

Colombia *sabe*

Las Cocinas del Pacífico



PROGRAMA GENERAL DEL
MINISTERIO DE CULTURA
PACÍFICO COCINA 2015

Santiago de Cali, mayo 27 al 31 de 2015
Centro de Eventos Valle del Pacífico

MINCULTURA

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ. EQUIDAD. EDUCACIÓN.

ESCUELA TALLER DE
BUENAVENTURA
ANTIGUA ESTACIÓN DEL FERROCARRIL

Fundación Carvajal
Abriendo caminos a la equidad



Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano
Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala
Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White
Director de Patrimonio

Ruth Florez Rodriguez
Coordinadora del Grupo de Patrimonio
Inmaterial (E)

Luisa Ángela Caro Díaz
Asesora de la Política para el Conocimiento, la
Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación
y de las Cocinas Tradicionales de Colombia

Escuela Taller de Buenaventura

Julián Eduardo Arteaga Aguilar
Director

Fundación Carvajal

Roberto Pizarro Mondragon
Presidente Ejecutivo

Unidad Educación y Cultura
David Alejandro Gironza, Maria Victoria
Londoño Velez, Gina Moreno Bravo, Martha
Yaneth Sanchez Muñoz, Monica Isabelle
Torres Quiceno.

Equipo de trabajo

Johana Carolina Lancheros Florez
Sergio Andrés Romero Sarmiento
Camilo Andrés González

Textos

Carlos Humberto Illera Montoya
Antropólogo

Pacífico Cocina 2015

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Cultura de Colombia, en el marco de la implementación de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y de las Cocinas Tradicionales de Colombia, pretende, entre otras actividades, la identificación, la valoración y la preservación de las cocinas tradicionales como sistemas de identidad, pertenencia y bienestar de la nación y el reconocimiento de las mismas como parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

En Pacífico Cocina el Ministerio de Cultura ha encontrado un importante espacio, tanto para el reconocimiento de las cocineras y los cocineros tradicionales del Pacífico, como para la difusión y el conocimiento de las cocinas tradicionales de esta región.

En esta ocasión se pondrá en escena la cultura material e inmaterial del Pacífico colombiano asociado a los saberes de sus cocinas tradicionales. “Colombia Sabe: Las Cocinas del Pacífico”, ofrecerá una programación de muestras vivas a través de las que se realizará un recorrido por la región con las cocinas regionales de Nariño, Cauca, Valle y Chocó.

A través de un museo vivo se evocará al Pacífico y su cultura; chontaduro, plátano, pescado, marimba, danza, tradición oral y música serán el escenario para sentarnos juntos a la mesa y disfrutar la riqueza y diversidad del patrimonio culinario de esta región de nuestro país.



IN MEMORIAM

GERMÁN PATIÑO OSSA

Cali, 25 de julio de 1948 - 18 de enero de 2015

Me atrevo a afirmar que en la vida de Germán Patiño Ossa hubo dos puntos de mira (horizontes): los gallos y la población negra del Pacífico colombiano. Su amor por todo lo negro le viene desde chico, porque como él mismo lo afirmó, fueron negras y mulatas las mujeres que le enseñaron a amar la cocina: Lourdes, una mulata carioca de quien aprendió *“que sin farofa es muy difícil vivir la vida”*; María Teresa Negreiros, de quien dice que *“no ha dejado que la farofa falte”*; Jesusita, una negra tumaqueña quien le enseñó *“los placeres del camarón cuando va cocinado con coco”*; y otra Jesusita, cartagenera, de la que supo del sábalo con leche de coco, entre otros cariñosos nombres.

Germán se resistió a dejar pasar como si nada sintiera, a las negras tan suculentas como las comidas que preparan, y de esas calenturas extrajo los ingredientes para su trabajo *“Fogón de negros”*, aunque conoció más el trasero –perdón- el brasero, nada pacífico de las negras del litoral, de sus querencias y degustancias culinarias... (Villa Carmelo, 12 de octubre de 2014).

German Patiño en frases

“Uno no debe hablar de cocina y usar la palabra gastronomía. Esa es una fea palabra. Eso alude a lo gástrico, a lo intestinal, a lo que se pudre en las tripas. Yo no comería de eso jamás...”

“Lo más usual es entender por cocina la forma correcta de preparar los alimentos”.

“...Tan infinita cantidad de mujeres, sobre todo del Pacífico, las mujeres negras del Pacífico, que realmente han sido para mí un aliento vital y unas maestras de cocina extraordinarias. Para todas esas mujeres que me han enseñado lo que es la cocina, yo creo que va mucho más esta placa que para mí. Mi vida en el fondo en la cocina es el compartir con ese grupo extraordinario de mujeres negras o indígenas que siempre han sido las cocineras principales en todas las cocinas de Colombia y a las cuales realmente les debemos todos un homenaje muy grande, desde luego a algunos de mis maestros que están aquí...”

Carlos Humberto Illera Montoya

Colombia *sabe*

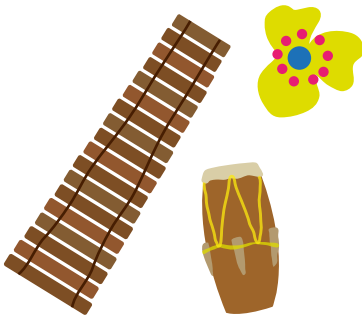
Las Cocinas del Pacífico

El Birimbí

Compositor: Neivo de Jesús Moreno (Ritmo Abozao)

Arreglos: Hugo Candelario González y Félix Darío Morgan

Interprete: Grupo Bahía



*Yo le dije a Tomasa, (Bis)
que moliera el maíz,
para que me preparara, (Bis)
un buen plato de birimbí.*

*Ella me dijo que no,
que eso no le gustaba.
Que si lo quería comer,
yo mismo lo preparara.*

*Después que lo preparé, (Bis)
yo la sorprendí metiendo la mano en mi birimbí.*

*Entonces yo le dije, y entonces le grité: (Bis)
- Meté la mano, sacá y huelé. (Se repite 8 veces)*

*Después te la lavás, después te la lavás... (Se repite 4 veces)
Chamblum, chamblum, chamblum, chamblum, chamblum... (Bis)*

Meté la mano, sacá y huelé.

COLOMBIA SABE: Las Cocinas del Pacífico

Para conocer y comprender las comidas del Pacífico colombiano, es necesario repasar la historia de la diáspora africana en nuestro territorio, puesto que se trata de unas identidades culinarias construidas en el seno de fusiones producidas en el devenir histórico, dialécticas. Es necesario tomar en cuenta que, como afirma Nina S. de Friedmann (1993), en 1492, “no fueron dos, sino tres o cuatro mundos los que se encontraron” y que todos ellos participaron activamente en la construcción de nuestro continente. Hay que entender que a nuestro territorio no llegaron africanos desarraigados de una sola región africana sino de todo el continente, y que, como pasa en todas partes del mundo, cada región tenía y tiene las comidas que reflejan su entorno biogeográfico y cultural. Hasta nosotros, pues, llegaron hombres y mujeres procedentes de todos los confines del continente africano, como lo enuncia y corrobora Luz Adriana Maya (2000) cuando escribe:

(...) los antepasados de los afrocolombianos procedían de vastos territorios donde muy diversas culturas se desarrollaron dentro de tres ecosistemas bien diferenciados: el sudano-saheliano, el bosque tropical y la selva ecuatorial húmeda. En cada uno de ellos, la gente creó formas de adaptación que incluían el conocimiento de la agricultura de cereales, el dominio de la metalurgia del hierro y del cobre, la orfebrería, la cría de animales domésticos, el comercio, la pesca fluvial y marítima, la recolección de crustáceos, y la agricultura selvática de tubérculos, plátano además del cultivo de caña de azúcar.



Esta investigadora en su artículo nos hace saber que la población procedente del ecosistema sudano-saheliano (Gente de Guinea) llegada a nuestro territorio, tenía amplios conocimientos en la agricultura y aprovechamiento de cultivos, como los de millo, que servía de cereal y de base para la preparación de bebidas alcohólicas; el arroz, las habas, tubérculos como el taro asiático y el ñame, la palma de la que se extraía aceite y vino. También tenían amplios conocimientos en la ganadería de bovinos y equinos, caza, recolección, apicultura, pesca fluvial y marítima, recolección de conchas, construcción de canoas, metalurgia del hierro, cobre y oro, y la construcción de viviendas.

La gente del ecosistema selvático ecuatorial (Gente Bantú), conocía de cereales como el sorgo y el millo, tubérculos como el ñame, plátanos, caña de azúcar y habichuelas; sabían de la cría de cerdos y aves de corral, y conocían la metalurgia del hierro.

Los negros procedentes del tercer ecosistema (bosque tropical) eran sabedores de la agricultura de la nuez de kola y del arroz, y conocían la herrería y la orfebrería.

Con esos saberes ellos trajeron además semillas, algunas de ellas escondidas en las marañas de sus cabellos. Además de los saberes y sabores de sus cocinas, asociados a sus cultivos, y prácticas de pesca, caza y recolección, también importaron la práctica de las artes y oficios, de la metalurgia, y el comercio, de tal manera que su desempeño laboral no sólo estuvo limitado al trabajo esclavo en las minas, como se nos ha indicado casi siempre, sino que se dieron sus mañas para cultivar, pastorear ganados, laborar como herreros en minas y trapiches y como artesanos de la madera, entre otros menesteres.



Esta situación es resumida por la historiadora antes citada de la siguiente manera:

Esos conocimientos hacían del cautivo una mano de obra cualificada que podía ser destinada selectivamente a la ganadería, a la agricultura o a la minería...

(...) la cultura Yolofa predominante en Cartagena a finales del siglo XVI y principios del XVII, los pueblos bantúes mayoritarios en la primera mitad del XVII y la gente Ewé, Akán, Popo e Ibo presentes desde mediados del siglo XVII y XVIII trajeron con ellos conocimientos relativos a la agricultura de cereales, el cultivo de cacahuets, algodón y plátano, la ganadería de bovinos y la cría de cerdos y aves de corral, la pesca fluvial y marítima, la recolección de moluscos, la metalurgia del hierro, del cobre y del oro, y el comercio local y a larga distancia.

Una vez que estos africanos llegaban en calidad de esclavos a Cartagena, estuvieron destinados al trabajo en los asentamientos mineros. También explotaron el metal en los valles interandinos del Cauca y el Magdalena. Reemplazaron a los indígenas en el trabajo de la navegación y se convirtieron en bogas, fueron esclavos domésticos en los centros urbanos y en las haciendas.

En estos ámbitos los amos trataron de rentalibizar no sólo la fuerza física de los esclavizados sino también las destrezas y conocimientos que hacían de ellos una mano de obra cualificada. Con respecto a sus destrezas comerciales, vale la pena señalar que durante el siglo XVIII los africanos y sus descendientes de las provincias de Nóvita y Citará compitieron con los indígenas por el control del comercio fluvial y terrestre de víveres para aprovisionar las minas. (Maya, 2000)

Llama la atención, sin embargo, que trabajos minuciosos, como el citado de Maya, enfatizan en actividades como la metalurgia, el comercio, la agricultura, la pesca y la ganadería, y destaca su importancia y permanencia en pueblos negros actuales, pero no menciona para nada las actividades coquinarias, como si tanto saber acumulado en las actividades de producir alimentos no estuvieran destinadas a su posterior transformación en comida. Es así como un trabajo tan importante, que suele ser tomado muy a la ligera por los historiadores de la diáspora africana en América, fue el desempeñado por las esclavas en las cocinas al servicio de hacendados, comerciantes, personas acaudaladas, y religiosas, en conventos de clausura.

Estas cocineras negras trajeron consigo la sabiduría heredada de sus antepasadas, no sólo expresadas en los conocimientos sobre la preparación de ricos y variados platillos, sino también en técnicas de cocción y modos de preparación de algunos alimentos, y en actividades tan importantes como la extracción de aceites de los frutos de las diferentes palmas que encontraron en estos parajes. Fueron ellas, -las esclavas negras-, en la cotidianidad de sus prácticas compartidas con la monji-ta a cargo de la cocina y con la criada indígena, entre el calor de los fogones conventuales y en medio del chismorreo femenino, quienes aportaron a que se formara esa fusión espontánea y lenta, pero segura, entre las cocinas negra, indígena y europea.



No es difícil imaginarlas a las tres, discutiendo con parsimonia el menú del día, después de haber pasado revista a la despensa y de haber visitado el huerto atrás del convento, cada una de ellas deseosa de aportar lo mejor de sí, de su comida nativa, sin afán de competir, pero sí de dejar su marca de origen en una deliciosa preparación, con la esperanza de sorprender los paladares superiores de sus caprichosas comensales. Fusiones así debieron producirse muchas, unas anotadas en el cuaderno de notas de la monja cocinera, para asegurar su permanencia en la posteridad, otras en las memorias de la india y de la negra, para después ser replicadas en otros ambientes, bajo otras órdenes, con otras amas y patronas, y así de boca en boca, de memoria en memoria, llegar hasta nuestros días con sabores y aromas de ayer, para sorprender nuestros paladares, dejándonos marcada la impresión de que en su cocción hubo más magia y sabiduría de la que de fuentes tan diferentes y antagónicas habríamos podido esperar. En esas cocinas de antaño esas cocineras tan diversas en sus orígenes dejaron de lado sus diferencias de origen y de clase, para amablemente mezclar sus conocimientos y sus sazones, para legarnos la inconmensurable variedad de preparaciones que hoy, enraizadas en otros espacios, libres de amas y patronas, consumimos con sorpresa preparadas por manos negras en plazas de mercado, en modestos restaurantes o en ventorrillos en los que sin aspavientos se nos ofrecen más de 400 años de tradiciones culinarias surgidas de la necesidad, de la carencia, de la improvisación, pero sobre todo del amor que suelen poner las cocineras de oficio a lo que preparan.

Tal vez no sea fácil identificar el componente indígena, o el negro, o el europeo, en las cocinas del Pacífico, marítimo o fluvial, pero lo que sí podemos hacer sin mayor dificultad es saber cuándo se trata de cocina negra porque suelen ser cocinas marcadas con su propia identidad.

Las diferencias entre las cocinas negras de Chocó, Valle del Cauca, Cauca o Nariño, pueden ser sutiles, a veces imperceptibles para paladares inexpertos o desacostumbrados, pero evidentemente las hay, y se perciben no sin dificultad en algunos casos. Si queremos hallarlas porque nuestro interés culinario nos impulsa a hacerlo, empecemos a ubicarlas en las proporciones con que se usan los aliños (cuando la cocinera negra habla de aliño, se refiere a su mezcla personal de hierbas de zotea), continuemos con la frecuencia y cantidad de leche de coco que endulza y aromatiza sus platillos y miremos los matices que a su refrito (hogo u hoga'ó) le dan las cantidades de achiote diluido con que lo colorean para hacerlo más sabroso y más alegre. De ahí en adelante todo es magia en sus sabores y en sus variedades. Dondequiera que sea que uno esté degustando las cocinas del Pacífico, se va a encontrar, con una oferta de cerca de 40 preparaciones que son comunes de sur a norte, a la orilla del mar, cerca del río, e incluso en el interior del país, porque no es difícil que la cocinera de Guapi, Tumaco, Quibdó, o Buenaventura reciba en Bogotá a las 5 de la tarde el ingrediente fresco que se compró en la mañana en su pueblo de origen. Pero si usted tiene la fortuna de residir en una de tantas poblaciones del extenso Chocó biogeográfico, terminará, como yo, conociendo más de 400 platos diferentes, a cual más sorprendente por su deliciosa sencillez, o por la enorme variedad de ingredientes y de combinaciones posibles entre ellos, lo cual les permite a las cocinas del Pacífico convertirse en una especie de colcha de deliciosos retazos, capaz de cubrir el estadio de fútbol más grande del mundo.

Entre tanto sabor y tanta variedad lo más seductor suelen ser los **encoca'os**. (preparaciones en las que está presente la leche de coco fresca, utilizada simultáneamente como líquido de cocción y como sazonador). Los hay de casi todas las variedades de pescados, mariscos, crustáceos y moluscos, y algunas carnes de monte como la de guagua, y últimamente hasta de pollo, gallina, cerdo o res. (¡cosas de la creatividad, de la innovación, dicen las nuevas generaciones de cocineros profesionales, los chef, que llaman!). Tratándose de encoca'os el límite no existe. Son mucho más comunes y variados entre los pobladores del Pacífico hacia el sur de Buenaventura y en las ciudades del interior, que hacia el norte de ese “bello puerto del mar”.



También contribuyen a consolidar las identidades de las cocinas del Pacífico las **hierbas de zotea**, que no son otras que las hierbas condimentarias que se cultivan en potrillos o botes de madera abandonados, en parihuelas o camillas de guadua o madera, elevadas del piso, incluso en tarros de plástico o metal y, en general, de todo recipiente en el que pueda contener tierra abonada suficiente para sustentar una planta en crecimiento. Estas hierbas suelen ser una o más variedades de albahaca, oreganón u orégano orejón, **cilantro cimarrón** o **chillangua** (*Eryngium foetidum*), cilantro de castilla, cebolla larga o de tallo, hierbabuena y poleo. Entre las comunidades del Pacífico caucano invariablemente encontramos una zotea asociada a cada vivienda. Entre todas las hierbas del conjunto de las que conforman el aliño, la más importante por los aportes de sabor y aroma es la chillangua. Me atrevo a afirmar que si la leche de coco se encarga de dar nombre a las cocinas del Pacífico, la chillangua aporta el apellido.

La historia de las cocinas del Pacífico colombiano transcurre entre el pianguar en medio de las raíces de los olorosos mangles cuando la marea está baja, y las sudorosas manos de las negras que rallan el coco con la conchita de algún bivalvo, un trozo de la coraza envolvente del coco, una tapa de refresco, o un pedazo de segueta metálica transformada, una lata de aceite o de lo que sea, a la que se le abren huequitos muy seguidos para transformarla en el rallador que habrá de proporcionarles el coco rallado para elaborar la leche, néctar aromático y rico en sabores que al mezclarse con la chillangua, la albahaca, el orégano, y otras hierbas de zotea, nos proporcionarán los sabores de los encoca'os, infinitos en variedad como las arenas grises de las playas del Pacífico.

Estas cocinas saben a palmas de manos de negras corpulentas y deliciosas, a la magia de sus caderas, al blanco de sus dientes como de nuez de coco, al brillo erotizante de sus ojos, al sonoro ritmo de sus arrullos, alabaos y chigualos, a guazá, cununo y marimba, a tambora y a redoblante cuando se trata de acompañar la fiesta del santo patrón. Son cocinas remojadas en las misteriosas y mágicas bebidas que manan de los sacatines o alambiques artesanales para adornarse con nombres tan pícaros como sonoros, y tan embriagadoras como lascivas: viche, vinete, curada, arrechón, tomaseca, tumbacatre, parapicha, abrecuca y lengua e' lija.

A diferencia de lo que ocurre hoy con muchas cocinas regionales, de carácter étnico o tradicionales, las cocinas del Pacífico, están desprovistas de improvisaciones calenturientas, o de arrebatos impuestos por las tendencias de las modas culinarias, dictadas por cocineros disque innovadores, entre quienes suele suceder que importa más ese embeleco que han dado en llamar "emplatado" (palabra que no existe en español), que lo que va a consumir el comensal. Estas son cocinas en las que las mujeres de cuyas manos y cazuelas surgen tan magníficas viandas, se preocupan porque la piel del pescado que fritan sea crocante y la carne en su interior permanezca tierna y jugosa; que la tostada de plátano sepa a mar y tierra, a brisa marina y a viento de montaña; que la cazuela de mariscos sea abundante en cantidad calidad y sabor, sin preocuparse por nimiedades como darle altura a las preparaciones con las que va a festejar el paladar de sus comensales.

Dar cuenta de un inventario de las preparaciones más destacadas de las cocinas de nuestras negras es una tarea casi inacabable, pero sí de mencionar las más destacadas se trata, a continuación traigo algunas de ellas, agrupadas en sopas, secos y arroces, amasijos y tentempiés, dulces, bebidas, carnes de monte, y otros.

Sopas

Caldo de guacuco, caldo de camarón, caldo de mojarra, caldo de piangua, cazuela de mariscos, cazuela de raya ahumada, chere -bocachico- sudado, crema de yuyo, encocao de jaiba, fríjol costeño con plátano maduro, fríjoles con ortiga, pandao de munchillá (camarón de río) con banano, pandao de pescado, pusandao, quebrado de tollo ahumado, sancocho de bagre, sancocho de ñato, sancocho descorazonado, sopa de aborrajado de maíz, sopa de almeja, sopa de chorga con plátano raspado, sopa de maíz, sopa de ostión, sopa de piangua, sopa de sábalo de agua dulce, sopa de tollo ahumado, sudao de aborrajado de maíz, sudao de tollo fresco, tapa'o de pescado, tapa'o de cangrejo, tapao de jaiba, tapao de plátano con banano, sopa de tortuga, zango de maíz.

FOTO: Klaudia Cárdenas y Enrique Sánchez





FOTO: Klaudia Cárdenas y Enrique Sánchez

Secos y arroces

Arroz atolla'ó, arroz arrecho, arroz atollado de camarón, arroz clavado o arroz con queso, arroz clavao con sardina, arroz con coco y ortiga, arroz costeño con coco, arroz costeño integral, arroz costeño con tollo, arroz endiablao, arroz seco de maíz, arroz con yuyo, atolla'ó de cangrejo azul, atolla'ó de arroz, atolla'ó de arroz costeño con tollo, atolla'ó de piacuil (caracol del Pacífico), bacalao de pescado seco, ceviche de camarón, ceviche de corvina, encoca'ó de jaiba, encoca'ó de camarón, encoca'ó de cangrejo azul, ensalada de ortiga, guiso de piacuil, guiso de piangua, guiso de tollo ahumado, guiso de tollo y ortiga, pelada frita, seco de camarón, seco de cangrejo, seco de jaiba, seco de pate burro, seco de piacuil, seco de piangua, tropezón de maíz con arroz costeño.

Amasijos y tentempiés

Aborrajado de maíz, arepas de maíz, arepas de pacó, arepas de pepa de pan, bolas de plátano con tollo ahumado, buñuelos de pacó y papachina, cachin de maíz, chomba de plátano, deditos de arroz y pacó, envuelto de catapu, envuelto o tamal de chigua (Premio Nacional de Cocinas Tradicionales Colombianas 2013), envuelto de manzano, envueltos de pacó, envueltos de pepa de pan, fufú (masa de plátano verde cocida que se liga con caldo sustancioso, preparación de origen africano), majaja de maíz tierno (choclo), masa de papachina para empanadas, pan de papachina, papachina sancochada, silencio de plátano, tamales de pepa de pan, tamales de piangua (Premio Nacional de Gastronomía 2007), torta de chomba (bellota o flor del plátano) de plátano, torta de chontaduro, torta de jaiba, torta de yuyo con queso costeño, tortas de la hoja de papachina, torticas de maíz choclo.

FOTO: Ángela Caro



Dulces

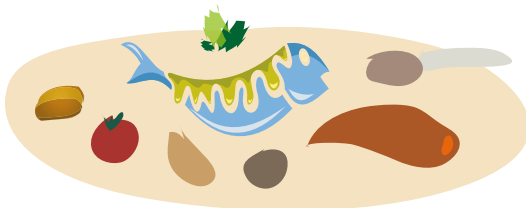
Arequipe de borojón, birimbí, bocadillos de papachina y piña, cabello de ángel, chancacas, cocadas, cocadillas de coco, dulce de coco, dulce de papachina, dulce de semillas de pepa de pan, helados de naidí, manjar de coco, mermelada de borojón, trompezón (dulce de arroz con birimbí)

Bebidas

Birimbi de maíz, café de maíz, caigamosjuntos, chicha de borojón, chocolate con leche de coco, chocolate de bacao, chucula de chivo maduro, colada de maíz, colada de plátano con cáscara, jugo de borojón, jugo de borojo con limón o guayabillo, jugo de chontaduro, jugo de guayabilla, jugo de limón, jugo de lulo cho-coano o nuquí, jugo de lulo con hojas de naranja, jugo de zapallo, otalla de maíz, pepiado de naidí.

Carnes de monte

Sancocho de conejo de monte, sancocho de oso, sancocho de venado, sudao de cusumbí (mico león), sudao de venado, sancocho de paletón, guagua sudada, encoca'ó de guagua, guagua asada.



Otros

Aceite de coco, miel de coco, refrito de hierbas de azotea, viringo frito, patacones o tostones de plátano verde para acompañamiento de casi todas sus preparaciones, variedad de pescados fritos, carne de tortuga de río en su carapacho, tamal de carne de tortuga de río, carapachos de jaiba, sudado de gabán (ave marina) ahumado.

De la mano de todas esas preparaciones va la parafernalia conformada por los objetos, instrumentos, herramientas, y demás elementos que conforman una cultura material propia del menaje de sus cocinas. Ralladores de coco tan variados como recursivos y de múltiples materias primas; raspadores de lámina gruesa de metal con dientes afilados en un extremo, banquitos de rallar coco, bateas de madera de diferentes tamaños, de formas alaragadas o circulares, escamadores, meneadores o cagüingas, callanas de barro, cucharas de mate y de concha o corteza de coco, cucharones de madera, pampeadores para aplastar las tostadas de plátano, tablas para picar las hierbas, molinillos para batir jugos de frutas y otras bebidas.

Si se trata de referir los métodos de cocción más comunes en el Pacífico, debemos mencionar el frito, asado, cocido, pangao y tapado. Como técnicas de conservación de cárnicos, especialmente pescados, encontramos las prácticas de ahumado, secado al sol y salado.

Sea esta una oportunidad de acercarse a esta riqueza de sabores y saberes del Pacífico colombiano, para conocer, disfrutar y difundir este patrimonio de la Nación con inconfundible sabor negro.

FOTO: Archivo Fundación Carvajal

DOS RECETAS PARA RECORDAR



Refrito de hierbas de zotea

Ingredientes:

- 10 hojas de chillangua (Cilantro cimarrón)
- 3 ramas de poleo fresco
- 3 ramas de hojas de albahaca
- 3 hojas grandes de oreganón
- 4 tallos de cebolla larga
- 1 cucharada de achiote diluido o 2 cucharadas de aceite achiotado
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite (preferiblemente de aceite achiotado)
- Sal al gusto

Preparación:

Lave bien las hierbas de zotea. Píquelas burdamente (no muy finas) y llévelas al fuego con 1 taza de agua. Una vez haya hervido agréguele el aceite y sal al gusto y sofría por 2 minutos.

Este refrito sirve para muchas de las preparaciones con pescados y mariscos.



Seco de camarón

Ingredientes:

1 libras de camarón tigre o de langostinos

1 coco rallado

1 taza de refrito de hierbas de zotea (Ver receta anterior)

2 cucharadas de achiote diluido o achiote al gusto

Sal al gusto

Preparación:

Pele y limpie los camarones o los langostinos. Prepare leche de coco (Ralle el coco y lícuelo con 1 taza de agua caliente. Exprímalo y reserve esta primera leche. Licue de nuevo la pulpa del coco con una taza de agua caliente y exprímalo de nuevo. Esta es la segunda leche de coco). Cocine los camarones con la segunda leche de coco durante 3 minutos. Écheles el refrito de hierbas de zotea y la primera leche de coco, cocine durante 5 minutos más. Rectifique sal y sirva caliente.



BIBLIOGRAFÍA

Friedmann, Nina S. de (1993), *La saga del negro: presencia africana en Colombia*, Instituto de genética humana, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá

Maya Restrepo, Luz Adriana (2000), “Demografía histórica de la trata por Cartagena 1533-1810”, en *Geografía humana de Colombia: los afrocolombianos*. Tomo VI, Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, Bogotá.

Restrepo, Eduardo (2001), “Hacia los Estudios de las Colombias Negras”, Texto preparado para el Coloquio sobre Estudios Afrocolombianos. Universidad del Cauca, Popayán. Octubre 24 -26 del 2001.





**Colombia Sabe
Las cocinas del Pacífico
PROGRAMACIÓN**

★ Jueves 28 de mayo

2:30 - 4:30: “Cocinas del Pacífico en Buenaventura”

Preparaciones: Encocado de piangua, arroz con coco y vinete

Cocinera tradicional: María Evelia Castro (Guapi)

María Evelia nació el 6 de noviembre de 1951 en Guapi, Cauca. Desde muy pequeña aprendió el oficio de la culinaria y por esta razón ha trabajado por más de 40 años en el universo de las cocinas tradicionales del Pacífico. Toda su vida ha estado relacionada a la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura. Dice ella que: “...todas las mujeres de la plaza hemos pasado por tragedias personales pero esto no afectan nuestra pasión por la cocina”.

Mediador: Julián Eduardo Arteaga Aguilar

Julián es Sociólogo de la Universidad del Valle. Coordinador de la Escuela Taller de Artes y Oficios de Buenaventura, ha trabajado en proyectos educativos y culturales asociados al patrimonio cultural inmaterial desde hace 5 años en Buenaventura, en los procesos de partería y cocinas tradicionales. Su experiencia y aproximación al mundo de las cocinas tradicionales del Pacífico colombiano, ha sido desde la plaza de mercado José Hilario López a partir de la alianza entre Ministerio de Cultura, la Fundación Carvajal y la Alcaldía de Buenaventura, todo ello con el propósito de garantizar la revitalización de este espacio como un referente cultural para esta parte del país, en el que las sabedoras tradicionales puedan desarrollar su oficio como un ejercicio de fortalecimiento a la identidad y las tradiciones regionales.

5:00 - 7:00: “Cocinas del Pacífico en Tumaco”

Preparaciones: Empanada de jaiba, sudado de pian-gua y frappé de Naidí.

Cocinera tradicional: Doris Esmeralda Cortés Torres (Tumaco)

Doris nació en Tumaco, Nariño el 15 de septiembre de 1963. Aprendió viendo a su abuela materna que tenía un restaurante en la tanguera (galería) y a sus tías que cocinaban para toda la familia “...en especial de mi tía Gripa”. Desde los 10 años cocinaba para sus hermanos y sobrinos. Dice ella: “...me gusta cocinar porque es mi pasión, viene en mi sangre, es mi pasatiempo y es donde me siento libre”. Tiene 4 hijos de los cuales las dos mujeres aprendieron a cocinar. Para Doris la importancia de que ellas cocinen es para no perder la tradición de su familia. “...Les gusta cocinar y aprender todo aquello que se relacione con nuestra cultura”.

Actualmente Doris pertenece a las Mecateras del Pacífico, una microempresa que trabaja con todo tipo de comidas para los eventos, pero su especialidad está en la comida del Pacífico colombiano como el arroz con camarón, sancocho de ñato, ceviches (pescado y camarón), y cazuelas de mariscos, entre otras delicias.

Mediador: Julián Eduardo Arteaga Aguilar

★ **Viernes 29 de mayo**

2:30 - 4:30: “Cocinas del Pacífico en Buenaventura”

Preparaciones: Atollado de piacuil y arrechón.

Cocinera tradicional: Ana Cecilia Rojas (Buenaventura)

Ana Cecilia nació el 24 de diciembre de 1975 en Buenaventura, ciudad en la que vive junto con su esposo, hija y nieta. Lleva trabajando 25 años en este lindo oficio de la cocina. Desde muy pequeña 7 años aprendió sobre la tradición culinaria del Pacífico de la mujer que la crió y la cual tenía un negocio de comida, doña Telésfora. Después de esto y gracias a todo lo que aprendió de su tutora, decidió independizarse y montar su propio negocio.

Mediador: Enrique Sánchez G.

Enrique es Sociólogo. Su vida profesional ha girado alrededor del estudio de la situación de las tierras de los grupos étnicos, la conservación y uso sostenible de la biodiversidad, y los estudios culturales. Trabajó en los años 70 en el proceso de Reforma Agraria. Fue asesor del Departamento Nacional de Planeación para los temas relacionados con los grupos étnicos, y participó en numerosas iniciativas públicas sobre pueblos y comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas. Fue director de la Corporación para el Desarrollo del Chocó; dirigió la Fundación Centro de Cooperación al Indígena - CECOIN-, se desempeñó como investigador principal del Instituto Humboldt en el campo de los conocimientos tradicionales sobre la biodiversidad, y ha sido asesor y consultor de instituciones públicas y organismos multilaterales en temas ambientales y culturales. Lideró en el Ministerio de Cultura la formulación de la Política Pública para la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, la Política para el Conocimiento y Salvaguardia de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia, y los lineamientos de política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de las artes populares y las tradiciones artesanales. Ha escrito numerosos textos sobre temas étnicos, ambientales y culturales.

5:00 - 7:00: “Cocinas del Pacífico en el Chocó”

Preparaciones: Arroz clavado, sopa de queso, colada piña y lulo chocono.

Cocinera tradicional: Florisalba Mosquera Díaz (Andagoya)

Floralisalba nació en un pequeño pueblo del Chocó llamado Andagoya, y es la cuarta de nueve hermanos. A los siete años ya cocinaba con su madre, abuela y hermanos mayores; dice ella que “...eran momentos muy agradables porque compartíamos en familia”.

De estos encuentros de cocinas tradicionales nació su pasión por la cocina. Lo que más le llama la atención es rescatar los valores ancestrales de nuestra cultura culinaria nacional. Ha investigado sobre las recetas de sus abuelas, ya que dice ella que “en muchas familias se están perdiendo esos conocimientos”. Se trasladó a Cali a los 10 años, donde tuvo la oportunidad de conocer y probar la cocina vallecaucana de la cual se enamoró profundamente, sin dejar de lado su tradición culinaria chocona la cual se ve muy reflejada en las épocas especiales como Semana Santa y fin de año, cuando tiene la oportunidad de reunirse con su familia y amigos más cercanos.

Desde entonces ha realizado investigación sobre la comida del Valle del Cauca y del Chocó. Ocasionalmente y porque conocen su sazón, la llaman para atender pequeños banquetes y festejos, donde se sirve especialmente marranitas, aborrajados, champús y otras delicias de la región. Entre sus recuerdos más interesantes está el sancocho de “mulata paseadora”, un plato muy especial del chocó, que es un sancocho de carne de res. Actualmente se encuentra radicada en la ciudad de Cali, donde se ha dedicado a preparar ocasionalmente comidas para sus amigos y amigos de sus amigos. En sus tiempos libres continúa investigando lo referente a la historia de la comida vallecaucana, tratando de rescatar lo típico de cada preparación.

Mediador: Enrique Sánchez G.

★ **Sábado 30 de mayo**

2:30 - 4:30: “Cocinas del Pacífico del Cauca”

Preparaciones: Encocado de cangrejo y jugo de milpeso.

Cocinera tradicional: Carmen Arcecia Ocoró Cuenu (Guapi)

Carmen nació en Guapi y toda su vida a cocinado. Desde muy pequeña aprendió las labores de la cocina y las preparaciones normales de su casa, como el pescado frito. Todo esto la motivó para estudiar culinaria en Cali. Su hijo tiene 35 años y como también desarrolló un gusto cocinar ella le ha enseñado sus saberes, sabores y secretos. Carmen hoy en día trabaja en su restaurante que lleva tres meses de apertura, en el cual ofrece mariscos y otras carnes a sus clientes.

Mediador: Carlos Humberto Illera Montoya

Antropólogo egresado de la Universidad del Cauca, Magíster en Arqueología de la Escuela Nacional de Antropología e Historia de la ciudad de México, y cocinero por gusto y tradición. Hijo de cocinera tradicional, desde niño ha estado vinculado con los fogones y peroles como quiera que desde temprana edad ayudaba a sus padres en las tareas de cocina de un restaurante de su propiedad en el pueblo donde creció. Los últimos 33 años de su vida los ha dedicado a la enseñanza de la Arqueología y la Antropología en la Universidad del Cauca, en donde es Profesor Titular. Desde hace 15 años se ha dedicado de tiempo completo a la enseñanza de la Antropología de la Alimentación y su producción intelectual en este tema incluye 5 videos documentales, 6 cartillas y 3 libros de cocina tradicional caucana, además de una extensa lista de artículos publicados en diferentes revistas sobre las cocinas tradicionales del Departamento del Cauca. Es fundador del Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca, GPC. El profesor Illera ha sido conferencista permanente en representación del Departamento del Cauca en el Congreso Gastronómico Nacional de Popayán.

5:00 - 7:00: “Cocinas del Pacífico en Buenaventura”

Preparaciones: Tapao con banano, cocadas y crema de viche.

Cocinera tradicional: Rosa Mary Valencia (Buenaventura)

Rosa Mary nació en Buenaventura y lleva la cocina en su sangre. Su familia durante generaciones ha mantenido su restaurante “El Sazón de la Ñata” en la plaza de mercado José Hilario López. Su abuela y su madre (La Ñata) día a día preparaban sancochos, tapaos y pescados de diferentes maneras. Ella desde muy pequeña las miraba y las acompañaba en su labor, así aprendió Rosa Mary y por eso es que lleva más de 25 años cocinando. Actualmente Mary es quien está al frente del restaurante familiar y aunque su hijo aún es pequeño le gustaría que él también aprendiera sobre el mundo de la cocina, sobre todo ahora que la cocina es tan importante, manifiesta la señora Mary.

Mediador: Carlos Humberto Illera Montoya



★ Domingo 31 de mayo

2:30 - 4:30: “Cocinas del Pacífico de Nariño”

Preparaciones: Tamal de Chigua, agua de panela con limón y limoncillo, y dulce de papaya con cidra.

Cocinera tradicional: Elsis María Valencia Rengifo (Mosquera)

Elsis María nació en Mosquera, Nariño. Su padre fue quien le enseñó a cocinar y le inspiró para encontrar su identidad en la cocina. Para Elsis en la cocina el sabor se hereda, como se hereda el color de la piel, ella heredó el sabor de su padre. La experiencia con la cocina la obtuvo alrededor del trapiche donde se sentaba con su padre a hablar sobre el día a día, los valores y las historias de su herencia africana.

Con su grupo de investigación con los estudiantes del SENA han revisado la historia de la chigua en Mosquera su pueblo, y han buscado trabajar con este producto que hoy en día es escaso porque la gente ya no lo cosecha, por problemas de orden público. En el 2013 fue ganadora del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales 2013 en la categoría Reproducción.

Mediador: Carlos Alberto Palacios Sinisterra

Carlos Alberto es Sociólogo, Magíster en Educación con énfasis en Educación Popular y Desarrollo Comunitario de la Universidad del Valle. Actualmente se desempeña como docente nombrado en la Universidad del Pacífico en el programa de Sociología, y es director del grupo de investigación Identidades reconocido por Colciencias. Sus temas de estudio son la cultura y los procesos de reconfiguración identitaria en la región del Pacífico; el consumo cultural; la etnoeducación; el conocimiento tradicional y las cocinas tradicionales en el Pacífico.

5:00 - 7:00: “Cocinas del Pacífico en Buenaventura”

Preparaciones: Sancocho de munchillá, arroz con coco y jugo de borjón al natural.

Cocinera tradicional: Luz Marina Moreno (Buenaventura)

Para Luz Marina, ser cocinera ha sido una de las herencias familiares más grandes. Su abuela Francisca Castillo, comúnmente conocida como Pancha, le enseñó todo lo que sabe sobre la comida y su sazón. Han sido 25 años experimentando con los sabores de su tierra lo que le gusta mucho a los clientes turistas y porteños que se acercan a su restaurante en la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura.

Curiosamente de todos los platos que prepara hay uno al que llama “Quíntuple” y a sus clientes les encanta, así como el 7 moros y sancocho de ñato. Le encanta cocinar con coco, pues este es el ingrediente que cuando concentra su sabor aporta un sabor exótico a los platos.

Mediador: Carlos Alberto Palacios Sinisterra



PROGRAMACIÓN / Colombia Sabe. Las cocinas del Pacífico

Jueves 28 de mayo

2:30 - 4:30: "Cocinas del Pacífico en Buenaventura"

Preparaciones: Encocado de piangua, arroz con coco y vinete

Cocinera tradicional: María Evelia Castro (Guapi)

Mediador: Julián Eduardo Arteaga Aguilar

5:00 - 7:00: "Cocinas del Pacífico en Tumaco"

Preparaciones: Empanada de jaiba, sudado de piangua y frappé de Naidí.

Cocinera tradicional: Doris Esmeralda Cortés Torres (Tumaco)

Mediador: Julián Eduardo Arteaga Aguilar

Viernes 29 de mayo

2:30 - 4:30: "Cocinas del Pacífico en Buenaventura"

Preparaciones: Atollado de piacuil y arrechón.

Cocinera tradicional: Ana Cecilia Rojas (Buenaventura)

Mediador: Enrique Sánchez G.

5:00 - 7:00: "Cocinas del Pacífico en el Chocó"

Preparaciones: Arroz clavado, sopa de queso, colada piña y lulo chocoano.

Cocinera tradicional: Florisalba Mosquera Díaz (Andagoya)

Mediador: Enrique Sánchez G.

Sábado 30 de mayo

2:30 - 4:30: "Cocinas del Pacífico en el Cauca"

Preparaciones: Encocado de cangrejo y jugo de milpeso.

Cocinera tradicional: Carmen Arcecia Ocoró Cuenu (Guapi)

Mediador: Carlos Humberto Illera Montoya

5:00 - 7:00: "Cocinas del Pacífico en Buenaventura"

Preparaciones: Tapao con banano, cocadas y crema de viche.

Cocinera tradicional: Rosa Mary Valencia (Buenaventura)

Mediador: Carlos Humberto Illera Montoya

Domingo 31 de mayo

2:30 - 4:30: "Cocinas del Pacífico en Nariño"

Preparaciones: Tamal de Chigua, agua de panela con limón y limoncillo, y dulce de papaya con cidra.

Cocinera tradicional: Elsis María Valencia Rengifo (Mosquera)

Mediador: Carlos Alberto Palacios Sinisterra

5:00 - 7:00: "Cocinas del Pacífico en Buenaventura"

Preparaciones: Sancocho de munchillá, arroz con coco y jugo de borjé al natural.

Cocinera tradicional: Luz Marina Moreno (Buenaventura)

Mediador: Carlos Alberto Palacios Sinisterra



Colombia *sabe*

Las Cocinas del Pacífico



 MINCULTURA

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

**ESCUELA TALLER DE
BUENAVENTURA**
ANTIGUA ESTACION DEL FERROCARRIL

Fundación Carvajal
Estimulando cambios a la equidad