

# SABOR ANCESTRAL



FUNDACIÓN LEO ESPINOSA

**SABOR**  
ANCESTRAL

**Dirección general**  
Leonor Espinosa De La Ossa

**Diseño y Realización de Laboratorios de Gastronomía**  
Leonor Espinosa De La Ossa

**Colaboración y asistencia Laboratorios de Gastronomía**  
Carlos Yanguas Aragón  
Catalina Echavarría Álvarez

**Coordinación General y Editorial**  
Laura Hernández Espinosa

**Investigación y Trabajo de Campo**  
Laura Hernández Espinosa  
Juanita Sánchez Chávez

**Colaboradores especiales**  
Juliana Meléndrez  
Nicolás Orozco  
Eduar Mina  
Dalia Mina  
Alber Arroyo  
Hoover Caravali  
Santiago Valencia  
Rocio Alejandra Valesco  
Darío Ulchur  
Perfecto Cassiani  
Kira Mow  
Arelis Howard

**Agradecimientos**  
Consejo Comunitario Afrodescendiente del Corregimiento de La Toma

Asociación Agroindustrial de Productores Mineros y Agropecuarios de Gelima y Yolombó, ASOYOGÉ

Consejo Comunitario Afrodescendiente del Río Yurumanguí

Asociación Popular de Negros Unidos del Río Yurumanguí, APOUNURY

Cabildo Mayor del Resguardo Indígena de Ambaló

Consejo Comunitario de la Comunidad Negra de La Plata

Asociación Comunitaria Ecomanglar

Consejo Comunitario Ma-Kankamaná de San Basilio de Palenque

Asociación Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas

**Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID**

**Comité Editorial**  
Peter Natiello  
*Director USAID Colombia*

Camila Gómez  
*Gerente*

Sergio Rivas  
*Director*

Jimena Niño  
*Subdirectora de Planeación y relacionamiento estratégico*

Ricardo Amaya  
*Subdirector Técnico*

Erika María Arango  
*Gerente de Desarrollo Rural*

**Producción editorial**  
Cisella Ricardo

**Colaboración especial :**  
Equipo de ACIDI/VOCA; particularmente, el equipo de soberanía alimentaria y desarrollo rural.

**Gestión editorial**  
Fabiola Morera Comunicaciones

**Dirección de arte y diseño**  
Juan Pablo Troya Diseño y Comunicación de Marca

**Director de arte**  
Juan Pablo Troya Rodríguez

**Diseño y diagramación**  
Santiago Pinto Gómez

**Fotografía**  
Felipe Luque Mantilla.  
Laura Hernández Espinosa

**Corección de estilo**  
Gilberto Barrios Arteta

**Impresión**  
Servigrafics

## CONTENIDO

---

Presentación Fundación Leo Espinosa ..... Pag. 6

Presentación Banco de Bogotá ..... Pag. 8

Presentación Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID ..... Pag. 10

**Capítulo I**  
La Toma - Suárez, Cauca ..... Pag. 12

**Capítulo II**  
Cuenca del río Yurumanguí - Valle del Cauca ..... Pag. 32

**Capítulo III**  
La Plata, Bahía Málaga - Valle del Cauca ..... Pag. 52

**Capítulo IV**  
Resguardo indígena de Ambaló - Silvia, Cauca ..... Pag. 76

**Capítulo V**  
San Basilio de Palenque - Montes de María, Bolívar ..... Pag. 96

**Capítulo VI**  
Isla de Providencia / Providence island  
Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina ..... Pag. 112

---

La gastronomía colombiana tiene todos los elementos para constituirse como uno de los principales motores de la economía nacional. A través de ésta es posible mitigar la vulnerabilidad alimentaria, incidir de manera positiva en la salud y generar cadenas de valor en diversos sectores que van desde la producción hasta la comercialización de alimentos.

La diversidad étnica y biológica de los territorios colombianos, las formas de organización locales y el valor cultural y tradicional en los patrones de consumo conforman los principales activos de las gastronomías locales. De esta manera, la Fundación Leo Espinosa (FUNLEO), dentro del marco del Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID, llevó a cabo seis "Laboratorios de Gastronomía" en distintas comunidades étnicas ubicadas en cuatro departamentos del país, tomando como eje central la culinaria autóctona de cada región. Mediante un proceso de doble vía y a partir de la utilización de ingredientes de la producción local, las comunidades plasmaron su tradición ancestral en cada una de las preparaciones realizadas, incorporando a su vez nuevos matices producto de la innovación, como un aporte de FUNLEO a los procesos de diversificación de la dieta diaria para el mejoramiento de la nutrición y de ampliación de oportunidades económicas a partir de los recursos disponibles.

Con el objetivo de apoyar los cultivos tradicionales dentro del marco de la seguridad y la soberanía alimentaria, promocionar el consumo y el uso de alimentos provenientes de la producción local y dar a conocer la gastronomía colombiana en los ámbitos nacional e internacional, se recopiló una amplia variedad de recetas que más allá de mostrar la inmensa variedad gastronómica, da cuenta del invaluable aporte de las comunidades afrodescendientes e indígenas en la consolidación de una identidad cultural que nos representa a todos los colombianos. Tenemos el orgullo de presentar la presente publicación que, además de ser una guía de cocina es una ventana a las subculturas nacionales, sus historias, sus cosmovisiones y sus tradiciones vivas.

Laura Hernández Espinosa  
Directora Ejecutiva FUNLEO

*Agradezco en el alma a USAID, ACDI/VOCA, FUNLEO y BANCO DE BOGOTÁ por haberme permitido dedicar el tiempo y la energía necesarios para investigar y dejar plasmado el sabor ancestral de algunas comunidades, que a través de sus prácticas culinarias representan la manera de ser, de vivir y de percibir un gran mundo de saberes.*

*"Sabor Ancestral" indaga en el conocimiento y la tradición popular de nuestros pueblos indígenas y afrocolombianos, asociados con la producción, la preparación y el consumo de alimentos, como manifestación del patrimonio cultural inmaterial de nuestras cocinas tradicionales.*

*Hace una década comencé mi aventura por redescubrir las ollas colombianas. Hoy tengo el placer de poner a su disposición un pedazo de ellas.*

**Leonor Espinosa**

Presidenta de FUNLEO

## PROGRAMA PARA AFRODESCENDIENTES E INDÍGENAS

Cuando disfrutamos del “Sabor Ancestral” le rendimos un tributo a la diversidad cultural de los colombianos, promovemos la inclusión social y generamos oportunidades económicas sostenibles para nuestras comunidades étnicas, que tienen en sus semillas y recetas un patrimonio invaluable.

Por ello, con orgullo, acompañamos la realización de este libro, una iniciativa de la Fundación Leonor Espinosa y del Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID y ACDI/VOCA que más que un recetario, es la expresión de los pueblos y comunidades de nuestro litoral Pacífico, Atlántico y la Isla de Providencia.

En el Banco de Bogotá estamos convencidos que en la medida que trabajemos unidos por la inclusión social lograremos generar mayores oportunidades de desarrollo para los colombianos. Por ello, en nuestra estrategia de responsabilidad social venimos trabajando en un ambicioso programa de bancarización e inclusión financiera, temas que desde el sector financiero aportan al desarrollo socioeconómico de las regiones y al bienestar de sus comunidades.

Cuando llegamos a todas las regiones del país con nuestros servicios, podemos generar mayores oportunidades a las personas, facilitando el desarrollo de sus proyectos, razón por la que hemos fortalecido nuestra red de corresponsales bancarios y de canales directos (virtuales y físicos) en todo el país.

Nuestro compromiso con la bancarización está acompañado de una estrategia de fomento a la educación financiera, pilar fundamental de nuestra estrategia de responsabilidad social. A través de nuestro programa de Aulas Móviles, en alianza con el SENA, hemos capacitado a más de 22.000 personas en cerca de 150 municipios de Colombia, sobre la importancia que tiene para la vida el manejo responsable del dinero.

Con este tipo de acciones trabajamos para mejorar la calidad de vida de las comunidades que tenemos la alegría de conocer, a través de las páginas de “Sabor Ancestral”.

Alejandro Figueroa Jaramillo  
**Presidente del Banco de Bogotá**

El vínculo que existe entre las comunidades étnicas y su territorio se materializa a través de la gastronomía. Más allá del plato, las recetas ancestrales son una expresión tangible de la identidad cultural, son un testimonio de la relación de interdependencia que existe entre éstas, la tierra y sus frutos. Los saberes ancestrales gastronómicos son, para los pueblos indígenas y las comunidades afrodescendientes, una manifestación de su tradición y una garantía de su soberanía.

Hace tres años, el Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID inició la implementación de proyectos integrales de soberanía alimentaria y desarrollo rural sostenible que priorizaron el fortalecimiento de los sistemas productivos agrícolas y pesqueros como una estrategia para garantizar la permanencia de 7.900 familias en sus territorios ancestrales e incidir positivamente en su calidad de vida. Las poblaciones se encuentran en Bahía Málaga y Yurumanguí (Valle del Cauca); Ambaló, La Toma (Cauca), San Basilio de Palenque (Bolívar) y la Isla de Providencia (Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina). Como resultado de este esfuerzo, el Programa logró recuperar más de 10 productos agrícolas y pesqueros locales, así como recetas y métodos de cocción tradicionales, que constituyen un invaluable patrimonio.

La Fundación Leo Espinosa - FUNLEO - fue nuestro aliado experto para promover la gastronomía tradicional y diversificar el uso de los ingredientes locales en nuevas recetas. Junto con Leo y su equipo, realizamos seis “Laboratorios Gastronómicos” en territorios étnicos que dieron como resultado la creación y recopilación de más de 50 recetas que se cimientan en insumos e ingredientes locales y ponen de manifiesto la enorme riqueza gastronómica y cultural de estas poblaciones. Hoy tenemos la satisfacción de compartir a través de estas páginas los resultados de este esfuerzo conjunto, que tiene el propósito de dignificar el saber ancestral, y la enorme riqueza cultural de los grupos étnicos del país.

Peter Natiello  
**Director USAID Colombia**

# La Toma

Suárez, Cauca



## La Toma culinaria

Por Leonor Espinosa

El granero mayor de Suárez está situado en la vía principal frente a la casa en donde algunos años funcionó el Banco Agrario y a dos puertas de la vieja estación de Policía.

Entré a comprar abarrotes. El destino final era La Toma, un corregimiento de Suárez, cuyo nombre no proviene de una toma de milicias o de la constante toma de "viche", sino de los tiempos esclavistas en los que existía un lugar específico de donde se tomaba el agua para las minas y se ejecutaba el proceso artesanal del "mazamorreo". De tanto decir "vamos a la toma", el corregimiento quedó bautizado así.

La fundación de este pueblo se dio durante el periodo post-conquista, época en que la actividad del oro jugaba un papel significativo en la producción de riquezas. Con el paso del tiempo, los negros compraron las tierras a sus propios esclavistas y lograron desarrollar, paralelo a la explotación del oro, una producción agrícola centrada en el cultivo del café.

Gracias a estos procesos, acabaron con la servidumbre que había significado el terraje colonial y se hicieron campesinos al ganar autonomía en el manejo de la tierra. Los tomeños iniciaron un nuevo periodo de relativa prosperidad.

No obstante, la posterior desaparición del Ferrocarril del Pacífico, en los años setenta, la crisis del café en los ochenta y la construcción en la misma década de la represa de La Salvajina, trajeron consigo nuevos desafíos para la región.

Hoy en día las comunidades de La Toma se asocian en pequeños colectivos para dar a conocer sus productos, a fin de lograr a través de ellos un espacio de identidad y de reconocimiento nacional. Tal es el caso de la harina de plátano, con la que elaboran variadas preparaciones que hacen parte de la tradición y la crianza de su población.

Permaneci varios días en el corregimiento La Toma compartiendo y aprendiendo en conjunto con la comunidad de las veredas Gelima y Yolombó, mientras potenciábamos los productos de pancoger y aquellos provenientes de las parcelas productivas, en aras de mejorar los hábitos alimenticios y preservar sus tradiciones culinarias. Las horas pasaron entre cuentos, risas, cantos y hervores de preparaciones como la sopa de rascadera, la crema de maíz pilao, la colada de plátano o la tortilla de papa colorada.





“A nosotros de niños nos daban la sopa de raíz, la hacían con la mafafa, yuca, arracacha y papa. Esa era la sopa de raíz.”  
María Elena Caicedo

## Sopa de rascadera con queso

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 kilogramo de rascadera
- 300 gramos de queso fresco
- 200 gramos de tomate
- 150 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de pimentón
- 10 gramos de ají dulce
- 20 gramos de ajo
- 30 gramos de mantequilla
- 30 mililitros de zumo de limón

Preparación

Lave, pele y luego ralle la rascadera. Reserve.

En una sartén caliente, derrita la mantequilla y sofría la cebolla, el pimentón, el ajo y el ají finamente cortados. Sazone con sal y pimienta.

Cocine la rascadera en una olla con agua. Cuando esté cocida, adicione el sofrito realizado previamente y poco a poco el queso cortado en cubitos.

Cocine a fuego lento hasta que obtenga la consistencia deszada.

Decore con cuadritos de tomate y un poco de zumo de limón.



### La rascadera

La Rascadera, mafafa o malanga (*Xanthosoma sagittifolium*) es un tubérculo de la familia de las plantas aráceas, como la yuca y el ñame. Esta raíz es de amplio uso culinario y aporta a la dieta carbohidratos, fibra dietética y vitaminas.



## Arroz de lentejas con cerdo y vegetales

Ingredientes (para 10 personas)

- 400 gramos de lomo de cerdo
- 1 kilogramo de arroz
- 250 gramos de lentejas
- 200 gramos de zanahoria
- 200 gramos de cebolla roja
- 100 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de col
- 150 gramos de lechuga
- 80 gramos de pimentón
- 80 gramos de apio
- 60 mililitros de aceite
- 30 mililitros de zumo de limón
- 15 gramos de azúcar
- 10 gramos de ajo
- Salsa negra
- Sal y pimienta

Preparación

Cocine las lentejas en una olla con agua, reserve y retire del fuego cuando estén cocidas.

Reserve el líquido de la cocción.

Marine por 30 minutos el cerdo cortado en trozos con un poco de zumo de limón, el ajo machacado y unas gotas de salsa negra. Luego sofría el cerdo con un poco de aceite en una olla mediana.

Corte los vegetales en cuadritos del mismo tamaño y sofríalos en la misma olla que utilizó para sofreír el cerdo. Inicie con los vegetales que por su dureza tardarán más en cocinar, como la zanahoria y el pimentón, para luego incorporar el apio, la cebolla y la col cortada en tiras.

Agregue el arroz previamente lavado y las lentejas. Adicione el doble de agua que de arroz. Puede utilizar el mismo líquido de cocción de las lentejas. Sazone con sal y pimienta.

Incorpore el cerdo salteado y mezcle con el arroz. Tape y cocine a fuego lento. Cuando esté listo el arroz, adicione la lechuga cortada en tiras.

Aparte caramelice la cebolla en una sartén con aceite y el azúcar hasta que esté dorada.

Sirva con cebolla blanca caramelizada, cortada en aros.



“Este arroz lo aprendí a hacer en Cali, a donde llegué un tiempo a trabajar.”  
Doracely Márquez





## Pipián de plátano cubano

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kilogramo de plátano cubano
- 150 gramos de queso fresco
- 150 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de cebolla larga
- 30 gramos de mantequilla
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- Sal y pimienta

Preparación

Retire la cáscara de los plátanos y cocínelos en una olla con suficiente agua, hasta que estén blandos. Retírelos del líquido de cocción y macháquelos hasta que adquieran la consistencia de un puré. Adicione un poco del líquido de la cocción si lo considera necesario.

Sofría en una sartén caliente con mantequilla las cebollas y el cilantro cimarrón cortados finamente, sazone con sal y pimienta. Cuando las cebollas estén doradas, vierta el sofrito de cebollas sobre el puré y revuelva. Para terminar, añada el queso campesino rallado y mezcle todos los ingredientes.

Sirva con tomate cortado en cuadros pequeños.



“Mi papá decía que para uno cerrarse el cuerpo, que no le entre ese mal de ojo, cuando la luna está en creciente uno debe tener una mata de cimarrón al frente de la casa, ojalá en el jardín... y que se levanta uno por la mañana y así con los ojos cerrao's arranca una rama, y lo que arrancó, se lo masticó y se lo tragó y ahí ya cerró el cuerpo. A mí me pican los insectos y nada me pasa”  
María Elena Caicedo



 **El cilantro cimarrón**  
El cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*) es una hierba propia de América, utilizada como condimento por sus ricos aromas, similares a los del cilantro de Castilla. Se emplea también por sus propiedades medicinales y en rituales de diferentes culturas americanas.





## Masitas de plátano verde

Ingredientes (para 5 personas)

- 700 gramos de carne pulpa de cerdo
- 1 kilogramo de plátano verde
- 200 gramos de cebolla larga
- 100 gramos de queso campesino
- 125 gramos de harina de guandú
- 20 gramos de ajo
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Preparación

Retire la cáscara de los plátanos y cocínelos en una olla con agua, hasta que estén blandos. Retírelos y macháquelos hasta que adquieran la consistencia de un puré, adicione un poco del líquido de la cocción si es necesario. Añada el queso previamente rallado y un poco de aceite para ajustar la consistencia. Reserve.

Para el relleno

Muela el cerdo o córtelo en trocitos muy finos. Sazone con sal y pimienta. En una sartén con aceite caliente, sofría el cerdo. Agregue la cebolla larga finamente cortada, incluyendo la rama, y el ajo machacado. Retire del fuego.

Amase el puré de plátano y haga bolitas del mismo tamaño. Con la ayuda de la palma de sus manos aplánelas y adicione un poco del relleno en el centro de cada una, y ciérrelas verificando que no queden orificios abiertos.

Vierta la harina de guandú en un recipiente y pase las masitas por la harina cubriéndolas por completo con una capa homogénea. Esto permitirá que al freírlas adquieran una textura crocante en la superficie.

En un caldero con abundante aceite caliente ponga a freír las bolitas y sirva con aji picante.

- Para elaborar la harina de guandú ponga a tostar los guandúes en una sartén y luego páselos por un molino hasta obtener una textura polvorosa.



“Nosotros todos hemos sido criados con plátano, ese lo pelamos y lo ponemos a secar al sol unos 4 o 5 días, depende de cómo esté calentando el sol, y luego la pasamos una sola vez por el molino y así tenemos nuestra harina de plátano. Yo a mi hijo lo alimenté con eso, porque a mí no me bajó leche...sino que se la variaba, a veces se la hacía con guayaba, otras con zapallo, y así. Él nunca se enferma, es muy sano.”  
Mariluz Márquez



### El guandú

El guandú o guandul (*Cajanus cajan*) es un frijol de origen africano, muy utilizado como ingrediente por las comunidades afrocolombianas. Es de amplio consumo en varios países de la región Caribe y representa una importante fuente de proteína.





## Bocachico envuelto en hoja de plátano

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 bocachicos pequeños
- 250 gramos de tomate
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de cebolla roja
- 50 mililitros de zumo de limón
- 100 mililitros de zumo de naranja
- 15 gramos de ajo
- 50 mililitros de aceite
- Sal y pimienta.

Preparación

Elabore una salmuera para adobar el pescado utilizando los zumos de limón y de naranja, el ajo previamente triturado, la sal y la pimienta. Vierta esta mezcla sobre el pescado y reserve por unos minutos.

Conserve el tamaño original del pescado. Simplemente perfeccione el corte de la cavidad interior para rellenar esta parte con el sofrito de vegetales.

A continuación corte la cebolla blanca, la cebolla morada y el tomate en aros. En una sartén con aceite caliente sofría los ingredientes, sazonando con sal y pimienta.

Tome los pescados uno a uno e incorpore un poco del sofrito en su interior. Disponga una hoja de plátano para cubrir completamente cada uno de los pescados y amárrelos como haciendo envueltos. De esta manera se cocinarán al vapor aprovechando todo el aroma y sabor que aporta la hoja.

Para cocinar al vapor siga las siguientes instrucciones

En un caldero hondo ponga unas cuantas piedras, previamente lavadas, formando una base. Encima de las piedras ponga tallos de hojas de plátano. Adicione agua hasta unos centímetros por debajo de los tallos.

Encima de los tallos, ubique los alimentos. Encienda el fuego y tape para que el vapor cocine la preparación.



“ ¡Yo también se pescar! Uuu, yo cojo mi tarrao. Y a mis hijos los crié prácticamente sola, cogía una hamaca y los metía ahí mientras pescaba. Cuando yo era niña comía mucho pescao. Ese no se compraba... era apenas cogido del río ”





## Cerdo agridulce en salsa de lulo

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kilogramo de lomo de cerdo
- 250 gramos de lulo
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de azúcar morena o panela
- 100 gramos de pimentón
- 100 gramos de apio
- 20 gramos de ajo
- 1 gramo de ají pajarito
- 1 gramo de clavo de olor
- 60 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Corte el cerdo en trozos medianos y marínelo con el zumo del limón. Puede agregar salsa negra si lo desea.

Aparte, disponga la cebolla, el pimentón, el apio y el ajo y córtelos en finos aros. En una sartén caliente, con un poco de aceite, ponga a freír el cerdo y reserve. A continuación, en la misma sartén, sofía los vegetales y añada un poco de agua para soltar el sabor que dejó la cocción del cerdo.

Agregue nuevamente el cerdo a la sartén para incorporarlo con el resto de los ingredientes.

Para la salsa corte los lulos, retire la pulpa y extraiga su jugo. Añada un poco de azúcar o panela y reduzca en una sartén hasta que adquiriera una consistencia espesa. Adicione los clavos de olor, el ají pajarito previamente cortado y deje a fuego lento por unos minutos más.

“ Antes se trabajaba en el río Oveja. Uno hacía zambullideros, con una pala y una vara. Uno pica el mineral y entonces lo vive echando en un tarro o en la batea y va buscando, sino que desde que entraron las retro, se acabó la minería que llamamos ancestral. Todavía uno hace, pero poquito. Apenas seca el río uno se va a raspar las orillas. Había que comer bastante para que le diera a uno fuerzas para trabajar ”





## Sancocho de gallina ahumada

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 gallina criolla
- 1 kilogramo de yuca
- 800 gramos de papa
- 600 gramos de plátano verde
- 500 gramos de ahuyama
- 400 gramos de tomate
- 300 gramos de cebolla larga
- 100 gramos de apio
- 30 gramos de cilantro cimarrón
- 20 gramos de cilantro de castilla
- 20 gramos de ajo
- 1 gramo de comino
- Sal y pimienta

Preparación

Adobe la gallina con el ajo triturado, el comino y la sal. Luego, insértela en una estaca o espetón, y ahúmela poniéndola cerca de un fogón de leña hasta que adquiera el color, olor y sabor deseados.

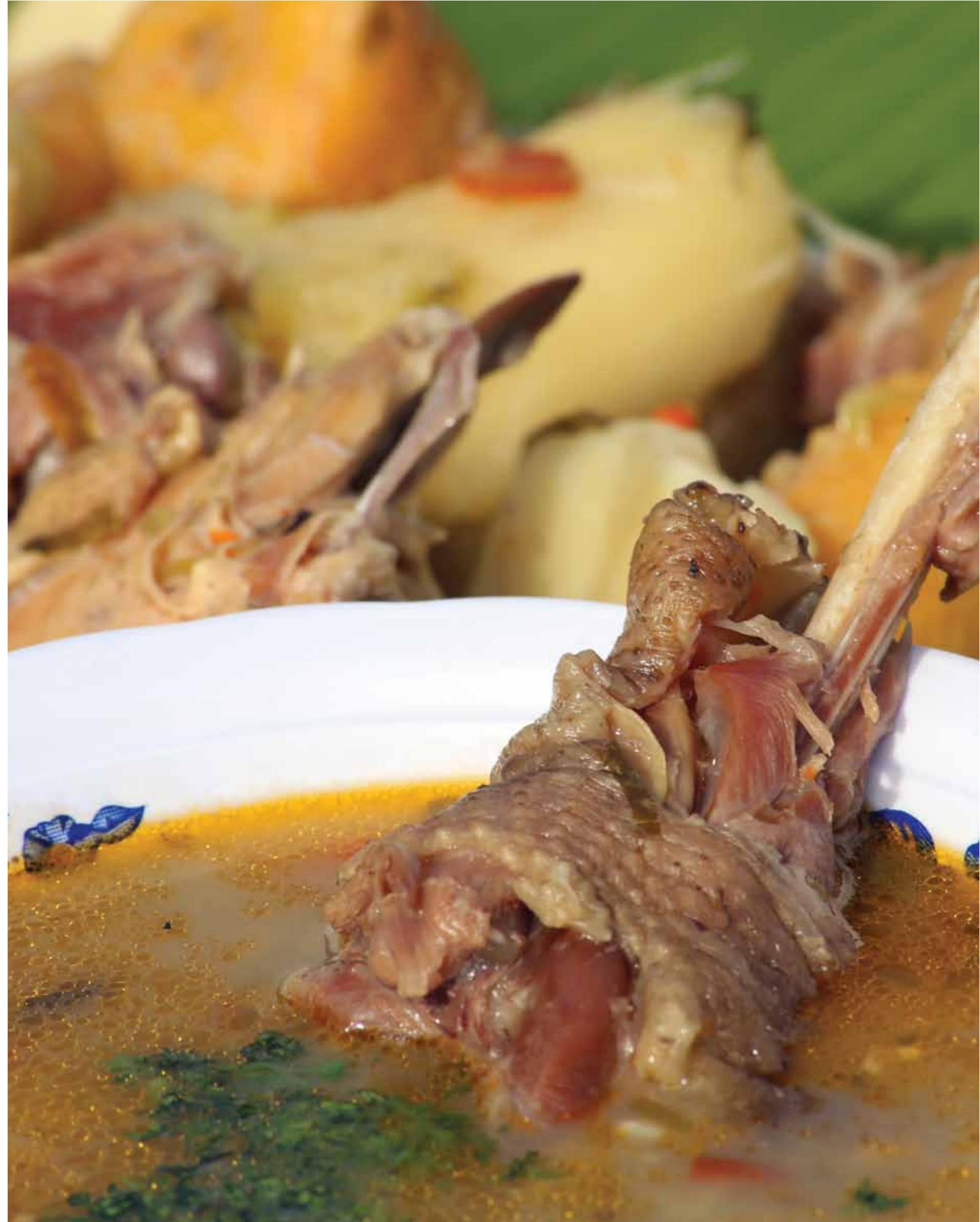
En una olla grande con agua cocine la gallina junto con la cebolla larga, el ají dulce, el cilantro cimarrón, el cilantro, el apio y los dientes de ajo finamente cortados.

Cuando la gallina esté blanda, agregue tres cuartas partes del plátano cortado en trozos y la cuarta parte restante rallada. Cocine y hierva por 10 minutos más.

Incorpore las papas enteras y peladas, la yuca y la ahuyama en trozos, y cocine hasta que todos los ingredientes estén blandos.

Sirva acompañado de arroz blanco.

“ Mi padre, él fue telefonista. Eso era cuando el ferrocarril estaba. El tren venía de Buenaventura, mi pa' llegó aquí a Gelima y se quedó. Nosotros todos nacimos aquí... Cuando era niña monté mucho en tren, en ambulancia, en motor, en ferro. Ese tren traía el mercado el día domingo, todo eso se acabó. ”  
Felicidad Montáz





## Malteada de harina de plátano

Ingredientes (para 6 personas)

- 1 litro de agua
- 1 litro de leche de vaca
- 500 gramos de harina de plátano
- 1 gramo de clavo de olor
- Canela a su gusto
- Azúcar o panela a su gusto

Preparación

Disuelva la harina de plátano en un recipiente con agua fría, con el fin de evitar que se hagan grumos.

En una olla ponga a hervir el agua con la canela, el clavo y el azúcar o la panela. Agregue la mezcla anterior sin parar de revolver hasta que adquiera una textura espesa. Deje enfriar y licue con la leche y el hielo.

“Yo crié una, sólo con colá de plátano en leche, y es una negra muy bien criada, de buen cuerpo... y esa mujer nunca se enferma. ¡Mamá, que estoy enferma No!”  
María Elena Caicedo





## Jugo de rascadera

Esta receta fue elaborada por la señora Aidé Balanta, quien muestra una de las muchas formas de preparación de la rascadera o malanga en la gastronomía de la región, un legado que se ha transmitido de generación en generación.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 litro de leche de vaca
- 500 gramos de rascadera
- 1 gramo de clavo de olor
- Canela a su gusto
- Azúcar o panela a su gusto

Preparación

Lave y pele la rascadera. Cocínela en una olla con agua hasta que esté blanda. Agregue los clavos, la canela y el azúcar o panela.

Retire del fuego y deje enfriar.

Licue todos los ingredientes agregando poco a poco la leche. Si lo desea, adicione cubos de hielo. Decore con canela en polvo y/o una astilla de canela.



“Nosotros pa la fiesta hacemos chicha de arracacha, na más se cocina, después ya se licúa y se pone unos días a conservar, y ahí le echa una cerveza, y eso queda mejor dicho, buena esa chicha.”  
Bertha Ligia Mina





# Cuenca del río Yurumanguí

Valle del Cauca



## El empauto con Yurumanguí

Por Leonor Espinosa

Sentí a Laura salir del cambuche donde dormíamos. Mi toldo y el de ella estaban amarrados de la misma cuerda.

Aún no había amanecido y el humo del fogón de leña invadía el lugar. Enelia Caicedo Castro lo había prendido desde temprano para freír el pescado del desayuno.

Había amanecido a cántaros. Las fuertes gotas golpeaban los techos de zinc de los tambos y su fuerte sonido se repartía como un canto sonoro en toda la población.

A lo lejos, la vegetación se confundía con la leve neblina.

Si no hubiera sido por las palmeras, la humedad y las matas de plátano, pensaría que estaba a cientos de metros de altura.

Para llegar a San Antonio de Yurumanguí habíamos recorrido tres horas en lancha rápida desde el puerto de Buenaventura. Tiempo de camino entre fuertes oleajes, esteros, manglares y embocaduras de ríos.

Debíamos desembarcar antes de que la noche se tragara el día. Quedaban pocos minutos, así que una vez entrados a la primera bocana del Yurumanguí, con cada salto de la lancha, sentía mi trasero pegar en el asiento como si fuera una tapa caliente.

Apenas atracamos en el pequeño muelle, ya había oscurecido.

Era domingo. Sin duda un día de fiesta para los lugareños. La única tienda estaba visitada por pescadores y agricultores, la gente mayor, sentada en los andenes de sus puertas, mientras los jóvenes caminaban desprevenidos bajo la lluvia. La música no dejaba de sonar a ritmo de salsa "choke" y algunos conservaban puesta la camiseta de la selección.

El pueblo tiene luz todos los días de seis de la tarde hasta las diez de la noche. Aunque la inclemente lluvia arremete, la gente aprovecha el fluido para la distracción.

La cuenca del Yurumanguí está ubicada en el sur de la costa Pacífica vallecaucana. Su población corresponde a once comunidades conformadas por las veredas del Veneral del Carmen, San Antonio, Primavera, San José, Papayo, El Águila, Barranco de Reyes, San Jerónimo, Las Juntas, San Antoñito y San Miguel.

Los pobladores de San Antonio no conocen muy bien el origen del asentamiento. Se especula que en Las Juntas, el primer caserío, había sido refugio de esclavos.

Ellos no saben cómo llegó la estatua de su santo patrono, pero sí conocen acertadamente que habitan el continente desde hace 450 años y que llegaron con la esclavitud.

Esa mañana observé de lejos a mi hija, Laura. Sobresalía notoriamente dentro de un grupo de mujeres. Los negros de esta región parecen ser descendientes directos de cimarrones, de gran estatura y piel brillante, como el color del zafiro estrella. Realmente bellos. Cada uno de los rasgos de sus caras se marcan geoméricamente con el resto de las líneas de sus cuerpos. Coordinaban el almuerzo.

Una hora antes de la llegada habíamos hecho una parada a comprar jurel en Puerto Bonito, un caserío de escasas familias. Soñábamos con un pescado cocido sobre banano verde, sin embargo, el almuerzo de recibimiento estaba planeado: "sudao de tortuga de río".

Ya había comido tortuga en épocas de Semana Santa durante mi infancia, en la región de La Mojana, Sucre. De inmediato asocié el sabor con la carne de gallina vieja e imaginé que la combinación del guiso o refrito de hierbas con la leche del coco le imprimiría el sello categórico de la cocina negra del litoral Pacífico.

El "sudao" para los yurumangues es una preparación en donde las carnes se sudan con agua hasta ablandar, agregando condimentos, bija o achiote y el zumo de coco.

El acompañamiento era el infaltable arroz blanco y achín o papa china, una planta tropical que se usa principalmente como vegetal por su cormo comestible. Cuando se cocina toma un color morado. Las mujeres lo habían preparado en fritura. Estaba crocante por fuera y cremoso por dentro. Uno de los del equipo lo bautizó "la francesa negra".

No estaba sorprendida por comer tortuga. La región escondida entre ríos y la selva tropical húmeda conservan aún la autenticidad en los hábitos alimentarios, pero su visión frente a las tradiciones es de uso responsable. Son conscientes de consumir animales de monte, armadillo, venado, tatabro, guatín, guagua, animales de río, de mar y de manglar, evitando su comercialización masiva en aras de proteger las especies.

Amanecí con un ojo cerrado y otro abierto. Se cree que el agusal me afectó. No entendía por qué me había pasado si había crecido nadando en el mar Caribe. Luego pensé que las montañas me habían borrado el pasado de mi piel, pero concluí que la picazón se debía al recibimiento arbitrario de un picarón insecto.

Conocí en el momento de la curación a Dalia Mina Valencia, una mujer estudiosa de la botánica, que a paños de jarabe de malva me quitó el ardoroso picor. La malva es una planta silvestre usada en la medicina ancestral para refrescar.

Me senté en la puerta a acompañar a la Señora Elenia. Mientras ella desgranaba las mazorcas para alimentar a las gallinas, escuché el cuento que su vecina le narraba sobre el "empauto" que su hermano Víctor había hecho con el duende.

Todo había comenzado cuando la mujer de Víctor lo mandó al monte por leña, luego de que él hubiese tomado viche sin parar. Desapareció durante cuatro días. De allí hasta las últimas horas de su prestidigitación no había vuelto a ser el mismo.

"No solamente a Víctor le ha pasado eso, todos los que "empautan" con el duende acaban mal. Prefiero morir pobre", dijo Elenia.

Pregunté qué significaba. Su vecina, Luz Damaris García Valencia, explicó: "Significa hacer un trato o pacto con el diablo. Se cambia el alma por oro".

"Aquí está lo tuyo, le dijo el diablo a Víctor. Si aguantas, recibes tu riqueza. Pero cuando él fue a tomarla, al diablo le salieron cachos y botó candela por todo el cuerpo. Él lo miró y no soportó. Entonces lo retó y le pegó. Fue así como Víctor quedó "rengao" con una fuerte trombosis para siempre", recalcó la mujer refiriéndose a su hermano.

No habíamos terminado de tomar una comida cuando se planeaba la otra.

Durante varios días deleitamos cantidades de preparaciones locales: arroz de guagua, ñato (pescado de río muy parecido al bagre) con guiso o refrito envuelto en hoja de plátano asado lentamente en la barbacoa, dulce de papa china, encocao de cangrejo, birimbí (natilla de maíz, especias y leche de coco), entre otras suculentas manducatorias.

Tal vez de todas las recetas desconocía la de las masitas y la mazamorra de yuyo o pringamosa con banano. En ambas maceran la especie herbácea después de cocida con un molinillo artesanal elaborado de un árbol propio de la región, el "carrá".

La noche de la despedida hice un "empauto" con Yurumanguí, entregué mi alma a la magia de su mundo negro, no sin antes bailar un tipo de currulao único de la cuenca del río, "el manecillo". A ritmo de guazá, cununo y bombo, hasta los perros del pueblo, Pety, Brandon, Muñeco y su pandilla movieron la cola.



## Encocado de camarón munchillá

Ingredientes (para 5 personas)

- 15 camarones munchillá
- 2 cocos
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de cebolla larga
- 80 gramos de pimentón
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 5 gramos de oreganón
- 2 gramos de poleo
- 10 gramos de ajo
- 60 mililitros de aceite de bija o achiote
- Sal y pimienta

Preparación

Pele y limpie el munchillá, reservando las cáscaras. Sofría las cáscaras con un poco del aceite de achiote, agregue agua y licúelas. Cuele y reserve el líquido para utilizar más adelante en la cocción.

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco. Reserve.

Sofría la cebolla cortada finamente con el aceite de achiote. Cuando esté dorada adicione el ajo machacado, luego el pimentón cortado finamente y por último, las hierbas cortadas. Incorpore el munchillá y el líquido que obtuvo al licuar la cáscara. Añada la leche de coco, sazone y deje cocinar tapado a fuego medio por 5 minutos hasta que esté listo.

Sirva acompañado de puré de papa china.



“Mi bisabuelo duró 120 años y se casó a los 105 ¡imagínese! Y decían que correteaba a la viejita cuando quería tener acto sexual con ella. Eso significa que la alimentación y la forma de cuidar la salud sólo con medicina ancestral, nos ha hecho fuertes”



**Munchillá**

Es un camarón de agua dulce, que nace principalmente en los afluentes de los mares del Pacífico colombiano. Se caracteriza por alcanzar un tamaño de 15 cm de largo y por la ampliación extrema del segundo par de pereopodos (patas ambulatorias de los crustáceos) principalmente en el macho. Tiene un sabor exquisito y ha sido utilizado por las comunidades del Pacífico colombiano desde tiempo ancestral. También se encuentra en abundancia en zonas tropicales de Asia Pacífico.



## Encocado de cangrejo

Ingredientes (para 5 personas)

- 10 cangrejos
- 2 cocos
- 200 gramos de tomate
- 150 gramos de papa sabanera
- 150 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de cebolla larga
- 80 gramos de pimentón
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 5 gramos de oreganón
- 2 gramos de poleo
- 10 gramos de ajo
- 60 mililitros de aceite de bija o achiote
- Sal y pimienta

Preparación

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco. Reserve.

Repita el proceso para extraer la segunda leche de coco. Reserve.

Limpie el cangrejo y retire la carne del caparazón. En una olla, cocine con la segunda leche del coco. Si considera necesario, agregue un poco más de agua. Tape y cocine a fuego medio hasta que la carne esté blanda.

En una sartén, previamente caliente, sofría primero la cebolla blanca finamente cortada en el aceite de achiote. Cuando la cebolla esté cristalizada añada la cebolla larga cortada, el ajo machacado, el pimentón cortado en pequeños cuadros y las hierbas. Añada la papa previamente pelada y cortada en trozos pequeños. Sazone con sal y cocine a fuego medio hasta que la papa esté blanda. Finalmente adicione la primera leche de coco hasta que se reduzca y esté listo para servir.



“Nosotros sembrábamos colí, lo llevábamos en velero, no había motor. El día que daba la suerte llegaba uno en el día, otras veces le daban a uno cuatro, cinco días remando olas.”





## Sudado de gallina criolla

Ingredientes (para 6 personas)

- 1 gallina criolla
- 300 gramos de banano
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de cebolla larga
- 100 gramos de pimentón
- 6 gramos de ajo
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 5 gramos de oreganón
- 2 gramos de poleo
- 30 mililitros de zumo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

En una sartén, previamente caliente, sofría primero la cebolla blanca finamente cortada en el aceite de achiote. Cuando la cebolla esté cristalizada añada la cebolla larga cortada, el ajo machacado, el pimentón cortado en pequeños cuadros y las hierbas.

Ahúme la gallina en las brasas. Cuando la superficie esté totalmente asada, lave y frote con ayuda de un estropajo. Desprese la gallina y cocínela con sal y el zumo de limón en una olla (preferiblemente una olla de presión). Cuando esté blanda, incorpore el sofrito y el banano. Revuelva con una cuchara de madera, cuando el banano se deshaga, retire del fuego y corrija la sazón.

Para servir, decore con hojas de cilantro cimarrón finamente cortadas.



“ Mi abuelita, ella iba al monte y cogía como unas hojas de mil pesos y en eso tenía como un palito bien redondito y ella hacía una formaleta. Buscaba unos chuzos y se ponía a hacer el sombrero de hoja. Ella lo hacía bien bonito: hojas negras, hojas rojas y hojas blancas ”





## Ñatos a la brasa

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 ñatos
- 100 gramos de cebolla blanca
- 60 gramos de cebolla roja
- 60 gramos de pimentón
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 5 gramos de oreganón
- 2 gramos de poleo
- 15 gramos de ajo
- 30 mililitros de aceite de bija o achiote
- Hojas de plátano o bijao

Preparación

Limpie y desescame los pescados, ábralos por la mitad, sin que lleguen a separarse completamente.

En una sartén, previamente caliente, sofría la cebolla finamente cortada con el aceite de bija o achiote. Cuando esté dorada adicione el ajo machacado, luego el pimentón cortado y por último, las hierbas. Reserve.

Incorpore un poco del sofrito anterior en el interior de cada uno de los pescados.

En una hoja de plátano, previamente soasada y limpia, disponga un pescado en el centro. Envuelva y amarre con la ayuda de una pita o tallo de la misma hoja. Repita el procedimiento con cada uno de los pescados y dispóngalos en la brasa.



“ El río se divide en tres zonas: zona alta, Juntas, donde viven de la minería; Zona media, San Antonio, donde viven de la agricultura; y zona baja, El Barranco, donde viven de la pesca y la extracción de madera. ”  
Dalia Caicedo Valencia



### Ñato



Es un pez de la especie Siluriforme, comúnmente llamados peces gato, por sus característicos tentáculos o barbillas. Cumplen una función carroñera en las noches, son de clima tropical y pueden hallarse en aguas poco profundas.





## Masitas de maíz añejo

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 kilogramo de maíz añejo
- 1 yema de huevo
- 60 mililitros de miel de caña
- Anís a su gusto
- Canela a su gusto
- Hojas de bijao cortadas en cuadros de 8x8 cm
- 30 mililitros de aceite
- Sal

Preparación

Muela el maíz, agregue suficiente agua hasta que lo cubra por completo. Pasados ocho días, escurra el agua y muele nuevamente. Esparza el maíz en una superficie plana y deje secar al sol por tres días más. Una vez seco, muele nuevamente y cierna con ayuda de un colador.

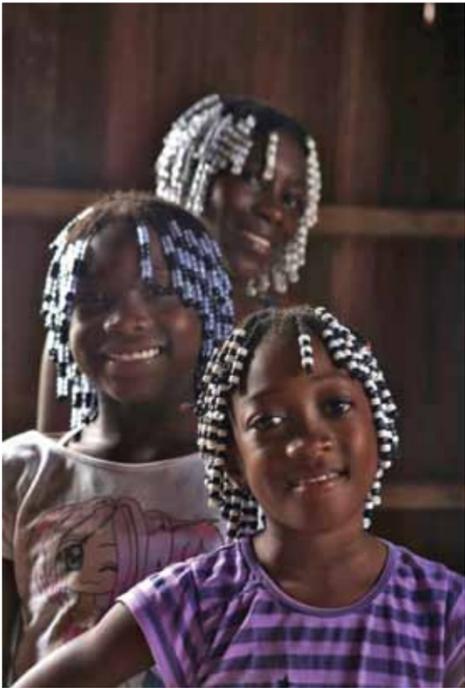
Mezcle la harina de maíz, la canela, el anís, la yema de huevo, la miel de caña y una pizca de sal. Amase hasta que todos los ingredientes estén incorporados y formen una masa suave y homogénea. Haga bolas medianas con la masa, aplastándolas delicadamente con la ayuda de las palmas de las manos.

Disponga las hojas de bijao, previamente soasadas y limpias, y corte en cuadros de 8x8 centímetros. Esparza un poco de aceite sobre la hoja y disponga una a una las masitas en el centro. Cierre y ase a las brasas a fuego muy lento.



“Somos las yumanguireñas, que vamos a recoger el maíz, sí vemos una rama de yuyo, no la dejamos por ahí”  
Verso popular





“ Soy de las Juntas, allá vivimos de la minería y de la agricultura también. Cultivamos papa china, banano, maíz, también plátano hartón... pero no en cantida'... Se da la caña, el chontaduro... ”  
Domaris Valencia

## Masitas de papa china

### Ingredientes (para 8 personas)

- 1 kilogramo de papa china o achín
- 200 gramos de queso fresco
- 150 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de pimentón
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 10 gramos de ajo
- 50 mililitros de aceite de bija o achiote
- 1 huevo
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

### Preparación

Pele la papa china y córtela en trozos medianos. Cocine en una olla con agua y un poco de sal hasta que esté blanda. Escorra y machaque hasta obtener un puré, agregando un poco del líquido de cocción si es necesario.

En una sartén, previamente caliente, sofría primero la cebolla blanca finamente cortada con el aceite de achiote. Cuando la cebolla esté cristalizada añada el ajo machacado y el pimentón cortado en pequeños cuadros. Adicione las hierbas finamente cortadas y cocine por 5 minutos.

Incorpore el sofrito, el huevo y el queso rallado al puré.

Mezcle hasta obtener una textura homogénea, adicione sal si es necesario. Forme las masitas con la ayuda de sus manos y fríalas en aceite caliente hasta que estén doradas.



### El orégano



Es una planta herbácea de origen africano, que a diferencia del orégano común, se caracteriza por tener hojas de mayor tamaño y textura, lo cual hace que su sabor y olor sean aún más exquisitos. En culinaria se utiliza para sazonar distintas preparaciones. De igual manera, es reconocida por su valor medicinal al combatir principalmente enfermedades respiratorias y la artritis.





## Masitas de yuyo

Ingredientes (para 6 personas)

- 500 gramos de yuyo u ortiga
- 200 gramos de harina de trigo
- 125 gramos de queso fresco
- 4 huevos
- 50 gramos de cebolla blanca
- 50 gramos de cebolla larga
- 60 gramos de pimentón
- 10 gramos de cilantro cimarrón
- 5 gramos de oreganón
- 10 gramos de ajo
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

En una olla con aproximadamente una taza de agua, cocine el yuyo cortado en tiras o julianas por 5 minutos. Escorra el agua y reserve.

En una sartén, previamente caliente, sofría primero la cebolla blanca finamente cortada en el aceite de achiote. Cuando la cebolla esté cristalizada añada la cebolla larga cortada, el ajo machacado, el pimentón cortado en pequeños cuadros y las hierbas.

Añade el yuyo, los huevos y la sal, revolviendo hasta que se mezclen todos los ingredientes. Incorpore poco a poco la harina de trigo y el queso rallado, removiendo hasta conseguir una masa homogénea.

Con la ayuda de la palma de las manos, haga bolitas y luego áselas en una sartén con un poco de aceite para que no se adhieran.



“El yuyo lo recogemos, es sabroso pa’ comer, se lo bate con el molinillo y la cuchara pa’ comer.”  
Verso popular



### El yuyo

Mejor conocido como ortiga. Es la planta más común del género *Urtica*, se caracteriza porque sus hojas están recubiertas de bellos urticantes que producen fuerte escozor en la piel. En el Pacífico colombiano, esta planta es una fuente de alimento de uso común, ya que es rica en aminoácidos y se le atribuyen beneficios medicinales especialmente para combatir la anemia y fortalecer el sistema inmunológico.





## Salsa de borojó

Ingredientes (para 6 personas)

- 500 gramos de pulpa de borojó
- 150 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de pimentón
- 6 gramos de ajo
- 1 gramo de clavo de olor
- 3 gramos de ají picante
- 250 gramos de azúcar
- 30 mililitros de aceite
- Canela a su gusto
- Sal y pimienta

Preparación

En una sartén, previamente caliente, sofría en aceite la cebolla blanca finamente cortada y el ají previamente lavado, cortado y sin semillas. Cuando la cebolla esté cristalizada añada el ajo machacado y el pimentón cortado en pequeños cuadros. Adicione la canela, los clavos de olor, el azúcar, la pimienta y una pizca de sal. Cocine por cinco minutos.

Aparte despulpe el borojó y licue con aproximadamente una taza de agua. Incorpore la salsa resultante al sofrito anterior hasta conseguir integrar todos los ingredientes. Lleve nuevamente al fuego y reduzca hasta que adquiera una consistencia espesa.

Acompañe con el pescado de su preferencia.

“Tocamos el bombo, el guasá y la marimba; cantamos el currulao. El nuestro es el Manacillo; lo bailamos así agachaditos y dice: “Del que se va no hablan bien, del que se va no hablan bien y a mí no me va gustá”. “Yo pienso dejar mi viaje, yo pienso es dejar mi viaje, porque de mí van a hablar”. /A o ao ao ao o o / [Estrofas de Manacillo]”

Damaris Valencia



**Borojó**



La palabra borojó proviene del embera y significa "frutacabeza" (boro = cabeza; Ne-jo = fruta). Es un fruto que alcanza su maduración cuando cae del árbol, su pulpa es de color marrón y de sabor ácido. Contiene alto contenido en proteína, vitaminas y minerales. Se caracteriza por sus propiedades estimulantes y afrodisiacas.



# La Plata, Bahía Málaga

Valle del Cauca

## Al son de las “sazoneras”

Por Leonor Espinosa

Desembarqué una tarde en que el cielo parecía confundirse con el mar. Todo era bellamente gris.

Daba la impresión que el lugar conformado por cientos de islotes y playas arenosas perdidas entre manglares había sido escogido durante la Creación, como un espacio inusitado.

Acantilados, cascadas de gran altura, tortugas, munchillás, frutos de manglar, ballenas, entre muchas especies marinas, hacen parte del encanto de isla La Plata, una de las más grandes del Parque Natural Uramba.

Lo primero que se observa al caminar por el estrecho muelle es el restaurante “Sazón Malagueño”.

Las “sazoneras”, como se han denominado las mujeres que orgullosamente ofrecen sus comidas, aguardaban mi llegada.

Las matronas afros son generosas, seducen a las visitas con el encanto de sus sabores. De esta manera, Málaga, territorio colectivo, ancestral y corregimiento principal de la isla, me dio la bienvenida.

La primera en acercarse al muelle fue Doña Nelsy Díaz, la “sazonera mayor”, una mujer de estatura pequeña, con rasgos entre indígena y afro. Estaba preparando birimbí y tamal de masa añeja de maíz con piangua.

Nos saludamos efusivamente. Entre corta conversación, nos acercamos al fogón.

“Esta receta la aprendí desde que estaba pequeña, con mi abuelita Eleonor Moreno Quesada, la mamá de mi mamá, Enoelia Rosero”.

“En el tiempo de fiesta nos reuníamos todos en una sola casa, todas mis tías, y ellas preparaban gran cantidad de tamal de masa añeja de maíz y por ella fue que aprendí; porque a mí me gusta mucho cocinar. Me encanta. Yo les digo a mis compañeras: “aprendan porque yo no soy semilla”.

¿Y de dónde extrae la piangua?

“Aquí estamos agremiadas, son como sesenta y seis las mujeres recolectoras de piangua en toda la región, de las cuatro comunidades”.

Yo por lo menos la consumo a la semana dos, tres veces. Por mi edad ya no la puedo sacar. La compro a mil doscientos pesos la docena”.

El birimbí ya había reposado. Ella me ofreció probarlo. Tomé un cuchillo y corté un pedazo de la delicada natilla, mientras me contaba sobre su preparación, entre otras historias.

“Para preparar birimbí, primero se quebranta el maíz, luego se desafrecha o se le saca toda la caspa, y el residuo que queda en el agua es el que se utiliza para prepararlo. Lo pongo al fogón con azúcar, leche de coco y canela. Si lo dejo sin menear se entronca y no me queda bien el birimbí. Entre más uno lo menee mejor, y eso es dele a la cagüinga. Esto es pa’ navidad, pa’ semana santa y para personas como usted.

La abracé.

“Vea mi Doña, el agua de maíz añejo también es medicinal. Le cuento lo que le pasó a mi sobrinito: Habían bajado una olla con una colada y el niño andaba por ahí como todos los pelaitos que están recién aprendiendo a caminar. Tenía once meces y el niño se cae encima de esa olla e’ cola’, todo se bañó. Una señora tenía maíz añejo en un zumbo, trajo un mate de maíz y se lo echó. A los tres días el niño comenzó a escarpar apenas negro, negro, negrito. No se le “envejigó”.

¿Y de qué otro color escarparía mi señora?

Río, mostrando su boca desdentada.

Comencé a envolver los tamales. Mientras llegaron otras “sazoneras”. A ritmo de ellas, tomé las hojas de bijao y comencé a extender la masa poniendo un poco del guiso de piangua, finalizando con otra capa de masa. Tomé un cordón de la misma planta y envolví con poca destreza.

Todas bromearon. Deisy María Rengifo tomó la palabra: “Para hacer la masa, el maíz se pone a añejar por el tiempo que uno quiera. Entre más días, más “coto” tiene para lavarlo y comérselo. O sea, si lo deja por ocho días na’ más tiene que lavarlo con un poquito de agua hervida. En cambio si lo deja por un mes o por dos meses, tiene que lavarlo bien con agua y echarle jabón. A mí me ha tocao lavarlo así.

“En la sobadera está el cuento, hasta que quede sin ningún olor y sin ningún sabor, entonces después le arrojo toda esa agua y le echo agua hervida. Ahí otra vez lo muelo, y así me queda una masa”.

Después de envolver algunos tamales y sudar a cántaros, me fui al otro lado del muelle. Dirigí mi atención hacia unas niñas que se divertían con un juego desconocido.

Una niña se arrodillaba, mientras todas las demás cantando la cubrían.

Areo / areo / Areo dónde está Margarita / Areo areo está en su casita / Areo areo cómo hicieramos pa’verla / Areo areo sacaremo’ una piccita / Areo areo...

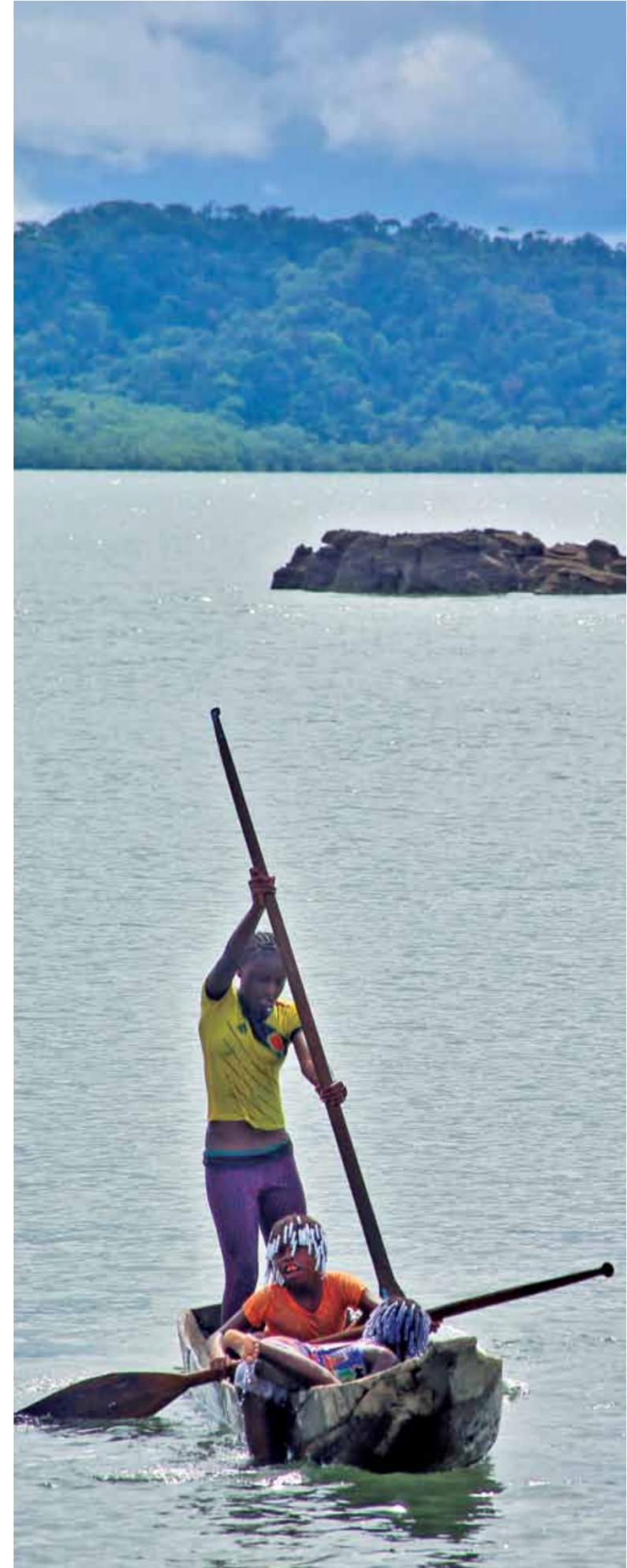
Niña tras niña salía hasta dejar a Margarita sola. Así repitieron hasta que todas fueron Margaritas.

“Cuando era niña jugábamos también. Nosotras queremos que no se pierda la tradición. En ese entonces era diferente. Sólo podíamos jugar cuando habíamos terminado todos los oficios de la casa. Todo!. Cocinar, lavar, barrer, lavar ollas y eso tenía que sobarlas con arena y jabón Cauca hasta que se viera la cara de uno ahí, porque si quedaba un poquito de mugre, le pegaban a uno un cantazo con látigo de vaca”, asintió Deisy María.

Terminó el día y llegaron los mosquitos. A las nueve de la noche apagaron la luz de la planta. A esa hora prendí la vela de mi habitación pensando en el devenir de la comunidad.

Su economía está basada en la pesca, la extracción de madera y la recolección del molusco piangua, la cual en su gran mayoría se va para Ecuador, en donde es más apetecido y mejor pago. País que ha acabado con su ecosistema de manglar, debido a la desmedida explotación de sus frutos, dependiendo ahora de nuestro mercado. En Colombia la especie está amenazada y no hay una buena política de conservación para uno de sus principales ecosistemas.

Ojalá el país mire hacia esta problemática, al mismo son de las “sazoneras”, apoyando la economía de las comunidades y fortaleciendo la extracción y el consumo sostenible de sus recursos.





## Ceviche de camarón

Ingredientes (para 2 personas)

- 200 gramos de camarón
- 60 mililitros de zumo de limón
- 60 mililitros de vinagre
- 150 gramos de cebolla roja
- 10 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de cilantro común
- 2 gramos de ají picante
- 6 gramos de ajo
- 5 gramos de albahaca
- 5 gramos de azúcar
- Sal y pimienta

Preparación

Para la salsa de ají picante

Lave los ajíes, retire las semillas y corte finamente. Póngalos a cocinar junto al cilantro, la albahaca, el vinagre, el azúcar y una pizca de sal. Retire del fuego y pasados unos minutos licue todos los ingredientes. Reserve en un frasco de vidrio.

Para el ceviche

Mezcle el ajo machacado, la cebolla roja cortada en plumas y los camarones previamente cocidos al vapor. Añada el cilantro cimarrón y el cilantro común finamente cortados, el zumo de limón y una cucharadita de la salsa de ají picante, revolviendo todos los ingredientes. Rectifique la sal.

Sirva acompañado de yuca cocida.



“Somos una zona de conservación de carácter regional. Son 25.000 hectáreas que abarca esta área protegida que hace parte de este territorio colectivo y ancestral.”  
Santiago Valencia





## Ceviche de camarón con salsa de tomate natural

Ingredientes (para 250 gramos)

- 600 gramos de tomate
- 120 gramos de pimentón rojo
- 50 gramos de manzana
- 20 gramos de azúcar
- 125 mililitros de vinagre
- 125 mililitros de agua
- 5 gramos de fécula de maíz
- Sal y pimienta

Corte la cebolla roja en plumas y las hojas de cilantro finamente. Mezcle todos los ingredientes incluyendo los camarones, previamente cocidos al vapor, el zumo de limón, la salsa de tomate y el ají. Sazone con sal y pimienta.

Para la salsa

- 500 gramos de tomate
- 50 gramos de manzana
- 80 gramos de pimentón rojo
- 5 gramos de fécula de maíz (1 cucharada)
- 20 gramos de azúcar
- 150 mililitros de vinagre
- 80 mililitros de agua
- Sal

Preparación

Ralle el tomate y el pimentón, y póngalos a cocinar en una olla con el agua, el vinagre, la sal y el azúcar. Pele y ralle la manzana e incorpórela en la preparación. Retire la olla del fuego, licue y luego cuele. Lleve nuevamente al fuego y deje reducir.

Aparte, disuelva la fécula de maíz en un poco de agua fría y agregue a la salsa. Deje cocinar hasta que adquiera una consistencia espesa. Envase en un frasco de vidrio para su uso posterior.



“Antes nadie compraba verduras, todos cultivaban su cebolla, su cimarrón, el ají dulce. No como ahora...todo lo sembraban, todo era criado natural.”  
Juana Suárez





## Ceviche de piangua

Ingredientes (para 4 personas)

- 3 docenas de piangua
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 mililitros de zumo de limón
- 1 gramo de ají picante
- 5 gramos de cilantro cimarrón
- Sal y pimienta

Preparación

Lave las pianguas y en una olla con agua póngalas a hervir hasta que abran. Retire del fuego y escurra. Extraiga las pianguas de su concha, sacándoles el “frio” (el esperma de las pianguas madres) para evitar problemas de digestión. Lave nuevamente dos o tres veces y, finalmente, agregue zumo de limón y sal. Deje reposar por 15 minutos.

Lave una vez más y luego córtelas en pequeños trozos.

Corte finamente la cebolla blanca y lave con agua fría para suavizar su sabor. Adicione a la piangua, el cilantro cimarrón finamente cortado, el zumo de limón y el ají picante. Mezcle todos los ingredientes.

Sirva en conchas de sangara y decore con hojas de cilantro cimarrón.

“Son como 66 las mujeres recolectoras de piangua, en toda la región, de las cuatro comunidades. Yo por lo menos consumo dos y tres veces la piangua a la semana, yo por mi edad ya no la puedo sacar, sino que la compro a 1.200 pesos la docena.”  
Doña Nelsy Díaz





## Crema de ñame morado

Ingredientes (para 6 personas)

- 1 kilogramo de ñame morado
- 300 gramos de queso fresco
- 200 gramos de cebolla larga
- 10 gramos de ajo
- 50 mililitros de zumo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

Pele y corte el ñame morado en rodajas. En una olla con agua cocine hasta que esté blando y machaque con ayuda de un batidor hasta que logre una textura cremosa.

Corte finamente la cebolla larga y el ajo. En una sartén, previamente caliente, sofría con un poco de mantequilla o aceite hasta que se cristalicen. Sazone con sal y pimienta.

Incorpore el sofrito anterior a la preparación. Agregue el queso cortado en cuadritos y el zumo de limón. Retire del fuego y deje reposar por unos minutos.

Sirva con queso rallado.



“Recuerdo que Don José Félix y su esposa Eva fueron los primeros pobladores de Bahía Málaga. Le pusieron La Plata que porque la gente cuando viajaba a Buenaventura traía “la plata”. Otro cuento era que un chino que vivía aquí era de apellido Plata, y era el que traía la plata también.”  
Juana Suárez





## Piacuil al ajillo sobre puré de papa china

Ingredientes (para 6 personas)

- 500 gramos de piacuil
- 300 gramos de papa china o achín
- 1 coco
- 125 gramos de mantequilla
- 30 mililitros de zumo de limón
- 30 gramos de ajo
- 1 gramo de comino
- Sal y pimienta

Preparación

Lave y pele la papa china o achín. Cocínela en una olla con agua y sal. Una vez esté blanda, retire el agua y reserve el líquido. Triture inmediatamente con un tenedor hasta obtener consistencia de puré, agregando un poco del líquido de cocción si es necesario.

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco. Reserve.

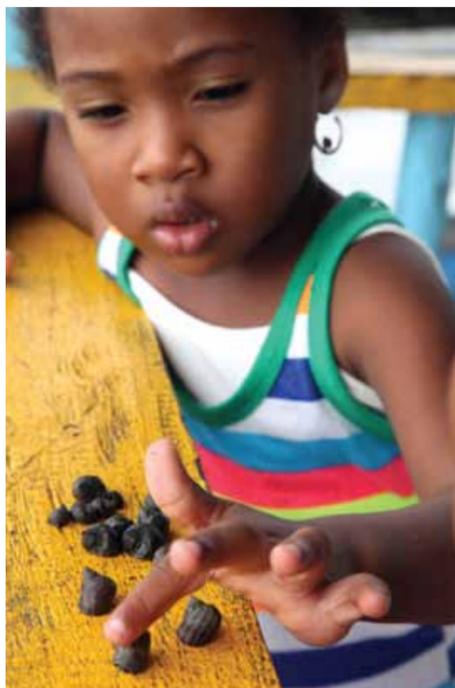
Agregue un poco de la leche del coco en el puré de papa china, adicione dos cucharadas de mantequilla y sal. Mezcle todos los ingredientes.

Para el piacuil al ajillo

Retire el piacuil de su concha y luego lávelo. Cocínelo en una olla con un poco de agua hasta que esté blando.

En otro recipiente sofría el ajo con el resto de la mantequilla e incorpore el piacuil previamente cocido. Adicione el comino, la sal y el zumo de limón. Cocine por 5 minutos y retire del fuego.

Para servir, agregue el puré de papa china en la mitad del plato y con ayuda de una cuchara abra un espacio en el centro para poner el salteado de piacuil resultado del proceso anterior. Decore con coco rallado.



El piacuil (*Littorina zebra* o *Littorina fasciata*) es un caracol de la costa Pacífica, con un pronunciado sabor a mar, utilizado para preparar distintos atollados, sopas y ceviches.



### La papa china



La papa china o achín (*Colocasia esculenta*) también conocida como cará, pituca, ocumo chino o uotoe fue uno de los primeros cultivos utilizados por el hombre. El origen de esta especie es africano, su consumo es también habitual en Asia-Pacífico y Hawái. Generalmente se consume cocida o frita, tornándose violeta durante la cocción.



## Arroz de mariscos

Ingredientes (para 10 personas)

- 800 gramos de arroz
- 500 gramos de carne de jaiba
- 500 gramos de piacuil
- 500 gramos de calamar
- 1 coco
- 150 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de pimentón
- 10 gramos de ajo
- 30 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de albahaca
- 10 gramos de oreganón
- 5 gramos de poleo
- 50 mililitros de aceite de bija o achiote
- Sal y pimienta

Preparación

Lave, limpie y pele el calamar. Retire el caparazón de las jaibas. Reserve.

Retire el piacuil de su concha y luego lávelo. Cocine en una olla con agua hasta que esté blando. Reserve.

Corte finamente todas las hierbas, la cebolla, el tomate y el ajo.

Sofría la cebolla con el aceite de bija o achiote. Cuando esté dorada adicione el ajo, luego el pimentón y, por último, las hierbas.

Aparte, en una olla, ponga a cocinar el arroz con aproximadamente un litro y medio de agua. Cuando aparezca la argolla de vapor, incorpore el piacuil y la jaiba, mezclándolos. Tape y cocine a fuego bajo por 10 minutos. Finalmente, vierta la leche de coco y añada el calamar. Deje cocinar por 10 minutos más.

Acompañe si desea con pepinos encurtidos en vinagre, sal y azúcar.



“Mi papá llegaba de atarrayar y a mí me tocaba que componer los pesca'os y ahumarlos. Cuando ya los dejaba bien ahumados y guardaos' que no se los fueran a comer los ratones ahí sí me bajaba a jugá', ¡corría!...”  
Deisy María Rengifo



**La bija**  
(*Bixa orellana*). También conocido como achiote, es un arbusto cuyos frutos de coraza espinosa contienen numerosas semillas de color rojizo de las que se obtienen un colorante y saborizante utilizados ampliamente en diversas preparaciones culinarias de Latinoamérica y el Caribe. Los pueblos originarios de Centro y Suramérica lo usan como pintura corporal y facial para sus rituales religiosos.



## Piscán de sangara

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 docena de sangara
- 500 gramos de banano jecho\*
- 200 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de cebolla roja
- 50 gramos de cebolla larga
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 12 gramos de ajo
- 60 mililitros de aceite de achiote o bija
- Sal y pimienta

Preparación

Retire la sangara de su concha y cocine en una olla con agua para quitarle la "agalla" o el tejido reproductivo.

Pele el banano y cocínelo en una olla con agua, junto con una rama de cilantro cimarrón, un poco del aceite de bija y una pizca de sal.

Una vez haya ablandado el banano, retire el exceso de agua y macere con una cuchara de palo hasta obtener una consistencia de puré. Agregue las cebollas y el ajo cortados finamente, y, por último incorpore la sangara cortada en trozos. Mezcle todos los ingredientes y cocine hasta obtener una consistencia cremosa. Rectifique la sal.

\* El término jecho, gecho, hace referencia al banano que aún no ha madurado.



“La economía de las comunidades acá se basa en la pesca, luego tenemos la extracción de madera y la recolección de moluscos de manglar, que en su gran mayoría se va para otros países. En Colombia casi no se consumen fuera del Pacífico.”  
Santiago Valencia



**La sangara**  
(*Anadara grandis*) es uno de los moluscos más grandes del Pacífico colombiano. Junto con la piangua, la sangara forma parte de la economía local y es recolectada en los manglares por las mujeres de la comunidad de Bahía Málaga, quienes la consumen en distintas preparaciones culinarias.



## Envueltos de piangua

Ingredientes (para 10 personas)

- 5 docenas de piangua
- 750 gramos de arroz
- 2 cocos
- 300 gramos de cebolla blanca
- 200 gramos de cebolla larga
- 200 gramos de pimentón
- 20 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de cilantro de castilla
- 20 gramos de albahaca negra
- 10 gramos de oreganón
- 5 gramos de poleo
- 15 gramos de ajo
- 3 gramos de ají picante
- 150 mililitros de aceite de bija o achiote
- 50 gramos de harina de trigo
- 15 gramos de harina de maíz amarillo
- Sal y pimienta

Preparación

En una sartén, con un poco de aceite caliente, sofría las cebollas finamente cortadas. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Incorpore lentamente una parte del aceite de achiote o bija y las hierbas previamente cortadas, sal y pimienta. Reserve.

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco. Reserve.

Luego adicione un poco más de agua al afrecho para obtener una segunda extracción. Reserve. Limpie y lave las pianguas. Córtelas en pequeños trozos y cocínelas en una olla con la mitad de la segunda extracción de la leche de coco (chirle) más una cucharada del sofrito preparado con anterioridad. Cuando estén cocidas, añada la mitad de la primera extracción de la leche de coco.

En una olla ponga a cocinar el arroz con una tasa más de agua de lo acostumbrado, añada el resto de

aceite de bija y cilantro cimarrón finamente cortado. Deje hervir hasta que obtenga la argolla de vapor, tape y baje el fuego. Cuando esté cocido adicione la otra mitad de la primera extracción de la leche de coco, deje cocinar por 10 minutos y retire del fuego.

Para preparar el "cuajo" disuelva tres cucharadas de harina de trigo, una cucharada de harina de maíz amarillo, una cucharada del refrito preparado con anterioridad y la otra mitad de la segunda extracción de la leche de coco. Mezcle los ingredientes y reserve.

Para armar los envueltos, sobre cada hoja de bijao, ponga una cucharada del cuajo y esparza en el centro de la hoja con ayuda de una cuchara. Agregue encima un poco del arroz y extiéndala de la misma manera que el cuajo. En el centro del arroz ponga un poco de la piangua y encima una cucharada de sofrito. Para armar los envueltos, intente esparcir el arroz de tal modo que cubra el resto de los ingredientes ayudándose del cuajo para dar más consistencia. Amarre fuertemente con el nervio central de la misma hoja o con una pita y lleve a cocinar al vapor.



**La piangua**

(*Andara Tuberculosa* o *Andara Similis*) es un molusco bivalvo, proveniente de los manglares del Pacífico, de consumo frecuente en las comunidades afrocolombianas de la región. Las "piangueras" son las mujeres encargadas de su recolección, oficio que desempeñan sólo cuando la marea está baja. Se caracteriza por su alto nivel proteico y su rica cantidad de sales minerales y hierro.



## Casabe de maíz añejo

Ingredientes (para 8 personas)

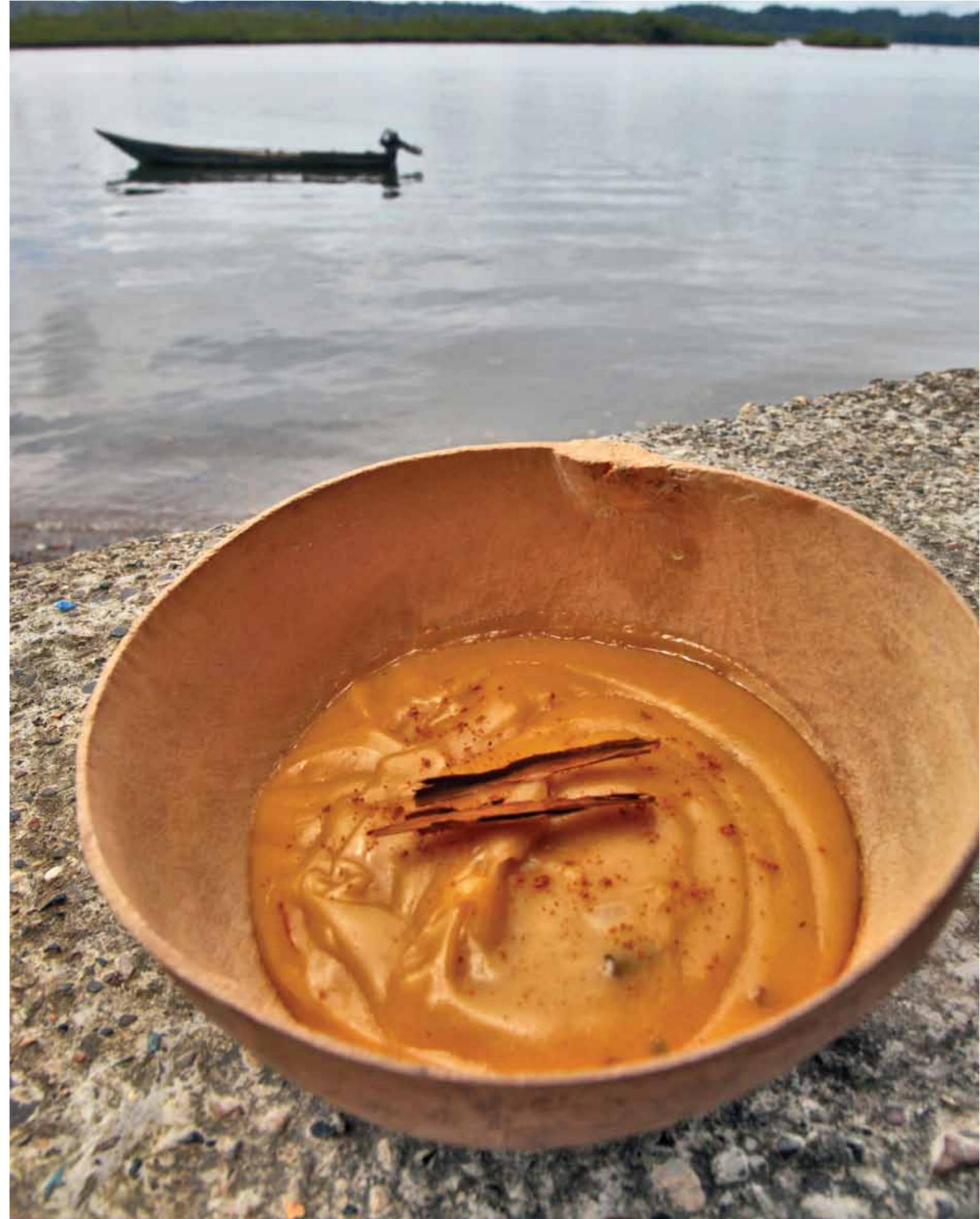
- 1 kilogramo de maíz añejo
- 1 coco
- 200 gramos de panela
- 1 gramo de clavo de olor
- Canela a su gusto

Preparación

Muela el maíz añejo hasta que adquiera consistencia de harina. Para “sacarle el agrio” agregue aproximadamente dos tazas de agua y deje asentar el maíz por unos minutos, escurra. Repita dos veces más, reservando el agua obtenida en el último proceso.

Cuele esta última para sacar el “afrecho” o la “caspa” del maíz, y póngala a cocinar junto con la leche de coco, la canela, el clavo y la panela rallada. Deje cocinar a fuego alto revolviendo constantemente con la cagüinga o cuchara de palo hasta que hierva y tome una consistencia espesa. Retire del fuego y vierta sobre un recipiente para que se cuaje. Deje reposar por dos horas antes de consumir.

“Si lo dejo sin menearlo se entronca y no me queda bien la natilla, entre más uno lo menee, mejor. Y eso es dele a la cagüinga ahí al gusto. Esto es pa’ Navidad, pa’ Semana Santa. También se hace la natillita de arroz, que es deliciosa. Mi mamá, mi abuelita, mis tías, me enseñaron.”  
Deisy Maris Rengifo





## Dulce de pepa e' pan

Ingredientes (para 8 personas)

- 4 docenas de semillas de pepa e' pan
- 2 cocos
- 250 gramos de panela
- Canela a su gusto

Preparación

Ponga a cocinar las semillas de pepa e' pan en una olla con agua hasta que estén blandas. Retire del fuego y escurra el agua restante. Con ayuda de un molinillo machaque las semillas hasta obtener una consistencia de puré.

Pele, corte y ralle los cocos. Disponga uno de los cocos y agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos separando el afrecho del líquido. Reserve el otro coco rallado.

Aparte diluya la panela rallada con un poco de agua, agregue la pepa de pan, el coco previamente rallado y aproximadamente cinco tazas de leche de coco. Incorpore la canela y revuelva constantemente por una hora hasta que adquiera una consistencia espesa.



“La comida de aquí siempre ha sido la piangua, en Semana Santa se hacían las masas fritas, la masa resplandor...en esa época la gente hace dulce de papaya y de casabe. También de maíz añejo... la masa la baten, la ciernen, la ponen a cocinar y le echan dulce, canela y clavo.”  
Juana Suárez



### Pepa e' pan

(*Artocarpus communis*) fruto proveniente del árbol del pan, originario de las Islas Molucas y Filipinas, adaptado a los climas tropicales de América Central y del Sur. Este árbol crece hasta 20 metros de alto, sus frutos son ricos en carbohidratos, proteínas, fibra y son una buena fuente de vitaminas y minerales. Contiene alto valor energético y se le atribuyen propiedades curativas. Se utiliza principalmente para preparar pan y diversos dulces.



# Resguardo indígena de Ambaló

Silvia, Cauca

## Resguardo indígena Ambaló Silvia, Cauca

### Ambaló y los secretos del maíz

“Ambaló significa “Ambio”, que quiere decir “nacidos del agua”. “Porá” significa maíz y “juata” papa, dos ingredientes principales en las preparaciones culinarias autóctonas, en las que predominan los productos propios de la cultura andina”.

Ubicado en un valle alto de la cordillera Central colombiana, y a tan solo diez minutos del municipio de Silvia, en el departamento del Cauca, se encuentra el resguardo indígena de Ambaló. Una comunidad de 900 familias dedicadas a la ganadería y a la agricultura, y dueños de una calidez que contrasta con el frío del páramo en las que está ubicada parte del asentamiento.

El pueblo está distribuido de una forma peculiar, ya que las familias no se encuentran juntas en una misma zona, sino que están distribuidas en lejanas fincas que en algún momento pertenecieron a latifundistas y que fueron recuperadas gracias al trabajo del Cabildo por volver a tener su territorio y lograr el reconocimiento como pueblo indígena, el cual les fue arrebatado en 1944, cuando las autoridades tradicionales fueron obligadas a entregar sus bastones y desaparecer como comunidad étnica.

Gracias al apoyo del Consejo Regional Indígena del Cauca (CRIC) lograron organizarse nuevamente como Cabildo y que fueran reconocidos por el Gobierno Nacional como el pueblo indígena N° 103 de Colombia.

Además de recuperar y proteger su territorio a través de la compra y la titulación colectiva, el Cabildo indígena de Ambaló ha venido trabajando con el Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID en su fortalecimiento como comunidad indígena productiva a través del mejoramiento de la estación piscícola, para su autoabastecimiento y venta en el mercado local.

El reto ahora es visibilizarse como pueblo indígena en una zona que comparte con otros pueblos como los guambianos, nasas y kispós, y recuperar parte de su cultura, como la lengua y prácticas como la utilización de la medicina tradicional, que perdieron cuando fueron forzados a desaparecer y emigrar hacia otras zonas de la región.

Como parte de ese proceso de recuperación de su identidad, 32 mujeres de esta comunidad y de resguardos aledaños, como el de Pitayó, participaron de los laboratorios de gastronomía tradicional, con el fin de recuperar las recetas y formas de preparación tradicionales.

La cita fue en la casa comunal del resguardo. Allí intercambiaron secretos culinarios y compartieron las diversas formas de utilización del maíz, las uchuvas y las hortalizas que tienen en sus cultivos.





## Sopa de frijol verde y choclo

Ingredientes (para 6 personas)

- 1,5 litros de caldo o fondo de gallina
- 300 gramos de ahuyama o zapallo
- 250 gramos de frijol verde
- 250 gramos de maíz choclo
- 150 gramos de espinaca
- 200 gramos de tomate
- 200 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de zanahoria
- 20 gramos de cilantro
- 15 gramos de ajo
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Previamente ponga a cocinar los frijoles verdes. Reserve.

Tome cada uno de los choclos y desgránelos manualmente o con la ayuda de un cuchillo.

Ralle el tomate, pele y corte la ahuyama y la zanahoria en cuadros de igual tamaño. En una olla, con un poco de aceite, sofría la ahuyama y la zanahoria, agregue luego el tomate. Cuando estén blandos, incorpore el caldo natural de gallina, el choclo y los frijoles verdes, mezclando todos los ingredientes con ayuda de una cuchara de madera. Deje cocinar por 10 minutos o hasta que todos los ingredientes estén blandos.

Para terminar, agregue las hojas de espinaca previamente cortadas dejando que hierva por 2 o 3 minutos. Retire del fuego y sirva caliente con las hojas del cilantro.

“Cuando era niño pues, con mi apa' y los abuelos, lo que hacían era mote; ellos cultivaban coles, cebollas, todo eso. Arroz no había, pura arracacha, ese era el alimento de antes, ellos casi no comían vegetales, ni frutas, sólo la uchuva y moras.”  
Félix Pechené





## Mote de choclo

Esta receta fue elaborada por María Alba Pechené.

Ingredientes (para 8 personas)

- 500 gramos de maíz choclo desgranado
- 300 gramos de frijol verde
- 250 gramos de papa parda o guata
- 200 gramos de papa amarilla
- 200 gramos de ulluco
- 200 gramos de papa colorada
- 200 gramos de ahuyama
- 150 gramos de zanahoria
- 150 gramos de arracacha
- 120 gramos de cebolla blanca
- 10 gramos de ajo
- 15 gramos de cilantro
- 1 gramo de comino molido
- 1 gramo de achiote en polvo
- Sal y pimienta

Preparación

Desgrane el choclo y cocínelo en una olla con agua y sal. Agregue el frijol verde y cueza hasta que ambos ingredientes estén un poco blandos.

Agregue la cebolla, el ajo y el cilantro finamente cortados. Inmediatamente después incorpore el comino, el achiote, la zanahoria y la ahuyama o zapallo previamente cortados en cubos pequeños.

Corte en rodajas todas las clases de papa, la arracacha y los ullucos, dejándolos separados, sin mezclar. Adicione a la cocción cada uno de los ingredientes cortados en rodajas uno por uno, generalmente la papa parda, y continuando con los demás. Deje hervir y revuelva constantemente, para evitar que la preparación se adhiera al fondo o quede grumosa. Retire del fuego cuando el mote haya tomado una consistencia espesa.

Para servir, decore con hojas de cilantro fresco.



“En el dialecto ambalueño: Porá es maíz, papa es guata” Es lo que yo me acuerdo; uchuva, eso si no sé (risas).  
Félix Pechené



**El maíz choclo**  
Es un ingrediente fundamental en la dieta de muchas de las comunidades indígenas asentadas a lo largo de la cordillera de los Andes, cuyo uso se extiende hasta América Central.

## Sopa de maíz tostado

### Ingredientes (para 6 personas)

- 500 gramos de maíz tostado
- 300 gramos de frijol verde
- 250 gramos de papa parda o guata
- 200 gramos de papa amarilla
- 200 gramos de ulluco
- 200 gramos de papa colorada
- 150 gramos de zanahoria
- 150 gramos de arracacha
- 200 gramos de espinaca
- 200 gramos de acelga
- 200 gramos de repollo
- 200 gramos de cebolla blanca
- 10 gramos de ajo
- 10 gramos de cilantro
- 1 gramo de comino molido
- 1 gramo de achiote en polvo
- Tomillo fresco a su gusto
- Sal y pimienta

### Preparación

El maíz seco es aquel que se deja secar en la planta, para luego ser recolectado. Luego de ser desgranado, se tuesta en un tiesto o recipiente de barro revolviendo constantemente para que no se quemé con una cagüinga o cuchara de palo. Se deja enfriar sin taparlo para que no se dañe.

Muela el maíz tostado, dejando el molino bien apretado para que a su paso logre una consistencia similar a la de la harina.

En una olla con agua cocine el frijol verde con el ulluco y un poco de sal, dejando que ambos ingredientes se ablanden un poco. A continuación agregue la cebolla, el ajo y un poco de cilantro finamente cortados. Incorpore el achiote, el comino y la zanahoria cortada en cubos pequeños. Agregue la espinaca, la acelga y el repollo cortados en tiras o julianas. Corte en rodajas todas las clases de papa y la arracacha; agréguelos uno por uno a la cocción, empezando con la más dura, generalmente la papa parda.

Una vez esté hirviendo, incorpore el maíz tostado y revuelva constantemente para evitar que se formen grumos. Cuando esté espesa, retire la preparación del fuego.

Aparte, licue el cilantro, el tomillo y el orégano con un poco de agua y adicione la mezcla a la sopa hasta que esté totalmente incorporada.

Para servir, decore con hojas de cilantro fresco.





## Guiso de papa colorada

Ingredientes (para 4 personas)

- 500 gramos de papa colorada
- 300 gramos de tomate
- 250 gramos de acelga
- 200 gramos de queso campesino
- 200 gramos de cebolla blanca
- 100 gramos de pimentón
- 80 gramos de cebolla larga
- 15 gramos de ajo
- Tomillo fresco a su gusto
- 50 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

En una sartén, con un poco de aceite caliente, sofría la cebolla blanca y la cebolla larga finamente cortadas. Cuando estén cristalizadas, añada el ajo machacado y deje cocinar unos minutos. Por último, adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal, pimienta al gusto y unas cuantas hojas de tomillo.

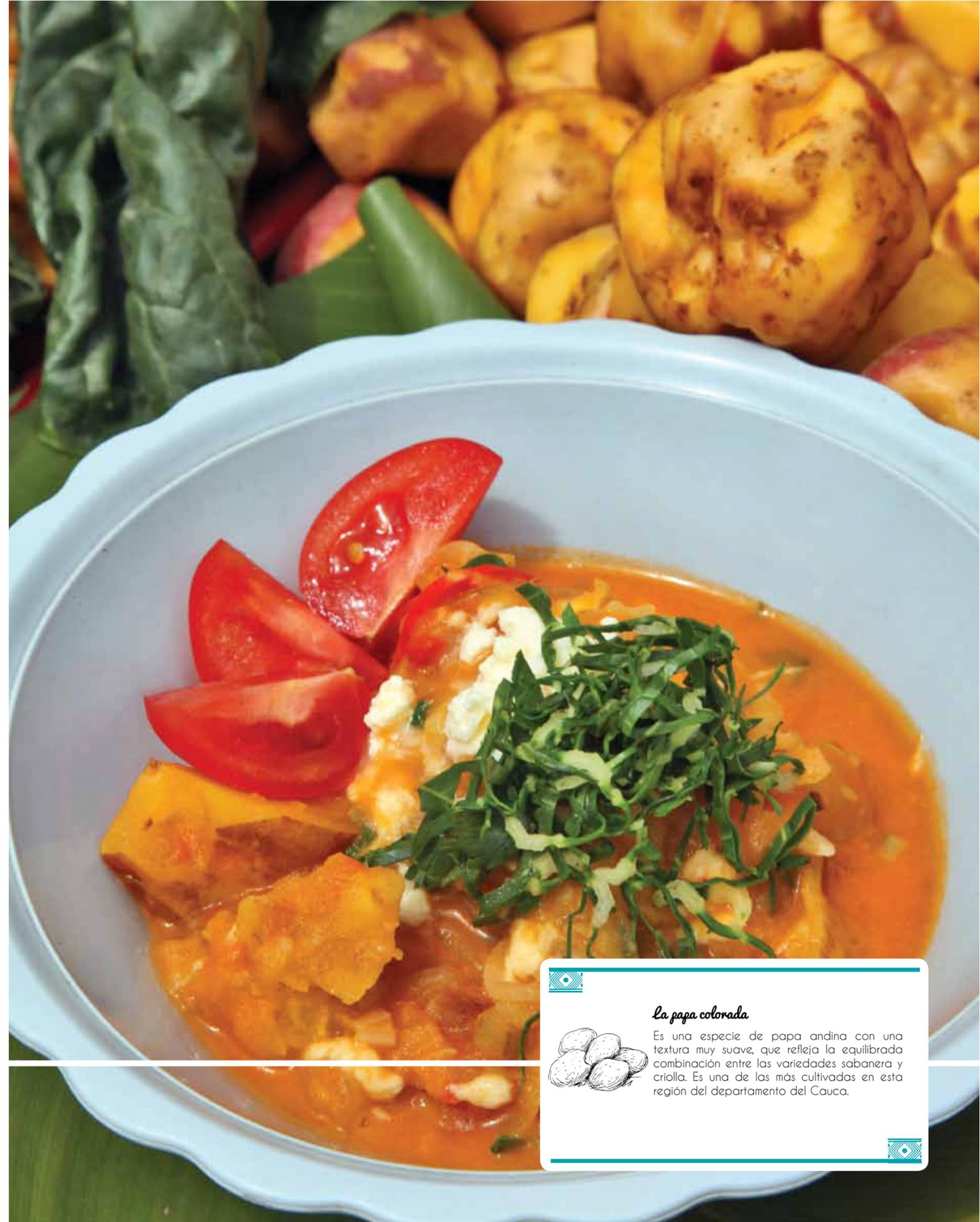
Aparte corte el pimentón en aros delgados, la papa colorada en cuartos y las hojas de acelga sin tallos en tiras o julianas. Corte también los tallos de acelga en tiras delgadas.

En una sartén, con un poco de aceite caliente, ponga los aros de pimentón. Cuando estén blandos, agregue el sofrito resultado del proceso anterior y, finalmente, la papa. Tape y deje cocinar a fuego lento.

Cuando la papa esté casi lista, incorpore los tallos y por último, las hojas de acelga cortadas. Para terminar, agregue el queso cortado en cubitos y rectifique la sal.



“Nuestros cultivos son: maíz, arracacha, alverja, papa también se da. Lo que es de papa todo: la amarilla, la colorada y la guata o parda. Allá arriba en el páramo se da todavía mejor.”  
Félix Pechené



### La papa colorada



Es una especie de papa andina con una textura muy suave, que refleja la equilibrada combinación entre las variedades sabanera y criolla. Es una de las más cultivadas en esta región del departamento del Cauca.





## Ullucos en crema blanca

Ingredientes (para 4 personas)

- 500 gramos de ullucos
- 125 gramos de queso campesino de hoja
- 125 mililitros de crema de leche
- 150 gramos de cebolla larga
- 15 gramos de mantequilla
- 15 mililitros de aceite
- 10 gramos de ajo
- Canela en polvo a su gusto
- Orégano fresco a su gusto
- Sal y pimienta.

Preparación

Lave y cocine los ullucos en una olla con agua y un poco de sal hasta que estén blandos. Si lo desea, también puede ponerlos en la brasa a fuego lento para obtener una textura más crocante.

Para la salsa

Corte finamente las cebollas y machaque el ajo. En una sartén caliente, con un poco de mantequilla y aceite, sofríalos hasta que estén traslúcidos. Sazone con la canela, las hojas de orégano finamente cortadas, sal y pimienta. Por último, agregue la crema de leche y el queso previamente rallado. Licue todos estos ingredientes y póngalos nuevamente en la sartén a fuego lento. Deje reducir unos cuantos segundos hasta que la salsa tenga la textura deseada.

Para servir, vierta la salsa sobre los ullucos. Decore con un poco de cebolla larga y hojas de orégano fresco.

“El ulluco es un ingrediente de tradicional consumo en la comunidad: antes existían otras variedades de este tubérculo de un color amarillo y sabor picante, conocido como “majua”, aunque se ha venido extinguiendo por falta de cultivo.”  
Eduardo Rivera.



### El ulluco

Es un tubérculo perteneciente a la cultura gastronómica de la región andina de América del Sur. Se destaca por su vivo e intenso color (amarillo o violeta), así como por su alto aporte nutricional: es una buena fuente de calcio y vitaminas B y C.





## Trucha en salsa de uvilla o uchuva

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 truchas medianas
- 300 gramos de uvilla o uchuva
- 100 gramos de panela
- 15 gramos de ajo
- 50 mililitros de zumo de limón
- Tomillo fresco a su gusto
- 50 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Limpie las truchas, retire las escamas y ábralas por la mitad en mariposa, sin que lleguen a separarse completamente. Marinelas con el zumo de limón, el ajo machacado, un poco de sal y pimienta, y reserve.

Para la salsa de uvilla o uchuva

Cocine las uchuvas con aproximadamente 100 mililitros de agua, agregue la panela, el tomillo y una pizca de sal. Deje cocer hasta que reduzca su contenido en agua.

En una sartén, con aceite caliente, dore las truchas por ambos lados, evitando que se adhieran al fondo. Cuando estén doradas, vierta encima la salsa de uchuva. Decore con hojas frescas de tomillo.

La uchuva o uvilla es una fruta de origen andino, que se destaca por sus propiedades curativas frente a enfermedades como la diabetes o los problemas de visión. Para los ambalueños, el consumo de esta fruta es tradicional y forma parte de su cultura ancestral.



“Uchuvas, jeso po' aquí hay! ¡Eso es remedio pa' los ojos!”  
Félix Pechené



### La trucha

Es una especie de los salmónidos, de alto consumo en el departamento del Cauca, debido a su riqueza en recursos hídricos, como represas y lagos.



## Masitas de maíz rellenas de guiso de gallina criolla

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 truchas medianas
- 300 gramos de uvilla o uchuva
- 100 gramos de panela
- 15 gramos de ajo
- 50 mililitros de zumo de limón
- Tomillo fresco a su gusto
- 50 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Recuerde dejar el maíz en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escúrralo y páselo dos veces por el molino, hasta obtener una consistencia de fin y homogénea. Sazone con sal y azúcar.

Ponga la gallina a cocinar en agua con sal, preferiblemente en una olla de presión, hasta que esté blanda. Retírela del líquido de cocción y desmenúcela. Reserve el caldo para otra preparación.

Aparte, ponga la mantequilla en una sartén con un poco de aceite y, cuando esté caliente, agregue la cebolla larga y el pimentón finamente cortados. Adicione el aji y el ajo cortado en láminas delgadas y el comino. Sofría por unos minutos y luego añada la gallina desmenuzada revolviendo con una cuchara de madera hasta mezclar bien todos los ingredientes.

En un recipiente plástico o metálico mezcle el maíz choclo y la clara de huevo batida, incorporando la harina de trigo poco a poco hasta conseguir una masa homogénea que le permita formar bolitas.

Con la palma de sus manos haga bolitas con la masa rellenándolas con la mezcla de gallina. Fría las bolitas rellenas en un caldero con abundante aceite caliente.





## Ensalada de cidra o guatila

Ingredientes (para 4 personas)

- 500 gramos de cidra o guatila
- 250 gramos de tomate
- 150 gramos de manzana criolla
- 100 gramos de cebolla
- 100 mililitros de zumo de limón
- 20 gramos de cilantro
- Sal y pimienta

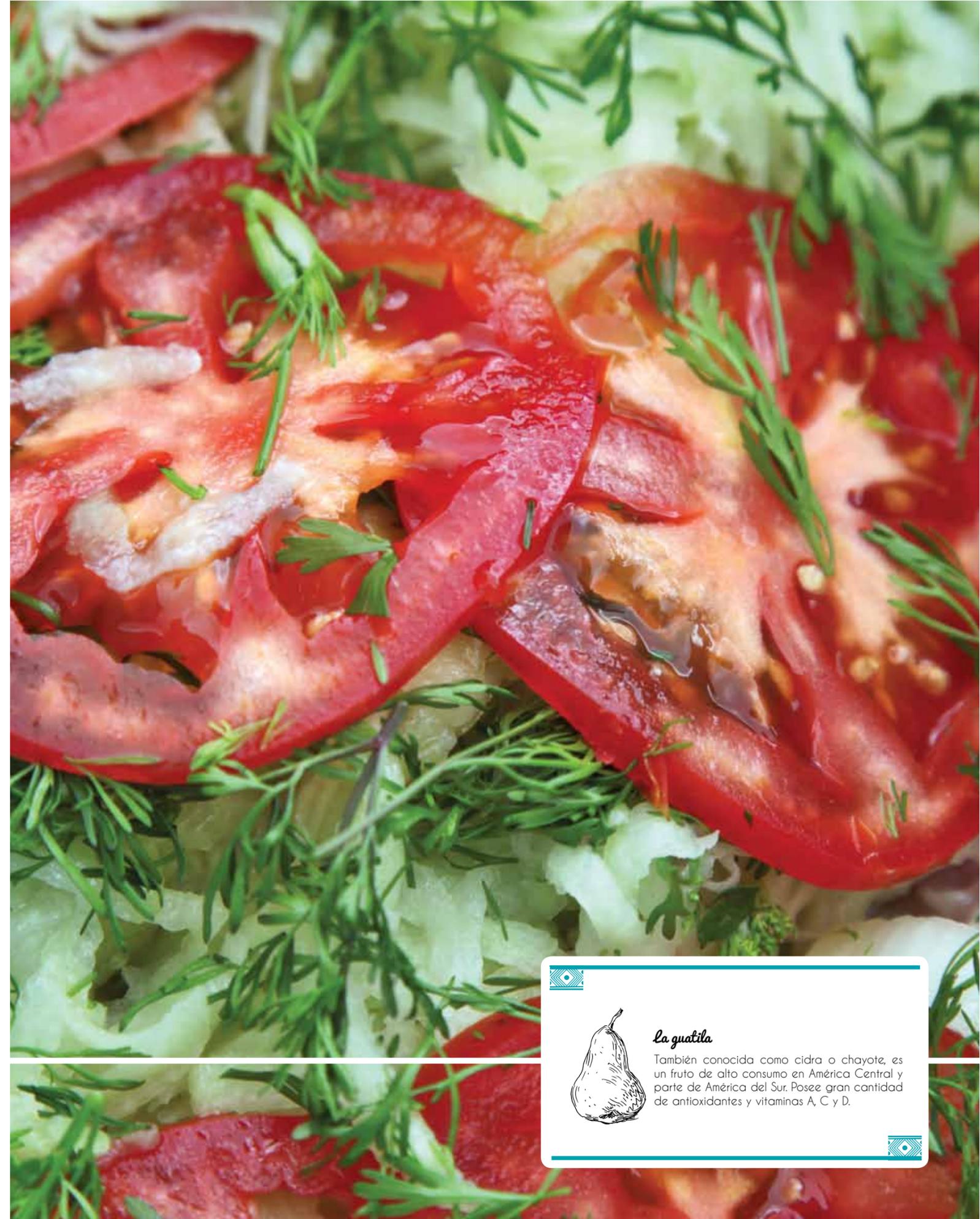
Preparación

Lave, pele y ralle las cidras y las manzanas. Corte en cuadritos de igual tamaño el tomate y la cebolla blanca.

Mezcle todos los ingredientes, incorpore el zumo de limón y sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva y decore con cilantro fresco cortado.



“Nuestro ritual más tradicional es el de la armonización con el médico tradicional para que la comunidad esté tranquila, para equilibrar las fuerzas. Lo hacemos mascando la hoja de coca, que es nuestra planta sagrada.”  
Darío Ulchur



### La guatila

También conocida como cidra o chayote, es un fruto de alto consumo en América Central y parte de América del Sur. Posee gran cantidad de antioxidantes y vitaminas A, C y D.



A large aluminum pot sits on a wood fire, with steam rising from it. The pot is in the foreground, and another pot is visible in the background. The scene is set outdoors, with a wooden structure and a view of a forest in the background.

# San Basilio de Palenque

Montes de María, Bolívar



## El que peca y reza, empata

Por Leonor Espinosa

Aquella mañana Desiderio Cassiani salió de su casa como todos los domingos a recibir el sagrado mandamiento de la santa eucaristía, que según él, le confería el perdón de los pecados.

Antes de entrar al templo hizo la parada religiosa en la mesa de fritos de doña Pascuala Cáceres y se comió dos buñuelos de frijol cabecita negra y una empanada de huevo, a la que siempre acompañaba de aji picante de suero. Luego, tomó peto.

En la plaza principal, donde queda ubicada la iglesia, permanecen fervorosamente, las fritangas de Pascuala, la carretilla "cuadra y pide" de Bartolo Torres, que ofrece la bebida tradicional caliente a base de maíz blanco y la chaza "no hay como Dios" de venta de bocachico fresco y moncholo salado de propiedad de Bernardino Cáceres.

La mayoría de los hombres, después de la misa, acomodaron las mesas para jugar dominó. Los niños se quedaron en las estrechas calles polvorientas jugando a la rueda. Desiderio compró tres bocachicos para llevarlos a casa de la "querida" Aminta Valdés.

Entró como siempre con una sonrisa iluminando su cara. Después de entregarle el presente, le hizo un "sobte" rapidito y le cantó al oído un trozo de la canción "La reina de los jardines".

"De los jardines de mis amores,  
reina de los jardines.  
Recíbeme cantando,  
reina de los jardines.  
Recíbeme madre linda,  
recíbeme en tus brazos,  
reina de los jardines.  
Recíbeme madre linda aaaaaeéhhhh que dura poco,  
reina de los jardines".

Desiderio es un "Negrón", tal como se suele llamar a los negros altos, acuerpados y bien parecidos. Siempre usa abarcas tres puntá, sombrero de caña flecha y camisa a rayas verticales de manga larga. Tiene tres mujeres con un común denominador que las identifica: "cañaña" -fuerza en las manos para cocinar-. Se dice que lo seduce la magia de los sabores.

- Mirá negro, ahora tienes que esperar que yo cocine los pescados pa alimentá primero los pelaos. Le dijo Aminta después de haberle quitado sutilmente las manos de su grande trasero.

- Ay mi negra, acuérdate de dejarme un granito de esa mazorca. Respondió el negro picarón.

Aminta tomó una champeta -cuchillo grande-, le sacó las tripas a los pescados dejándolos en una ponchera con agua y limón. Luego les hizo finas zanjas diagonales de hileras muy cercanas para quebrar las espinas. Cortó unos tomates rojos y cebollas en rodajas, al igual que unos dientes de ajo. Sus manos negras por encima y de color blancuzco por debajo sostenían ajíes dulces, mientras sus caderas se movían con espontaneidad.



Se disponía a cocinar "bocachico en cabrito". Una receta típica del Caribe que se elabora relleno el pescado con verduras sofritas, envolviéndolo en hojas de bijao amarradas con pita y por último asado al carbón. Ella sabía que a él le encantaba comerlo de sus manos y que ninguna de sus otras mujeres lo cocinaba tan bien como ella lo preparaba. También sabía que aunque Bartolo no tuviera fresco el pescado, el lo conseguía por cualquier medio imaginable.

A Narcisa no le importaba que Desiderio, luego de la visita, se fuera a donde su esposa a comer salpicón de moncholo que ella gustosamente le preparaba. La tercera mujer tampoco le preocupaba. Ésta vivía en una vereda, a tres horas de camino pedregoso.

A Desiderio no le alcanzaba el día festivo para visitar a sus tres amores.

Tenía cinco pelaos con Aminta Valdés, entre uno y otro, se llevaban once meses. Con Dolores Simanca, su esposa, doce. Cada uno cumplía años en un mes distinto del calendario. Con Joaquina Miranda, la amante, tres hijos en las mismas circunstancias. La mayor había nacido en diciembre, el siguiente, en enero, y el último en febrero.

El sustento de Desiderio se fundamentaba en el cultivo de corozo matimbá. Su finca estaba ubicada a pocos minutos de la casa de Joaquina. Una vez a la semana le llevaba corozo para que ella le cocinara su magistral receta de arroz de cerdo con manteca colorá.

La preparación de la grasa debe hacerse con el cuerpo acabado de bañar. Si la mujer huele a "fundillo y grajo" la manteca no se da. Eso dice la tradición. Se creía que a Desiderio le gustaba el perfume de rosas que Joaquina usaba para cocinar.

Al corozo matimbá, muy diferente al arbusto matimbá-, las comunidades afros de Mahates le llaman simplemente "corozo". Es el fruto de una palmera, de cuya pulpa y cáscara de color amarillo se extrae la "manteca colorada", muy usada en la preparación de guisos y arroces. De la semilla frita, se saca la "manteca negrita", empleada por las mujeres en el arreglo de sus cabellos.

A Desiderio algunos lo llamaban "el negro de corozo", pero no precisamente por el color de la fruta morada que podría hacer referencia al tono oscuro de su piel, sino por sembrar el amarillo. Gracias a éste cumplía honorablemente con el sostenimiento de sus mujeres y veinte hijos.

Ese día, en el momento del diezmo, el cura le preguntó:

¿Hasta cuándo va a ser indecoroso?

Con un billete de cincuenta, respondió: "Si he pecado, Dios mío, tú sabes que he empatado".

Amén, dijo el cura. Estás perdonado, buen hombre decoroso.

# Moncholo guisado con sofrito y leche de coco, acompañado con puré de ñame

Ingredientes (para 2 personas)

- 500 gramos de moncholo
- 400 gramos de ñame
- 1 coco
- 300 gramos de tomate
- 200 gramos de cebolla roja
- 60 gramos de pimentón
- 15 gramos de ají dulce
- 10 gramos de ajo
- 30 mililitros de aceite
- 30 gramos de mantequilla
- Pimienta de olor
- Sal

Preparación

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco.

Limpie y corte el moncholo en postas o filetes, según su preferencia.

En una sartén, con un poco de aceite caliente, sofría la cebolla roja finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Deje cocinar y, por último, adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal y pimienta de olor al gusto.

Cocine por 5 minutos más e incorpore la leche de coco, extraída en el proceso anterior. Adicione el pescado a la preparación y deje cocinar a fuego bajo hasta que esté cocido.

Para el puré, lave, pele y corte el ñame en trozos. En una olla con agua cocine el ñame con un poco de sal. Cuando esté blando machaque con la ayuda de un tenedor o molinillo hasta que adquiera consistencia de puré. Añada mantequilla y revuelva mezclando bien todos los ingredientes.



“ El tomate, la cebolla y lo dejamos preparado por 15 minutos. El ají sí es al gusto de la persona. Se cierra el pescado, se pone en la hoja grande y ya tiene todo. ”  
Nasira Casseres



## Moncholo en cabrito con leche de coco

Ingredientes (para 2 personas)

- 500 gramos de moncholo
- 1 coco
- 200 gramos de tomate
- 50 gramos de cebolla roja
- 40 gramos de pimentón
- 15 gramos de ají dulce
- 6 gramos de ajo
- Hojas de plátano
- Orégano fresco a su gusto
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Limpie y corte el moncholo en postas.

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco.

En una sartén, con un poco de aceite caliente, sofría la cebolla roja finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Deje cocinar y, por último, adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal y pimienta de olor al gusto.

Cocine por unos minutos más e incorpore la leche de coco, extraída en el proceso anterior.

Disponga de las hojas de plátano previamente soasadas y limpias. Tome una y ponga el pescado en el centro de la hoja. Vierta un poco del sofrito resultado de la preparación anterior. Envuelva y amarre con un pedazo de pita o tallo de la misma hoja. Repita el procedimiento para el otro envuelto.

Cocine al vapor.

Para cocinar al vapor

Lave unas cuantas piedras y colóquelas en la base de una sartén honda. Ponga tallos de hojas de plátano encima de las piedras y agregue agua hasta por debajo de los tallos. Disponga los alimentos encima. Encienda el fuego y tape para que el vapor cocine la preparación.

Sirva con hojas de orégano fresco.



“Hay plátano, lo que no hay es ñame, no hay ñame, pero lo que hay es moncholo.”  
Alfonsina Márquez



### Cabrito

Es un término utilizado por la comunidad de Palenque para designar las preparaciones que se cocinan envueltas en hojas. Tradicionalmente las preparaciones en cabrito se cocinaban enterradas en la arena bajo, las brasas.



## Crema de ahuyama con leche de coco

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kilogramo de ahuyama
- 1 coco
- 200 gramos de cebolla blanca
- 12 gramos de ajo
- 50 gramos de acelga
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Pele, corte y ralle el coco. Luego, agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos, separando el afrecho del líquido para obtener la primera leche del coco.

En una olla cocine la ahuyama junto con la cebolla blanca y el ajo, agregue sal y agua hasta que la cubra. Cuando la ahuyama esté suave, retire la olla del fuego y deje reposar.

Licue la preparación mientras adiciona la leche de coco. Lleve nuevamente al fuego y cocine hasta que adquiera una textura espesa, revolviendo constantemente para que no se pegue en el fondo.

En una sartén saltee la acelga con el aceite y agréguela a la crema al momento de servir.

“Acá se dice que las mujeres mandan y es cierto. Y cocinan, que también es verdad... y muy bueno.”  
Leonor Espinosa





## Arroz de frijolito negro

### Ingredientes (para 6 personas)

- 200 gramos de carne pulpa de cerdo
- 300 gramos de arroz
- 100 gramos de frijolito negro
- 200 gramos de cebolla blanca
- 150 gramos de zanahoria
- 100 gramos de cebolla larga
- 100 gramos de pimentón
- 10 gramos de ajo
- 50 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

### Preparación

Remoje los frijolitos negros en un recipiente con agua desde la noche anterior para que se ablanden. En una olla con agua fresca cocínelos hasta que estén suaves. Retire del fuego y cuele los frijoles, reservando el líquido de la cocción.

En un caldero con aceite sofría la cebolla blanca, la cebolla larga, el pimentón y la zanahoria finamente cortados. Incorpore el arroz y deje cocinar por unos segundos hasta que se cristalice. Seguidamente añada el agua resultante de la cocción de los frijolitos (aproximadamente un litro) y deje cocinar a fuego alto hasta que seque, bajar el fuego y tapar. Cuando el arroz esté casi listo adicione los frijolitos y deje cocinar a fuego bajo hasta que esté listo.

Decore con rodajas de tomate fresco y cebollín finamente picado.



“ Si es maíz nuevo uno le echa ceniza a la olla. Cuando eche el maíz que va a pilar, coja esa agua de ceniza y se la agrega para que el maíz no se parta. Si se pila seco se vuelve harina. ”  
Máxima Cásseres





## Mote de guandú, ñame y queso costeño

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 kilogramo de ñame
- 150 gramos de guandú
- 300 gramos de queso costeño
- 200 gramos de tomate
- 150 gramos de cebolla roja
- 60 gramos de suero costeño
- 10 gramos de ajo
- 10 gramos de cilantro
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Remoje los guandules en un recipiente con agua desde la noche anterior, para que se cocinen más fácilmente. En una olla con agua fresca póngalos a cocinar. Cuando estén suaves, agregue el ñame previamente pelado y cortado en trozos.

Aparte, en una sartén con un poco de aceite caliente, ponga a sofreír la cebolla roja hasta que se cristalice. Luego agregue el ajo machacado y, por último, el tomate, previamente pelado y cortado en pequeños cuadros.

Cuando el ñame esté cocido, adicione el sofrito resultado del proceso anterior y el queso costeño cortado en cubitos. Tape y cocine a fuego bajo hasta que obtenga la consistencia deseada.

Para servir añada el cilantro finamente cortado y una cucharada de suero costeño.



“En la época de la esclavitud, cuando se formaron los palenques, muchos de los esclavos trajeron algo de su cultura y lo plantaron aquí en San Basilio.”  
Alfonsina Márquez



## Envueltos de cerdo, pollo y maíz en hoja de col

Ingredientes (para 5 personas)

- 400 gramos de maíz blanco pelado
- 250 gramos de carne pulpa de cerdo
- 250 gramos de pollo deshuesado
- 300 gramos de tomate
- 200 gramos de cebolla roja
- 40 gramos de cebollín
- 10 gramos de ajo
- Hojas de col
- 30 mililitros de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Remoje el maíz desde la noche anterior. En una olla con agua póngalo a cocinar hasta que esté blando. Escurra el maíz y triture con ayuda de un molinillo y reserve el agua de cocción.

Amase el maíz humedeciéndolo con agua, poco a poco hasta conseguir una textura homogénea.

Disponga el pollo deshuesado, la carne pulpa de cerdo y córtelos en cubos medianos. Sazone con sal y pimienta, y séllelos con un poco de aceite en una sartén caliente.

Aparte, sofría la cebolla roja finamente cortada. Cuando esté cristalizada añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Agregue el cerdo y el pollo. Deje cocinar y, por último, adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal y pimienta de olor al gusto.

Ponga un poco de la masa de maíz en el centro de una hoja de col y extiéndala con ayuda de las puntas de los dedos. Adicione una cucharada del sofrito encima de la masa. Envuelva en la hoja y amarre con ayuda de una cuerda. Repita el proceso.

Cocine al vapor.

Para cocinar al vapor

Lave unas cuantas piedras y colóquelas en la base de una sartén honda. Ponga tallos de hojas de plátano encima de las piedras y agregue agua hasta por debajo de los tallos. Disponga los alimentos encima.

Encienda el fuego y tape para que el vapor cocine la preparación.



“En el ritual de las nueve noches hacemos una fiesta. Como la familia es tan larga, los familiares matamos una res, hacemos carne asada, carne frita, carne molida, carne desmechada. Dos calderos de arroz, uno de coco y uno de aceite.”  
Dionisia Pérez





# Isla de Providencia

Providence Island

Archipiélago de San Andrés, Providencia  
y Santa Catalina

## Sabores del Caribe

La isla de Providencia está situada en el mar Caribe y forma parte del departamento de San Andrés y Santa Catalina. Gracias a la Declaración de la UNESCO como Reserva de la Biosfera, sus 17 kilómetros cuadrados y 4.000 habitantes la convierten en el sitio ideal para el descanso en un ambiente absolutamente natural.

Su población es el resultado de la colonización inglesa, holandesa y española, y de descendientes de africanos. La población negra que llegó se vio en la necesidad de aprender el inglés para así poder recibir y comunicarse con los amos, de allí surgió el inglés afrocaribeño o creole hablado en las islas. La población raizal es mestiza con un predominio de raza negra que conserva tradiciones del Caribe anglófono. La música y los bailes tradicionales son de influencia europea y afrocaribeña como el vals, cuadril, scottische, mazurca y polca, aunque vibran aún más por ritmos como el reggae, la socca y el calypso.

Los frutos del mar son la base de su alimentación. De ahí obtienen cangrejos, langostas, pargos, peces loro y otras variedades que, en las manos de los isleños, son un manjar para los sentidos. Su plato principal es el "rondón", hecho con pescado, caracol, colitas de cerdo, yuca, plátano y "domplings", unas tortillas a base de harina. Todo esto se cuece en una aromática salsa de coco con pimienta y albahaca.

La preservación de sus costumbres y tradiciones así como el desarrollo integral de la isla, ha sido la preocupación de muchos sectores de la población. Por eso, de la mano con el Programa para Afrodescendientes e Indígenas de USAID, vienen trabajando en varios proyectos que ayuden al fortalecimiento de la actividad pesquera y turística, y a la recuperación de la memoria local, que contribuyen a resaltar, difundir y visibilizar la historia cultural de la comunidad raizal en el archipiélago.





## Albóndigas de pescado Fish Balls

Ingredientes (para 5 personas)

- 3 libras de pescado entero (preferiblemente bonito o atún)
- 200 gramos de pasta de tomate
- 200 gramos de cebolla roja
- 150 gramos de pimentón
- 25 gramos de ajo
- 2 huevos
- 10 gramos de basket pepper (ají local)
- 30 mililitros de salsa inglesa
- 50 gramos de azúcar
- 25 gramos de albahaca
- Sal y pimienta

Preparación

Cocine el pescado en una olla con agua y sal, y luego desmenuce, retirando las espinas. Reserve.

Con la ayuda de un molino triture la carne, integrando poco a poco la cebolla, el ají, el ajo y el pimentón cortados en trozos. Agregue sal y pimienta al gusto. Incorpore los huevos, uno por uno, y amase hasta obtener una masa homogénea. Con las palmas de sus manos, forme las albóndigas y fríalas en abundante aceite caliente.

Para la salsa

En un recipiente adicione media taza de agua, la pasta de tomate, la salsa inglesa, el azúcar, la albahaca, sal y pimienta. Lleve a ebullición hasta que se reduzca y tenga la textura deseada.



**El basket pepper**  
También conocido como chile habanero, se caracteriza por su tamaño pequeño y redondo. Posee un alto nivel de capsaicina que le otorga un característico sabor picante. Los habitantes de la Isla de Providencia lo utilizan como ingrediente esencial en la culinaria local.

“Nosotros fuimos colonizados por puritanos en 1632; básicamente, ingleses y holandeses que llegaron con sus familias y esclavos. Ellos crearon una empresa y la llamaron la Empresa Providencia, que intercambiaba esclavos y comida con otras islas del Caribe y de los Estados Unidos.”  
Ms. Arelis Howard

“We were colonized by puritans back in 1632. Basically English and Dutch people who came here with their families and their slaves. At the beginning they called the island West Minister, they created an enterprise and they called it The Providence Enterprise which they used to treat slaves and food with others islands in the Caribbean and United States”.

## Rondón Run Down

Ingredientes (para 10 personas)

- 2 kilogramos de pescado fresco
- 1 kilogramo de pig tail (cola de cerdo salada) o carne de res salada
- 2 kilogramos de ahuyama
- 2 kilogramos de ñame
- 2 kilogramos de mafafa
- 1.5 kilogramos de yuca
- 1.5 kilogramos de batata
- 500 gramos de Boscó (plátano cuatro fillos)
- 500 gramos de plátano pintón
- 4 cocos
- 500 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de cebolla roja
- 50 gramos de albahaca
- 30 gramos de basket pepper (ají local)
- 25 gramos de ajo
- 15 gramos de polvo de hornear
- Sal y pimienta

Preparación

Pele, corte y ralle el coco. Luego agregue agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos separando el afrecho del líquido. Reserve.

En un fogón de leña ponga a calentar una olla grande y agregue la leche de coco. Reserve una taza para la preparación del dumpling.

Lave y retire las vísceras del pescado y luego córtelo en postas. Reserve.

Escalde el pig tail o la carne salada para eliminar el exceso de sal. Deseche el agua de la cocción y reserve.

Pele la mitad de la ahuyama y resérvela para hacer los dumplings. Pele y corte en trozos el resto de los vegetales y agréguelos junto con la otra parte de la ahuyama sin pelar. Reserve.

Sobre un fogón de leña ponga a calentar una olla ancha y profunda, y agregue la leche de coco, reservando 250 mililitros para la preparación del

dumpling de harina. Adicione el ajo y la cebolla finamente cortados, sal y pimienta al gusto. Cuando alcance el punto de ebullición deje hervir por diez minutos y luego agregue en orden el plátano, la mafafa, la yuca y el plátano pintón. Luego la ahuyama, el ñame y la batata. Deje cocinar por unos minutos y luego incorpore las postas de pescado una a una, procurando que no queden sobrepuestas, luego el pig tail y, por último, añada la albahaca y el ají.

Mientras, prepare los dumplings de harina, los dumplings de ahuyama y los dumplings de boscó (plátano cuatro fillos).

Para los dumplings de harina

Mezcle la harina con el polvo de hornear con aproximadamente 250 mililitros de leche de coco y la sal. Amase hasta obtener una masa homogénea y con la ayuda de la palma de sus manos forme rollitos de diez centímetros y agréguelos a la preparación.



**La mafafa**

Conocida en el interior del país como rascadera y en otros lugares como malanga, es una especie de amplio consumo en las islas del mar Caribe, principalmente utilizada en la elaboración de cocidos o sancochos.

## Sopa de cangrejo y Bami Crab Soup and Bami

### Ingredientes (para 6 personas)

- 4 unidades de cangrejo
- 500 gramos de carne de cangrejo
- 200 gramos de pig tail (cola de cerdo salada) o carne de res salada
- 1 kilogramo de ñame
- 2 kilogramos de yuca
- 1 kilogramo de plátano verde
- 1 kilogramo de mafafa
- 1 coco
- 500 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de harina de trigo o harina de maíz
- 100 gramos de cebolla roja
- 80 gramos de pimentón
- 25 gramos de ajo
- 20 gramos de basket pepper (ají local)
- 30 gramos de albahaca
- 15 gramos de orégano
- 5 gramos de polvo de hornear
- Sal y pimienta

### Preparación

Escalde el pig tail o la carne salada para eliminar el exceso de sal. Separe la carne del caparazón del cangrejo y sus extremidades. Lave y elimine todas las partes no comestibles. Retire la grasa del caparazón y reserve en un recipiente aparte.

Pele, corte y ralle el coco. Luego agregue sólo un poco de agua, tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos separando el afrecho del líquido. Reserve.

En una olla con aproximadamente tres litros de agua, agregue la cebolla y el pimentón finamente cortados, el ajo machacado y deje hervir. Adicione la carne salada, la mitad de la yuca y el plátano cortados en trozos grandes y el ñame en cubos pequeños para que se deshaga y dé espesor a la preparación. Deje cocinar e incorpore seis pares de extremidades del cangrejo, la carne de cangrejo, sal y pimienta al gusto y deje cocinar.

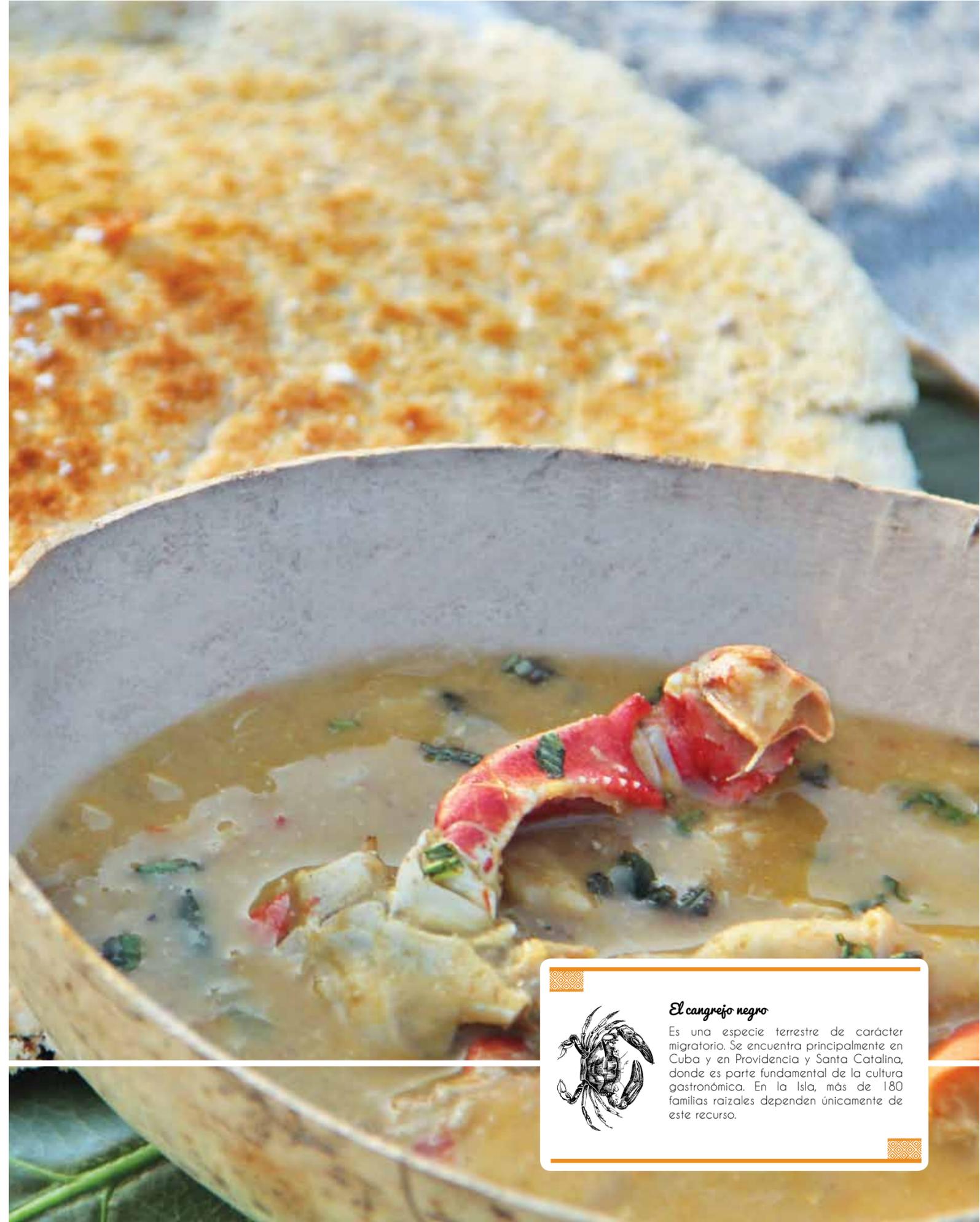
Mientras, prepare pequeños dumplings de forma alargada y agregue a la olla. Para esto mezcle la harina con el polvo de hornear con aproximadamente 250 mililitros de leche de coco y la sal. Amase hasta obtener una masa homogénea y con la ayuda de la palma de sus manos forme rollitos de cinco centímetros y agréguelos a la preparación.

Por último, agregue la albahaca y el orégano, finamente cortados. Adicione el resto de la leche de coco y el basket pepper (ají local) y deje cocinar por unos minutos más.

### Para el bami

Ralle el resto de la yuca y preñe con un lienzo hasta que no salga líquido. Deseche el líquido.

Desmenuce y disponga en una capa de no más de cinco milímetros sobre una sartén previamente caliente. Una vez se haya dorado, volteé y deje que se dore por el otro lado. Retire de la sartén y corte en cuartos.



**El cangrejo negro**  
Es una especie terrestre de carácter migratorio. Se encuentra principalmente en Cuba y en Providencia y Santa Catalina, donde es parte fundamental de la cultura gastronómica. En la Isla, más de 180 familias raizales dependen únicamente de este recurso.



## Cangrejo guisado Stew crab

Ingredientes (para 5 personas)

- 500 gramos de carne de cangrejo
- 80 gramos de cebolla roja
- 60 gramos de pimentón
- 15 gramos de ajo
- 50 mililitros de aceite de coco
- 1 coco
- 30 gramos de albahaca
- 20 gramos de basket pepper (ají local)
- 10 gramos de achiote en polvo
- Sal y pimienta

Preparación

En una olla o sartén precaliente el aceite de coco y sofría la cebolla, el pimentón, el ajo y el achiote en polvo.

Luego agregue sólo un poco de agua tibia para extraer la leche con la ayuda de las manos separando el afrecho del líquido. Reserve.

Agregue el cangrejo con su grasa, un poco de la leche de coco, el basket pepper (ají local) finamente cortado, sal y pimienta al gusto. Deje cocinar hasta que esté listo.

Sirva acompañado de arroz con coco y una ensalada fresca de su preferencia.

Esta preparación puede ser empleada como base para diferentes preparaciones.



“Cuando freímos un pescado o lo hacemos en estofado, lo hacemos al estilo africano; pero, también cocinamos todo en el horno holandés. Lo mismo pasa con nuestra música o con la forma en que bailamos: es una fusión de culturas”  
Ms. Arelis Howard

“When you fry a fish or you stew it, that way is an African knowledge.. but we cook everything in a Dutch oven. Same happens with our music or the way we dance, it's a fusion of cultures”.



**Semillas de achiote**  
Son utilizadas para dar color a las preparaciones y los isleños las conocen como "Natta" por su abreviación en inglés. Generalmente se suelen diluir sus semillas en aceite de coco antes de ser empleado.



## Bolas de plátano con guiso de cangrejo

### Plantain balls with stew crab

Ingredientes (para 5 personas)

- 300 gramos de plátano maduro
- 200 gramos de stew crab o guiso de cangrejo
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Preparación

Ponga a asar el plátano con la cáscara, una vez esté listo dispóngalo en un recipiente y triture con la ayuda de una cuchara hasta que adquiera consistencia de puré. Agregue un poco de sal y revuelva.

Engrase sus manos y haga bolas medianas con el puré de plátano, realice un orificio en el centro con la ayuda de sus dedos e incorpore dos a tres cucharadas del guiso de cangrejo y cierre por completo cerciorándose de no dejar aberturas en la masa.

En una olla con abundante aceite caliente lleve a freír inmediatamente.



## Muelas de cangrejo apanadas con salsa de vino de tamarindo

### Crab "toes" with tamarind wine sauce

Ingredientes (para 4 personas)

- 500 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de muelas de cangrejo
- 350 mililitros de cerveza
- 100 mililitros de zumo de limón
- 150 mililitros de vino de tamarindo
- 30 mililitros de vinagre
- 20 gramos de cebolla morada
- 15 gramos de ajo
- 2 gramos de basket pepper (ají local)
- 3 gramos de albahaca
- 2 gramos de oreganón
- 15 mililitros de aceite de coco
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

En un recipiente disponga las muelas de cangrejo con el zumo de limón y reserve. Mientras, ponga a calentar el aceite en un caldero a fuego medio.

Para la mezcla

En 250 gramos de la harina de trigo incorpore la cerveza y una pizca de sal, y revuelva hasta que quede una consistencia pareja.

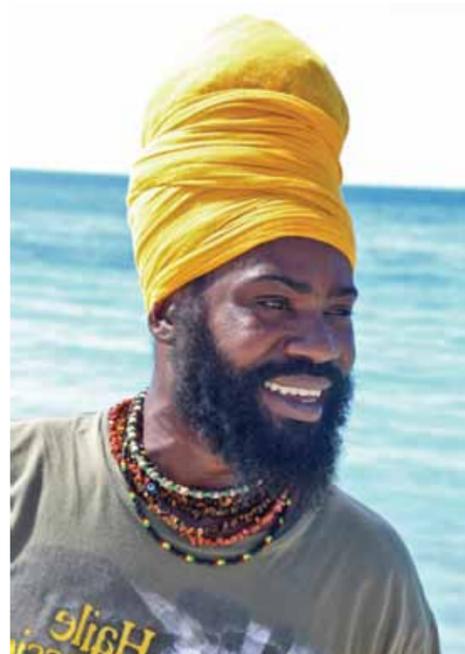
En un recipiente aparte coloque el resto de la harina con un poco de sal y revuelva.

Tome cada una de las muelas y páselas por la mezcla de harina con sal, sacuda el exceso e inmediatamente sumérlas en la mezcla, retirando el exceso.

En un caldero con abundante aceite caliente lleve a freír inmediatamente.

Para la salsa

Corte la cebolla morada finamente, machaque el ajo, agregue el aceite de coco, una pizca de sal y revuelva. Seguidamente corte minuciosamente la albahaca, el oreganón y el basket pepper, e incorpórelas a la mezcla anterior. Adicione el vino de tamarindo y el vinagre hasta que se integren por completo.



“Lo que más amo de Providencia son las montañas. Cuando era un niño mi papá me trajo a las montañas y para mí es un emocionante recuerdo”  
Ms. Mercedes Watson

“What I love the most about Providencia are the hills. When I was a child my father brought me to the hills.. to me, it's a nice memory”



**Vino de tamarindo**

Es por definición el producto obtenido de la fermentación alcohólica de la fruta de tamarindo. En la isla de Providencia, hace más de 20 años se radicó una francesa, popularmente conocida como Frenchie Mama, quien se ha dedicado a la elaboración y distribución de este producto.

## Filete de pez león en salsa de grosellas

### Opal's lionfish with jumbalee sauce

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kilogramo de filete de pez león
- 200 mililitros de vino de tamarindo
- 150 mililitros de leche de coco
- 100 gramos de dulce de grosella
- 50 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación

Adobe los filetes con sal y pimienta, y cocínelos a la plancha.

En una olla pequeña y a fuego medio ponga el vino de tamarindo con la leche de coco y la mantequilla, bata ligeramente para emulsionar, agregue una pizca de sal y deje cocinar.

Una vez haya reducido a la mitad de su contenido, añada el dulce de grosellas, revuelva y esparza sobre los filetes del pez león.



“Con esta receta hemos viajado por todo el Pacífico. Allí, piensan en el Pez León como una especie de acuario y les sorprende que nos la comamos. Ahora, queremos llevar nuestras charlas y conferencias al Caribe, para que en más lugares y más países aprendan la estrategia para usarlo como un ingrediente de cocina.”  
Mr. Orvil Robinson

With this recipe we have traveled all through the Pacific. There, they think of it as an aquarium specie and are surprised that we eat it. Now we would like to take our talks and lectures to the Caribbean so more countries and places get to know the strategy of using lionfish as an ingredient to cook.”



**El pez león**

Es una especie invasora en el continente americano originaria del Indo-Pacífico. La ausencia de depredadores naturales en el mar Caribe ha contribuido a la generación de desórdenes biológicos en los ecosistemas marinos, siendo el consumo de su carne una de las principales alternativas para mitigar los efectos ambientales de la propagación de la especie. Las comunidades raizales de Providencia hace más de 10 años promueven su pesca y su consumo en la isla.



## Pan de coco Coconut bread

Ingredientes (para 8 unidades)

- 1 kilogramo de harina
- 1 coco
- 125 gramos de manteca vegetal
- 30 gramos de azúcar
- 30 gramos de levadura seca
- 20 mililitros de aceite de coco
- 15 gramos de sal

Preparación

Mezcle la levadura, el azúcar y 30 mililitros de agua tibia en un recipiente pequeño y deje que se asienten durante 15 minutos hasta que burbujee.

Aparte integre la harina con la sal, forme un volcán, vierta la mezcla anterior y la manteca vegetal. Amase durante al menos diez minutos agregando poco a poco la leche de coco, hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la textura sea homogénea. Agregue más harina si la masa está húmeda y se adhiere a los dedos.

Enharine una superficie plana y amase por cinco minutos hasta que la masa esté suave y moldeable. Adicione el aceite de coco y continúe amasando durante cinco minutos más. Deje reposar por 45 minutos o hasta que doble su tamaño.

Corte la masa en aproximadamente 24 trozos de cinco centímetros de diámetro. Póngalos sobre una lata previamente engrasada y enharinada, y deje leudar por 45 minutos más.

Hornee a 180C° por 25 minutos, hasta que el pan esté dorado. Retire del horno y deje reposar.



“ Los domingos tenemos un gran desayuno con café, leche y pan de coco ”  
Ms. Julia Newball

“On Sundays we have a big breakfast with coffee, milk and coconut bread”



**Coconut bread**

Tradicionalmente, las comunidades de providencia hornean el coconut bread en un fogón de leña con brasas, disponiéndolos sobre un caldero tapado con una lata sobre la cual también hay brasas calientes. A esta olla se le conoce tradicionalmente como el Dutch Oven, conocida por sus gruesas paredes de hierro. Su uso es indispensable en la cocina isleña.





## Johnny Cake

Ingredientes (para 12 unidades)

- 1 kilogramo de harina
- 1 coco
- 125 gramos de mantequilla
- 30 gramos de manteca vegetal
- 30 gramos de polvo de hornear
- 15 gramos de sal
- 10 gramos de azúcar

Preparación

Cierna la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Forme un volcán, vierta la mantequilla derretida y la leche de coco hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la textura sea homogénea. Amase durante al menos diez minutos agregando poco a poco la leche de coco, hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la textura sea homogénea. Agregue más harina si la masa está húmeda y se adhiere a los dedos.

Enharine una superficie plana y amase por cinco minutos hasta que la masa esté suave y moldeable. Corte la masa aproximadamente en 30 trozos formando bolitas con la palma de sus manos. Póngalas sobre una lata previamente engrasada y enharinada.

Hornee a 180C° por 20 minutos hasta que el pan esté dorado. Retire del horno y deje reposar.



“En mi casa, cuando tenía veinte, mi mamá me enseñó hacer pan de coco y “Johnny Cake”. Luego, ella se enfermó y debí asumir todas las funciones del hogar. Así me convertí en una experta amasando. Puedo, amasar muchos panes y tortas en muy poco tiempo.”  
Ms Odilia Hoy

“In my home when I was twenty years old, my mom taught me how to make coconut bread and also the Johnny Cake. Then my mom got sick and I had to do everything for the house. I became very fast with the knead, I can knead many breads and cakes in a short time!”



**La gastronomía de Providencia**

La gastronomía de Providencia se destaca por sus numerosos amasijos, entre ellos el plantain tart (masas rellenas de plátano maduro) cassava cake (pan de yuca) corn cake (pan de maíz), pumpkin cake (pan de calabaza) y el coconut bread (pan de coco), por mencionar los más populares.

---

*“Este libro fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de ACDI/VOCA y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos”.*

---

*#Somos parte de la ruta de la Inclusión*

**SABOR**  
ANCESTRAL