación
Pelar y cortar el plátano en trozos medianos. Sofreír en aceite o mantequilla revisando que doren todos sus lados. Tres. En una olla, poner suficiente agua a hervir, añadir el plátano y agregar el azúcar o panela y las astillas de canela. Cocinar hasta que el agua se evapore. Opcionalmente, agregar la esencia de kola. Revolver y retirar del fuego cuando adquiera la consistencia de la miel. Por último servir y acompañar con ensalada de payaso (zanahoria, remolacha y pepino) y carne guisada.

Millo

El millo o sorgo es el cereal más antiguo del África y su centro de origen son las sabanas al norte de la línea ecuatorial. Hoy en día se encuentra ampliamente difundido a nivel mundial, particularmente en América y en países como la China y la India. De hecho, es el quinto cereal de mayor producción a nivel mundial. Tradicionalmente, los pueblos africanos intercalaban el millo con leguminosas que también llegaron al Caribe con las embarcaciones de esclavos como el guandul y el fríjol cuarentano. Ya en América, material de archivo revela que los esclavos continuaron sembrando y consumiendo millo en mayores cantidades que especies nativas como el maíz. Adaptado a la variabilidad climática de la región, el millo es altamente tolerante a las sequías, crece más que el maíz y tiende a 'hijear' o reproducirse fácilmente, como dice Rigoberto Catalán. Por esto suele sembrarse a la orilla de la 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: las emblemáticas "alegrías" de Palenque. También se prepara mazamorra de millo y molido se usa para elaborar 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
· 10 libras de millo
· 10 bloques pequeños de panela
· 1 coco, cortar en láminas delgadas

Preparación
Remojar el millo en agua durante 20 minutos y escurrir. En un caldero, hervir 1/2 taza de agua y agregar lentamente el millo. Tapar y dejar que el millo floree. Si sobra agua, colar y descartar. Cocinar la panela con poca agua hasta que se derrita y forme una miel. Rociar la miel sobre el millo y mezclar para que se incorpore bien. Con las manos humedecidas, formar bolitas del tamaño que se desee. Finalmente, mojar las cascaritas de coco en la miel de panela y pegarlas a cada bolita.

Arepas de millo

Ingredientes
· 1 libra de millo
· Agua
· Sal al gusto

Preparación
Lavar y cocinar el millo en agua hasta que abra. Escurrir y moler. Amasar el millo molido, agregar agua si la masa está muy seca y sal al gusto. Formar las arepas y cocinar por lado y lado en un sartén o sobre hojas de corazón fino.

Arroz de millo

Ingredientes
· 1 libra de millo
· 2 libras de arroz
· Aceite
· Sal al gusto

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

Batata

La batata es originaria del noroccidente de Suramérica y se estima que su domesticación data del año 8.000 a.C. lo cual coincide con el inicio del desarrollo de los tubérculos como cultivo dentro de la agricultura tropical amerindia. La introducción de la batata a la economía global se derivó del comercio colonial, sin embargo evidencias arqueológicas sugieren que la línea de batatas kumara llegó a Oceanía alrededor del año 50 d.C.

Devolviendo el foco al Caribe colombiano, Juan Carlos Laguna (Los Palmitos) comenta: “Ya sea con suero, con leche, con queso, con carne, ella es agradable por el sabor que tiene con cualquier combinación”. “Y lo nutritiva, ¡uh! eso se come uno una batata y es muy enérgica”, termina diciendo. Las semillas de la batata son fáciles de manejar, porque se pueden dejar apiladas, como las del ñame, en un lugar fresco y seco. En buenas condiciones alcanzan a conservarse por cinco o seis meses. Su siembra generalmente es en abril y tarda alrededor de seis meses en dar cosecha. Aunque en el Caribe existen alrededor de 40 variedades de batata, en San Juan los campesinos cultivan principalmente dos, que son la morada y la amarilla. Con estas se preparan mazamorra, bollo de maíz con batata y dulce de batata.

Dulce de batata

Frente al punto de cocción de este dulce, y en general de muchos de los dulces que se preparan con ocasión de la Semana Santa, María Clotilde Arrieta, de la vereda El Bálsamo (El Salado) dice que la clave está en poder ver el fondo de la olla.

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

Preparación
Cocinar las batatas en agua hasta que estén blandas. Una vez cocinadas, machacar y mezclar con la leche, el azúcar, la canela y los clavitos. Llevar al fogón, dejar hervir y revolver con una cuchara de palo o meneador hasta que coja punto o aproximadamente durante una hora.

Bollo de batata con maíz blanco

Ingredientes
· 2 libras de maíz blanco seco
· 1 libra de batata
· ½ libra de azúcar
· Sal al gusto
· 1 cucharadita de anís en polvo

Preparación
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. Pelar, lavar y picar la batata en trozos medianos. Moler el maíz y la batata con el molino, mezclar los demás ingredientes y formar los bollos, que se envuelven en hojas de mazorca. Amarrar los bollos con pita y cocinar durante 45 minutos en el fogón de leña para que éstos adquieran un sabor ahumado.

Ahuyama

La evidencia arqueológica sugiere que el consumo de ahuyama inició hace 12.000 años en América y su domesticación hace aproximadamente 9.000 años. La variedad que comúnmente 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. Como dice Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo (El Salado) siempre parece “repuestica". En Bolívar, tradicionalmente los campesinos solían comer “tacalí", que 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, 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 Bohórquez, de la vereda Santa Clara (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 Carmen dice que 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”. 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 se dice coloquialmente en Bolívar.

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 nuevas generaciones no la han probado o no la conocen.

Ingredientes
· Semillas de ahuyama
· Sal al gusto
· Aceite (opcional)

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

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

Jugo de ahuyama

Ingredientes
· 1 litro de leche de vaca
· 1 libra de ahuyama
· Azúcar al gusto
· Canela y clavitos al gusto

Preparación
Lavar y pelar la ahuyama, y retirar las semillas. Cortar en cubos medianos y cocinar junto con los demás ingredientes en agua hasta que ablande. Licuar o macerar todos los ingredientes y agregar la leche poco a poco. Mezclar y servir con hielo.

Puré de ahuyama

Ingredientes
· 1 ahuyama mediana
· 1 pocillo de leche
· 1 pocillo queso rallado
· Sal al gusto

Preparación
Cocinar la ahuyama con la cáscara en poca agua con sal. Remover la cascara y mezclar en un recipiente con la leche y el queso. Luego se le quita la concha y en un recipiente se le agrega de a poco la leche evitando que quede aguado. Luego se mezcla con el queso y se le agrega la sal al gusto. Se acompaña con yuca y carne asada.

Arroz de ahuyama

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

Preparación
Abrir el coco, extraer su zumo y rallar su pulpa. Pelar y picar la ahuyama en cubos pequeños. En un caldero, agregar agua, el zumo de coco, el arroz y la ahuyama. Añadir sal al gusto y un tanto de azúcar. Servir y acompañar con carne guisada.

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 árabe a la península ibérica y posteriormente, con las embarcaciones de esclavos, la patilla fue introducida en América.

Como se menciona arriba, los campesinos tienden a asociar la patilla y otras cucurbitáceas a los cultivos principales como el ñame, yuca y maíz. En particular, se cree que para sembrar patilla hay que tener buena mano En palabras de Wilfredo Torres, de la vereda Santa Clara (El Salado) el número de frutas que dé una planta "va en mano". En las veredas Páramo y Loro, en San Juan, 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 entre noviembre y diciembre. Por otra 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.

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. Además de la chicha de patilla, es común que los campesinos la corten y se la coman para refrescarse, mientras trabajan en la roza. Felipe Santiago López, de la vereda Villa Amalia (El Salado), también cuenta que cuando era niño usaba la "conchita" para jugar a tallar calaveras.

En los Montes de María 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 diminutas; patilla panameña, que es blanca en su interior y exterior; patilla bolo negro, que tiene la cáscara gruesa y color verde muy oscuro, casi negro; y patilla fruta de ahuyama, cuyas semillas son cafés y su forma es similar a la de la ahuyama. Respecto a las semillas, tostadas con una pizca sal no sólo son una tentación para el paladar sino una fuente importante de vitaminas B.

Chicha de patilla

La diferencia, entre la chicha y el jugo de patilla, radica en que a la primera no se le quitan las pepas, ni se licúa. De hecho, es una versión que se ajusta a los implementos de cocina que se encuentran en el campo.

[Foto jugo patilla, ver carpeta]

Ingredientes

· Patilla
· Azúcar
· Agua

Preparación

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

Pepino

El pepino es de origen Indio y es uno de los cultivos más antiguos del mundo. Los hallazgos arqueológicos indican que empezó a cultivarse en Asia occidental hace aproximadamente 3.000 años y que su dispersión al Nuevo Mundo se dio a través del comercio colonial. En la región Caribe, la variedad de pepino más común es el pepino blanco, que tiene la característica de que su “concha” y “carne” tienen el mismo color blanco. Al igual que la patilla, es considerado una importante fuente de agua 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. Por otra parte el jugo de pepino es considerado el mejor de los refrescos.

Melón

El Melón es originario del occidente de África, sin embargo se cree que la China y la India son dos posibles centros secundarios de origen dada la diversidad de parientes silvestres que registran. De hecho, el melón fue muy importante en la antigua China, donde existe evidencia de su cultivo que data de hace 5.000 años. Hallazgos arqueológicos también indican que en Irán, Grecia y Egipto se cultivaba esta cucurbitácea hace 5.000 y 4.000 años. Al igual que el pepino, el melón fue introducido en América a finales del siglo XV y principios del XVI por los colonizadores españoles.

Además del legado botánico, resulta interesante que las sociedades de cazadores recolectores del occidente africano cultivaban el melón en asocio con yuca y ñame, como sucede en el Caribe. En los Montes de María, el melón se siembra sobre todo para el autoconsumo y al igual que otras frutas, incluso silvestres, bajo el sol calcinante que cae en las rozas comérselo siempre es una recompensa. En las veredas Páramo y Pintura, en San Juan, la siembra se lleva a cabo en diciembre y enero, y la cosecha se recoge en abril y mayo. Generalmente se consume “en pulpa”, como dice Erasmito Torres (El Salado), o se prepara en jugo que, según él, sabe mejor si es en vaso de metal y con hielo.

Arroz secano

Aunque hoy en día son pocos los campesinos que cultivan arroz, en la vereda Raicero (San Juan), algunos han logrado conservar y conseguir semillas y están volviendo a sembrar arroz secano de dos variedades: ligerito y fruta de negra.
En los Montes de María, el abandono del cultivo de arroz se asocia principalmente a dos causas, siendo la apertura económica la primera y la violencia y despojo la segunda. De esta segunda, se dice que la consecuente incursión de la palma africana, sobre todo en el municipio de María la Baja ha terminado por desplazar tanto el arroz como otros cultivos fundamentales dentro de la economía campesina.
Actualmente, la siembra de estas dos variedades de arroz se realiza durante el segundo semestre del año, entre julio y agosto. Para la siembra se destina un espacio independiente en la roza. Las variedades no se intercalan entre sí y en el caso del ligerito, como cuenta Manuel Alvis, “a los tres meses pare”. Por su parte, el fruta de negra “es más lerdo”, dice, y se tarda al menos 4 meses en dar cosecha.
A diferencia de los demás alimentos que pueden clasificarse como liga o como bastimento, el arroz es considerado una categoría aparte. Un alimento que de hecho se ha convertido en la base de la alimentación de la población rural de la región. En este sentido, se preparan una plétora de recetas diferentes, que empiezan en el “arroz subido” de Nuris Caro, pasando por los pasteles de arroz de María del Carmen Arrieta y terminan en el “arroz con cerdo” del mismo Manuel Alvis.

Yo me levanté fue sembrando arroz"

Manuel Alvis tiene su finca en la vereda Raicero. La recibió hace menos de diez años tras un proceso de restitución de tierras que se tardó el mismo tiempo que a él le tomó envejecer. Esto no lo dice él necesariamente, sin embargo el nombre que escogió para su finca, que a su vez es su mejor anécdota, describe con todo el humor el dolor que atraviesa el despojo y que difícilmente puede ser reparado. El señor Manuel tiene 78 años y su finca se llama “Ya pa qué”.

Manche, como le dicen sus vecinos de Raicero, cuenta que siempre le ha gustado sembrar arroz. “Yo me levanté fue sembrando arroz”, dice. “Eso por allá del Carmen para abajo eso era lo que se sembraba y se comía. En ese entonces no valía nada. Hace más de 50 años había variedades de 7 meses como el sian blanco, sian morado, turco, uno que le sonaba el granito. Sí, el gajito sonaba chac-chac”. Desde joven, entonces, ayudaba a su padre a “asistirlo”, es decir a adecuar todas las condiciones para que el arroz pudiera crecer. “Como a un hijo”. Así, preparaba el suelo, “sembraba y limpiaba raspando con el machete”. En particular, la siembra se hacía “con un palito, que hace los huecos a 30 cm, y se echan como 10 granos que alcance a tener en la mano”. Respecto a esto, cuenta que de las variedades que sembraba “el 7 meses crece con sólo dos granos”.

El mayor enemigo del arroz, o amigo, como reconoce el señor Alvis, son los pájaros. Parte del trabajo de asistirlo consiste en plantar un espantapájaros en medio del cultivo, y a veces hay que ser uno mismo el espantapájaros, “gritar y darle la vuelta”, para espantarlos. Como todo, la cosecha tiene su arte o tiempo, en sus palabras. “Hay que recogerlo cuando está maduro, amarillo pero no seco. Se corta con todo y gajo, pero también se puede raspar. Acá es con gajo. Se corta con cuchillo, se apila el puño y se deja secar hasta que esté de amarrarlo. Después se lleva a un limpio y se extiende para desgranarlo con un palo. Toca darle duro con un palo, todo el día”.

A pesar de que Manuel sigue sembrando arroz, su finca “tiene mucha loma”, lo que hace que no “ande cómodo” y, como él mismo dice, “me caigo mucho”. A pesar de todo, hoy siembra de media a 3 hectáreas de arroz, que en tiempos de buena cosecha le alcanza para no tener que comprar, como pasaba en su infancia. La tradición de almacenar la semilla “guindada pal fuego” se conserva, y Manuel dice que a esta semilla “el gorgojo sólo le cae cuando se pasa de siembra y hay que cuidarle también del ratón”.

Pastel de arroz

Ingredientes
· 4 libras de cerdo
· 2 libras de arroz
· 15 hojas de bijao
· ¼ de ají dulce
· ½ libra de cebolla de cañita
· Hojas de col criolla
· Orégano y sal al gusto

Preparación
Se pone a remojar el arroz desde el día anterior y se mezcla con achiote. A la mañana siguiente se sofríe el cerdo con el ají, la col, una cabeza de ajo, la cebolla, y una berenjena. Todo se debe partir en trozos pequeños. Se deja que el cerdo suelte todo el aceite y luego se le agrega un poco de agua para que no quede muy cocido. Cuando está todo en su punto se pone la hoja de bijao en la mesa se le hecha una capa de arroz y luego se pone el cerdo arriba y se cubre con otra capa de arroz. Posteriormente se envuelve con el bijao y se amarran. Aparte se arma un fogón de leña, encima se pone una olla de agua hirviendo con sal y achiote para que los pasteles no queden simples ni opacos. Se cocinan durante 2 horas y se prueban para que estén en su punto

Arroz apastelado

Ingredientes
· 2 libras de carne de cerdo
· 3 cebollas rojas
· 5 cabezas de ajo
· 1 manojo de cebolla cañita
· 1 manojo de cilantro
· 3 ramitas de culantro
· 1 zanahoria grande
· 2 tomates
· Ají dulce al gusto
· 2 ramas de apio
· Achiote
· Aceite
· Sal al gusto

Preparación
Lavar bien la carne, picar en trozos y aliñar con un guiso de cebolla, ajo, cebolla cañita, cilantro, culantro, apio, ají dulce, zanahoria en rodajas y tomate picado. En el momento de agregar el guiso, reservar una parte para usarlo más adelante. En un caldero, hervir en poca agua el cerdo con su aliño. Cuando esté blando, agregar un chorrión de aceite de achiote y el arroz. Revolver constantemente hasta que hierva. Una vez esté seco, añadir el guiso que se había dejado separado y mezclar. Servir con “tajadas amarillas”, es decir de maduro o guineo y ensalada de pepino blanco.

Arroz con platanito

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

Preparación
Cortar en cuadritos el plátano maduro. 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.

Arroz subido o ahogado

Ingredientes
· 1 libras de arroz ahogado*
· 4 tazas de agua
· Sal al gusto
· 1 cucharada de aceite

Preparación
Se pone a hervir el agua con el aceite y la sal. Luego se agrega el arroz, para que se cocine en el caldero con la cáscara, hasta que seque. Si se desea se puede condimentar con ajo, ají dulce y cebolla roja.

**Es el que se cultiva en las rozas y se corta en el arrozal. Lo ponen a sudar con poca agua para que bote la cáscara y con este se prepara el arroz. Su sabor es distinto al de bolsa y se dice que es más nutritivo. Es común en María la Baja.*

Arroz con coco

Ingredientes
· 2 libras arroz
· 2 litros de agua
· 1 coco
· Sal al gusto
· Azúcar al gusto

Preparación
Abrir el coco, extraer su agua, rallar y sofreír con azúcar o panela (dependiendo del color que se le quiera dar). El afrecho restante se mezcla con agua y se exprime nuevamente hasta obtener la cantidad de líquido necesaria para cocinar el arroz (aproximadamente 2 litros). Agregar el arroz y el coco rallado y sofrito en el agua recién preparada, llevar al fuego, dejar hervir, tapar y cocinar hasta que seque. Servir y acompañar con carne en bistec, pescado frito y yuca cocida.

Arroz tostao

Ingredientes
· 2 libras arroz
· 2 litros agua
· ¼ aceite
· Sal al gusto
· Ajo al gusto.

Preparación
En un poco de aceite, sofreír el ajo. Agregar el arroz sin lavarlo y revolver por unos minutos hasta que dore. Poner el agua, dejar hervir y tapar hasta que seque. Servir con pollo guisado, carne, pata de cerdo o guiso de caraotas.

Arroz de panela

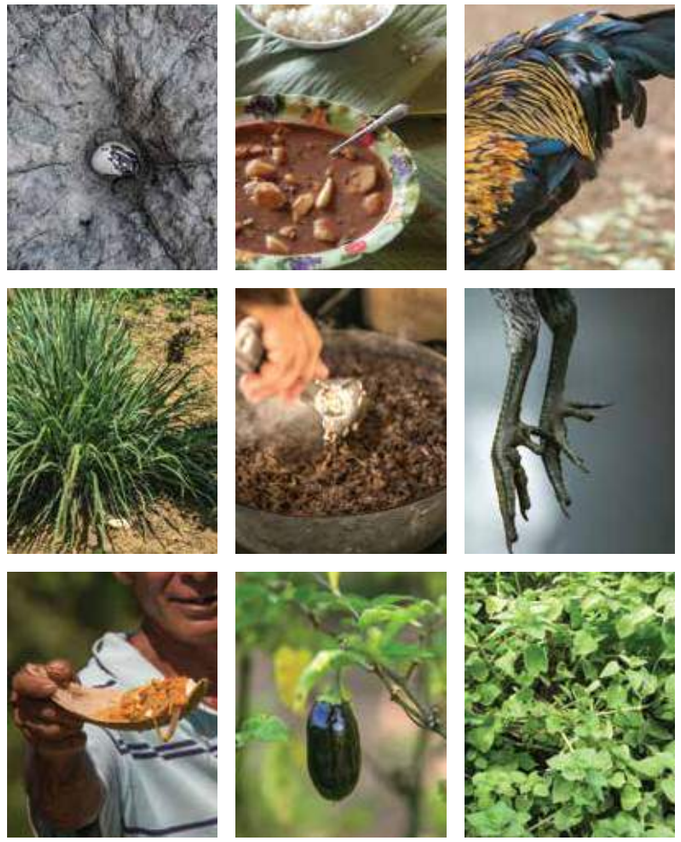
Ingredientes
· 2 libras de arroz
· Aceite
· 1 panela
· Sal al gusto

Preparación
Hervir la panela en agua, agregar un chorrión de aceite y sal al gusto. Cuando la panela se diluya, agregar el arroz, dejar hervir, tapar y dejar secar. Para disfrutarlo más, servir con carnes de monte.

El camino hecho por la roza nos deja ver con claridad que es un espacio de “trabajo” como lo llaman, precisamente, los sabedores donde confluyen, como protagonistas del consumo, el ñame, el maíz, la yuca, el plátano y la ahuyama. La roza es un espacio de uso en la que se trabaja por la conservación de las semillas nativas y criollas y todo el universo de recetas, platos y sabores que de ellas se desprenden. En la roza se puede palpar de primera mano y con las acciones y palabras exactas el profundo conocimiento de los campesinos sobre las semillas y su conservación y buen uso. Como también sucede en el caso del patio (capítulo 3), la agro-biodiversidad de la roza cumple una función crucial en la seguridad y la soberanía alimentarias de los habitantes del boque seco, además de ser un espacio de recreación y reafirmación de la cultura campesina. Por último, asociada al bosque, la roza comprende una riqueza genética agrícola invaluable, en la medida en que las semillas están adaptadas a las altas temperaturas y los periodos de sequía que lo caracterizan. Son, por tanto, “bancos” de semillas y una clara representación de la sabiduría ancestral que se encierra en estas tierras.

El Patio

"Me gustaría volver a recuperar lo que perdí...Y ¿qué perdí?
Perdí toda una vida de trabajo en un momento, perdí mi vivienda,
mis gallinas, mi ganado y las cosechas"



Dentro de las parcelas campesinas, el patio es uno de los lugares más biodiversos y donde se concentran la mayor parte de las actividades económicas destinadas al autoconsumo. Como lo define Celso Contreras, de la vereda Media Luna (San Juan) "el patio abastece la casa de primera mano".

Tradicionalmente, en los Montes de María el patio era considerado un lugar en el que predomina el dominio femenino; sin embargo, como sucedió en San Juan, a raíz del conflicto armado muchas familias rurales se desplazaron a centros poblados y quienes regresaron y retomaron su trabajo en el campo fueron sobre todo los hombres. De la mano del desplazamiento se trastocaron los roles de género y, con estos, los niveles de biodiversidad característicos del patio. A pesar de lo anterior, este lugar hoy continúa expresando una riqueza considerable en términos de diversidad biológica, así como la resistencia, resiliencia y creatividad presentes en las formas de vida campesinas.

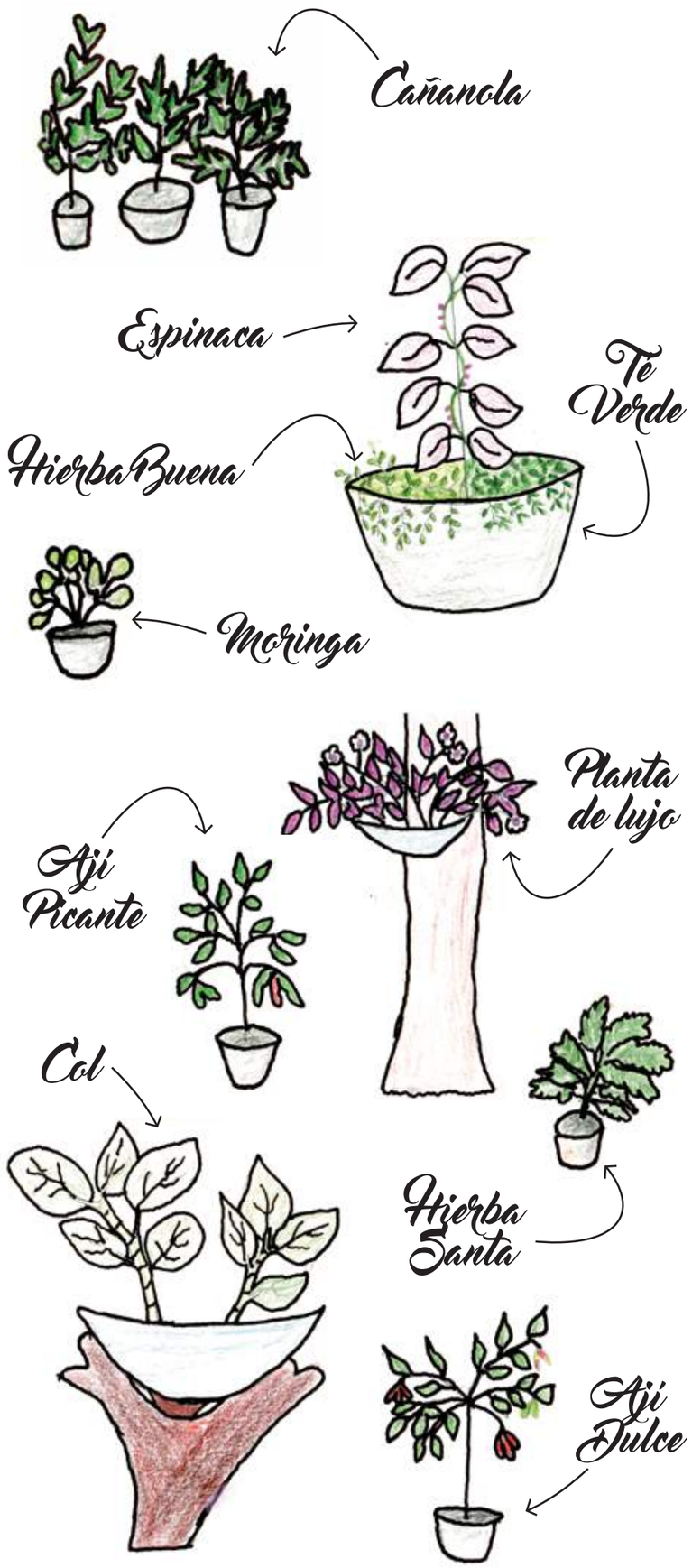
Como lo cuenta Donaldo Torres, de la vereda El Espiritano (El Salado), el desplazamiento significó para muchos perder una parte de sí mismos. Él lo define como un daño irreversible que solo devolviendo el tiempo se arreglaría. "Me gustaría volver a recuperar lo que perdí… y ¿qué perdí? Perdí toda una vida de trabajo en un momento. Perdí mi vivienda, mis gallinas, mi ganado y las cosechas".

"Me gustaría volver a recuperar lo que perdí... y ¿qué perdí? Perdí toda una vida de trabajo en un momento. Perdí mi vivienda, mis gallinas, mi ganado y las cosechas".

Los cultivos de pancoger son uno de los componentes principales del patio. De hecho, su cercanía al fogón da cuenta de un vínculo muy estrecho y directo entre lo que se cultiva y lo que se consume. Este vínculo es lo que Luis Armando Herrera (San José del Peñón) mejor recuerda de su infancia "todo lo que llegaba a la mesa lo traía mi padre de la parcela". Esto, también, está relacionado con lo que Rigoberto Catalán, de la vereda Media Luna (San Juan) llama "la canasta familiar de la infancia". En otras palabras, los cultivos de pancoger han tenido la misma vigencia durante años, de hecho son parte de la memoria cultural de los campesinos que por generaciones se han encargado de conservarlos y recrearlos. Luis Hernán Pérez, otro campesino de la vereda Santa Clara (El Salado) más conocido como Yoyo, habla de este mismo tipo de cultivos como "los que sembraban los antiguanos" o abuelos, lo que los convierte en un referente fundamental de identidad.

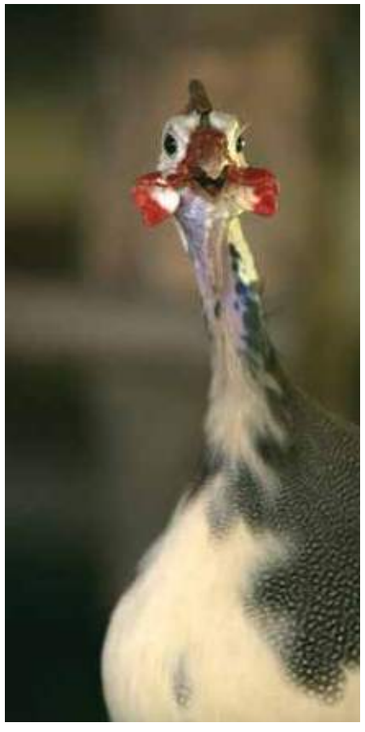
Estos cultivos generalmente están dispersos alrededor del rancho o casa y son sembrados directamente en el suelo o en “poncheras” de diferentes colores y tamaños que ingeniosamente se transforman en macetas. Así mismo, en estas poncheras que colorean escalonadamente ciertos sectores de los patios y que son reflejo de la plasticidad que los caracteriza, se siembran plantas de uso medicinal y de “lujo”, como llama Néstor Barrios, de la vereda El Cascajo (El Salado) a las plantas ornamentales.
Por otra parte, las trojas, que son huertos elevados utilizados principalmente como semilleros, y los frutales, que cumplen el doble propósito de cubrir y refrescar los ranchos, integran igualmente el universo de los patios. Respecto a las trojas, Rigoberto Catalán cuenta que anteriormente éstas se abonaban con “cagajón” de hormiga, que él y sus hermanos recogían en costales cerca de los arroyos y que, a pesar de utilizar una pala, se les pegaba a la piel y les rascaba y rascaba. Recuerda, también, que después de echar el “cagajón” en la troja, su padre le agregaba agua y al siguiente día empezaba a sembrar.

Actualmente se siguen abonando y utilizando las trojas, sobre todo para el ají, el tomate, la berenjena y hortalizas como la col y la espinaca. Respecto a los frutales, es interesante constatar que la práctica de recolección para la subsistencia alimentaria ha perdido importancia, al tiempo que algunas especies silvestres han sido domesticadas y ahora se encuentran más fácilmente en los patios y rozas.



Finalmente, otra de las actividades del patio es la cría de especies menores, en particular de gallinas criollas que aunque no hay en gran número, sí resaltan por la amplia diversidad de razas. Así, entre puras y cruzadas encontramos una larga lista entre las cuales están: culimba, papuja, buja, jabá, cuello pelado o faisana, cresta de piña o copetona, rizada, pata peluda o calzada, enana, carne prieta, negra, pajiza, cinqueña, china, ceniza, criolla blanca, criolla amarilla, fina, kikirikí, tanga y coclá. Estas gallinas cumplen un papel central dentro de los sistemas de producción, primero por la venta de los huevos criollos, cuyo precio es superior al de los huevos comunes llamados “purina”, y segundo por la venta de las gallinas mismas. Sumado a esto, la diversidad y cantidades de gallinas en una finca no solo aumenta su resiliencia sino que es una cuestión de prestigio. Como sentencia Wilmer Andrade “una finca sin gallinas no es finca”.

Cacareando por los patios estas gallinas resuenan como una congregación de damas entre las que encontramos a la “cresta de piña”, que es considerada la más elegante, y la “papuja buja” que es la de apariencia más “guapa” (brava), como dice Ever Noble (San Antonio de Palmito). Además de las gallinas, otros animales como los pavos, patos, morrocoyas, cerdos y carneros hacen parte del patio y a su vez de la economía campesina.



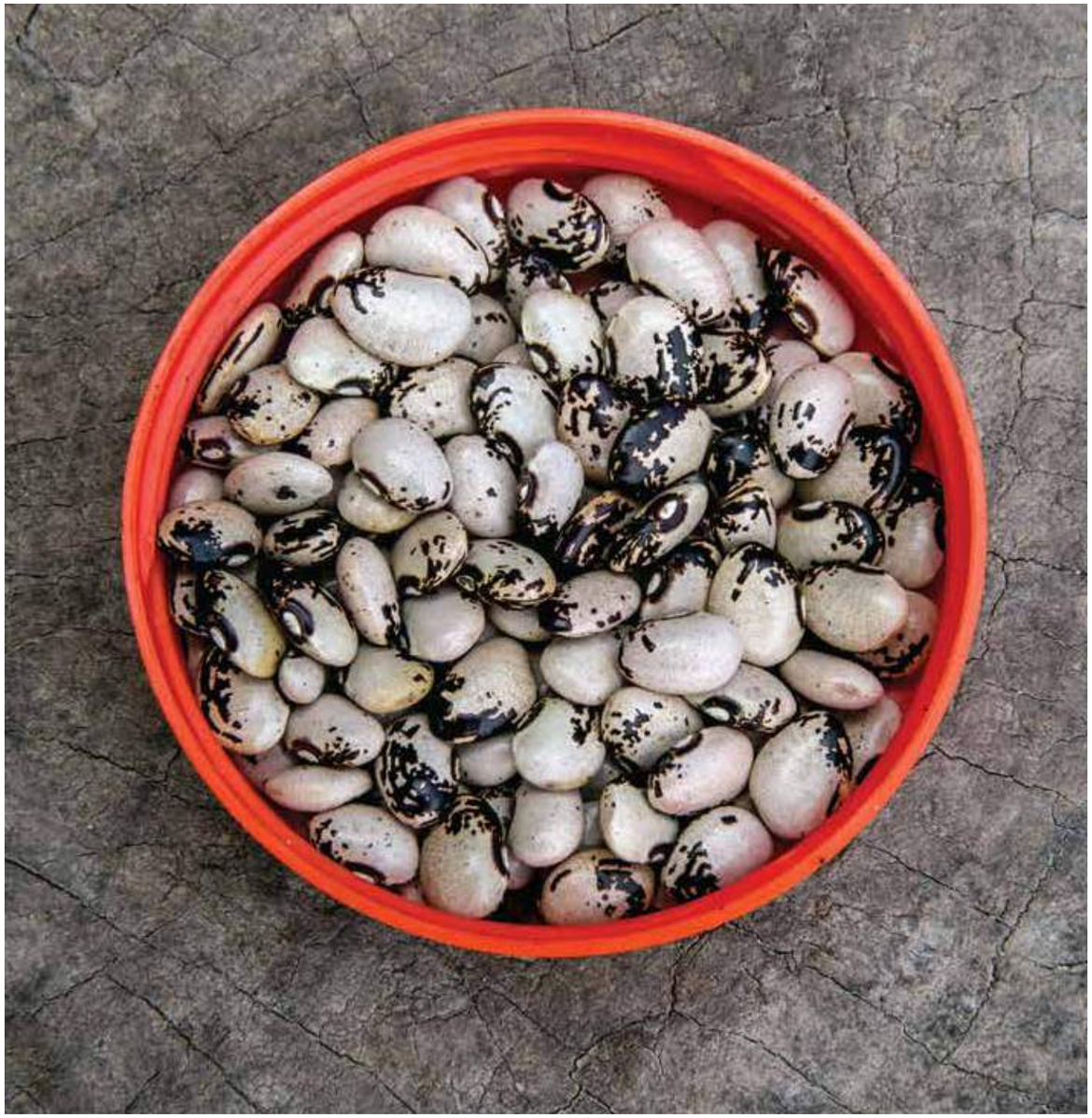
Los cultivos del patio

Granos o "fruticas"

Los granos, llamados también "fruticas", son grandes protagonistas dentro de los sistemas productivos campesinos. Aunque durante los últimos dos años los tiempos de siembra y cosecha se han visto alterados profundamente por el cambio climático, se siembran durante el segundo semestre del año, principalmente en la temporada de lluvias entre agosto y octubre.
Si lo anterior se cumple, en el caso de los fríjoles y las caraotas, ambos de ciclo corto, la cosecha es entre enero y febrero. Todo depende de si las vainas se quieren verdes o secas. Si están secas, la manera de desgranarlas es "apaleándolas", es decir metiéndolas en un costal en el cual son sacudidas con vigor para lograr desprender las semillas de su "carpeta" o envoltura, después se seleccionan las que van a ser consumidas. Las otras serán semillas que mezcladas con ceniza se 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, los granos se siembran en los patios de las casas y hacen parte de esa "canasta familiar de la infancia" de la que habla Rigoberto Catalán. No obstante, si estos granos son para comercializar, se les concede un lugar en la roza, donde además contribuyen al mejoramiento y protección del suelo debido a su capacidad de fijar nitrógeno y la cobertura que se deriva de su hábito de crecimiento, en particular si son rastreros.

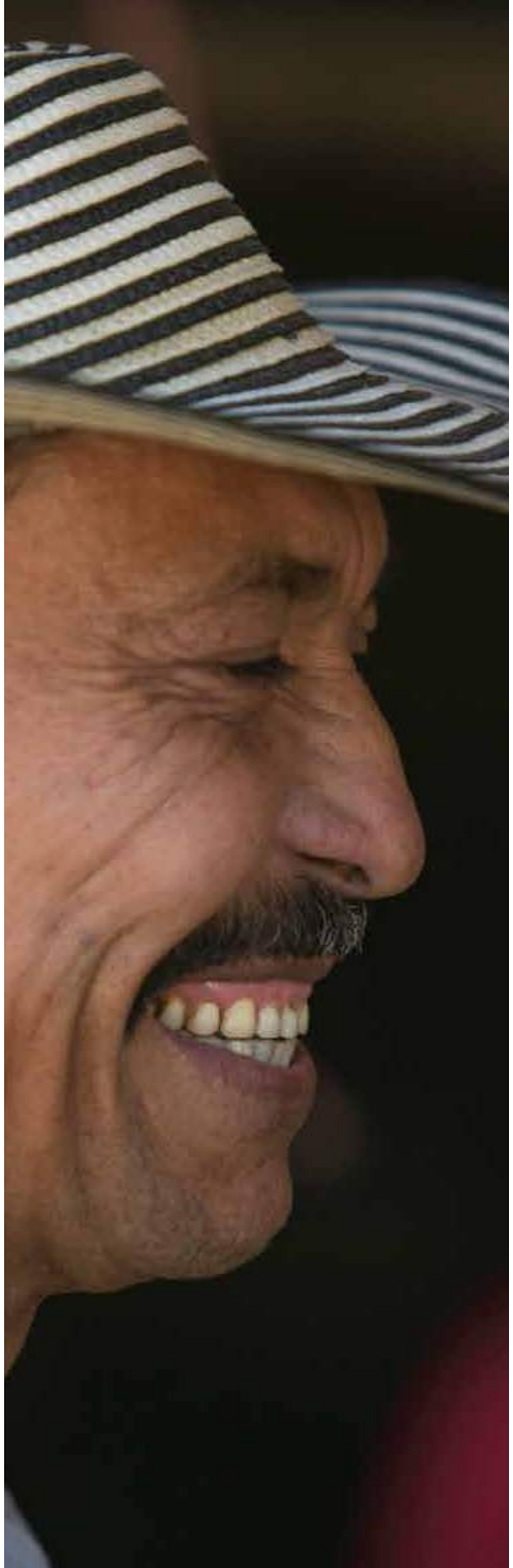
Caraotas y fríjoles

Según Nuris Caro, de la vereda Cañito (San Juan) las caraotas son leguminosas que se diferencian de los fríjoles 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 porque así son perfectas para preparar con arroz. A nivel local son más apetecidas que los fríjoles y la cantidad de variedades existentes hace que la receta de arroz de caraota sea una nueva experiencia según el tipo de grano usado en cada caso. Rojas, negras, blancas o con “pintas”, como la carita de santo y la coquito hacen, en definitiva, la exquisitez de la biodiversidad.



Caraota carita de santo

Este tipo de caraota es una de las más emblemáticas del interior caribeño. Tiene más de tres variaciones fenotípicas, “hay negra, colorada y monita” nos cuenta Yoyo. Frente a la curiosidad que suscita su nombre, Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo (El Salado) responde “uno dice que carita de santo porque mirándola bien ella tiene unos dibujitos que se ven bonitos y por eso será que le dicen carita de santo”. Dándonos más pistas, Loida Sierra (San Juan Nepomuceno), advierte que el dibujito es en realidad una barba que en nuestra cultura religiosa caracteriza a los santos. 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 Bohórquez, vecina de Yoyo.



Jugo de carita de santo

Ingredientes
· 1 taza de caraota carita de santo
· 4 tazas de leche
· Panela al gusto
· Nuez moscada, canela o vainilla (opcional)

Preparación
En primer lugar se cocinan las caraotas en agua sin sal hasta que se desbaraten. En seguida se retiran del fuego y se dejan enfriar. A continuación se ponen las caraotas en una ponchera, agregamos leche y panela. Se agita rápidamente hasta que la mezcla se incorpore. Se puede agregar también ralladura de nuez moscada, canela y/o vainilla al gusto. Finalmente se cuela y se agrega hielo.

Caraota coquito

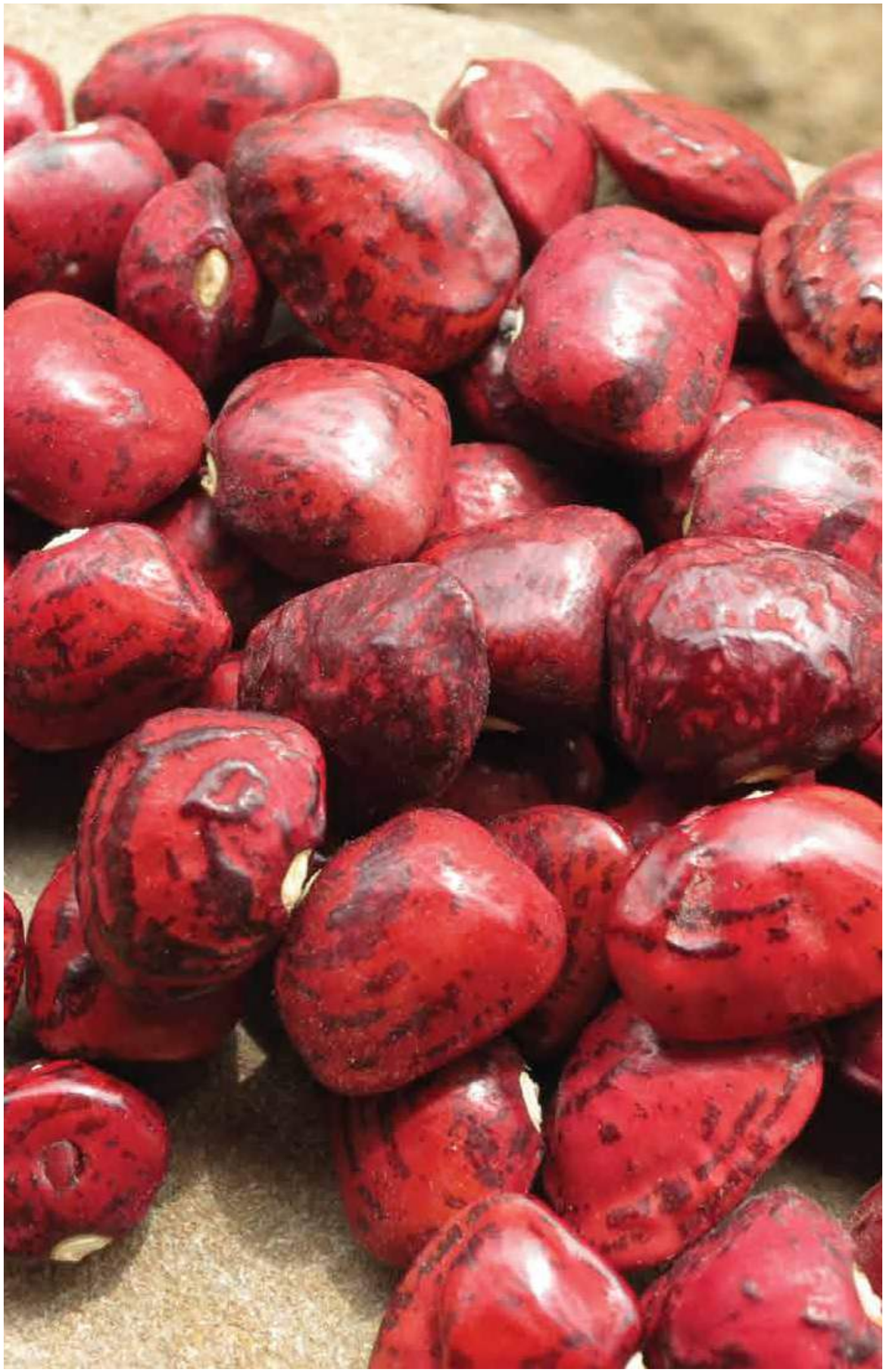
Esta caraota es una de las preferidas por los campesinos de El Salado, porque como dice Yoyo “ella es más dura para dañarse, más dura que la carita de santo, más resistente, tiene fama de ser una de las más sabrosas. Se le dice coquito porque ella es redondita”. Su redondez la diferencia de otras variedades de caraota que tienden a ser más planas. Esta también se prepara preferiblemente con arroz, pero además tiene la particularidad de teñirlo de color morado durante la cocción. Otras alternativas de preparación son la ensalada y el puré. A pesar de que hace parte de la memoria cultural de muchas familias campesinas, actualmente, este tipo de caraota es escasa.

Incluso algunos se refieren a esta como una semilla extinta en la región. De hecho, este también es el caso de varias semillas, debido a factores climáticos, malas cosechas, desplazamiento forzado y la ausencia de oportunidades de mercado que han terminado afectando los cultivos tradicionales, incluso los de pancoger. Esta pérdida no sólo implica la erosión de la diversidad genética agrícola y su vasta capacidad de respuesta frente a escenarios de cambio climático, sino también el deterioro de las prácticas y conocimientos asociados a estas semillas.

Purrín de caraota coquito

Ingredientes
· 1 libra de caraota
· 1 taza de leche
· Sal al gusto

Preparación
Cocinar las caraotas en agua hasta que empiecen a desintegrarse y retirar del fuego. Si se tiene una olla pitadora, cocinar por 40 minutos. A continuación macerar las caraotas y agregar leche y sal al gusto. Mezclar bien y servir.



Fríjol cuarentano

La descripción está en su nombre. El cuarentano es un fríjol pequeño que “pare a los cuarenta días”, como cuenta Manuel Bermejo de la vereda Media Luna (San Juan). Es originario de África occidental, donde fue domesticado hace 5000 ó 6000 años y en la actualidad está ampliamente difundido por todo el mundo, en particular en el trópico[1]. Este fríjol se caracteriza por contener 23% de proteína cruda y ser muy tolerante a las sequías. De hecho, es importante cosecharlo durante la temporada seca para que las vainas no se pudran y lo arruinen. En el Caribe se cultivan tres variedades de cuarentano, las cuales incluyen el cabecita negra, el rojo y el negro. El rojo es el más familiar para los campesinos. Hoy en día recetas como el mote y los buñuelos de fríjol se preparan con cualquiera de los tres, pero en la memoria colectiva está más presente el cuarentano rojo. Tiene una textura suave y cremosa, y además es de fácil digestión, lo que hace que cada bocado de este frijolito sea un placer para el paladar.

1. Kew Royal Botanic Gardens (s.f) Vigna-unguiculata-cowpea. Disponible en: http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/vigna-unguiculata-cowpea

Buñuelos de cuarentano rojo*

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

Preparación
Se deben remojar los fríjoles y el arroz en agua desde la noche anterior. Al día siguiente, escurrir y dejar secar para luego pasar los fríjoles por el molino y seleccionar una molienda gruesa que permita desprenderles la cáscara sin quebrarlos. El siguiente paso es sumergir los fríjoles en agua y remover con un colador las cáscaras que floten. Después pasar nuevamente los fríjoles por el molino, esta vez utilizando una molienda fina, y hacer lo mismo con el arroz. Se agrega sal al gusto, se mezcla con una cuchara y se agrega agua, si la masa está muy seca. Puede usarse la misma agua que se extrae naturalmente de la molienda. Po último, calentar el aceite y tomar una cucharada de la masa sin formarla con las manos. Verter en el aceite y fritar hasta que dore.

**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.*

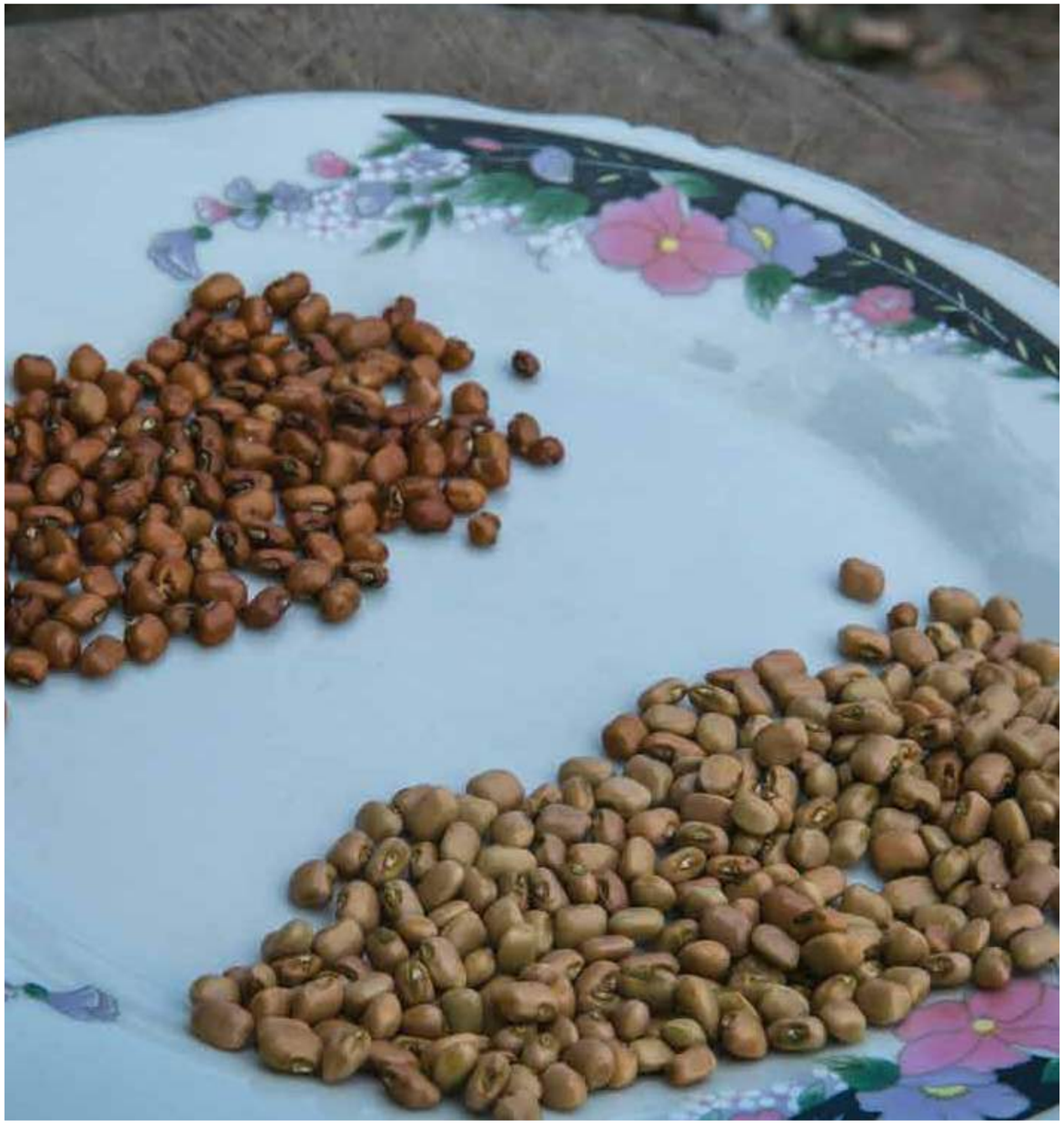
Frijol guajiro

Este frijol es una de las leguminosas más representativas del patrimonio agro-alimentario de la Guajira. Se encuentra distribuido en los municipios de los Montes de María como Los Palmitos, San Juan Nepomuceno y el corregimiento de El Salado. Al igual que el cuarentano, su periodo vegetativo es de 40 días y sobre todo se siembra para el autoconsumo. En la Guajira, por su parte, se siembra en las yüja o rozas durante la estación de lluvias (iwaa). Esta estación es más corta y propicia para los cultivos sensibles al exceso de agua[2]. De igual modo, su siembra comúnmente se asocia a cultivos de maíz "tempranero" y patilla, que también son de ciclo corto y necesitan poca agua. Es interesante que esta asociación entre cultivos se vea reflejada en la tradición culinaria wayuu, en la que se combinan ingredientes como el fríjol y el maíz con el propósito de enriquecer nutricionalmente recetas como el poy y el roo[3].

2.Cano, C., M.C. van der Hammen y C. Arbeláez (2010). Sembrar en medio del desierto: Ritual y agrobiodiversidad entre los wayuu. Instituto Alexander von Humboldt, Tropenbos Internacional Colombia, Parque Nacional Natural Macuira de la UAESPNN. Bogotá, Colombia.
3.Departamento para la Prosperidad Social (DPS) y Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural (Rimisp) (2015). El patrimonio agro-alimentario de Manaure. Alimentos locales buenos, limpios y justos. Disponible en: http://www.bioculturaldiversityandterritory.org/documenti/197_300000176_cuaderno_del_patrimonio_agroalimentario_manaure.pdf

Fríjol diablito

"Le dicen así porque es muy resistente", dice Olga Flórez, de la vereda Santa Clara (El Salado) y esposa de Yoyo. En la región Caribe este frijolito también es conocido como "bulgarito", "arroz con coco", "linaza" o "cachaquito". De pronto yo no lo había tenido más antes porque me ponía a pensar que esa cositica, eso es delgaditico ¿eso qué tanto puede dar? y ¿qué sabroso puede ser? pero después de eso, es más rico que todo lo que se ve por aquí", nos cuenta Yoyo y en efecto, además de estar adaptado a los sistemas productivos campesinos y 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 fríjol, cuando se recoge verde se suele cocinar con arroz. Otra opción culinaria es secarlo y mezclarlo con panela para preparar "dulce de diablito". En el Japón, el fríjol azuki, que es una variedad semejante a esta, pero más grande, tiene una preparación similar a la tradición del Caribe que es cocinarlo con arroz para que lo tiña de morado. No menos sorprendente son las similitudes con las cocinas tradicionales de la China y Corea en las que utilizan popularmente este fríjol en preparaciones dulces, nuevamente haciendo eco de la creatividad caribeña.



Frijol rapelito

Conocido también como fríjol “soyita”, esta leguminosa no es la soya tradicional, cuyo cultivo tiene un peso enorme en el desarrollo de la industria moderna de alimentos. El rapelito es otro tipo de frijol de los que constituye la agro-biodiversidad asociada al bosque seco tropical y a su vez caracteriza los espacios de cultivo, en este caso el patio. Sin embargo, al igual que la caraota coquito, se trata de una semilla que desde hace varios años permanece en manos de muy pocos, lo que limita conocer sus usos e historia cultural. Yoyo es uno de los pocos guardianes de este fríjol y cuenta que en su casa lo preparan con arroz o lo consumen guisado y acompañan con una buena ensalada de pepino y una limonada de panela.

Arroz de caraota*

El señor Pedro Meléndez (San José del Peñón), recuerda que su madre preparaba magníficamente el arroz de caraota, el cual mezclaba con suero y llamaba “empañotao”. Pedro tampoco olvida los jugos de fruta ni el guarapo de panela con limón que preparaba con sus hermanos para complementar la sazón de su madre. Aunque todavía conserva algunos de sus cultivos, así como “los palos de níspero, mango y naranja” que tenía en el patio de su casa antes de desplazarse con su familia a San Juan, señala que “el tiempo era mejor. No existía el verano como lo hay ahora. Se comía mucho mejor pues ahora se consumen menos alimentos y a veces no se puede tomar jugo”. Muy a pesar de la presencia que todavía tienen los efectos de la violencia en su vida, Pedro recrea y disfruta la tradición de jugar cartas y dominó en las tardes con los vecinos, acompañados todos de un pocillo de tinto.

Para preparar cualquier arroz y verificar que este tiene la cantidad correcta de agua, cuenta María del Carmen Arrieta (San Juan), “se debe poner una cuchara en el centro del caldero y si la cuchara se ladea es porque está falto de agua”. Esta es la forma como hombres y mujeres calculan las proporciones de arroz y agua. Según Nuris Caro (San Juan), esta técnica nunca falla: “Hacer el arroz es cuestión de hacer parar la cuchara en el centro del caldero”.

Ingredientes
· 2 libras de arroz
· 2 libras de caraota seca
· Aceite
· Sal al gusto

Preparación
Cocinar las caraotas en agua con sal durante 40 minutos o hasta que ablanden. Después, 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. Por último dejar secar y servir.

**Esta misma receta se puede preparar reemplazando las caraotas por guandul o fríjol, como en la foto.*

Guandul

El guandul es originario de la India, donde fue inicialmente domesticado. También se tiene evidencia arqueológica de su domesticación en el este de África alrededor del año 2000 a.C. por lo que se considera que allí fue su segundo centro de origen. El guandul se caracteriza por ser una de las leguminosas con mayor porcentaje de proteína cruda (28-36%) y vitamina B, y al igual que las caraotas y fríjoles anteriores, es altamente resistente a la sequía[4]. Hace parte integral de la dieta de las comunidades rurales caribeñas, se utiliza especialmente en Semana Santa para preparar mote, arroz y dulce. Es un cultivo anual que comúnmente se siembra en los patios. En la roza, se siembra "a la orilla" o en el medio de la misma a modo de cerca viva entre cultivos. Sin embargo, como dice Fernán Torres de la vereda Santa Clara (El Salado) "en la roza se evita sembrar el guandul 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 serpiente, y la decocción de sus hojas, según Néstor Rafael Púa (San Juan) sirve para la bronquitis.

4. Kew Royal Botanic Gardens (s.f.) Cajanus cajan (pigeon pea). Disponible en: http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/cajanus-cajan-pigeon-pea

Mote de guandul

Ingredientes
· 1 libra de guandul
· 1,5 libras ñame espino
· 1 cebolla roja
· 4 dientes de ajo
· 3 tomates
· Aceite de girasol o manteca de cerdo
· Sal al gusto

Preparación
Lavar y escurrir el guandul. Aparte, en una olla honda, agregar el aceite, dejarlo calentar y añadir el ajo, la cebolla y el tomate finamente picados, esta es la base del guiso.

Una vez dorado el guiso, echar el guandul y segundos después el agua. Dejar hervir y añadir el ñame pelado y picado en trozos medianos. Mezclar bien, reducir el fuego y cocinar hasta que el mote espese. Finalmente se añade sal al gusto y se puede servir.

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

Majuana*

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
Cocinar el guandul en agua hasta que ablande, retirar del fuego, escurrir y moler finamente. Después rallar el coco y agregar poca agua para formar una leche de coco concentrada. Pelar y cortar la yuca y el ñame en trozos pequeños. Una vez listos, cocinarlos en agua hasta que empiecen a desintegrarse. Luego se mezcla el guandul, la yuca y el ñame en un caldero, se agrega la panela y la sal. Revolver con un molinillo o cuchara de palo e incorporar poco a poco la leche de coco hasta obtener una mezcla homogénea. Al momento de servir, ya sea frío o caliente, agregar zumo de coco nuevamente.

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

Ajonjolí

El ajonjolí es originario de la India y pertenece a las pedaliáceas, una familia de aproximadamente quince géneros y sesenta especies de hierbas anuales y perennes. Históricamente, el ajonjolí ha sido importante debido al contenido de aceite de sus semillas, el cual constituye entre el 40-60% por ciento de su peso[5]. De hecho, el ajonjolí fue la primera oleaginosa domesticada por el ser humano, posiblemente en el valle del Indo cerca del año 6.000 a.C[6]. Se tienen registros tempranos de su cultivo y consumo en la India, Egipto, Suma (Iraq), Anatolia (Turquía), el mundo grecorromano y la China donde principalmente se procesaba para la combustión de las lámparas de aceite. En la región Caribe, los usos del ajonjolí son versátiles y tradicionalmente ha sido útil en la producción de aceite. También se consume 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”. Las hojas trituradas igualmente se usan 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 aparte “porque la planta es muy caliente”, según dice Fernán Torres de la vereda Santa Clara (El Salado). Frente a la siembra, es importante tener presente el periodo vegetativo del ajonjolí, pues se debe cosechar en los meses de verano o sequía evitando así que las lluvias quiebren las cápsulas donde se encuentran las semillas o lo dañen durante el proceso de secado. Como dice Erasmo Torres, de la vereda El Bálsamo (El Salado) “es mejor sembrarlo en agosto para cortarlo en diciembre que ya son pocas las lluvias”. En la región se encuentran las siguientes variedades: “ajonjolí blanco”, “chino rojo” y “morenito” o “negrito” siendo el blanco el de mayor demanda y mejor precio en el mercado.

5. Bedigian, D. (2000). “Sesame”. En Kiple, K.F. y K.C. Ornelas (eds.) The Cambridge world history of food, Vol. 1, 411-419. Cambridge: Cambridge University Press.
6. Bedigian, D. (2000). “Sesame”. En Kiple, K.F. y K.C. Ornelas (eds.) The Cambridge world history of food, Vol. 1, 411-419. Cambridge: Cambridge University Press.

Horchata de ajonjolí

Ingredientes
· 1 taza de ajonjolí
· 4 tazas de agua tibia
· 2 cucharadas soperas de azúcar
· Canela al gusto
· Hielo picado

Preparación
En primer lugar se debe lavar el ajonjolí y remojar en agua por varias horas. Después escurrir y licuar con el agua tibia, colar y exprimir exhaustivamente el bagazo para aprovechar toda la leche del ajonjolí. Finalmente se debe enfriar y agregar el azúcar, la canela y el hielo al gusto.

Nota: En caso de no tener licuadora sino molino, tostar, dejar enfriar y moler el ajonjolí. En un recipiente hondo, batir con agua para extraer su leche, colar y agregar los demás ingredientes.

Pasta de ajonjolí

Aunque ésta es una de las recetas más sencillas en términos de ingredientes, utensilios, se dice que la preparación del ajonjolí, al igual que la del ají, “va en la mano”. En otras palabras, depende enteramente de la mano de la persona que lo muele.

Ingredientes
· 1 libra de ajonjolí
· Sal al gusto

Preparación
En un caldero, tostar el ajonjolí a fuego bajo durante 40 minutos, Después agregar sal al gusto y moler finalmente con un molino.

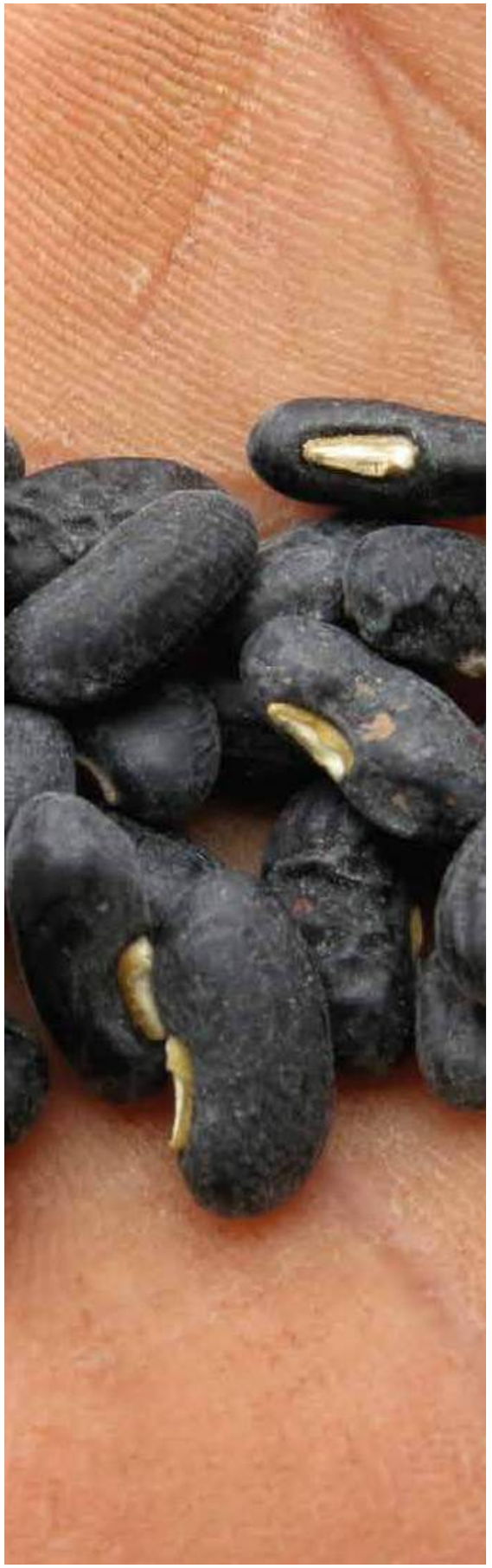
Dulces de ajonjolí

Ingredientes
· 1 libra de ajonjolí
· 1 libra de azúcar o panela raspada
· 1/2 pocillo de agua

Preparación
Tostar el ajonjolí en un caldero, mezclando constante con la cuchara de palo. En este proceso se debe procurar que el ajonjolí no se tueste demasiado para que no adquiera un sabor amargo. Aparte, en otro caldero mezclar el azúcar o la ralladura de panela con el agua, revolviendo hasta formar una masa blanda que estará en su punto cuando espese y haga burbujas grandes en el fondo. En ese punto, agregar el ajonjolí y revolver hasta lograr una masa homogénea, bajar el caldero del fogón y en una superficie limpia y húmeda (puede ser una mesa o una bandeja), extender la masa, dejar enfriar y cortar en trozos.

Habichuela

En la cuenca del río Gaira (Magdalena) y en otros paraderos de la región Caribe la llaman habichuela de metro, pues en efecto esta variedad llega alcanzar tal medida. Sus semillas son negras y su siembra es común en poncheras “cerca al rancho porque hay que recogerla con frecuencia”, como dice Manuel Alvis de la vereda Raicero (San Juan). Si se siembra en la roza, se reutilizan como tutores las estacas del ñame espino que, después de su cosecha, quedan libres en las orillas y permiten que se enrede y crezca. Adaptada a la estacionalidad del bosque seco, la habichuela es otra especie muy tolerante a la sequía, como cuenta Rigoberto Catalán. Para preparar la ensalada de habichuela, conocida como ensalada seca, esta debe recogerse verde. Así mismo, siguiendo la recomendación de Carmen Bohórquez (El Salado), para el arroz de habichuela es preferible que esté “bichesita”. Al igual que otras semillas, estas se mezclan con ceniza y se almacenan en calabazos o en cascarones de maíz que ayudan a conservarlas hasta la siguiente temporada de lluvia que inicia la siembra.



Ensalada seca

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

Ingredientes
· 1 libra de habichuela
· 3 huevos cocidos
· 1 cebolla blanca
· 1 manojo de cebolla cañita
· Aceite
· Ajo y sal al gusto

Preparación
Picar y cocinar la habichuela biche en agua, después machacar en un mortero y agregar los huevos, cebolla blanca y cañita, ajo, aceite y sal.

Candia

Cocida, guisada, en sopa o en ensalada con habichuela y ají chivato, "eso es sabrosa", como se oye decir con frecuencia en los Montes de María. La candia es una variedad de la ocra, la única verdura de la familia de las malváceas, que incluye al algodón y a la flor de Jamaica, y que popularmente atraviesa las tradiciones culinarias de Turquía, India, Pakistán, Bangladesh, las Filipinas, Tailandia y el sur de Estados Unidos. Su origen ha sido ampliamente debatido, sin embargo muchos de sus parientes silvestres se encuentran en la región del Sahel, en África, y existe, adicionalmente, evidencia de su cultivo alrededor del 2,000 a.C. en Egipto[7]. A esto se suma la voz de José María Tapias, de Raiceros (San Juan) quien cuenta que, al igual que la candia, muchas de las semillas del Caribe “llegaron con los esclavos que fueron traídos a Cartagena, los mismos que poblaron Palenque”.
La candia es una especie anual, resistente a sequías y a las plagas. Manuel Alvis afirma que esta crece en el patio “casi como silvestre” por ello no todos seleccionan, almacenan y reproducen sus semillas. De hecho, sigue diciendo Manuel, “eso se cansa uno de cogerla porque da bastante”. Se recoge y cocina “bichesita” y no “jecha”, y las semillas de color negro se tuestan y muelen para preparar café.

7. Kew Royal Botanic Gardens (s.f.) Abelmoschus esculentus (okra). Disponible en: http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/abelmoschus-esculentus-okra

Café de semillas de candia

Ingredientes
· 1 libra de semillas de candia
· Panela al gusto

Preparación
Tostar y moler las semillas de la candia. Aparte, en una olleta con agua, agregar las semillas molidas y la panela. Dejar hervir, colar y servir.

Berenjena

Originaria de la región que abarca el norte de la India, Myanmar y la provincia de Yunnan (China), donde inicialmente fue domesticada., la berenjena cruzó el Atlántico después de haber hecho su paso por África y Europa de la mano del Islam[8]. Extensamente difundida por el Caribe, la berenjena criolla se reconoce por ser más redonda y oscura. Se siembra inicialmente en semillero, donde se deja alrededor de un mes, y se trasplanta con la llegada de las lluvias. Se recomienda no dejarla por más tiempo en el semillero porque su raíz se profundiza mucho. Dice Rigoberto Catalán, que para que la berenjena produzca continuamente, "no se debe dejar madurar en la mata porque si no bota la hoja y demora para otra vez vestirse". También, se dice que si esta "se pasa de cogerla" se pone amarga, por lo que la única razón para dejarla madurar es porque se quieren seleccionar y almacenar sus semillas. Además del famoso machucado de berenjena, que en otros lugares del Caribe se conoce como "caviar de pobre", esta "se come en ensalada, picada en las sopas o con carne guisada, como parte del guiso. Es como echarle un condimento más". Igualmente, dependiendo del anfitrión, esta se consume al desayuno, al almuerzo o a la cena, aunque muchos campesinos la prefieren con yuca en las mañanas. Dice también Rigoberto: "Yo me acuerdo de mi mamá, preparábamos la ensalada (o machucado) para los desayunos, con ñame o yuca, y uno la sentía deliciosa porque eso se desbarata".

8. Kew Royal Botanic Gardens (s.f.) Solanum melongena (aubergine). Disponible en: http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/solanum-melongena-aubergine

Machucado de berenjena

El machucado también puede llevar huevo duro o queso rallado, y en esos casos se lo considera una ensalada.

Ingredientes
· 2 berenjenas
· 1 diente de ajo
· 1 cebolla roja
· Aceite
· ½ limón, el zumo

Preparación
Asar las berenjenas a la brasa hasta que estén doradas. Después remover la concha (cáscara) y machacar la pulpa con ajo, cebolla morada y aceite. Tras sofreír en un sartén se debe agregar limón y servir.

Jugo de berenjena

ngredientes
· 1 berenjena
· ½ litro de leche
· Panela al gusto

Preparación
Pelar y cocinar la berenjena en agua hasta que ablande. Retirar del fuego y dejar enfriar. Seguidamente licuar con la leche y la panela, colar y servir.

Bolonia

Ingredientes
· 3 plátanos bien maduros
· 1 berenjena grande
· 2 cucharadas de aceite de achiote
· 1 pizca de pimienta negra molida
· Sal al gusto
· 3 cucharadas de queso costeño rallado (opcional)
· 2 dientes de ajo picados
· 3 ramas de cebollín picado
· 4 tomates picados

Preparación
Se pone a asar a la brasa los plátanos y la berenjena (sin quitarles la cáscara). Cuando estén bien asados se pelan y se machucan en una olla aparte, que queden mezclados, pero no como puré. En un caldero se sofríe en un poquito de aceite de achiote, ajo, tomate y cebollín. Agregar pimienta y sal al gusto. Se reserva la mitad de este guiso. Luego, a la mezcla de berenjena y plátano, se le agrega parte del guiso preparado con tomate, un poco de queso rallado, hasta que se incorporen todos los ingredientes. Se amasan bolitas a las que se les puede agregar otro poco de guiso de tomate del que se tiene reservado.

Cebolla cañita

La cebolla cañita es sin duda la preferida de la región. Puede describirse como el punto medio entre la cebolla larga y el cebollín, porque crece como la primera, pero lo que se consume son sus hojas. Parte de la preferencia de los campesinos por esta cebolla se debe a que “no se pone amarga al cortarla”, como dice Milis Bermejo de la vereda Media Luna (San Juan). En este sentido, la cebolla cañita es ideal para el calducho o el machucado de ají y de berenjena, porque estos platos no siempre se consumen inmediatamente después de prepararlos. La cañita se reproduce por tallo y antes de sembrarlo se “guinda” por una semana y luego se le corta la raíz “al pegue del pie y de la hoja” para que “el tronquito quede del tamaño de un dedo”, lo explica Rigoberto Catalán, esposo de Milis. Siempre está presente en los patios y sus tallos son reproducidos permanentemente de ponchera en ponchera, de manera que la efectividad de su provisión hace que siempre esté al alcance de la mano

Calducho

“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” (Concepción Simarra, Malagana).

Este caldo tiene la particularidad de tomarse al clima e incluso frío, como cuenta Concepción Simarra, y aunque se usa principalmente para “levantar enfermos”, las “mujeres recién paridas” o el guayabo, por fuera de estas restricciones es exquisito y combina muy bien con arroz, yuca o ñame.

Ingredientes

· 1 manojo de cebolla cañita
· 1 cebolla roja
· Ají chivato y ají dulce al gusto
· 1 diente de ajo
· 1 manojo de culantro
· Comino al gusto
· Limón al gusto
· 1 litro de agua
· Sal al gusto

Preparación

Picar finamente todos los ingredientes, mezclarlos en agua fría o tibia y añadir limón, comino y sal al gusto.

Tomate huevo de gato

La “historia de vida” de este tomate, muy parecido al cherry, habla al mismo tiempo de la de otras variedades de tomate e incluso de otras especies hoy extintas en el Caribe. La causa de esta pérdida es que el huevo de gato dejó de cultivarse en las parcelas campesinas por su baja salida en el mercado. Dice Rigoberto Catalán que: “Anteriormente había muchas semillas que daban diferentes formas. Había el huevo de gato; otro que era redondo, como pancho y que llevaba cañalitas o surcos y duraba más tiempo para madurarse y se usaba hasta verde; y había uno redondo liso. Después llegó el tomate pera y fueron cambiando los anteriores por el pera que se comercializa”. Paralelo a esto, Miriam Herrera (Media Luna) cuenta que otras de las razones por las que la gente dejó de sembrar esta variedad de tomate, se debe a que es “casi silvestre y nace solo”, y su consumo se asociaba por lo tanto “al trabajo”, es decir que se lo comían únicamente los trabajadores que lo encontraban por el camino.

Hoy en día, dada sus características y semejanzas con el tomate cherry, el huevo de gato representa una alternativa interesante para quienes quisieran comercializarlo. Sin embargo, esto implicaría sembrarlo en un semillero, trasplantarlo y hacerse cargo de su cultivo de manera diferente.

Ajíes

El ají es nativo de centro y Suramérica, y sus partes comestibles son su fruto y sus hojas. Según la variedad, éste puede ser del tamaño de un fríjol o llegar a medir 30 cm. En el Caribe, se cultiva ají dulce y ají chivato, los cuales se siembran en las trojas para el mes de febrero. Posteriormente, la preparación del terreno se hace en marzo y la siembra por trasplante se lleva a cabo en abril, coincidiendo con la temporada de lluvias. La cosecha inicia en el mes de julio y continúa por 4-10 meses más. La segunda siembra se inicia con el establecimiento del semillero en la troja 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 e igualmente se prolonga entre 4 y 10 meses más, dependiendo del manejo que se le dé al cultivo. El ají dulce, que en los Montes de María se comercializa hace 30 años, se siembra en cantidades mayores en las rozas y es una de las alternativas de producción de corto plazo más rentables. Sin embargo, este también se siembra en los patios pues se utiliza regularmente para el autoconsumo.

Ají chivato

Este ají es el preferido de los campesinos del interior caribeño, sin embargo pica tanto que al cortarlo, en la cocina, muchos se cubren las manos con una bolsa para evitar el contacto directo. En la preparación este se macera con el “mortero y la manito de mortero”, que también protege sus manos. El machucado de ají chivato es la receta más común y tiene asociada la creencia de que el nivel de picante no depende de la cantidad de ají de la receta sino del cocinero; en otras palabras “va en mano”. Sobre esto, Carmen Meléndez, de la vereda Media Luna, cuenta: “yo nunca lo preparo porque me queda que no se puede comer de lo picante”. Por el contrario, Pedro Díaz, de la vereda Raicero, dice que el machucado es su preparación predilecta y que además es la mejor “liga para la carne de monte, el ñame y la yuca”. Debido a su intensidad, el chivato también se utiliza como pesticida.

Ají dulce

Las variedades de ají dulce que se cultivan en el caribe, exactamente en San Juan Nepomuceno, no se podrían contar con los dedos de las manos. La extensa lista incluye “el ají de gajo, de corazoncito, el cacho de cabra, el topito y uno que parecía un tomate y se perdió”, dice Jorge Caro de la vereda Media Luna. El topito, que “tiene casi la figura del pimentón pero es pequeño”, es el más comercial y junto con el ají chivato, se utiliza ampliamente para preparar el machucado. Para comercializarlo, el ají dulce se cosecha verde y para el autoconsumo se deja madurar en la mata hasta que se torna rojo.

Arroz con ají dulce

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

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

Ensalada de ají dulce

Ingredientes
· 1 libra de ají dulce maduro
· 2 tomates maduros
· 1 cebolla roja (grande)
· 3 cebollas cañitas
· 4 dientes de ajo
· Aceite de achiote
· 2 huevos
· Sal al gusto

Preparación
Se lava el ají dulce, luego se extrae la semilla y se pone a cocinar en agua por 5 minutos. Cuando el ají esté cocido, se cuela, descarta el agua sobrante y machuca con los dientes de ajo. Aparte, se prepara un guiso con aceite de achiote caliente, al cual se le agregan el tomate picado, la cebolla roja y la cañita. Este guiso se agrega al ají, se añade sal al gusto y se decora con tiritas de huevo cocinado.

Machucado de ají

Ingredientes
· Ají chivato (10 ajíes) o ají dulce (1/2 libra)
· ½ libra de cebolla cañita
· 1 libra de cebolla roja
· ½ libra de cilantro
· Manteca de cerdo o aceite
· 1 diente de ajo
· 1 libra de tomate
· 2 huevos, cocinar y picar
· Limón al gusto
· Sal al gusto

Preparación
Picar finamente el ají, la cebolla cañita, el ajo y el tomate. Por otra parte, cortar en rodajas la cebolla roja. Sofreír los ingredientes anteriores en manteca de cerdo o aceite vegetal. Cuando la cebolla ablande, retirar del fuego. Después cocinar los huevos y mezclar con el sofrito. Por último, agregar la sal y el limón al gusto y servir con yuca, ñame, carne o arroz.

"tenía una cría de cerdos y los fines de semana escogía uno de sus cerdos para hacer una chicharronada. Para mi esa es una memoria muy linda, porque ella nos enseñó que los alimentos saben mejor si se comparten"

Denis Bohórquez nació en el Salado, donde vive actualmente con su esposo Rafael. Su casa está ubicada en la vereda Santa Clara, que anteriormente era una finca muy extensa. La señora Denis es una cocinera infatigable que no solo le cocina a su familia de diez hijos sino también a la escuela de la vereda. Y lo hace con el mismo entusiasmo que heredó de su abuela, quien le transmitió el gusto por este oficio. Así, cuenta que aprendió a cocinar y también a criar animales gracias a ella y que juntas solían preparar bollos de maíz verde. De igual modo, recuerda que su abuela "tenía una cría de cerdos y los fines de semana escogía uno de sus cerdos para hacer una chicharronada. Para mí esa es una memoria muy linda, porque ella nos enseñó que los alimentos saben mejor si se comparten". Cuenta que año tras año, el 6 de enero, Denis celebra su cumpleaños con sus allegados y para la ocasión prepara carnero guisado y pudín de naranja como una excelente excusa para compartir.

De la misma manera, Denis es una apasionada de las plantas. En el patio de su casa, donde pasa la mayor parte de su tiempo, tiene sembradas margaritas de varios colores que se extienden a lo largo y ancho de este formando lo que pareciera ser una alfombra. Su sensibilidad por las plantas está asociada al significado que tienen para ella: "Me divierten y tranquilizan", dice. Más aún, el afecto que siente por las plantas da cuenta de la relación estrecha que tiene con ellas y la comprensión de estas como seres animados de los que aprende y con los que se comunica. "Ellas son seres vivos, que también sienten porque yo a ellas las cojo y les hablo y ellas entonces empiezan a moverse y me responden porque empiezan a sacar flores muy bonitas".

Respecto a la economía familiar, Denis contribuye vendiendo almojábanas de maíz y ñame, así como pencas de sábila y ají dulce que ella misma cultiva. En este frente, Denis nuevamente se refiere a la importancia de mantener vivas las semillas, de manera que sea posible reproducirlas y que el vínculo entre estas, la alimentación y la salud se sostenga.

Yerba limón

Es considerada, sobre todo, una planta medicinal. La yerba limón es infaltable en los patios productivos campesinos. Generalmente se prepara en infusión, a la cual se le agrega panela. En ocasiones reemplaza al café o se usa como relajante pues "controla los nervios", según Orlando Acevedo de la vereda Raicero (San Juan). José María Tapias, también de Raicero, utiliza la raíz para tratar las amibas. "Se cogen tres raicitas, se lavan, se machacan, se cuelan y se toma tres veces al día durante ocho días". En la vereda Media Luna los campesinos la utilizan en las rozas con el propósito de frenar el agua de escorrentía y tener el suelo, lo cual ayuda a evitar la erosión. Así mismo, la yerba limón protege los cultivos de plagas y de insectos, pues opera como repelente y atrayente.

Orégano

Este orégano, también llamado orejón, es muy resistente a la sequía y los rayos directos del sol. Es cultivado en los patios y sus usos son principalmente el culinario y el medicinal. En la cocina, su uso más difundido es como condimento para las sopas. En la Guajira, es común la preparación de una colada a base de leche de cabra y orégano. También se usa en recetas tradicionales como el friche y el arroz al orégano. Respecto a su uso medicinal el orégano es cultivado en los patios y sus usos son el culinario y el medicinal. María de los Ángeles Olivera (San Juan) cuenta que macera las hojas y extrae de éstas un zumo que utiliza para combatir la gripa o el apretazón. María del Carmen Arrieta cocina las hojas e igualmente les extrae su zumo, el cual usa en gotas para el dolor de oído.

Achiote

Las semillas de este árbol de origen americano se utilizan para darle color y sabor a arroces y sopas, e igualmente como medicina tradicional. Con fines culinarios, la extracción de su pigmento se hace cociendo las semillas en aceite o sumergiéndolas en agua. Para esto se utiliza un utensilio llamado achiotera. Estas achioteras las fabrican sobre todo las mujeres, a partir del fruto del totumo al cual le perforan pequeños agujeros en su base y atraviesan un palo para sostenerlo. Medicinalmente, las semillas molidas se usan para la gastritis, enfermedades eruptivas y deficiencias renales, y el aceite de las mismas se utiliza para tratar la lepra. Además, las hojas son empleadas para evitar la caída del pelo.

Aceite de achiote

Ingredientes (para 200 bollos)
· Una manotada de semillas de achiote
· Aceite vegetal

Preparación
Lavar y desinfectar el recipiente en la que se va a almacenar la preparación. Este procedimiento se hace sumergiendo el recipiente durante unos minutos en agua caliente. Al retirar del fuego se debe secar. Una vez listo, se lavan las semillas de achiote y se ponen en el recipiente junto con el aceite. Alternativamente, se pueden cocer las semillas en el aceite, cuidando de que no se quemen.

A ellos les encanta que los haga en épocas especiales como diciembre, cumpleaños, dia de las madres y todas las fiestasA mi me gusta mucho hacerlos, me gusta mucho el sabor" .

Miriam Herrera nació en Corralito (Bolívar). Su esposo, con quien se ennovió cuando tenía 16 años se llama Manuel Bermejo y tiene fama, al igual que su nieto Rigoberto quien la heredó, de ponerle apodos a quien se le cruce en su mirada. Tienen su parcela en la vereda Media Luna pero viven en San Juan. Aunque Miriam no acompaña a su esposo al campo todos los días, con los años ha ido apropiándose del patio, donde conjuga sabores, colores y olores. “A la entrada tengo trinitaria blanca, albahaca, hierba, pechiche bueno y tomate. En la parte de atrás tengo ruda, guanábana, ají dulce, naranja, plátano, mango, níspero y también papaya”. Miriam tiene experiencia fabricando achioteras, que ella principalmente usa para preparar el plato preferido de su familia que son los pasteles de gallina criolla. “A ellos les encanta que los haga en épocas especiales como diciembre, cumpleaños, día de las madres y todas las fiestas. A mí me gusta mucho hacerlos, me gusta mucho el sabor”.
Al mencionar los pasteles Miriam revive un recuerdo de infancia y nos cuenta que a sus 6 años les cocinaba a sus padres y a su hermana menor. “Cuando hacía el arroz se me quemaba, a veces me quedaba salado o sin sal. Algunas veces mi mamá me regañaba y tenía que hacerlo otra vez. Me regañaban porque volvían muy cansados del trabajo. Ellos en la tierra sembraban de todo, tabaco, ñame, melón, berenjena y muchos más alimentos”. Ahora es una cocinera consagrada y su patio le ayuda a reconectarse con el campo tras el dolor de la violencia y el despojo.

Frutales

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 aludían a referentes familiares en el viejo continente. 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[9].

Acertado o no, la experiencia de morder un trozo dulce y jugoso de piña difícilmente puede expresarse en palabras. En los Montes de María, la piña es usada para preparar vinagre y dulce, o simplemente se come fresca en "torrajas" o rodajas. Según Yolanda González (San Juan) la piña biche en ayunas sirve como purgante: "se debe rallar, colar y poner al sereno durante toda la noche".

9. Nieto, M. (2008) "Historia natural y política: conocimientos y representaciones de la naturaleza americana". Disponible en: http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/exhibiciones/historia-natural-politica/

Vinagre de piña

Ingredientes
· 1 piña mediana o grande
· 1 litro de agua
· 1 cebolla roja
· 10 ajíes chivato
· 10 unidades de pimienta de olor
· Sal al gusto

Preparación
Pelar la piña y reservar la cáscara. En un recipiente hondo, mezclar la cáscara con el agua, tapar y dejar reposar hasta el día siguiente. Retomar la preparación usando la misma agua, se cocina la cáscara hasta que hierva. Retirar del fuego, colar y dejar reposar. Entre tanto, cortar la cebolla en julianas y los ajíes por la mitad, aunque si se desea estos también se pueden dejar enteros. Agregar al agua de piña junto con la pimienta de olor y envasar en un frasco con tapa previamente esterilizado. Dejar fermentar durante una semana a temperatura ambiente y sin exposición directa del sol.

Dulce de piña con papaya

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

Preparación
Pelar la piña y la papaya, partirlas en trozos grandes y rallarlas, los trozos se ponen en un caldero y se mezclan con el agua, el azúcar y la canela al gusto. Cocinar a fuego lento y revolver constantemente hasta que el dulce “coja punto”. Finalmente, dejar enfriar y servir.

Papaya

En el Caribe, al igual que en el Sudeste Asiático, la papaya verde se consume en ensalada como si fuera una verdura y también se prepara en dulce, el cual es llamado “caballito” y hace parte de la paleta de dulces tradicionales preparados en la Semana Santa. Comúnmente la papaya se siembra en el patio, como es el caso de la familia de Felipe Santiago Gómez de la vereda Villa Amalia (El Salado), donde el bosque seco tropical está muy bien conservado y la papaya junto con otros frutales hacen parte de un sistema agro-forestal. También puede sembrarse “a la orilla del trabajo”, como cuenta Fernán Torres de la vereda Santa Clara (El Salado), donde cumple la doble función de cerco vivo y cobertor vegetal. En términos medicinales, el fruto maduro se utiliza como digestivo y el látex de las hojas para eliminar verrugas

Caballito

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

Preparación
Pelar la papaya y dejar al sol. Después de 3 días se cocina a fuego medio en un caldero y con poca agua. Disolver la panela en agua y añadirle los clavos, la canela, la pimienta y el coco al gusto. A continuación mezclar la papaya con la preparación anterior de la panela, y agregar el plátano pintón, si se quiere. Poner en el fuego y revolver constantemente hasta que el dulce ‘coja punto’.

Conserva de papaya, plátano y coco

Ingredientes
· 8 Papayas verdes
· Agua
· 4 Panelas
· Clavo, canela, pimienta
· 1 Coco
· 4 Plátanos pintones (más maduro que verde)

Preparación
Se pela la papaya verde y se deja asolear durante 3 días. Posteriormente se recoge y se pone a cocinar en la olla con un poco de agua a fuego medio. A continuación se debe disolver panela en 2 litros de agua en el contenedor, luego se debe colar esta preparación y se debe agregar clavo, canela, pimienta y coco al gusto (agregar, si es deseado, plátano pintón). Se pone todo al fuego y se empieza a batir junto con la papaya verde hasta que esta coja punto. Es necesario que solo una persona se dedique a mezclar constantemente la preparación para que esta no pierda el punto.

Cereza

Para Héctor Carey, de la vereda Pintura (San Juan), el sabor del fruto de este árbol se caracteriza por ser “agrito” y “sabroso”. La cereza se puede consumir directamente o en jugo, sin embargo en ambos casos hay que tener presente que se deteriora fácil y rápidamente después de recogerla. Al igual que en Brasil, donde el jugo de cereza es la base del desayuno para muchos, en el Caribe el jugo viene con la cosecha de mitad de año y se prepara cocinándola y añadiéndole una buena dosis de azúcar y hielo. Este fruto es conocido como una de las fuentes más ricas de vitamina C del mundo, sobre todo si se consume verde. Se utiliza con fines medicinales para enfermedades respiratorias y síntomas de gripa. Semejante a la ciruela, la cereza es un ejemplo de las especies silvestres del bosque seco del Caribe que las familias campesinas han domesticado en sus patios, adaptando, muy posiblemente, las prácticas culturales de recolección a sus formas de vida actuales.

Dulce de cereza

Ingredientes
· 1 libra de cereza
· 1 libra de azúcar

Preparación
En una olla, mezclar las cerezas con el azúcar y cocinar hasta formar una miel pero procurando que se pasen de punto para evitar que se caramelicen. Revolver constantemente con el palote. Una vez listo, dejar enfriar y servir.

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 las 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 agridulce llamado sinigang. En la región Caribe se consume en jugo o en dulce. En ciudades como Cartagena y Santa Marta la venden, como el mango biche, empacada en bolsitas plásticas con sal.

Jugo de ciruela

Ingredientes
· 1 libra de cereza
· 1 Litro de agua
· 1libra de azúcar

Preparación
En una olla, cocinar las ciruelas en agua por media hora. Dejar enfriar y utilizando la misma agua, agregar el azúcar y licuar. Colar y servir con huelo.

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 llamado ackee (por su nombre en inglés) and saltfish (pescado seco). 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, lo que seguramente explica su nombre, como dice Loida Sierra, de la vereda El Roble (San Juan). Popularmente se dice que solo se deben recoger y consumir los "huevos" maduros, es decir los frutos que ya estén abiertos en el árbol.

Tamarindo

El fruto maduro se consume directamente o se prepara en jugo, jaleas y en dulce, para el cual se forman bolitas. También se consume verde, generalmente con sal, y de hecho se dice que es un antojo común entre las embarazadas. De igual modo, las hojas jóvenes y las flores se usan en la cocina como una verdura. Sumado a su contenido de vitaminas y minerales, entre los que está el cinc, medicinalmente se usa para el reumatismo, cáncer, diabetes, sistema cardiaco e infecciones. Yolanda González (San Juan) cuenta que la pulpa se usa como laxante natural, para lo que se prepara un "jugo bien puro" y se toma en ayuno.

Jugo de tamarindo

Ingredientes
· 1 taza de pulpa de tamarindo
· 1 litro de agua
· 1/2 taza de azúcar

Preparación
Pelar el tamarindo y retirar las semillas para obtener la pulpa. Mezclar con el agua hasta que la pulpa se desintegre. Agregar el azúcar y servir con hielo.

Bolitas de tamarindo

Ingredientes
· 2 tazas de pulpa de tamarindo
· 1 taza de azúcar

Preparación
Pelar el tamarindo y retirar las semillas para obtener la pulpa. Agregar el azúcar y amasar hasta que esta se incorpore. Formar bolitas del tamaño deseado y acompañar con un vaso de leche ordeñada.

Níspero

Además del jugo de níspero que inevitablemente atraviesa la experiencia de sabores asociados al Caribe, las semillas de este fruto son utilizadas para expulsar cálculos renales. Para esto, cuenta Manuel Arias de la cuenca del río Gaira (Magdalena), las semillas se deben tostar, pelar, moler, diluir en agua y hervir antes de tomar. María del Carmen Arrieta cuenta, también, que el níspero biche machacado sirve para aliviar el dolor de garganta.

Jugo de níspero

Ingredientes
· 12 nísperos maduros
· 1 litro de leche
· Azúcar, al gusto

Preparación
Pelar los níspero y retirar sus semillas. En un recipiente hondo, mezclar con la leche y revolver hasta que el níspero se desintegre. Probar y agregar azúcar al gusto. Servir con hielo.

Este recorrido por el mundo de los patios no solo lleva la intención de reflejar un espacio de uso muy arraigado en los habitantes del bosque seco de los Montes de María, sino también resaltar el entorno social y cultural que, de los patios, se desprende. Con ejemplos propios de los sabedores como la definición de “abastecedor de primera mano” o “canasta familiar de la infancia” se puede dar por hecho que la relación del patio con el imaginario de los campesinos es bastante estrecha. Además de su clara utilidad, es un referente de identidad en el que habitan físicamente granos o “fruticas”, ajíes de varios tipos, yerbas y semillas para sazonar y para curar, y frutales de sabores y colores variados. Todo lo anterior acompañado de la cría de especies menores, como las gallinas, a las que se les concede más que el mero reconocimiento productivo, sino por el contrario, son admiradas por sus colores, tamaños y rasgos de comportamiento como es el caso de la bravura de la papuja buja, las más “guapa” de ellas.

Y de este espacio físico se desprenden incontables universos creados por los testimonios de las historias de vida, las recetas y combinaciones de sabores y texturas. Un sinnúmero de referencias que dan cuenta de la sabiduría y el tesón de los habitantes que, a pesar de los episodios negativos relacionados con la violencia y el desplazamiento, hablan con alegría y apego sobre la resistencia, la dulzura, la generosidad y capacidad de recuperación de los cultivos de su patio, características que también se podrían conceder para ellos mismos.

Las cocinas

Al rancho se traen animales silvestres para cría, algunos de los cuales pasan a ser parte de la familia o pasan a la olla y se convierten en un plato suculento.

El paisaje del bosque seco tropical se caracteriza por un entramado de árboles y otras especies con diversidad de colores y texturas, que cuando se recorre permite divisar, en lomeríos, planicies y partes bajas, algunas estructuras articuladas que van aumentando su tamaño a medida que nos acercamos. Son los ranchos o caney que como aquellas abuelas guardianas en medio del paisaje, con su gran cobertura de hojas de palma amarga, de colores ocres y dorados expresan su sabiduría, permanencia y vigencia en este territorio. En su interior se alberga a las familias montemarianas en su vida cotidiana.

Los ranchos grandes son unidades domésticas que varían en tamaño y forma. Algunos pueden oscilar entre 10 x 15m2, mientras otros pueden alcanzar hasta 20 x 40m2 o más, dependiendo del número de integrantes y espacios domésticos que lo configuren. Los ranchos se caracterizan por ser construcciones abiertas de uso esencialmente familiar. Su construcción requiere el trabajo mancomunado de por lo menos cinco personas y el uso de diferentes recursos del bosque, como hojas de palma amarga, bejucos y variedades de maderas[1]. Tienen una vigencia de 10 a 15 años, según el uso y el mantenimiento.

El rancho grande puede estar constituido por una o varias construcciones. Si son varias, estas generalmente corresponden a la "casita" y el rancho, siendo el segundo el espacio donde se encuentran la cocina y la troja. La "casita", como la denomina el abuelo Luis Hernán Pérez (El Salado), es el espacio donde se guindan las hamacas para dormir y se paren los hijos. Por su parte, el rancho es el espacio en el que anteriormente se dormía, cocinaba y "candeliaba tabaco", pero en el que actualmente están sobre todo la cocina y la troja. De estas, la cocina es el espacio culturalmente más significativo, generalmente se localiza en una de las esquinas del rancho grande y se compone de elementos como el fogón de troja, fogón de "tres binde"[2](fuera del rancho y a ras del piso), una mesa grande donde se despresa, se desgrana o se pican los alimentos y una troja de alacena para guardar los platos, pocillos, ollas y parte de la remesa del hogar (azúcar, panela, café, arroz, espagueti, sal, lentejas entre otros). Respecto a la troja o troja con rejilla de palos, esta es una estructura elevada que se construye en el zarzo y solía utilizarse para que los niños enfermos durmieran sobre esteras y envueltos entre trapos de hamacas. Hoy en día sirve como bodega para guardar insumos, herramientas y semillas.

Así como el ecosistema tiene una manifestación natural exterior, los campesinos interpretan y recrean su versión de este en lo doméstico. En el rancho grande se encuentran las partes que quedan en desuso tras la faena de la cacería, como patas, cabezas y colas. En algunos casos

El rancho es el espacio en el que anteriormente se dormía, cocinaba y "candeliaba tabaco", pero en el que actualmente están sobre todo la cocina y la troja.

1. El rancho grande se construye con horcones de maderas finas como el tabaco, el matarratón, el polvillo. Los travesaños pueden ser de vara de humo, guayuyo el cual se aprecia por ser madera liviana. Las cintas del techo por su parte van en "fruta e pava" y bejuco peinisillo y malibú el cual además sirve para los amarres. Para la varazón del techo del rancho se emplean maderas como el güasimo de agua, carreto, guayacán, siete cueros, guásimo, uvito, matarratón.
2. Nombre local para referirse a una piedra para fogón.

estas se usan como objetos decorativos, en otros como en el caso de las patas, se transforman en objetos funcionales como ganchos para colgar ollas y mochilas. También las colas de los animales, cumplen funciones simbólicas.

Al rancho se traen animales silvestres para cría (loros, aves, monos, venados, morrocoyes, iguanas etc.), algunos de los cuales pasan a ser parte de la familia o pasan a la olla y se convierten en un plato suculento.

Indagar respecto a la dinámica socio-cultural que subyace tras estos ranchos grandes y su entorno, nos permite conocer y distinguir otros espacios de uso como la “casita”, la cocina y la troja los cuales son apropiados por las familias campesinas según su contexto. Sean todos bienvenidos a conocer a esta sabia abuela, representada en el rancho, donde se conjuga, trasmite, recrea y transforma la tradición culinaria de generación en generación. Allí los fogones de la vida permanezcan encendidos.

Recuerdo que aprendí de mi mamá a cocinar, a trabajar y a ser buena madre.

María del Carmen Arrieta tiene 69 años de edad y nació en el municipio de San Juan Nepomuceno. Cuenta que: “Cuando lavaba la ropa, me acuerdo que yo la lavaba con la lejía de la ceniza, se le echaba “agua gorda” y ceniza y se estregaba con una tusa que se usaba como cepillo. Eso me pelaba los dedos porque yo lavaba un montón de ropa, me dolían mucho las manos cuando terminaba de lavar, planchaba con una plancha de hierro, de esas que se ponían al fogón. Planchaba montada en una banqueta porque no alcanzaba a la mesa. Recuerdo que aprendí de mi mamá a cocinar, a trabajar y a ser buena madre. La recuerdo como una mujer honrada y trabajadora que hacía de todo y que me ha enseñado ahora a que yo pueda hacer lo mismo”.

Entre otras recetas, María de Carmen aprendió la preparación de sopas practicando con su mamá: “Para una sopa, primero se pelan todos los bastimentos y se ponen a ablandar, si se le quiere poner hueso, este debe cocinarse primero en otra olla y luego adicionar los bastimentos junto con el compuesto verde y condimentos”. Estos aprendizajes en la cocina, así como los de la agricultura que le heredó su padre, han cultivado en doña María el amor por todas las plantas, las cuales de manera diversa han adornado siempre su casa. “En el frente y en el patio, he sembrado el oreganito, el té morado, la manzanilla, la valeriana y otras muchas más plantas ornamentales, medicinales y árboles frutales que ahora no recuerdo, pero que habitan en mi casa. Ella (su madre) se ocupaba de echarle la comida a los puercos, hacer los bollos, pasteles, vender el chicharrón y los dulces de mamón en las calles. Estos y otros quehaceres los aprendí viendo a mi mamá. Aprendí a envolver, ensartar y doblar tabaco. Hoy en día y gracias a mi madre puedo decir que también sé hacer de todo, hacer dulces de bocadillo, de piña, conserva de guandul y de ñame, sembrar frijol, maíz, yuca, ñame, conocer las plagas que atacan a estos cultivos y el tratamiento para defenderlos. Todo eso yo lo aprendí desde pequeña viendo a mis padres y practicando toda la vida, porque esto es lo que yo heredé de ellos”.

Sumado a lo anterior, la cocina también le permite hablar del cuidado de las semillas. Para ella, las semillas son tanto las plantas como sus hijos. Son su vida. “Yo desde mi cocina realizo las labores de cuidar y seleccionar las semillas que son mi vida. Allí en mi cocina recolecto las semillas de tomate, ají, achiote, mango, papaya y la cebollita cañita. Estas las siembro y después las uso en casi todas las comidas y para las preparaciones medicinales para el cuidado de mi familia”.

Fogones

Los fogones considerados tradicionales y que siempre están presentes en los ranchos grandes son el fogón de troja y el fogón de binde (tres piedras). Sin embargo, de acuerdo a los recursos económicos y recursividad, es común encontrar otros tipos de fogones particularmente para cocer, asar o ahumar alimentos. El fogón de troja, el cual se ubica dentro de la cocina, puede ser de dos puestos y funciona a base de leña. Es un fogón artesanal en el que se cocinan los alimentos, como el arroz, que no se quiere que se ahúmen. Por otra parte, el fogón de tres piedras o binde se construye a partir de la distribución, a ras del piso, de tres piedras de tamaño semejante que permiten sostener una olla o caldero grande y que por lo regular se localiza en la parte exterior del rancho grande. Por último, la hornilla, que corresponde a una adecuación con palín de un barranco sobre la que se dispone efectivamente una hornilla, se usa para asar carnes, ajíes y berenjenas.

A pesar de que quienes viven en el área urbana actualmente utilizan estufas de gas o energía, el fogón de leña sigue presente en sus patios y es utilizado especialmente cuando preparan sancochos, mondongos y comidas abundantes para la familia. En particular se aprecia el sabor que le imprime la leña y el humo a estas preparaciones, lo que algunas llaman un sabor de “hogar en el campo”. Al respecto, la señora Nelys Meléndez (San José del Peñón) describe la colección de fogones que tiene en su casa para preparar distintos alimentos: “En el patio de mi casa tengo un horno artesanal para asados, pescado, plátano amarillo, yuca, batata, carne y pollo. También tengo una hornilla para preparar las sopas y el arroz, un fogón de gas de dos puestos el cual utilizamos para preparar el almuerzo, para preparar las sopas y el arroz”. Por su parte, frente al ingenio a la hora de construir sus fogones, el señor Pedro Pablo Berthel (San Juan) comenta que fabricó una hornilla de un solo puesto, la cual llama “hornilla con barro del comején”. Para esta se debe utilizar la “arenilla” que produce el comején y con “más barro y ceniza” se amasa para elaborar una hornilla cuya forma es cónica.

Dado que los campesinos de esta región generalmente cocinan con leña, con el objetivo de disminuir la presión sobre el bosque derivada de su explotación, el programa Paisajes de Conservación desarrolló un proyecto de emprendimiento local con mujeres de San Juan, el cual promueve el uso de estufas eco-eficientes en contextos rurales. Estas reducen la extracción de leña pues requieren menos cantidad y a su vez el tiempo de cocción es menor.

Las cocinas tradicionales[3]

Si bien el concepto de cocina remite a una descripción de un espacio físico y los componentes que lo integran, este se torna mucho más amplio cuando nos referimos al concepto de cocinas tradicionales como la integración de elementos materiales e inmateriales en función de las acciones para la consecución, transformación y consumo de los alimentos. Es un espacio en el que de manera viva y directa se crea y recrea, generación tras generación, la memoria cultural de los pueblos.

No es posible considerar un único modelo de cocina tradicional, si reconocemos que existen diversos modos de comunicar, construir y aprender. De este modo, podemos encontrar variaciones según el contexto y las particularidades de cada uno de estos aspectos, que enriquecen el entendimiento de esta y nos obliga por tanto a hablar de cocinas tradicionales en plural. Así mismo, hablar de cocinas tradicionales implica comprender la relación entre los sistemas productivos y el sistema culinario, lo cual pasa por considerar la historia de poblamiento, la historia ambiental y las dimensiones cultural, social y económica que la atraviesan. Entre estas, la etnicidad, credo, tradición oral, simbología, roles de género y construcción social del paisaje son fundamentales.

Las cocinas tradicionales son además espacios donde se concreta la transformación y consumo de los alimentos y recursos naturales que provienen de los diferentes espacios de uso como aquellos presentados en este libro: el bosque, la roza y el patio. Por medio de la transmisión y la experimentación cotidianas, granos, frutos, semillas, animales, fibras, bejucos y maderas son transformados en este espacio para su aprovechamiento y como parte de los modos de vida de las familias campesinas. En la medida en que se trata de una relación socio-ecosistémica, las prácticas y conocimientos tradicionales están estrechamente ligados al uso y manejo de los espacios productivos, así como a su comprensión y valoración. De aquí que la relación de los campesinos con el entorno trascienda la dimensión material (ahumar la presa de casería, preparar dulces a base de frutos, cocer el bastimento, seleccionar y almacenar semillas, elegir la arcilla adecuada para fabricar ollas y tinajas, manipular fibras para elaborar artesanías y amarres, recoger frutos de totumo para transformar en utensilios de cocina, entre otros), esté profundamente anclada en lo cultural y sea en muchos casos espiritual y mágica.

El trabajo familiar y comunitario que tiene lugar en el marco de los sistemas productivos y de las cocinas tradicionales cumple una función cohesionadora al generar, por excelencia, sentimientos de identidad, pertenencia al territorio y continuidad histórica. Esta cohesión no solo opera a nivel social sino que dialoga, como se vio en los capítulos anteriores, con el entorno. Al respecto, el señor Félix Alfonso Yépez (San Juan) nos cuenta: “En mi cocina tengo una hornilla de 3 piedras y los utensilios que utilizo son los antiguos, esos que son fabricados como se hacían antes con elementos del monte y la montaña. Las hojas de bijao, cucharas de palo, meneadores, coladores, achioteras, hechos con el palo del guarumo, que no es tóxico.

Allí en la cocina también preparo mis sancochos de carne salada y hueso con verdura fresca. Confieso que yo no le he enseñado a cocinar a ninguno de mis hijos, pero sí aprendieron la fabricación de recipientes de barro. Para eso ellos deben ir primero a buscar el barro rojo excavando en los lugares donde se encuentre, moldear este barro con agua hasta que vaya dando la forma deseada, les he enseñado a elaborar las tinajeras, los platos, las ollas. Luego se secan los recipientes en una fragua al calor de la leña”.

3. En Colombia desde el año 2012, el Ministerio de Cultura ha impulsado la elaboración y aprobación desde el Grupo de patrimonio cultural inmaterial de una “Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia”, la cual expone los lineamientos principales que caracterizan a las cocinas tradicionales y las estrategias de interés para su implementación y salvaguarda. Para mayor información, consultar en la página web del Ministerio de Cultura: http://www.mincultura.gov.co/

De igual manera, el señor Néstor Rafael Púa de la vereda Puerta roja (San Juan Nepomuceno) nos cuenta: “Mi cocina está construida con palma y es el lugar donde se preparan y comparten los alimentos en familia. Allí encontramos una hornilla de dos fogones que está ubicada estratégicamente a la derecha de la cocina para que el humo salga al exterior de la casa. Además de comedor este sitio es donde compartimos historias en familia y con las visitas. Lo que allí he podido enseñar a mis descendientes es la asignación de las labores en el hogar. Por tanto el hombre debe ayudar en lo posible a su compañera y buscar los alimentos para la casa. La mujer debe enseñar a las más jóvenes a lavar la ropa y los chismes (platos sucios). De igual modo los valores que se profesan en la casa de nosotros, los Púa, son el respeto por lo demás y por el trabajo, la buena educación, lo que mi padre llamaba: ser personas mejores”.

Secretos y sazón de cocineros

Por medio de preparaciones saladas y dulces, de bebidas, vinagres, carnes y amasijos, la diversidad de sabores y texturas que expresan las cocinas tradicionales de los Montes de María se basan en un acervo de conocimientos relacionados con la selección de los ingredientes y el aprendizajes de técnicas específicas que definen su identidad y hacen posible que esta se mantenga y perpetúe. De esto tratan las cocinas tradicionales, son un compilado de experiencias relacionadas con los recursos y alimentos que mediante el uso continuado se convierten en el legado de la cocina de cada lugar, de cada hogar. De los “Encuentros junto al fogón”, estos son algunos de los secretos que las cocineras y cocineros revelaron como parte de su tradición y sazón.

· El meneador es exclusivo para la preparación de dulces y mazamorras, se menea de forma circular y cuando se dan cinco vueltas en redondo, luego se da una para el centro para que no se pegue ni cortar el dulce.

· La cantidad de sal se calcula con la yema de los dedos, según el gusto de la cocinera y no se prueba la comida hasta que se sirva.

· El tinto acompaña las mañanas de los campesinos quien toma su primer trago de tinto a las 4 de la mañana antes de salir a trabajar en la parcela. Igualmente puede llevar una ollita para preparar su café en el propio monte. Y en las casas se mantiene el termo de café para compartir durante el día.

· Cuando no hay más que comer, se puede preparar un guiso con repollo y zanahoria (cruda y rallada) el cual se pone a freír en paila con cebolla roja, cebolla cañita, ajo, cilantro, pimentón, tomate, “Don Sabor” y punto de sal. Esto se acompaña con arroz blanco.

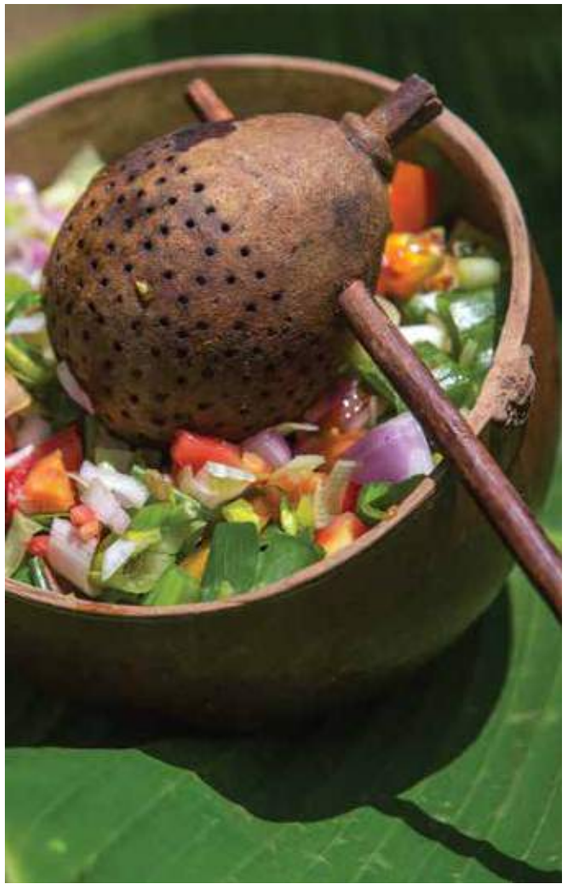
· Antiguamente no se utilizaban saborizantes como el Magui o Don sabor. Las abuelas preparaban una salsita utilizando el achiote, la cebolla larga, el ajo, la pimienta de olor, el tomate y la cebolla roja.

· El fideo palito se sofríe como “lujo” para el arroz. Se deja tostado y que oscurezca (cafesito), se pone encima del arroz blanco, como si fuera “un pasto” que decora la superficie de la porción de arroz en el plato, se acompaña con pollo frito, asado, ensalada verde.

· Al aguacate se le echa tomate, cebolla roja y ají picante, se machuca y se come con arroz blanco.

· Las bebidas refrescantes en el campo son el agua de panela con limón, agua de maíz, la chicha con bastante hielo.

· Únicamente a los dulces que llevan leche se les agrega canela. Los demás no llevan.



Utensilios de cocina

Existe una estrecha relación entre los distintos utensilios de cocina que poseen y fabrican las comunidades y las técnicas que desarrollan en torno a la elaboración de los alimentos. Esta relación con los utensilios y su creación parte de la solución de necesidades básicas, inicialmente asociadas a prácticas de supervivencia y posteriormente a los modos de vida de las familias campesinas. Así, entre estas prácticas están las de controlar el fuego, cazar, recolar de frutos, cultivar, almacenar semillas y servir alimentos. Al igual que los modos de vida, estas prácticas son dinámicas, por lo que se han transformado a lo largo del tiempo y a su vez han influido en los modos de habitar, apropiarse y hacer uso de los espacio productivos.

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

Los materiales en que se elaboran estos utensilios y herramientas se obtienen en su mayor parte por la extracción, recolección, aprovechamiento de especies, maderas, fibras, frutos en diferentes espacios de uso productivo. Se suplen necesidades domésticas relacionadas con la construcción de viviendas, corrales y cercas, así como de elementos para el hogar como las escobas, los utensilios para comer, servir, contener y conservar alimentos y semillas entre otros.

Entre los utensilios tradicionales más recurrentes en estas cocinas se encuentran: las ollas de barro, vasos de totumo, vasos de electroplata, cucharas de palo, cucharas de totumo para servir y comer alimentos, achioteras, cucharon de coco y totumo para servir bebidas o revolver, el palote, platos de peltre, mortero, molinillo, el tres pies que es un palote con tres palitos en la punta, que sirve para revolver la comida espesa, el molino, el cuchillo de palo, el rallador, el remillón para probar el café, las patas de venado que se usan en la cocina como gancho, la cachiporra, el horno de leña, los calabazos, la horqueta, el tinajero entre muchos más que hacen parte de este universo culinario y otros que sirven como instrumentos de medida tales como la pesa, el cuatrillo y la pesa romana.

Muebles de cocina

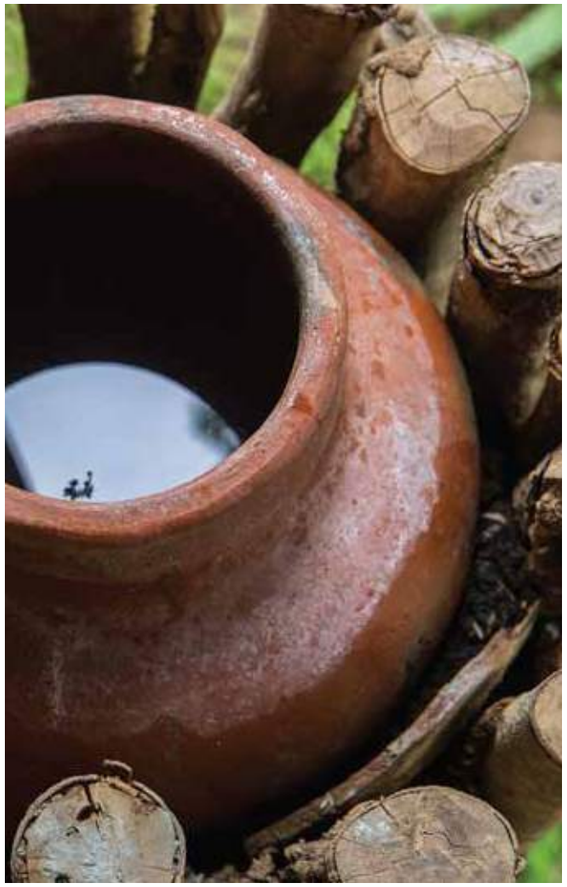
Los muebles de cocina más representativos son: repisa para vasos, alacena, mesa auxiliar, taburetes de madera y cuero, mesa de soporte para tinaja (tiene un hueco especial en el centro, de acuerdo a la circunferencia de la base de la tinaja, de este modo la tinaja queda con mayor estabilidad y a mayor altura para su acceso) y el cerco de soporte para la misma el cual se construye con maderos y se aprieta con barro, de acuerdo a la circunferencia de la tinaja.

Las mesas
Se construyen con maderas finas, de manera que duren y le permitan ser resistente para las labores de la cocina tales como machucar, amasar, golpear, poner los platones que contienen las carnes y los animales de cacería para despresarlos. A manera descriptiva sus patas pueden ser de madera de tabaco, las tablas en camajón y los travesaños en vara de humo.

La troja
Es un mesón firme construido con tablones o un cajón relleno de barro y elaborado con manera rústica, según la necesidad y los distintos usos que se le den. Si se trata de la primera, se utiliza para sostener los “chocoros” (platos, recipientes, pocillos, totumos), para desgranar el maíz y el frijol, y para preparar y compartir alimentos. Ahora, si esta misma se ubica afuera del rancho o en una de sus esquinas, suele techarse con hojas de palma amarga y se utiliza para lavar platos y para lavar, pelar y trocear alimentos. Es común que las trojas se construyan con maderas finas, dado el constante uso y exposición al calor y la humedad. Las bases generalmente se fabrican con corazón de matarratón y los travesaños son vara de humo y guácimo.

La troja de burro
Consiste en una estructura de tres horcones amarrados entre sí con bejuco malibú, a la cual se le empotra una batea de madera cuyo uso en especial es el lavado de la ropa y de los utensilios de cocina.

Fogón de troja
Esta troja sostiene el fogón de leña (tres bindes), lo que explica su nombre. Es muy común en los ranchos grandes campesinos.



A su salud

Las cocinas tradicionales y las prácticas en salud están estrechamente ligadas. Como ejemplo de los conocimientos tradicionales en torno a la salud, están aquellos que abordan los hábitos de consumo en tiempos de gestación, cuidados de dieta y tipos de alimentación para los recién nacidos. En este ejemplo, se pueden reconocer los cambios y modificaciones que han alterado las condiciones y calidad de vida de las familias, y los tabúes y las creencias culturales.

Al respecto la señora Argenida María Salcedo, de la vereda Pintura (San Juan), comparte los cuidados que ella y sus hermanos recibían por parte de su madre: “Recuerdo que mi mamá era una mujer muy fuerte y trabajadora, nos cuidaba mucho a todos. Por ejemplo, cuando uno tenía una gripa nos preparaba zumo de orégano y bebidas de las hojas de salvia, todas las noches nos daba de esa bebida. Si de pronto nos daba diarrea, usaba una mata que se llama “estomagal” esa matica era sembrada. Antes las mujeres no iban al médico sino a la comadrona. Cuando mi mamá estaba embarazada, ella le avisaba a la comadrona para que la revisara, ella le tenía el tiempo. La partera le mandaba a ella las plantas necesarias para apurar el parto y luego para quitarle el frio le mandaba a chupar la manzanilla hervida en agua de panela. Cuando nacía el niño, la comadrona le untaba en las guevitas o chacharitas la manteca del oso o de la guartinaja, para sacarle el frío a la criatura. La hiel de la guartinaja también ayuda a la mujer para que no alumbre hijos. Esto es porque la guartinaja en todas las lunas pasa alborotada y en la luna nueva busca macho”.

Cuando las mujeres alumbraban (tenían hijos) duraban 15 días en la cama. Entre los alimentos para su dieta se encontraban el caldo de gallina criolla, también tomaban “calducho”. La recién parida no podía comer huevo porque le hacía daño al bebé (le daba diarrea). Para la cena, la parida comía ñame criollo cocinado y guineo cocido. No comía el ñame espino porque es muy pesado. Las paridas se aseaban con agua tibia. Para orinar se le calentaba una bacinilla de peltre, para que no les entrara frío en la matriz. Antiguamente todo era así, muy sano. No había tanta enfermedad como hoy. La gente vivía más aliviada, no había eso del cáncer. Mi mamá nunca parió en el pueblo, sino en el monte. Hoy en día a las mujeres hay que sacarlas al pueblo a parir y ya se acabaron las comadronas”.

Oralidad

En las cocinas tradicionales acontecen distintos momentos para compartir: mientras se desgrana el maíz, se elabora alguna artesanía, se preparan los alimentos, se juega con los niños, se atiende a los vecinos o se espera que caiga la tarde. El universo lingüístico en las cocinas se construye en este compartir y a partir de la relación con los utensilios, las técnicas y los alimentos. Frente a esto, puede decirse que en la cocina, aunque también fuera de ella, los campesinos montemarianos son dicharacheros y alegres. A continuación se presentan algunos ejemplos de cómo sus expresiones lingüísticas, bajo la forma de dichos, adivinanzas y un glosario, se encuentran asociadas a su entorno y han sido adaptadas a sus situaciones cotidianas.

Dicharachear

· “Camajón que se duerme se lo lleva la corriente”. Se explica porque los árboles de camajón nacen en la orilla de los arroyos que cuando se crecen pueden llevarse todo en su camino.

· “El bollo de batata es el más amasado”. Alude a la cualidad “suave” del bollo de batata, que solamente se logra de un buen amasado.

· “Está ladrando binde”. Se refiere al perro de cacería que le ladra a nada, por ejemplo a una piedra o un nido de comején. También se refiere al hombre mayor cuando está buscando una mujer joven.

· “Va cargao y va gritando”. Alude a una persona que aun estando bien se queja de todo. Así sucede con el puerco, lo llevan cargado (cuando lo llevan al mercado) y va gritando.

· “Ese no es batata que avienta”. Trata de una persona que cree ser alguien importante y no lo es.

· “Hartura de hoy, hambre para mañana”. Cuando la persona se gasta todo en un solo día.

· “Hambre que espera hartura, no es hambre”. Se refiere a que uno come lo que hay, no espera la cosecha o hasta que haya bastante.

· “Más delicado que un pavo en patio”. Alude a una persona muy pinchada, que no se le puede tocar ni hablar. Así mismo es el pavo que no se puede tocar porque se enoja.

· “No es nada ver el pollo en la calle, sino buscarle la recogida” (el lugar donde duerme). Habla sobre una persona que en la calle sale elegante y muestra una apariencia, pero cuando uno va a ver cómo vive en su casa lo encuentra desordenado y sucio.

· “Aquí, es el de Santa Marta, el que quiera, que lo parta”. Se refiere a que todo el que quiera comer, se puede servir la comida, pero tiene que lavar su plato.

· “Fritando los huevos se ve la manteca que queda”. Tiene que ver con los valores de la amistad y la fidelidad que se expresan en momentos difíciles.

· “Más delicado que un gajo de guineo o maduro guindado al revés”. Trata de algo que no dura nada, flojera.

· “Más pechichón que un pavo harto, criado a mano”. Habla sobre una persona consentida, que todo se lo dan.

· “Comiendo y brincando como el golero”. Se refiere a cuando se hace un negocio, se quiere el dinero “chan con chan” es decir un billete sobre el otro.

· “Ese flojo, ni si lo veo sudado”. Alude a una persona que no convence aunque se le vea sudar el trabajo.

· “El que tiene más saliva, más harina traga”. Se refiere a una persona avara.

·

“Ese no es el pájaro que pica esa mazorca”. Se usa para referirse a una persona que no merece a otra.

· “Mucha jaula pa’ poco pájaro”. Se dice de un hombre pequeño con una mujer grande.

Adivinanzas

Ni es cocido
Ni es asada
Y con dos platos
Está tapado

El morrocoy

Se hizo para comer y no se come.

La cuchara

C de media luna
O de luna entera
Lleva una letra de colgante que le sirve de bandera

La col

De roma vengo
Rodando como un pilón
Tengo las alitas blancas y amarillo el corazón

El Huevo

Te chupo la fruta
Y te jalo los pelos

El mango

Botón sobre botón
Botón de filigrana
Y no me lo adivinan
Hasta que me dé la gana

La Piña

Oro no es
Plata no es
Quien no me adivine
Que tonto es

El Plátano

Una vieja taturfaña
Que cría la hija en la caña

La mazorca

Un viejo largo y seco
Con las bolas en el pescuezo

El coco

Mientras que Juan va y viene
Juana abierto lo tiene.

La cubierta de la rula, el machete.

Glosario

· Aguamanil de madera: repisa para los vasos.

· Anafe: estructura de metal de cuatro patas usados para asar o calentar la carne o el pescado.

· Concola de coco: recipiente en cáscara de coco que se usa para macerar el ajo y el comino.

· Cuajo: materia contenida en el cuajar de los rumiantes que aún no pastan y que sirve para cuajar o cortar la leche

· Chocoros: utensilios de cocina.

· Escobilla: escoba de palma de monte.

· Guandolo: bebida tradicional a base de panela y piña.

· Guaripa: que no tiene gusto porque tiene mucha agua.

· Hollejo: cáscara, vaina, bagazo de la leguminosa o fruta.

· Mechón: botella con gas y pedazo de trapo que servían para alumbrar.

· Perolitos: tazas hechas con barro.

· Rallo: término usado para referirse a un rallador manual elaborado con lata.

· Reata o troja: estructura de cuatro horcones, sobre los cuales se ponen palos atravesados para sembrar plantas aromáticas y medicinales o para sostener un fogón de piedra.

· Relajar: acción de abrir (tasajear) la carne.

· Sarazo: es el maíz “jecho”, que no está ni muy seco ni muy verde.

· Sopa de chispa: “sopa sin carne” o “corretiada” a base de plátano y fideos.

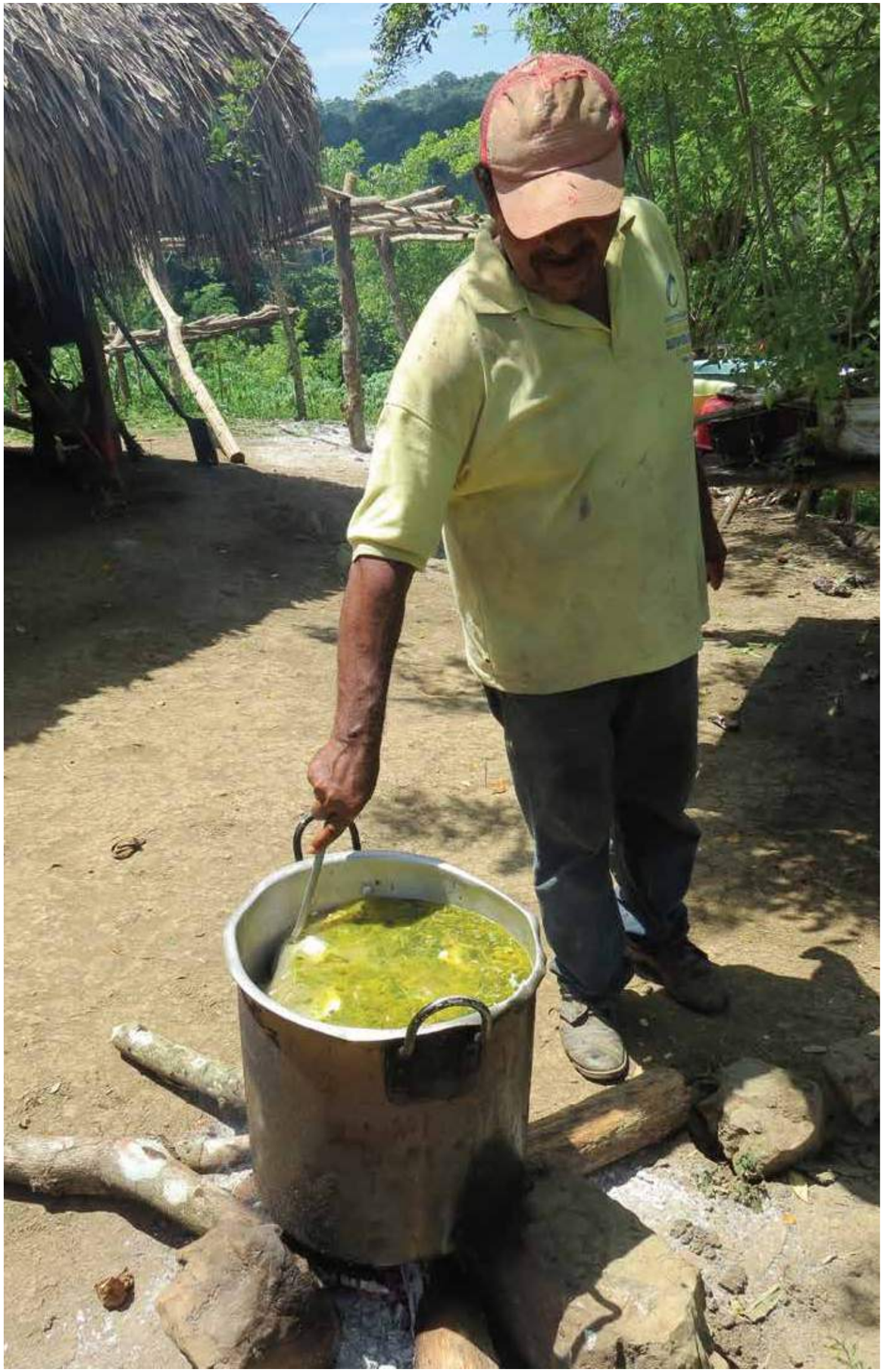
Hoy como todos los días tiene la labor sagrada de preparar el suculento sancocho de ñame, que se cocinará en una olla grande dispuesta en un fogón de tres bindes (piedras).

Al llegar a la vereda Raicero, aparece a lo lejos y a mano derecha, al borde del camino, el rancho de la familia Andrade González. Julio Andrade es el padre de la familia que recibe hoy la visita. El primero que se asoma es Julio hijo, quien se encuentra preparando el desayuno para los trabajadores que llegaron a participar de una minga o convite comunitario. Además del nombre, heredó de su padre aptitudes culinarias. Se asoma y con su mano hace la señal para que los visitantes puedan descender, entrando por donde se encuentra ubicado el jagüey que afortunadamente y a pesar de la intensidad del verano aún se encuentra con suficiente agua.

Adelante a la derecha, aparece una estructura de encerramiento en malla para cuidar al grupo de gallinas y gallos, el cual repentinamente se abre para dar salida a este lote de damas que salen animosas y alentadas a hurgar algunos bichos que complementen su dieta, parece que conocen muy bien las reglas del dueño, pues al caer la tarde, se dirigirán a sus respectivos lugares en el corral, como en el mejor hotel campesino.

Otros pasos adelante y ascendiendo la loma se puede divisar la estructura del rancho. La frescura de este lugar es acogedora. Al fondo aparece Julio, el padre, de pie, al lado de una mesa. Se dispone a preparar unas piñas para ofrecer en tajadas frescas a su visita de hoy. Saluda de mano, se acerca a la troja de los platos, recoge una bandeja y comparte las jugosas tajadas de piña, cuyo sabor rememora el nombre de la parcela, “El Paraíso”.

Aparece saludando desde el fondo del rancho, un amigo, José María. Su mochila de majagua viene cargada de yuca, ñame, plátano. Hoy como todos los días tiene la labor sagrada de preparar el suculento sancocho de ñame, que se cocinará en una olla grande dispuesta en un fogón de tres bindes (piedras).



Algunos toman asiento en sillas de madera, en otro extremo una mecedora alienta el descanso, pero lo importante es la compañía de los participantes del convite comunitario que uno a uno comienzan a llegar, llamados por los aromas del café y el sancocho cuyo olor ya empieza a expandirse por todo el rancho.

Haciendo uso de sus habilidades con un machete pequeño, se puede observar cómo José María se sienta a pelar y arreglar el bastimento. No tiene punto de apoyo, solo el de sus manos. Habilidosamente trocea el ñame, abre la yuca y el plátano. Deja todo listo y separado en un platón con agua, reservado hasta que la carne y el hueso ablanden. Del mismo modo, sobre sus manos pica la cebolla roja, el apio, el cebollín, el culantro y el cilantro. Los deja listos, ya solo queda esperar que les llegue su momento en el primer hervor.

Todos conversan amenamente y entre una y otra historia, van realizando alguna actividad que adelanta el trabajo en convite o la preparación del almuerzo.

De pronto, Julio padre se acerca con un manojo de hojas de bijao.

Silenciosamente va desocupando la mesa (la misma que sirve para preparar las carnes, poner la máquina de moler el maíz, pelar las piñas, trozar otros alimentos), la limpia, lentamente y con cuidado tiende las hojas unas con otras. El mantel de hojas limpias está listo. Del otro lado, se pueden observar a José María con el primo de Julio, bajando la olla grande del sancocho.

Todos sin hablar y de manera espontánea van dando espacio para que se sirva la mesa. Doña Yolanda, separa el caldo del bastimento y la carne. El caldo lo dispone en una ponchera y en otras totumas grandes. Este caldo lo pone a lo largo en el centro de la mesa, así mismo pone una botella grande de vinagre casero y algunos limones partidos.

Julio, el hijo, por su parte se encarga de ir sacando el ñame, la yuca, el plátano, la carne y el hueso. Sirve de afuera hacia adentro, primero sirve el arroz, luego el resto de ingredientes y en el centro de la mesa las poncheras y totumas grandes con el caldo. Todos comen con la mano, otros con cucharas de totumo sorben de la misma ponchera o totuma, el delicioso caldo.

Al terminar, cada comensal se va retirando para lavarse las manos. Llega entonces doña Yolanda con un balde para recoger las sobras, que serán luego el banquete de los perros. Porque cuando de comer se trata aquí todos tienen derecho.

Entre todos se recogen “los chismes”, recipientes, totumos, platos y utensilios, pocillos, ollas, en una gran ponchera se lleva todo a otra troja para lavado. Se utiliza la ceniza con jabón en barra, para brillar las ollas, todo se va juagando en otra ponchera y así el agua se reutiliza por lo menos tres veces. Al final el agua que queda menos sucia se emplea para regar los cultivos. Esta troja también sirve para escurrir los calderos y las ollas.

Ha caído la tarde en el Paraíso, todos han trabajado, almorzado y compartido. Algunos toman el último trago de café. Otros van alistando sus cosas para retornar a sus ranchos, algunos van a emprender el viaje hasta San Juan, no sin antes cargar en sus mochilas algunas piñas, ñames, plátanos, batatas, semillas de maíz, de frijol, de yuca entre otras. Ha sido un día de compartir en convite y en familia muy productivo. Los Julios ven con mirada orgullosa la partida de sus invitados convencidos que en esta tierra se comparte mucho más que el nombre.

El viaje será en burro, otros a pie, en moto o en carro, de cualquier modo, despedirse de la parcela El Paraíso es igualmente un compromiso de retorno.

Las Historias junto al fogón fueron la excusa para entender la manera como los campesinos del municipio de San Juan Nepomuceno y los corregimientos de San José del Peñón y El Salado se relacionan con el bosque seco tropical del Caribe colombiano y los diferentes espacios de uso asociados a este. Estos últimos están estrechamente vinculados al espacio de las cocinas y de las cocinas tradicionales que presentamos en este capítulo, donde los recursos provenientes del bosque, la roza y el patio se transforman y se convierten no solo en alimento sino en referentes fundamentales de identidad, arraigo al territorio y memoria cultural.

Las cocinas, además, son espacios de socialización en los que se nutren las relaciones familiares y comunitarias, así como las relaciones entre adultos y niños, hombres y mujeres. Se intercambian y transmiten conocimientos, se afianzan técnicas y práctica, y sobre todo se experimenta en colectivo. Las cocinas se crean y recrean cotidianamente y por esto es que son escenarios ideales para construir estrategias locales de conservación de la biodiversidad. Los paladares campesinos fueron los que nos guiaron por la búsqueda de las semillas nativas y criollas, de las especies silvestres comestibles, de las hojas, fibras y demás recursos que al llegar a la cocina vuelven a nacer. Tales paladares resultaron pues, como ya lo decíamos antes, en los mejores aliados de la conservación del bosque seco o bosque de los mil colores.

Esta publicación ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), en el marco del Programa de Paisajes de Conservación, puesto en marcha por el Fondo Patrimonio Natural.

Su contenido es responsabilidad del Fondo Patrimonio Natural, y no refleja necesariamente la opinión de USAID o el gobierno de los Estados Unidos.