





Foto: Enrique Sánchez

# Un fogón para un país

Desde escarpadas montañas teñidas de mil verdes del departamento de Nariño hasta la desértica Guajira al norte del país, las manos diestras de hombres y mujeres se activan a diario para cultivar, cosechar, preparar, envolver, conservar y servir todas aquellas preparaciones que, desde la mesa, nos conectan con nuestros sentimientos más profundos.

En sus fogones, tiestos de barro y brillantes ollas de aluminio, se cuece la historia de cada región, se cuentan los viajes, a veces muy antiguos, del maíz y del clavo, del plátano, del cacao y la sal; se recrean los saberes, a veces milenarios, que enriquecen los recetarios de familia, las chagras, huertas y cultivos; se refuerzan los vínculos entre las personas y sus territorios. Pero también se ponen evidencia las luchas cotidianas, y a veces imperceptibles, que la mayoría de colombianos anónimos emprenden desde sus parcelas, plazas de mercado, puestos de comida, hornillas, pailas y cocinas para garantizar que, como sociedad, podamos seguir dándole a nuestra cotidianidad un sentido.

En efecto, una arepa de huevo, un envuelto de yuca o un cafongo de maíz dan cuenta de la herencia de negros e indígenas a la que hoy le debemos el sabor del Caribe Colombiano. Un tamal tolimense o la tradicional “carne a la perra” del departamento del Meta, en la Orinoquia colombiana, son producto de técnicas ancestrales, prueba del ingenio de los pobladores de estas latitudes para adaptarse a las implacables condiciones del clima y aprovechar al máximo los recursos de su entorno. Los únicos y elaborados platos de mariscos de las plazas de mercado del pacífico enorgullecen a generaciones de cocineras que han aprendido de sus predecesoras el arte de prepararlos.

Colombia, en manos de sus cocineros tradicionales, sabe a memoria, a identidad a orgullo por la tierra de tantos climas, semillas y frutos.

Por ello, la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura ha querido celebrar la diversidad de sabores y saberes que enriquece nuestro patrimonio cultural inmaterial alrededor de un fogón colectivo en el que son las cocineras y cocineros, venidos de diferentes regiones del país, quienes nos muestran, nos cuentan y nos dan a degustar su historia a través de una receta.

Como en cualquier casa colombiana, este fogón no será únicamente un lugar para cocinar. Tras el pretexto de una humeante olla o de un plato para probar, los asistentes, los cocineros, artesanos, niños y adultos de diferentes lugares encontrarán aquí un espacio de encuentro en el que podrán vivir la cocina tradicional a través de diferentes actividades.

En primer lugar, los departamentos invitados contarán con talleres de cocina en los que las cocineras y cocineros tradicionales compartirán con los asistentes algunos de los secretos de su oficio. En segundo lugar, vendrán a sentarse a la mesa alfareros y artesanos, detentores de tres tradiciones cerámicas diferentes, que mostrarán la intrínseca relación que se teje entre el barro, los utensilios y los saberes culinarios. Estos talleres serán animados por investigadores locales y especialistas que indagarán en el universo culinario y cultural de las regiones y de sus portadores.

Además de estas muestras vivas, una serie de puestas en escena y de actividades lúdicas estarán dedicadas a los niños y niñas. Estos futuros cocineros podrán aprender mucho más del patrimonio cultural inmaterial de nuestro rico territorio, aventurándose en las cocinas tradicionales de cinco departamentos: Atlántico, Vichada, Santander, Nariño y Tolima.

Por último, las ganadoras del Premio Nacional a la cocina tradicional tendrán un espacio importante para mostrar sus experiencias. Así, llegarán a Bogotá el *chiquichiqui* y el *mutalvalletenano*; nombres sonoros para platos que nos recuerdan la importancia de la tradición y de la innovación.

Alrededor de esta gran mesa se espera evidenciar que la cocina tradicional es un hecho cultural, una tradición viva que tiene su propio acervo de conocimientos y prácticas. Por esta razón, aquí no solo aprenderemos haciendo. Darle su verdadero valor a los sabores y saberes que nos reconfortan en cada plato de nuestra cocina tradicional requiere sobretodo acercarse a quienes llevan la cocina en sus manos, su memoria y su corazón.



Foto: Dora Monsalve



Foto: Sergio Romero



Foto: Enrique Sánchez

## Valorar nuestras cocinas tradicionales: una apuesta del Ministerio de Cultura y Expoartesánías

Las diferentes actividades que se llevarán a cabo en el módulo del Ministerio de Cultura se enmarcan en una apuesta importante: la salvaguardia de las cocinas tradicionales colombianas como un campo fundamental de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

En los últimos años, el país ha presenciado esfuerzos significativos de recuperación de la cocina colombiana que han demostrado el potencial de nuestras preparaciones y productos. No obstante, aún sabemos muy poco de las tradiciones culinarias que durante mucho tiempo han permanecido invisibilizadas como consecuencia de la falta de valoración social, la crisis de las economías campesinas, la ruptura en los procesos de enseñanza y transmisión y sobretodo, las transformaciones en nuestra vida cotidiana relacionadas con los crecientes fenómenos de globalización y urbanización. Frente a estos factores, el Ministerio de Cultura adoptó en el año 2012 la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.

La implementación de esta política, de la mano de diferentes sectores e instituciones, ha permitido evidenciar los aportes que hacen las cocineras, agricultores, productores y artesanos a la nación tanto como identificar estrategias y acciones que fortalezcan el complejo universo de la alimentación y las cocinas tradicionales como pilares fundamentales de la identidad, pertenencia y bienestar de la población. Se han propuesto así intervenciones integrales a lugares tan importantes y significativos como las plazas de mercado; se han creado incentivos como el Premio Nacional a las cocinas tradicionales, además del desarrollo de proyectos específicos de documentación, fortalecimiento y fomento de prácticas culinarias locales como los que hoy se muestran en Expoartesánías. Este evento, organizado por Corferias y Artesanías de Colombia, es sin duda uno de los más reconocidos en el país. Allí, miles de visitantes se congregan anualmente para apreciar el legado de los oficios y saberes de Colombia y del mundo y poner en evidencia el valor de las artes populares y las tradiciones artesanales. Por esta razón, se constituye en un espacio idóneo para acercar a la ciudadanía a las cocinas tradicionales y hacerlos partícipes de su salvaguardia.

En esta ocasión, la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura ha querido hacer énfasis en una estrategia fundamental para la supervivencia de nuestros platos, recursos naturales, saberes y tradiciones culinarios: la transmisión. Por esta razón, los niños y niñas son invitados especiales a través del proyecto “Mi Colombia Sabe”. Este traduce al lenguaje de las historietas la vida cotidiana de las regiones y acerca al público infantil y juvenil a las variadas tradiciones culinarias y sistemas alimenticios. Inspirado en esta idea, Juan Carlos Rodríguez, actor, director, escritor de cuentos y poeta, conducirá a los niños y niñas a un viaje muy especial por el patrimonio cultural inmaterial de cinco departamentos.



Foto: Enrique Sanchez



## Sabores cotidianos, saberes ancestrales: programación

- **VIERNES 5 DE DICIEMBRE:** *La Guajira llega a Bogotá para mostrar la riqueza de recursos del desierto*

**2.00 – 4.00 pm** “Lo que cuentan las semillas” Cocina tradicional Wayúu

**Preparación:** *Itojolu, sawá y attüima'a*

**Cocinera tradicional:** **Zaida María Cotes Aguilar (Guajira)**

Vivo a la orilla del río Ranchería y soy madre cabeza de familia. Aprendí a cocinar desde los 8 años porque me interesaban mucho las recetas tradicionales. En ese entonces miraba y le preguntaba a mi abuela cuando cocinaba. A ella le gustaba moler todo con piedra, por ejemplo el maíz y el café. Así lo hago yo hoy en día.

Preparo las recetas tradicionales para la familia, los días especiales como el día del cumpleaños de mis padres que ya murieron. Para ellos elaboro una preparación tradicional en su honor. Para los hermanos preparo friche, ajiaco de cecina con plátano maduro y jugo de mochochiga. Me gusta mucho hacer preparaciones con el maíz porque de una sola producción se pueden hacer muchos platos como harina para mezclar con semillas, mazamoras y jugos. Las preparaciones que voy a hacer en esta ocasión son todas a base de maíz.

Tengo 7 mujeres y 4 varones. A mis hijas también les gusta cocinar. Mi nieta de 10 años me sigue y me observa y ya le enseñé a moler con la piedra, la medicina tradicional y la preparación del café. Los hombres me ayudan con la siembra y la búsqueda de los productos como el frijol y los chivos. Las ahuyamas, el maíz blanco y carriaco lo sacamos de nuestros cultivos. Recogemos frutos silvestres en tiempo de invierno para usar en tiempos de verano. Yo recomiendo utilizar el alimento que está en nuestro entorno y que no tenga tantos químicos porque antes los abuelos morían a los 90 años, hoy en día las personas mueren jóvenes y sufren muchas enfermedades por el uso de tanto condimento y grasa.

**4.30 – 6.30 pm** “Sabores de antaño” Cocina viva de la Guajira

**Preparación:** Chivo en bistec, bollos de maíz y chicha de maíz.

**Cocinera tradicional: Loreto Raquel Gómez Pana (Guajira)**

Yo crecí con mi mamá y con una tía de ella que nos crió a las dos. Ellas elaboraban preparaciones por encargo así que a los 10 años aprendí a cocinar porque ellas me enseñaron. Yo las ayudaba a preparar los alimentos y así fue como aprendí. Hoy en día yo hago lo mismo.

El chivo que yo hago es una variación de la receta tradicional que es chivo guisado o asado. A mis hijos ya no le gustaba el chivo de la misma manera, entonces como está la carne en bistec yo empecé a preparar el chivo en bistec también. Tengo 5 hijos 4 varones y una mujer. Ellos me ayudan en la cocina al igual que mi yerno y mis nietos. Ellos también preparan el chivo, lo preparan para sus conocidos y les queda muy bien. A mi yerno lo conocen por preparar muy bien el chivo para el friche. Los bollos siempre se han hecho para acompañar los alimentos. Antes se pilaba el maíz, hoy en día se consigue la masa y el polvo de maíz ya listos para preparar. Yo tengo pilón en la casa porque se usaba mucho cuando era pequeña pero hoy ya no lo uso.

**Moderador: Otto Vergara González**

Nació en Maicao, La Guajira. Estudió antropología social en la Universidad Nacional de Colombia y posteriormente realizó un posgrado en estudios políticos en la Pontificia Universidad Javeriana. Ha sido docente investigador en la Universidad Externado de Colombia en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. También ha sido profesor en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, en la Facultad de Comunicación Social. Actualmente se desempeña como director ejecutivo de la Fundación Cerrejón Guajira Indígena, donde se adelantan proyectos de autonomía alimentaria con indígenas wayuu. Ha escrito varios artículos sobre los wayuu y pronto publicará un trabajo sobre el uso y consumo de frutos del bosque guajiro.

● **SÁBADO 6 DE DICIEMBRE:** *todo el sabor de los morichales y sabanas a través de las tradiciones indígenas y llaneras de la Orinoquia colombiana*

**1.00 – 3.00 pm** “Fuego, cantos y Llano”

**Preparación:** Carne a la perra

**Cocinero tradicional: Ismael Castro Guevara (Meta)**

Soy sanmartinero de cepa, hijo de padres y de descendencia sanmartinera; fui criado en la sabana. Estudié primaria y a los doce años aprendí los oficios de becerrero, ordeñador, montador de caballos, vaquero y caporal de hatos. Aprendí a enfrentar los ríos crecidos a nado. He sido parrandero, coleador y cuadrillero<sup>1</sup> por tradición.

---

<sup>1</sup>Las cuadrillas de San Martín, hoy parte de la Lista Representativa de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación, son un torneo ecuestre que representa la herencia cultural de diferentes grupos poblacionales llegados al continente: cachaceros, galanes, guahibos y moros. La participación en estos grupos de jinetes se hereda de padres a hijos.



Desde el año 1973 heredé el puesto de mi abuelo y mi papá. Soy un hombre humilde, sencillo, amigo de todo el mundo, recio y fuerte en todos los quehaceres del llano.

En los dos últimos años me he preocupado por nuestra gastronomía sanmartinera. Por eso me dedico a ofrecer a los visitantes y locales carne a la perra, a la llanera, hayacas, sancocho de res y de gallina y pescado al horno y muchas más comidas típicas. Los espero en San Martín de los Llanos en el Rincón del Tigre.

### **Moderador: Nicolás Lozano Galindo**

Politólogo de la Universidad Nacional de Colombia, ha investigado y trabajado alrededor de la política y la gestión cultural. Durante 4 años ha trabajado con temas relacionados al patrimonio cultural inmaterial. Actualmente es asesor del Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial y acompaña la implementación del Plan Especial de Salvaguardia de las Cuadrillas de San Martín en el Meta

**3.30 – 5.30 pm** Mi Vichada Sabe. Actividad para niños y niñas a cargo de Juan Carlos Rodríguez

### **Juan Carlos Rodríguez Hernández**

Nació en La Habana, en 1962. Estudió artes escénicas en la especialidad de actuación, en el Instituto Superior de Arte de La Habana. Al graduarse formó parte de la compañía Teatro Estudio con la cual participó en festivales nacionales e internacionales. Luego se vinculó a las compañías Vital Teatro y El Puente, fijando su residencia en Barcelona, España. En el 2006 fundó la compañía La Pupila Teatro con actores cubanos y catalanes, creando varios espectáculos de sala y performance de calle. A finales del 2010 se trasladó a Bogotá. Desde entonces escribió y dirigió Radio SóngoroCosongo, espectáculo de poesía caribeña; participó en el Festival Iberoamericano de Teatro de Bogotá y en el Festival de Artes Escénicas del Caribe. Ha alternado sus trabajos como actor en televisión, cine, radio y teatro con la docencia y la gestión cultural, diseñando y dirigiendo espectáculos y talleres para adultos y niños en el área de artes escénicas y música. En noviembre de 2013 ganó el primer premio en la modalidad de Cuentos en el concurso del Taller de Escritores de la Universidad Central. Actualmente escribe, actúa y co-dirige el unipersonal infantil Los Cuentos de la Abuela Poly y se desempeña como docente de teatro en la Universidad Externado de Bogotá.





**6.00 – 8.00 pm** “Voz y memoria” Sabores de la selva de Matavén

**Preparación:** Ajicero y pisillo de pescado

**Cocinero tradicional:** Juan Bautista Nariño (Vichada)

Pertenezco al pueblo Sikuaní. En mi casa tanto mujeres como hombres realizamos labores dentro del hogar, por esta razón, además de cazar y pescar, también sé cocinar. Mi mamá me enseñó desde niño diferentes preparaciones cotidianas de la comunidad. La que más me gusta elaborar es el *ajicero*. Casi siempre cocino con mi esposa Rosalba y mis hijos quienes me acompañan en estas actividades.

A través de mi trabajo como líder he intentado dar a conocer la importancia del Gran Resguardo Selva de Matavén, y de todos los saberes asociados al uso de los recursos de selvas, sabanas, caños y ríos como los tejidos, amarres, recetas y medicinas.

**Moderadora:** Simona Reyes Díaz

Es antropóloga, maestra en antropología social de la Universidad de los Andes de Bogotá, con nexos y familia llanera. Su experiencia profesional se ha centrado en el trabajo con comunidades indígenas de la Orinoquía y Amazonía colombianas. Ha acompañado procesos de fortalecimiento del oficio artesanal en comunidades de los departamentos de Vichada, Guainía y Vaupés. Actualmente se desempeña como coordinadora de la sección de alternativas productivas de la Fundación Etnollano.

Se acercó a la comunidad Sikuaní de Barranco Colorado en el Vichada en el 2008. Allí tuvo la oportunidad de conocer a Juan Bautista Nariño, reconocido líder del Gran Resguardo Selva de Matavén, detentor de un valioso corpus de conocimientos asociados al uso de los recursos de selvas, sabanas y ríos.

- **DOMINGO 7 DE DICIEMBRE:** *El mar y la tierra se unen en la sazón del Pacífico y el Atlántico colombianos*

**1.00 – 3.00 pm** “El toque mágico de la sazón” Preparaciones de la Plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura.

**Preparación:** Atollado de piacuil

**Cocinera tradicional:** **María Nancy Riascos Rentería (Valle del Cauca)**

Nací en Buenaventura el 24 de julio de 1969. Vivo con mi hija y con mi nieta. Hace veinte años trabajo como cocinera en la Plaza de Mercado José Hilario López, gracias a la tradición culinaria de mi familia. Cuando era pequeña siempre estaba cerca de mi abuela que era quien cocinaba. Cuando la miraba me di cuenta que siempre estaba sonriendo. Un día le pregunté por qué tenía todo el tiempo esa sonrisa en la cocina, ella me respondió: "la sonrisa es para darle el toque mágico a la sazón".

Hace algún tiempo un incendio arrasó con mi hogar y sólo me quedé con la ropa que llevaba puesta. Pude volver a salir adelante gracias a la ayuda de mis vecinos y compañeros de la plaza de mercado, quienes realizaron una minga para conseguir fondos y comprar ropa y materiales para reconstruir mi casa. Eso me incentivó a seguir luchando día a día con mayor entusiasmo, haciendo lo que más me gusta: cocinar.

**Preparación:** Sancocho de munchillá

**Cocinera tradicional:** **María Nelly Mancilla Moya (Valle del Cauca)**

Nací en Buenaventura el 18 de septiembre de 1947. Actualmente vivo con mi esposo, mis hijos y mis nietos. El momento más importante de mi vida ha sido mi matrimonio. No obstante y como es habitual a lo largo de los años pasamos por muchos momentos difíciles. Gracias a que la cocina es una tradición en mi familia comencé desde muy pequeña a enamorarme de ella, aproximadamente desde la edad de 12 años. Desde entonces y hasta ahora aplico todo lo que mi madre me ha enseñado. Como resultado de todos estos saberes, mis clientes me felicitan por mi comida y comentan que es una sazón única.

**Mediador:** **Julián Arteaga**

Es sociólogo de la Universidad del Valle y profesional de la Unidad de Educación de la Fundación Carvajal. Ha venido trabajando en el campo del patrimonio cultural inmaterial desde hace 5 años, en particular en la ciudad de Buenaventura en donde ha acompañado los procesos de fortalecimiento de los saberes asociados a la partería y a las cocinas tradicionales. Dentro de su experiencia se destaca su trabajo en la Plaza de Mercado José Hilario López. En el marco de un proyecto conjunto entre el Ministerio de Cultura y la Fundación Carvajal se han aunado esfuerzos para la revitalización de este espacio como un referente cultural en el que las sabedoras tradicionales puedan desarrollar su oficio, como un ejercicio de fortalecimiento de su identidad y de sus tradiciones.

**3.30 – 5.30 pm** Mi Atlántico Sabe. Actividad para niños y niñas a cargo de Juan Carlos Rodríguez

**6.00 – 8.00 pm** “Manos de la alegría y el sazón”. Preparaciones tradicionales del Atlántico

**Preparación:** Arepa de huevo, sancocho de guandul y jugo de corozo.

**Cocinera tradicional: Marilyn Morales Roa (Atlántico)**

Indudablemente la tradición de la cocina la heredé de mi abuela y mi madre. Además de la inquietud que siempre he tenido por aprender de las costumbres de mi pueblo, recuerdo que de niña preparaba la comida para atender los bautizos de mis muñecas y la de mis amigas. Mi madre tenía venta de carne, mondongo y también hacía sopa para vender en el pueblo; mi abuela era una experta en preparar enyucados, y dulces. Recuerdo mucho sus deliciosos plátanos picaros. Luego, en Luruaco, siempre he liderado grupos cívicos, deportivos y educativos y nuestras reuniones terminaban en sancochos. He participado en cuanta reunión o taller que motive la práctica de la cocina. Por eso hoy atiendo eventos con comidas de tradición, hago bufetes en lo que me gusta preparar arroces de ahuyama, sancochos, frito como la arepa de huevo y la carimañola. Los bollos de plátano o mazorca con suero los he convertido en una rica entrada para los platos fuertes, como los pasteles de cerdo o de gallina criolla, los sancochos de guandú, los platos con pecados extraídos de las lagunas de mi hermoso pueblo. En esta oportunidad compartiré con ustedes la elaboración de la más rica arepa del mundo que es nuestra identidad: la arepa e’ huevo, declarada patrimonio cultural del departamento del Atlántico.



Foto: Marilyn Morales

**Mediador: Alex Quessep**

Cocinero e investigador de la Costa Atlántica (Sincelejo). Sus trabajos de investigación han estado enfocados en la influencia de la cocina árabe en el Caribe colombiano y la cocina mestiza. Fue capacitador del programa para el mejoramiento de prácticas alimentarias e innovación “Atlántico destino de talla mundial 2014”, de la Gobernación del Departamento del Atlántico, asesor del PNUD y el Museo del Caribe en “La Ruta de la Gloria y La Alegría”. Ha sido también profesor de historia de la gastronomía y cocinero invitado por la “Expedición Padilla: Recorrido de los mercados públicos de Cartagena, Barranquilla, Santa Marta y Riohacha”. Actualmente es coordinador de los programas de capacitación en seguridad alimentaria para población vulnerable y en estado de pobreza de la Gobernación de Sucre y realiza un programa de cocina en el Canal Regional Telecaribe en el que revive las memorias que hay detrás de cada plato. Por sus investigaciones en el mestizaje del Caribe colombiano y la influencia árabe la Cancillería de Colombia lo invitó a llevar su cocina y su cátedra a Líbano, Marruecos y Argelia.

- **LUNES 8 DE DICIEMBRE** *Del interior del país los sabores reconfortantes de la cocina tradicional tolimense*

**1.00 – 3.00 pm** “Un tamal bobo” Preparaciones y utensilios del Tolima.

**Preparación:** tamal tolimense

**Cocinero tradicional: Jorge Rodríguez (Tolima)**

Nací el 2 de septiembre de 1959 en Espinal-Tolima. Soy hijo de María Teresa Rodríguez y Alcalio Monroy. Tengo cuatro hijos, tres de ellos son hombres y solo una mujer. Aprendí a cocinar porque mi madre me enseñó a mí y a mi hermano Fernando para que le colaboráramos en la cocina en los momentos en que ella no podía estar en la casa.

Más tarde, aprendí a hacer tamales por la necesidad de tener un ingreso adicional para el sustento familiar. En ese tiempo no existían los conceptos técnicos que se manejan ahora. Yo aprendí empíricamente. En el 2009 hice una capacitación en la Cámara de Comercio del Espinal que me ayudó a hallar nuevos horizontes. En 2010 participé en la Feria Expo Cámara del Arroz y gané el concurso al mejor plato típico del Tolima. Lo volví a ganar en 2011 y 2012.

Pienso que la cocina tradicional tolimense puede ser muy reconocida a nivel mundial por su gran variedad. El consejo que quiero dar es el de retomar la manera en que se hacían los platos típicos anteriormente, consumir lo nuestro y no las demás comidas que no nos pertenecen.

**Artesana invitada: Astrid Betancourt García**

Soy líder de la Corporación Corarte Chamba. Vengo de una familia que desde 1966 está dedicada a la manufactura de artesanías en barro negro y rojo, en la vereda de la Chamba, jurisdicción del Guamo y Tolima. Empezamos siendo muy pequeños, un taller normal, muy común como los que hay actualmente en la comunidad. Nosotros fuimos involucrándonos en la empresa como hijos y desde pequeños ya hacíamos de todo. Nuestros productos sobresalieron en la comunidad y eso nos dio la confianza para participar en ferias nacionales, donde diversos clientes nos reconocieron por la calidad y belleza de las piezas. Actualmente hemos podido formalizar nuestro taller y ampliar nuestras ventas.





### **Artesana invitada: Lida Paola Rojas Céspedes**

Con mi abuelita, mi madre y mi tía artesanas de la Chamba conocí y aprendí el arte del ceramista que se ha convertido en el vehículo para alcanzar mi proyecto de vida; Psicóloga de profesión desempeñando labores como cogestora social de la red unidos Guamo y artesana de corazón. Mi mayor ilusión es que la cultura artesanal se mantenga en el tiempo. La experiencia más especial de mi vida en los últimos años es el proceso de exploración realizado en la vereda Chipuelo Oriente “compartiendo experiencias descubrimos cultura” en el cual interactué con personajes muy sabios que me enseñaron el valor de la cultura. La historia más impactante es la de la artesana Francisca Perdomo “PACHITA” que ha sus 96 años sigue transformando el barro en maravillosas obras, lo más impactante de esta historia es la añoranza de aquellas épocas cuando ser artesano era una verdadera aventura. También es de destacar la historia de Karen Góngora que ha sus 13 años tiene gran conocimiento del arte y lo mejor de todo es que ama ser artesana.

### **Moderador: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos**

De profesión administrador de empresas turísticas, de arte escritor y de oficio investigador sociocultural, ha trabajado el tema del patrimonio cultural inmaterial desde diferentes campos. Con comunidades indígenas, afrocolombianas, Raizales, Rom y campesinas abordó el tema del conocimiento tradicional asociado a los usos de la diversidad biológica; desde su profesión ha investigado sobre turismo sostenible y turismo comunitario, vislumbrando cómo el turismo puede representar una oportunidad para valorar, salvaguardar y difundir los valores culturales, tangibles e intangibles, de una comunidad. Es coautor del libro “Paseo de Olla, Recetas de las cocinas regionales de Colombia”, texto que hace parte de la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia que publicó el Ministerio de Cultura en 2013. Actualmente se desempeña como investigador de la Fundación Tridha, coordinando los procesos de documentación e intercambio de saberes en relación con la tradición artesanal de elaboración de cerámica utilitaria en los municipios de Ráquira, departamento de Boyacá, El Carmen de Viboral, departamento de Antioquia, y el corregimiento de La Chamba, municipio de El Guamo, departamento de Tolima, así como el Encuentro Departamental de arte popular y tradiciones artesanales de Boyacá.

**3.30 – 5.30 pm** Mi Tolima Sabe. Actividad para niños y niñas a cargo de Juan Carlos Rodríguez

**6.00 – 8.00 pm** “Sabores y fogones del campo” Cocina tradicional Tolimense

**Preparación:** Viudo de pescado y arepa de maíz

**Cocinero tradicional: Ramiro Mejía Laguna (Tolima)**

Nací el 24 de enero de 1951 en el Espinal, Tolima. Soy hijo de Mercedes Laguna y Odilio Mejía y tengo ocho hermanos. Crecí en la vereda Coyarco. Actualmente me dedico a las labores del campo. Cultivo en mi finca plátanos, yuca, mango, cachaco y también tengo un criadero de gallinas. Me interesé por la comida tradicional cuando tenía ocho años porque veía a mi abuela materna y a mi mamá cocinar sus platos favoritos. Allí empecé a aprender las recetas y a ponerlas en práctica para servir las en eventos especiales de la familia. Desde entonces he tratado de conservar las recetas y preparaciones. Recuerdo mi infancia como una etapa muy linda de la vida en donde montábamos a caballo, bajábamos guayabas y otros frutos que se daban en el campo con mis hermanos; le ayudaba a mi papá con los trabajos y a mi mamá con las labores domésticas, especialmente las de la cocina.

He ganado dos veces consecutivas el concurso gastronómico nacional que se realiza en el sitio turístico El Malecón, en La Caimanera, Espinal, con mi receta de viudo de pescado. La receta la aprendí de mi abuela materna. Cuando cocino lo hago en fogón de leña porque la comida queda con mejor sabor que en estufa de gas. También prefiero utilizar cazuelas de barro que ollas de aluminio.

Yo quisiera aconsejar a los jóvenes que hagan las cosas ellos mismos, que no sean flojos para hacer de comer y que no busquen siempre comida ya elaborada o “comida chatarra” cuando hay tantos alimentos frescos y saludables que uno mismo puede preparar.

**Moderadora: Klaudia Cárdenas Botero**

Antropóloga dedicada a la investigación, trabajo de campo y comunicación con comunidades campesinas, indígenas y afrocolombianas de Colombia. Tiene amplia experiencia en la implementación de estrategias de fortalecimiento y recuperación de los conocimientos tradicionales asociados al uso de la agrobiodiversidad colombiana con enfoque de género, así como en la documentación de modos de vida, cultura material, tradición oral en torno a los espacios culinarios y domésticos. Trabaja como asesora técnica nacional para el proyecto de protección y recuperación del conocimiento tradicional en biodiversidad desarrollado por el Ministerio de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible y el Programa de las Naciones Unidas PNUD. También coordina el proyecto de fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales en el Canal del Dique, departamento de Bolívar y en Espinal, Tolima, con la Fundación Tridha y el Ministerio de Cultura.



- **MARTES 9 DE DICIEMBRE** *el sabor inconfundible de lo que se cocina, se guarda y se conserva en una hoja*

**2.00 – 4.00 pm** Amarres y envolturas “amasijos tradicionales de Sucre”

**Preparación:** Cafongo

**Cocinera tradicional:** Esther Marina Lázaro Bettin

Soy ama de casa, tengo 4 hijos y 20 nietos. Todos mis nietos me dicen "mami" y estoy orgullosa de mi familia. Para las navidades, cuando vienen los hijos, destino un marrano para hacer pasteles y asado. Aprendí a defenderme en la cocina con mi mamá, viendo por ahí, practicando porque soy la mayor de las mujeres. Tengo 4 hermanas y 5 hermanos.

**Mediador:** Alex Quessep

**4.30 – 6.30 pm** “Cocinas de agua, tierra, aire y fuego” Preparaciones del Canal de Dique

**Preparación:** Gallina ahumada con leche de coco

**Cocinera tradicional:** Esther Judith Valdez González (Bolívar)

Nací en Guacamayal, en el departamento del Magdalena, en donde pasé la mayor parte de mi infancia. Luego me vine a vivir a un terreno de mi familia que ha pasado de generación en generación en Malagana, departamento de Bolívar. Soy la mayor de 5 hermanos. Dado que mi mamá trabajaba, yo me ocupaba de cuidar a mis hermanos. Mi tía me enseñó cómo se hace la mazamorra de granito, a preparar la icotea (tortuga), las arepas de yuca, el mote de guandul y muchas cosas más. Trabajo en la costura, hago cojinería y lencería. Soy madre de 3 hijos, las mayores viven en Cartagena y el menor vive conmigo.

**Moderadora:** Klaudia Cárdenas



- **MIÉRCOLES 10 DE DICIEMBRE** *Un vistazo a las plazas de mercado, corazón de nuestros sabores tradicionales, a través del proyecto “Vamos a la Plaza”*

‘Vamos a la plaza’, iniciativa en la que participan la Secretaría de Desarrollo Económico, el IDT, el IPES y la Fundación Escuela Taller de Bogotá, se propone recuperar, posicionar y fortalecer el patrimonio de las plazas distritales de mercado, haciendo énfasis en las cocineras y sus preparaciones. Se busca así visibilizar la relación que existe entre la cultura, el paisaje, los ecosistemas y el sistema de producción campesino.

Como podremos apreciar en esta muestra, las cocineras, en la preparación de cada plato, no solo recrean sus ingredientes y tradiciones originales sino que proponen una forma de servir y disfrutar la mesa que se constituye en una expresión por excelencia de la riqueza cultural del país y una experiencia única de convivencia ciudadana e integración social.

**2.00 – 4.00 pm** “Sabores de la Bogotá popular” Preparaciones de la Plaza de Mercado del 20 de Julio

**Mediadora: Antonuela Ariza**

Es maestra en Artes Plásticas de la Universidad Nacional de Colombia. Es cocinera empírica y trabaja independiente desde 1993 cocinando para amigos y eventos especiales. En 2002 se unió al proyecto Mini-Mal: “un ejercicio creativo de investigación gastronómica”, donde se ha encargado de diseñar varios de los platos del menú y es la encargada del catering y los eventos especiales. También trabajó diseñando y desarrollando postres en Dulce Mini-Mal “Repostería con sabores colombianos”. Desde 2008, ella y tres socios más crearon Selva Nevada “Helado Artesanal de frutos exóticos colombianos”. Desde 2008 trabaja como profesora de pastelería tradicional en la Fundación Escuela Taller de Bogotá, una iniciativa que promueve la educación para juventud en situación de riesgo.

Foto: Enrique Sánchez





**4.30 – 6.30 pm** “Sabores de la Bogotá popular” Preparaciones de la Plaza de Mercado de La Perseverancia

**Mediador: Eduardo Martínez**

Se interesó por el campo y los campesinos desde niño. Fue agricultor en la adolescencia y luego ingeniero agrónomo de formación. Ha trabajado en proyectos de desarrollo sostenible con diversos grupos étnicos e investigado sobre sistemas productivos tradicionales y economías domésticas campesinas en las selvas húmedas del Pacífico y la Amazonía. Tiene experiencia de más de 17 años como cocinero, investigador en gastronomía y director de proyectos de promoción y revaloración de la cocina colombiana. Es socio fundador y chef ejecutivo de Mini-Mal, “cocina contemporánea sorprendentemente colombiana”, y es reconocido como uno de los pioneros e impulsores de la revaloración de la cocina local colombiana, de sus ingredientes y tradiciones. Se ha desempeñado como docente de cocina colombiana y recientemente ha estado vinculado a proyectos que buscan la recuperación, fortalecimiento y posicionamiento del patrimonio de las plazas de mercado distrital en la ciudad de Bogotá. Desde el 2013 está al frente del Panóptico, restaurante del Museo Nacional.

● **JUEVES 11 DE DICIEMBRE** *Una oportunidad para conocer de cerca las preparaciones ganadoras del Premio Nacional de Cocinas Tradicionales 2014*

**2.00 – 4.00 pm** Chiquichiqui “Conocimiento de nuestro entorno y herencia de nuestra tradición: recuperando memoria de un pueblo desaparecido”

**Cocineras Tradicionales: Grupo Cocineras de Sueños Ancestrales de la Guajira**

**Inés Estela Perez Argoce**

Nacida y criada en Tabaco (La Guajira), Inés Estela Pérez Argoce, es hoy una Líder comunitaria y representante de la junta pro-reubicación de Tabaco, quien lucha a través de la representación de su cultura en la culinaria, por mantener el legado que le dio su padre al enseñarle el valor de la semilla ancestral del maíz carriaco (morado). Como hija del guardián de semillas, al lado de su padre, han tratado de luchar y persistir por mantener sus creencias afrocolombianas propias, conservando la semilla que guardaron cuidadosamente en un frasco, aquel 9 de agosto de 2001 en el cual fueron desalojados forzosamente de su territorio ancestral, con el fin de que este se convirtiera hoy, en una tierra infértil que guarda los desechos de la explotación de carbón a cielo abierto en la Guajira. Es así, como el chiquichiqui, receta heredada de la familia, se convirtió en el plato de resistencia que grita: ¡Tabaco sigue vivo!

**Noris Esther Carranza Camacho**

Una primavera de los 50’s vio nacer en fundación, Magdalena, a una mujer emprendedora y amante de la cocina: Noris Esther Carranza Camacho. Esta mujer magdalenense inició su camino de aventura y búsqueda de aprendizaje hacia La Guajira. Un viaje en el que Noris, nuestra cocinera ancestral, se encontró con la comunidad de Tabaco, donde formó su familia con Rogelio Ustate, artesano y líder Tabaquero y además, tomó todo el sentido de pertenencia por este lugar. De esta manera, aprendió de las matronas de este territorio y en especial de su suegra María Magdalena, las recetas ancestrales de la región, convirtiéndose así, en Portadora de la receta. Ahora Noris, después del desalojo de su tierra tabaquera (2001), con sabores mágicos y ancestrales, resalta en lo sublime del chiquichiqui, una manera de resistir para no perder su cultura.



**4.30 – 6.30 pm** “Mutal Valletenzano”: una creación colectiva que reúne en un solo plato los sabores de una región y los saberes de varias generaciones

**Cocinera tradicional: Ernestina Vargas Roa (Boyacá)**

Nací en 1947 en la vereda Bancos de Arada, perteneciente al municipio de Garagoa. Soy la segunda hija de Nieves Roa y José del Carmen Vargas hermana de dos varones. No aprendí a leer ni escribir porque mi madre consideraba que eso sólo servía para hacer cartas a los novios. Mi padre me quería mucho y cuando tenía la edad de siete años me convenció de hacer mis primeras arepas que fui mejorando con el transcurrir del tiempo. Al principio solo cocinaba para mi familia pero poco a poco empecé a hacer preparaciones para los obreros que trabajaban esporádicamente en la finca de mis padres. Gracias a esta experiencia aprendí muchas recetas diferentes como mutes de maíz, piquetes campesinos, sopas de yotas, mazamorras chiquitas y dulces.

**Profesional de la cocina: Leonel Armando Jaramillo Sanabria (Boyacá)**

En una vereda llamada Gotua del municipio de Firavitoba a la edad de 12 años, entre fogones de leña, piedras de moler cultivos de trigo, maíz, papa, frijol, arveja, quinua, vacas, ovejas, conejos, patos, gallinas, provisto de la majestuosidad del campo y arropado por el amor de una madre y abuelo campesinos, doy mis primeros pasos como cocinero. Después de 16 años en los que he tenido la oportunidad de trabajar en varios restaurantes al lado de grandes personas, amigos, colegas, tengo el privilegio de transmitir mis conocimientos a muchos alumnos de los cuales aprendí más de lo que ellos creen. Después de todo eso, son esos recuerdos de la niñez, de la adolescencia, los paseos a las veredas, a las casas de campesinos, los que me inyectan de alegría, amor y creatividad para seguir descubriendo y divulgando nuestro patrimonio culinario. En la actualidad, orgullosamente soy docente del programa Técnico en Cocina Ancestral de la Escuela Taller de Boyacá, y con igual orgullo soy campesino y amo la comida de mis ancestros.

**Mediadora: Dora Nelly Monsalve Parra**

La antropóloga Dora Monsalve Parra, oriunda de Garagoa (Boyacá), hija menor de Beatriz Parra y Lucio Monsalve, emprendedores locales del progreso económico y educativo, y nieta de campesinos provenientes de Garagoa, Chinativa y Chiquinquirá, ha trabajado en la investigación en antropología social y participativa de la agrodiodiversidad del Valle de Tenza. Se ha centrado en las poblaciones campesinas, esforzándose por generar capacidades para la toma de decisiones, la formación, la transmisión y valoración de los conocimientos ancestrales y la acción colectivas para dinamizar la recuperación e intercambio de semillas, saberes y sabores.

Su trabajo lo ha desarrollado en el marco de diferentes proyectos de conservación y uso sostenible de la biodiversidad de los Andes como los que ha realizado el Instituto Alexander von Humboldt, el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sustentable y el PNUD. Recientemente ha apoyado al Ministerio de Cultura y al Fondo Mixto de Cultura de Boyacá en proyectos para el fomento del patrimonio inmaterial de las cocinas tradicionales colombianas.



- **VIERNES 12 DE DICIEMBRE** *El paisaje cultural cafetero de Antioquia y Caldas nos recuerda que a toda arepa le corresponde su tiesto*

**2.00 – 4.00 pm** “El sabor montañero”. Preparaciones tradicionales de Salamina

**Preparación:** Gallina enjalmada con sango de arracacha y ensalada de cidra

#### **Cocinera tradicional: Rosa Helena Macías Mejía**

Nací en Cali pero he vivido en Salamina toda la vida. Cada uno de nosotros encaja en un espacio determinado, el mío me ha permitido ser eterna aprendiz, cocinar, aprender, conocer gente maravillosa y... comer. La magia de los colores, los olores y los sabores me sedujo desde que tengo memoria y mis papás, abuela, tías y cocineras me abrieron las puertas de una cocina desde los cuatro años, cuando en compañía de mi mamá América Mejía de Macías y de Ligia Sánchez, dirigí mi primera torta cuyo sabor, color y olor aún recuerdo, no así su receta... (En últimas es lo que menos importa). Mis papás, tres de mis cuatro abuelos y seis de mis ocho bisabuelos, son salamineños y aceptando que desde la mirada de la nutrición somos lo que comemos y desde la mirada del patrimonio, comemos lo que somos, en mis claves de sabor, en mis memorias gustativas (si es que existe tal cosa), y en quien soy están presentes con una carga de nostalgia las brevas caladas, las arepas redondas con el mejor hogao del mundo, el sango de bolo y el sancocho de uña con carne en polvo de la cocina de mi mamá, el pollo a la mamacita de mi abuela materna, las tortas de bolo y los espaguetis dulces con frutas y queso, las tortas de plátano, la torta de yuca, los bollos de leche, las papas rellenas y el lomo de cerdo con leche y mantequilla, las zanahorias glaseadas con leche y mantequilla y las tortas batidas a mano de mis tías, las mistelas y cocteles de mentas, las panelitas de las tachas, los duraznos albércigos calados y el arequipe ahumado hecho en leña, la macana y los huevos al vapor, las “comitivas” con la sopita de arroz con pollo por nombrar sólo algunas preparaciones que forman parte de mi memoria de salamineña golosa, eso que ahora llaman comida confort... Soy como la comida de mi pueblo: paisa y montañera.

## Mediador: Daniel Ramírez

Es antropólogo de la Universidad de los Andes y magíster en Estudios Culturales de la Pontificia Universidad Javeriana. Miembro del grupo de investigación de estudios culturales de la Facultad de Ciencias Sociales y del Instituto Pensar de la Pontificia Universidad Javeriana. Entre sus áreas de interés y estudio cabe mencionar las genealogías de la colombianidad, las prácticas de etnización, procesos de patrimonialización y en general las prácticas de producción, apropiación, transformación de identidades y representaciones socio-culturales en sus articulaciones con el mercado y el consumo de bienes culturales. Actualmente está vinculado a Artesanías de Colombia como especialista de proyecto de la Oficina Asesora de Planeación e Información.



Foto: Juan Gabriel Soler

**4.30 – 6.30 pm** “Manos para el maíz y el barro”. Cocina y cerámica tradicional de Carmen de Viboral.

**Preparación:** Papas al barro y tejas de maíz

**Cocinero tradicional:** Isaías Esteban Arcila Parra

Nací en Guatapé, Antioquia. Mi interés, experiencia y gusto por la cocina inició al observar a mi madre, cabeza de hogar y cocinera tradicional. Así mismo, como artista plástico, he querido dar un enfoque antropológico, filosófico y estético a las “cocinas de resistencia”, un concepto que está en el corazón de la cocina que desarrollo. Precisamente al hablar de cocinas de resistencia se pone en evidencia la necesidad de conocer, entender, compartir y proteger las recetas y los productos tradicionales que definen, no solo los aspectos alimenticios, sino que son el resultado de las configuraciones históricas, sociales y culturales de los pueblos.

**Mediador: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos**

**Artesana e investigadora invitada: Mary Brigit Gómez Franco**

Esta mujer ceramista de El Carmen de Viboral, a pesar de su juventud, se está consolidando como una artista integral, preocupada por conocer el glorioso pasado de su comunidad, para poder a partir de esto tener insumos para el presente y poder proyectar hacia el futuro la tradición cerámica. En sus manos, ya sea en sus formas y figuras, o en sus decoraciones, Brigit siempre incorpora algo de su entorno de grandes montañas y campos floridos. Fue coinvestigadora del proceso de documentación sobre la tradición cerámica de El Carmen de Viboral adelantado por el Ministerio de Cultura, y actualmente trabaja de manera independiente en su taller “Cerámica Grietas”, en el que está formando niños y niñas de su vereda, La Aurora, para que conozcan y amen la labor del barro. Este año de 2014 ganó la Tercera Convocatoria de Estímulos al Talento Creativo del Instituto de Cultura y Patrimonio de Antioquia.

**Artesana e investigadora invitada: Isabel Cristina Blandón Jaramillo**

Isabel es una encantadora mujer a la que los pasos la llevaron a El Carmen de Viboral, donde ha desarrollado diversos proyectos sociales y culturales en favor de esta comunidad. Esta comunicadora social, periodista, especialista en Cooperación Internacional al Desarrollo, constantemente está buscando información y proponiendo actividades por la cultura. Isabel se desempeñó como investigadora principal del proceso de documentación sobre la tradición cerámica de El Carmen de Viboral llevado a cabo por el Ministerio de Cultura en asociación con la Fundación Tridha, en donde conformó un excelente equipo con Brigit Gómez y Dairo Zuluaga. Es fundadora de la Consultora en Comunicación para el Desarrollo y el Cambio Social FocusLab S.A.S.





- **SÁBADO 13 DE DICIEMBRE** *Los saberes de varias generaciones de mujeres reunidos en los platos santandereanos*

**1.00– 3.00 pm** “Peroles de mi Nona” Cocina tradicional de Norte de Santander

**Preparación:** Pastel de garbanzo

**Cocinera tradicional:** **Beggnie Yanet Alonso Ruíz (Norte de Santander)**

Aprendí a cocinar de mi Nona (abuela materna), quien tenía muy buena sazón y sabía preparar muchas recetas. Cuando mi hermana menor se casó, mi cuñado se quería llevar los peroles de mi Nona pues dijo que ella cocinaba tan rico que él se quería quedar con sus ollas para heredar esa sazón. Me gusta la cocina porque es algo que uno lleva consigo y se aprende en la casa. En mi familia acostumbramos a cocinar para nuestras reuniones y celebraciones. Eso nos permite compartir, ser más unidos. Además cuando uno cocina sale más barato. Desde hace algunos años trabajo independiente, tengo un negocio de banquetes, cocinar me permite cuidar a los hijos y tener un ingreso para el bienestar de mi familia.

**Mediador:** **Juan Pablo Henao Vallejo**

Sociólogo de la Universidad Nacional de Colombia con conocimientos en desarrollo alternativo, cultura y comunicación comunitaria. Actualmente es candidato a Magister en Comunicación y Medios del IECO – Universidad Nacional de Colombia. Participó del grupo de investigación “Saberes implícitos” del departamento de diseño industrial de la Universidad Nacional. Fue consultor del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD y del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible para el proyecto GEF “incorporación del conocimiento tradicional asociado a la agrobiodiversidad en agro-ecosistemas colombianos”. Recientemente centra su interés en las artes populares y las tradiciones artesanales del país, asesorando diferentes procesos desde el Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial, de la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura.



**3.30 – 5.30 pm** Mi Santander Sabe. Actividad para niños y niñas a cargo de Juan Carlos Rodríguez.

**6.00 – 8.00 pm** “Cocina de sazón pelao”. Preparaciones tradicionales de Santander

**Preparación:** Carne oreada y arepa santandereana

**Cocinera tradicional: Olga Lucía López de Silva (Santander)**

Nací en Barichara el 8 de mayo de 1960. Mi primer acercamiento a la cocina fue los 15 años. Mi suegra, que era dueña de su propio restaurante, fue la persona encargada de enseñarme todo lo relacionado con la cocina. He tratado de mantener muchas de las preparaciones típicas de Santander. Por eso mis especialidades son el cabro, las pepitorias, la carne oreada, el sobre-barriga, la arepa santandereana, el mute de maíz, la chicha maíz y el guarapo de panela.

He sido la dueña del restaurante "El Compa Santandereano" por más de 25 años. Allá en el parque principal de Barichara intento revivir los sabores tradicionales santandereanos que por tanto tiempo me han acompañado. Hoy mi hijo mayor estudia cocina para continuar con nuestra herencia. Mi mayor alegría es deleitar a mi familia con muchos de los platos que solo yo sé hacer, sobre todo en las épocas festivas como navidad, cuando hago tamales santandereanos o en Semana Santa con mi cazuela de bagre.

**Mediador: Juan Pablo Henao Vallejo**





- **DOMINGO 14 DE DICIEMBRE** *Toda la delicadeza y elaboración de las comidas del sur del país representadas en dos de sus departamentos emblemáticos*

**1.00– 3.00 pm** “La Mesa Larga Caucana” Preparaciones de la Plaza de mercado de Popayán

**Preparación:** Tripazo o mondongo caucano

**Cocinera tradicional:** Elenita Cerón Gómez

Soy oriunda de Santa Rita, una vereda del municipio de La Vega, en el departamento del Cauca, enclavado en el macizo Colombiano; tierra fértil y de hermosos paisajes. Llegué a Popayán a la edad de 26 años. Ya traía conmigo mucho del saber y de los sabores de mi tierra natal porque desde los 7 años de edad colaboraba con mi abuela y mi madre en las tareas de la cocina. Hace 22 años tengo mi restaurante La sazón del Macizo, en la Plaza de Mercado de La Esmeralda en Popayán. Mis preparaciones tradicionales son muy reconocidas por los comensales y gracias a ello he participado en eventos culinarios y programas de televisión en los que me he destacado con mi afamado tripazo caucano.

## **Moderador: Carlos Humberto Illera**

Es 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. El profesor Illera ha sido conferencista permanente en representación del Departamento del Cauca en el Congreso Gastronómico Nacional de Popayán.

**3.30 – 5.30 pm** Mi Nariño Sabe. Actividad para niños y niñas

**6.00 – 8.00 pm** "Antojitos del sur" Preparaciones tradicionales de Nariño

**Preparación:** Menú típico de la Cocha

## **Cocinero tradicional: José Aníbal Criollo Salazar**

Soy campesino y nací el 20 de diciembre 1969 en el corregimiento de El Encano, Municipio de Pasto, lugar donde se ubica el segundo lago alto andino mejor conservado de Latinoamérica conocido mundialmente como "Laguna de La Cocha". Soy el menor de 4 hermanos. Estudié una carrera tecnológica en administración hotelera y turística con el SENA. Con Cotelco participé en diferentes talleres formativos en cocina y atención al cliente.

He seguido siempre las enseñanzas de mi madre basadas en el respeto y solidaridad, "sea comedido mi hijo"; "donde vaya coma y lave el plato" fueron expresiones que ayudaron en mi formación humana.

Desde niño, en mi hogar, preparaba un caldo de papas con huevo que era apetecido por toda mi familia. Desde entonces he cultivado el gusto por la cocina tradicional. Más adelante y gracias al apoyo de la Asociación para el Desarrollo Campesino – ADC-, he continuado desarrollando este "diseño" (diseñar: capacidad de soñar y hacer realidad sus propios sueños), acompañando talleres y conversatorios con familias que hacen parte de las Mingas Asociativas, en diferentes municipios del departamento de Nariño. Muchas de mis recetas las hago gracias a la variada oferta de productos cultivados con principios agroecológicos en mi reserva Naturalia. Así se llama también mi restaurante, en la vereda el Puerto, en La Laguna de La Cocha. Allí, junto a mi familia elaboro platos que buscan visibilizar el arraigo de los campesinos e indígenas Quillasingas y sus saberes.

## **Moderador: Vicente Revelo**

Es zootecnista de la Universidad de Nariño y Magister en desarrollo comunitario sustentable de la Universidad Nacional de Costa Rica-Laspau. Ha sido investigador y coordinador de programas y proyectos de atención a comunidades campesinas, urbanas y de mujeres. Ha brindado asesoría en producción agroecológica y conservación de la biodiversidad con comunidades campesinas, indígenas y negras en Colombia y Ecuador. Es autor del libro: “Diseñar en colectivo, una opción para la soberanía alimentaria de los pueblos... una propuesta desde el sur de Colombia”, además de varios artículos en diferentes publicaciones del orden local regional, nacional e internacional. Se ha desempeñado como docente de la Universidad de Nariño y la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Es miembro de la Sociedad Científica de Agroecología –SOCLA- y actualmente ejerce como director de la Asociación para el Desarrollo Campesino -ADC- de Nariño.



Foto: Enrique Sánchez

- **LUNES 15 DE DICIEMBRE** *Un día para recordar el dulce sabor de nuestras regiones*

**2.00 – 4.00 pm** “Sabores dulces de Colombia”

**Preparación:** Dulces del Portal

**Cocinera tradicional: Juana Pabla Herazo Tejedor (Bolívar)**

Soy una de las asociadas y fabricantes de las cocadas típicas palenqueras que vendemos en la ciudad de Cartagena y en otros lugares del país. Nos conocen porque somos una de las empresas que proveemos la venta de dulces en el Portal de los Dulces en la ciudad de Cartagena.

Desde niña aprendí a elaborar los dulces porque toda la familia y la comunidad participaba para hacer las cocadas, alegrías, caballitos, bolas de maní, de alonjolí, bola de tamarindo, dulces sueltos o en mermeladas como mongo mongo, dulce de papaya, de corozo, arequipe, de mango, de ñame y de icaco.

#### 4.30 – 6.30 pm “Sabores dulces de Colombia”

**Preparación:** Mistela de mejorana, naranjo y cholupa

#### **Cocinero tradicional: Edison Gabriel Pimienta (Huila)**

Soy miembro del Grupo Vigías del Patrimonio HUILTUR donde he desarrollado actividades de conservación y divulgación del patrimonio cultural inmaterial. Desde los 14 años aprendí a preparar la mistela, un licor endulzado y aromatizado con hierbas o frutas sobre una base de aguardiente que suele acompañarse con bizcochuelo u otras galguerías huilenses. Esta tradición ha pasado de generación en generación. Yo la heredé de mi abuela.

En mi región es una tradición de mucha importancia, especialmente en épocas de festividades de San Juan y San Pedro (Festival del Bambuco), hasta el punto que hoy tiene denominación de marca: “Mistela Sanjuanera”. “Mistela viva, mistela con historia” es una propuesta del grupo HUILTUR de la Corporación de Turismo del Huila que busca la conservación y divulgación de esta bebida tradicional en la región y aprendida de nuestros ancestros.

**Mediador: Daniel Ramírez**





- **MARTES 16 DE DICIEMBRE** *las manos de las cocineras indígenas nos conectan con nuestros ancestros y nos muestran el valor de los conocimientos tradicionales*

**2.00 – 4.00 pm** “De la Chagra para el espíritu y la palabra”. Cocina del Amazonas

**Preparación:** Casabe, fariña y caguana

#### **Cocinera tradicional: Rubiela Kuiru Castro**

Soy indígena perteneciente al pueblo Muina (Uitoto) situado en el resguardo Predio Putumayo en el corregimiento de La Chorrera, departamento del Amazonas. Los Uitoto somos hijos de la coca, el tabaco y la yuca dulce, elementos que hacen parte de la medicina y alimentación tradicional de la comunidad. La vivienda tradicional es la maloca, espacio donde se recrea la cultura. Este lugar es de suma importancia porque es el lugar de transmisión de generación en generación; allí fue donde empezó mi carrera culinaria, guiada de la mano de mi madre y de las mujeres de la comunidad. La yuca, base de la alimentación, la aprendí a preparar desde que era niña y poco a poco fui puliendo mis conocimientos. De la yuca preparo el casabe, la fariña y la caguana, alimentos tradicionales de los Uitoto. Así mismo, preparo el ik'ko (caldo de pescado con bastante ají) y el asado de pescado en hojas de platanillo con aderezos.

#### **Moderadora: Ángela Sofía Rincón Soler**

Es antropóloga social de la Universidad de Los Andes con experiencia en coordinación y elaboración de estrategias de manejo en Áreas Protegidas de Parques Nacionales Naturales. Ha trabajado con grupos étnicos de la Amazonía y la Orinoquía en el desarrollo de procesos participativos de ordenamiento territorial ambiental, fortalecimiento de procesos de gobierno propio y gobernanza de organizaciones indígenas de base. Actualmente es asesora del Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial del Ministerio de Cultura y acompaña varios procesos de fomento, gestión y salvaguardia de patrimonio cultural inmaterial, principalmente en lo referente a conocimientos tradicionales, en la Amazonia colombiana.

**4.30 – 6.30 pm** “Sabores de Tabanoy” Cocina tradicional del valle de Sibundoy

**Preparación:** Quëlbasentsbishana

**Cocinera tradicional: Isabel Pujimuy de Morales**

Soy indígena Camëntsá y vengo del Valle de Sibundoy, departamento del Putumayo. Conozco y hablo tres lenguas: camëntsá, inga y español. Hoy, a mis 70 años, aún recuerdo con detalle los usos y costumbres de mis ancestros que me enseñaron mucho sobre el espacio vital, la medicina tradicional, el significado de las fiestas, los rituales y, por supuesto, la cocina tradicional. Muchos de estos saberes hoy poca gente los recuerda. Yo hago parte de la última generación que habla el idioma materno a la perfección.

**Mediador: Luis Alberto Morales Pujimuy**

Es indígena Camëntsá, docente de filosofía, antropología y ciencias sociales en Puerto Asís Putumayo. Se ha dedicado a la investigación etnográfica, recopilando cientos de "parlos", historias, mitos, cuentos y relatos en audio y en video. En el año 2009 ganó, junto con su madre Isabel Pujimuy, el Premio Nacional de Cocina Tradicional del Ministerio de Cultura, en la categoría reproducción con la preparación Bishana.





- **MIÉRCOLES 17 DE DICIEMBRE** *La diversidad de sabores y productos de Boyacá hace las delicias de grandes y chicos, extranjeros y locales*

**2.00 – 4.00 pm** “El sabor de la tierrita” Cocina Tradicional de Boyacá

**Preparación:** Piquete campesino

**Cocinera tradicional:** Eloidina Mahecha Cárdenas (Boyacá)

Soy campesina nacida en la vereda de Hipaquirá, del municipio de Garagoa en Boyacá. Después de dejar mi territorio en busca de mejores alternativas económicas decidí regresar a mi tierra porque me di cuenta que finalmente se vive mejor allí. Aprendí lo que sé de cocina de mis tías abuelas. Como me quedé huérfana, ellas fueron las que me criaron. Actualmente hago parte del Grupo de Productoras de Agrobiodiversidad Local de Garagoa. Con ellas hemos promovido los conocimientos tradicionales de las cocinas ancestrales. Recientemente participamos en el Primer Encuentro de Cultura Campesina, realizado por el Ministerio de Cultura y la Fundación Tropembos en el municipio de Curití, Santander.

**Artesana invitada:** Leidy Diana Villamil

Leidy, junto con su esposo Hernán, representan a una nueva generación de artesanos de Ráquira que desde la innovación, se preocupa por conocer y conservar la tradición. En las manos de esta madre el barro se convierte en caballitos, alcancías y en réplicas perfectas y a escala de estadios, plazas de toros y sitios maravillosos como la plaza central de la Villa de Leyva. Su trabajo también la ha llevado a realizar actividades con niños en su taller, para que estos aprendan sobre el barro a través de la demostración. Actualmente dirige las acciones de la asociación de artesanos Asomuisca.



## **Artesana invitada: Blanca Nubia Sierra Silva**

Esta mujer raquireña, artesana de la lana, madre, y una importante líder de su comunidad, se está consolidando como una defensora del Patrimonio Cultural de Ráquira. Con la Fundación Con las Manos en la Tierra ha desarrollado actividades de revaloración cultural en varias zonas de su municipio. Como investigadora principal del proceso de documentación sobre la tradición cerámica propuesto por el Ministerio de Cultura en asociación con la Fundación Tridha, se ha preocupado porque la voz de los artesanos del barro se escuche y se sienta, apoyando la visibilización y valoración de este oficio.

## **Mediador: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos**

**4.30 – 6.30 pm** El algo del camino

**Preparación:** Almojábanas y garullas de Soacha

## **Cocinera tradicional: Laura Esperanza Obando Galán**

Nací en Soacha el 26 de marzo de 1954. Aquí me crié y vi crecer a mi hijo, que hoy en día es Ingeniero gracias al trabajo que hacemos todos los días con las almojábanas y las garullas. Mi mayor orgullo es ser hija de la Negra Inés, que también levantó a sus hijos cocinando, con un puesto de venta de almojábanas en el Parque de Soacha. Fue de ella que aprendimos todos los secretos de la cocina y ella a su vez aprendió de mi abuela y de mis tías que iniciaron la tradición. Ya somos tres generaciones.

## **Moderadora: Ángela Caro Díaz**

Es antropóloga bogotana, egresada de la Universidad Nacional de Colombia, que ha dedicado parte de su quehacer a investigar los conocimientos tradicionales asociados al uso de la biodiversidad en comunidades campesinas, indígenas y afrocolombianas, y entre ellos el uso alimentario en algunas regiones del país. Fue coordinadora del proceso de acercamiento de comunidades del país a la propuesta de Sistema de Información de Usos y Saberes Locales sobre Biodiversidad “Yoscua”, y en los últimos años ha enfocado su labor hacia el fortalecimiento de capacidades locales e institucionales comunitarias para la toma de decisiones y generación de posiciones propias que contribuyan e incidan en los debates y decisiones que aporten al desarrollo y sostenibilidad de sus territorios. Ha sido consultora del Instituto de Investigación en Recursos Biológicos Alexander von Humboldt y de Patrimonio Natural Fondo para la Biodiversidad y las Áreas Protegidas. Recientemente coordinó un proceso de documentación acerca de la tradición asociada a la elaboración y venta de las garullas y almojábanas en el municipio de Soacha, Cundinamarca. Actualmente es asesora del Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial del Ministerio de Cultura.

## Las manos en la masa: *recetario*

Con el ánimo de resaltar la inmensa variedad de sabores, conocimientos, técnicas y preparaciones de nuestra Colombia diversa los invitamos a conocer más de cerca algunas de las recetas que alegran la vida de las sabanas, desiertos, costas, montañas, veredas y ciudades de nuestro país.



## DE LA GUAJIRA...

### *Itujolu* (*maíz tostado*)

#### **Ingredientes**

Arena de río

Maíz

Azúcar



Foto: Mildred Nájera y Andrés Vera

#### **Preparación**

Primero se necesita ir a recoger la arena que se encuentra cerca al río, lo más alejada a caminos, basuras y poblados, es decir, arena limpia para cocinar. Después hay que fabricar el palo – aritaen lengua wayuu- para revolver el maíz y la arena. No puede ser de cualquier madera porque si el árbol es amargo le cambia el sabor al maíz.

En una sartén grande se vierte la arena, se deja calentar y cuando está bien caliente entonces se le agregan los granos de maíz morado.

Después de que la semilla con el calor logra romperse, se procede a cernirla a través de un colador (manai) que se fabrica usando media totuma perforada con agujeros. A través de estos se cuele la arena y queda en ella el maíz. Seguidamente, se coloca el maíz ya sin arena dentro de una tela y a través de movimientos rítmicos se retira el afrecho del maíz. En este punto el Itujo ya se encuentra listo.

### *Sawá (harina de maíz morado)*

Una vez el Itujo está listo se pasa el maíz tostado al molino de metal para ser molido con azúcar. Si se quiere se puede adicionar semillas de totumo que se tuestan sin arena con el fin de hacer la receta más rica en nutrientes y sabor. El resultado final que es el polvo conocido como Sawá.



Foto: Mildred Nájera y Andrés Vera

## *Attüima'a* (mazamorra de maíz morado)

### **Ingredientes**

Harina de maíz morado

Harina de semillas de totumo

(opcional)

Leche

(originalmente de cabra)

### **Preparación**

El attui es un tipo de mazamorra tradicional de los wayuu a base de maíz morado. Su receta no se diferencia mucho del Sawá puesto que ambos comparten el Itujo como materia prima.

La variación radica en que cuando se está moliendo se aflojan los tornillos del molino para que la molienda del maíz quede más gruesa, es decir, salga el grano de maíz casi entero. Posteriormente se muele un poco de maíz que se ha reservado hasta obtener una harina fina que hará el papel de espesante de la mazamorra. Apenas se muele, el maíz se le echa agua caliente y se deja reposar. El afrecho más grande y liviano, una vez flote en el agua, se recoge con el colador (manai) para ser destinado a la comida de las gallinas. Entre tanto, en un recipiente se pone a hervir leche, preferiblemente de cabra, que es la utilizada por la cultura wayuu.

Después que se recoge el afrecho, entonces se incorpora el maíz y el agua caliente en la que reposó a la olla con leche de cabra que se encuentra calentándose en el fogón.

Como cualquier preparación que requiere hervir leche, es necesario revolver constantemente y estar atento de que esta no se vaya a derramar. Finalmente se obtiene la bebida espesa.

## *SüyajaushiWuirü* (Mazamorra de semillas de ahuyama con leche)

### **Ingredientes**

Semillas de ahuyama

Leche (originalmente de cabra)

### **Preparación**

Es el mismo principio del attuí ma en el sentido en que se tuestan y muelen la semillas de ahuyama y se le agregan a la leche. También se le puede agregar al attui para enriquecerlo con estas semillas que son muy nutritivas. Se sirve tibio.

Foto: Mildred Najera y Andrés Vera



## *Chicha de maíz*

Se remoja el maíz en agua hirviendo para separar la pulpa de maíz del afrecho. Aparte el afrecho se exprime para que suelte un agua blanca y se reserva. Se muele el grano y se revuelve hasta que suavice. Se agrega el agua del afrecho para espesar la mazamorra y se deja enfriar, se agrega un poco de agua y azúcar. Puede durar fuera de la nevera 3 días, se toma fresca o con un poco de hielo.

## DE LOS LLANOS DE COLOMBIA...

### *Carne a la perra (20 personas)*

#### **Ingredientes**

Una presa de mamona (el brazo preferiblemente)

30 libras de carne

Sal al gusto

Dos cervezas

1 libra de cebolla larga

2 dientes de ajo

#### **Preparación**

Se le saca el hueso a la presa. Se licua la cebolla y el ajo con la cerveza se agrega la sal al gusto, luego se adoba la carne con esa mezcla. Se coge el zurrón (presa) y se pone al horno durante 8 horas

### *Ajicero*

#### **Ingredientes**

2 bagres medianos

Sal al gusto

AjÍ molido. Puede ser amarillo, verde o rojo.

½ Libra de cebolla larga

Agua

#### **Preparación**

Elaborar caldo de pescado poniendo en una olla el bagre con piel y hueso en agua fría hasta que hierva, agregar el ajÍ, la sal y la cebolla picada.

## *Pisillo de pescado*

### **Ingredientes**

1 pescado pavón

½ taza de aceite

½ libra de cebolla larga

Sal

Ají molido

### **Preparación**

Se toma un pescado pavón y se deja ahumando en el fuego por un día. Se desmenuza el pescado, se le agrega un poco de aceite, cebolla picada, sal y se pone en un sartén para calentar. Agregar ají por encima. Se acompaña con un poco de casabe remojado en caldo de pescado.



## DE BUENAVENTURA...

### *Atollado de piacuil (para 30 personas)*

#### **Ingredientes**

20 libras de piacuil (caracol de la costa pacífica colombiana)

10 libras de arroz

5 libras de cebolla larga

5 libras de pimentón

2 libras de ajo

1 libra de sal

1 racimo de banano

1 docena de cocos

5.000 pesos de poleo

5.000 pesos de cilantro cimarrón

5.000 pesos de albaca

1.000 pesos de bija (achiote)

#### **Preparación:**

Se lava el piacuil varias veces para sacarle la arena. Se pone a escurrir el piacuil en una cernidora para botar el agua sobrante. Se prepara el arroz, previamente lavado, en el agua de coco (segunda agua). Se le agrega el piacuil y un atadito pequeño de hierbas para el sabor (la cocción es en conjunto para que el piacuil este al punto). Se sofríen los aliños en aceite (cebolla, pimentón, ajo). Cuando el arroz esté cocido (reventado) se le agrega el aliño y se revuelve. Se deja a cocción por 5 minutos a fuego lento. Cuando la cocción este completa se le agrega la leche de coco (primera agua), y por último se le agrega un poquito de bija refrita en aceite para el color. Se deja 3 minutos en fuego lento y se baja para su degustación.





## *Sancocho de munchillá (camarón de río)*

### **Ingredientes**

- 15 libras de munchillá
- 1 libra de cebolla cabezona
- 1 libra de cebolla larga
- 1 libra de pimentón
- ½ racimo de plátano
- ½ de ajo
- ½ docena de coco rayado
- 2 libras de tomate
- 1 libra de sal
- Color (marca Américas)
- 1 litro de aceite
- 1.000 pesos de bija (achiote)
- 2.000 pesos de hierbas revueltas

### **Preparación**

Se lava el munchillá, luego se le descabeza y se le saca la tripilla para luego curtir en zumo de limón. Se le hecha agua caliente y luego se saca a un recipiente seco. Se monta el agua de coco (segunda agua), con el plátano lavado y sobado y, por último, se le agrega bija (para que no se ponga negro). Se agregan los aliños picados. Cuando el plátano ya esté cocido se agrega el munchillá y las hierbas. Se deja cocinar a su totalidad y queda listo para la degustación.

## DEL ATLÁNTICO...

### *Arepa e' huevo (para 30 personas)*

#### **Ingredientes**

5 libras de maíz  
3 litros de aceite  
1 libra de sal  
3 Libras de carne  
30 huevos  
½ libra de ají topito  
½ libra de cebolla roja  
Pimienta de olor  
Comino en grano  
1 cabeza de ajo  
Achiote al gusto

#### **Preparación**

Se lava bien el maíz, se pone a cocinar. Mientras se cocina el maíz se pone a cocinar la carne sin sal para que quede blanda. Aparte se tuesta la pimienta de olor y comino, se pica la carne en cuadritos; agregar ají topito, ajo y cebolla molido. Añadir sal, rociar achiote y revolver hasta que seque totalmente. Moler nuevamente el maíz cuando esté frío. Adicionar sal en su punto y amasar. Armar las tortas que se fríen en aceite bien caliente. Dar vuelta y esperar a que se inflen. Una vez retiradas de la paila hacer a las tortas una abertura de 4 centímetros (si la arepa es de carne agregar una cucharada de carne, el huevo crudo y nuevamente otra cucharada de carne). Si solo se va a hacer de huevo, éste se vierte crudo y freír nuevamente

### *Sanconcho de frijol guandú (para 30 personas)*

#### **Ingredientes**

3 libras de guandú  
4 libras de carne salada  
4 libras de carne  
3 plátanos amarillos  
3 plátanos verdes  
3 libras de ñame  
3 libras de yuca  
4 cabezas de ajo  
Achiote al gusto  
1 libra de ají topito  
1 libra de cebolla  
1 libra de zanahoria  
Pimienta de olor

#### **Preparación:**

Se limpian y se lavan bien los guandules. Se dejan en remojo desde la víspera. A la carne seca se le saca la sal. Al día siguiente, se ponen a cocinar los guandules. Cuando estén blandos agregar la carne ya desalinizada. Cuando todo este blando pelar el plátano, la yuca, el ñame, la ahuyama y lavar; cortar todo en cuadros pequeños. Luego añadir la yuca y ahuyama y por último el ñame. Mientras esto se cocina picar las verduras, sofreír y añadir a la preparación. Se deja hervir hasta obtener la consistencia deseada.

## DEL TOLIMA...

### *Tamal tolimense (30 personas)*

#### **Ingredientes:**

2,5 libras de cebolla larga  
1 cebolla cabezona  
300 gramos de pimentón  
1 manojo de ajo  
2,5 libras de carne de cerdo  
3 libras de carne de pollo  
Pimienta deshidratada  
Ajo deshidratado  
Color deshidratado  
2, 5 libras de arroz  
1,5 libras de arveja  
200 gramos de harina de maíz  
10 huevos  
1 libra de zanahoria  
1 libra de papa pastusa  
Sal  
Cabuya para amarrar  
Hojas de plátano  
y venas de las hojas de plátano.

#### **Preparación:**

Primero se prepara el adobo, se pica la cebolla larga, la cebolla cabezona, el ajo de moño y el pimentón. Después se mezcla todo y se le agrega sal. Luego cogemos la carne de cerdo y la carne de pollo y la adobamos con la mezcla anteriormente preparada (adobo). Después ponemos a hervir las carnes abobadas en una olla junto con la pimienta deshidratada, el ajo deshidratado y el color deshidratado. Luego se le agrega el arroz, la harina que será la que le dará textura y la arveja que ya debe estar previamente sancochada. Posteriormente se deja cocinar hasta obtener el logo (masa del tamal).

Una vez obtenemos el logo, se debe tajar la papa, la zanahoria y el huevo que serán los adornos del tamal, y además se deben contar porciones de carne de cerdo y de pollo. Posteriormente se procede a armar el tamal, se pone una hoja de plátano en forma redonda y encima de esta se pone otra hoja de plátano pero más pequeña; encima de estas hojas se agrega la cantidad de logo que usted prefiera, luego se le agrega dos tajadas de papa, una de zanahoria y una de huevo que va en el centro del tamal; además se le agrega una porción de carne de cerdo y de pollo.

Luego de estar el tamal armado se procede a amarrarlo, se debe amarrar muy fuerte para que no le entre el agua en el proceso de cocción.

Por último, se debe poner la olla en la cual vamos a cocinar el tamal. Al fondo de esta se pone las venas de la hoja de plátano para evitar que el tamal se queme y siempre se pone el tamal con el moño hacia abajo; luego se debe dejar cocinar por tres horas o tres horas y media.

## DE SUCRE...

### *Cafongo*

#### **Ingredientes**

3 libras maíz pilado

Panela

Leche entera

Clavos y canela

Pimienta en grano

Bicarbonato

Queso

Suero costeño

Hojas de bijao

#### **Preparación**

Se pone el maíz la noche anterior en agua hervida y se tapa. Al día siguiente se lava el maíz y se quiebra a medio grano. Con la panela y la leche se hace miel, se le agregan clavos, canela, pimienta entera. Luego se moja el maíz en la miel de panela y se vuela a moler. Al final se agrega suero costeño, el bicarbonato, queso y se envuelve la hoja de bijao.



## DE BOLÍVAR...

### *Gallina ahumada con leche coco (para 30 personas)*

#### Ingredientes

3 gallinas criollas  
4 tomates maduros  
4 cebollas grandes rojas  
1 manojo de Cebollín  
Ají dulce  
Comino en grano  
Ajo  
Pimienta de olor  
8 limones criollos  
Achiote  
Achiotera  
4 cocos

#### Preparación

La gallina se ahúma cruda desde el día anterior con sal, hasta que quede dorada. Luego se desprespa y se le echan picados o rallados los aliños. Se pone a cocer a fuego lento en fogón de leña con agua suficiente para que ablande, con el resto de los aliños. Cuando este blanda la gallina se le agrega una taza de zumo de coco (la primera leche) para que espese.

Se acompaña con ensalada de pepino cohombro, cebolla roja y tomate con zumo de limón. Arroz de coco y jugo de mango verde con canela.

Foto: Enrique Sánchez



## DE LA GUAJIRA...

### *Chiquichiqui*

#### **Ingredientes:**

340 grs de Harina de maíz carriaco (morado)

600 grs de Panela raspada

3 lt leche de ganado

Opcional Pimienta al gusto

Queso costeño para decorar (al gusto) (aprox. 400gr)

#### **Preparación**

Se desgrana la mazorca de maíz carriaco o más conocido como morado. El maíz se tuesta con la cáscara en un caldero a fuego medio-bajo. Luego cuando el maíz ya está tostado, se muele en molino hasta producir una harina molturada. Aparte se raspa la panela con un cuchillo. En el caldero se vierte la leche de ganado, junto a la harina de maíz molido y la panela raspada. A fuego lento, se menea constantemente la preparación con una paleta de palo, hasta conseguir una mezcla consistente. Cuando cuaje la mezcla se retira del fuego y se sirve inmediatamente.

Se sirve caliente en recipiente de totumo. Aunque si es de su preferencia frio, también así lo disfrutará. Se corta el queso en trozos alargados de distintas dimensiones y un trozo circular de tal manera que con esto de decore el plato haciendo la forma del sol Guajiro.

## DE BOYACÁ...

### *Piquete campesino*

#### **Preparación**

Las papas se chalequean o se pelan por tramos. Las arracachas, las yucas, las malangas, las maravillas se pelan y se parten en trozos pequeños. La auyama y la guatila se parten en trozos pequeños (la guatila se parte primero por la mitad y luego cada parte en cuatro) dejando la cáscara para que conserven mejor la consistencia y el sabor. Al final de la cocción se pelan para servir. Los plátanos se pelan con cuchara de madera para que no se negreen o también se pueden poner con cáscara que luego de cocinado se le retira.

Se pone al fogón una olla de 30 libras con un atado de cebolla larga, cilantrón, ajo y la sal. Se añade a la olla el pollo hasta que hierva y luego se saca.

Al caldo formado se le añade el frijol desgranado y cuando hierva se ponen los demás ingredientes siguiendo el sucesivo orden: los trozos de plátano, de guatila, de mazorca, de yuca, de arracacha, de papa, de auyama, de malanga y por último se ponen las maravillas.

Se deja cocinando todo hasta que esté blando y espese. Aparte se hace un guiso u hogao con cebolla larga, tomate y ajo para rociar por encima de la preparación final.

Por último se preparan las hojas de plátano popocho para envolver el piquete. Primero se asan al fuego o en el fogón, luego se rajan en fragmentos pequeños, como de 20 centímetros de ancho, usando un cuchillo. Se disponen dos fragmentos en cruz y se sirve el piquete en el centro de las hojas, cuidando que quede una porción de comida de cada una, luego se recogen las puntas y se amarra con una cabuya delgada.

Se acompaña con ají a base de ají pimiento, cebolla larga, tomate y cilantro.

#### **Ingredientes**

- 2 pollos criollos
- 5 libras de yuca
- 1 docena de papa
- 1 docena de plátano
- 5 libras de arracacha
- 2 libras de frijól
- 1 auyama
- 10 mazorcas de maíz
- 4 libras de malanga
- 5 guatilas
- 2 libras de maravillas
- 1 atado de cebolla larga
- 2 libras de tomate
- Ají
- 1 atado de ajo
- 1 atado de cilantrón
- 1 atado de cilantro
- 12 hojas de plátano
- 1 libra de sal

Foto: Dora Molsalve



## *Pan de maíz (Amasijo)*

### **Ingredientes**

- 1 libra de mantequilla
- 6 libras de harina de maíz
- 4 libras de cuajada
- 6 gramos de sal

### **Preparación**

Se muele o amasa la cuajada y se mezcla con la harina de maíz, junto con la sal y la mantequilla. Cuando la masa esté firme y no se desmorone se forman bolas del tamaño del puño, luego se ponen sobre una superficie, se dan giros hasta expandir la masa en forma cilíndrica y por último se unen los extremos para formar una rosca.



Foto: Klaudia Cárdenas

Se dejan las roscas sobre varias latas engrasadas previamente que luego se hornean dentro de hornos de leña o de gas en su defecto. La temperatura se mide al tanteo, con la mano o se introduce un pan sobre una hoja de plátano, que le llaman toreador. Si se dora muy rápido es sinónimo de que la temperatura está muy alta y se deberá esperar a que baje, porque si se entran así, los panes pueden quedar dorados por encima pero crudos por dentro. Una vez se logre la temperatura se introducen las latas hasta que doren suavemente. En los hornos convencionales sería conveniente precalentar a 350 ° C.



## *Jugo de champa*

### **Ingredientes**

5 libras de champa<sup>2</sup>  
5 libras de agua  
1 libra de azúcar

### **Preparación**

Se lavan las champas, se les quita los extremos y se maceran en colador de agujeros finos. Una vez se recoge la pulpa en un recipiente se licúa con agua y azúcar al gusto. También se puede usar leche. Se sirve frío.

Las delicias que componen el Mutal Valletenzano:

## *Arepas de maíz con güiba de alverja de doña Ernestina*

### **Ingredientes**

180 grs de harina de maíz blanco  
150 grs de alverja verde precocida  
360 grs de cuajada con una acidez del 40%  
1 clara de huevo  
1 pizca de azúcar  
Sal al gusto

### **Preparación**

Para las arepas de güiba se toma la alverja precocida y se muele, al igual que la cuajada, por separado. De ésta última se toma la mitad y se incorpora a la alverja procesada, agregándole sal al gusto; por otro lado se mezcla la harina de maíz con la cuajada restante, la clara de huevo, el azúcar y la sal hasta formar una masa homogénea. Se hacen las arepas y se rellenan con la güiba de alverja, se llevan al horno por 15 minutos y se reservan.

---

<sup>2</sup> La champa (*Campomanesialineatifolia*) es un árbol frutal perteneciente a la familia de las mirtáceas.



## *Carne seca al horno*

### **Ingredientes**

300 grs de pierna de res

500 cc de salmuera

1 hoja de plátano

### **Preparación**

Para la carne se recomienda alistarla días antes de la preparación del plato. Para esto se debe tajar la carne finamente y sumergirla en salmuera, escurrirla y envolverla en hojas de plátano previamente asadas para evitar sabores amargos en el producto final; este atado se coloca sobre el horno de leña por varios días de forma que se vaya secando y tomando el sabor del humo proveniente del horno de leña. Por tradición, también se puede dejar colgada, y salada previamente, encima de las estufas de leña para que se seque u oreada en cercanías de los hornos o estufas.

## *Ají de rubas*

### **Ingredientes**

100 grs de rubas moradas

30 grs de cebolla junca

20 grs de cilantro fresco

15 grs de ají pimiento

200 ml de agua potable

10 ml de aceite

Sal al gusto

### **Preparación**

Se colocan las rubas por media hora en sal gruesa previamente cortadas en cuatro, se sacan, se lavan y se escurren, luego se pre cuecen por 30 minutos y se mezclan con la cebolla y el cilantro finamente picados. Finalmente se agregan el ají picado, el agua, el aceite y la sal al gusto.

## *Hummus o puré de frijol raylón*

### **Ingredientes**

150 grs de frijol raylón verde  
20 grs de cebolla de verdeo  
20 grs de cilantro fresco  
20 cc de aceite  
1 ajo ahumado  
Fondo de la cocción de los frijoles

### **Preparación**

Para la elaboración del hummus o puré se toma el frijol raylón verde y las maravillas, se pre cuecen y se procesan con el ajo, la cebolla y el cilantro, se licuan hasta obtener una pasta; luego se tamiza y se reserva.

## *Guarniciones*

50 grs de frijol raylón rojo  
50 grs de frijol raylón blanco  
50 grs de frijol raylón café  
50 grs de frijol raylón negro  
1 guatila pequeña  
1 papa criolla mediana  
1 maravilla pequeña  
1 malanga mediana  
1 arracacha pequeña

### **Preparación**

Cada frijol raylón debe ser cocido con sal independientemente, hasta que quede tierno. Los fríjoles raylones se seleccionan secos y se ponen en agua el día anterior para ablandarlos o se cocinan en olla a presión el mismo día de la preparación.

Para los tubérculos (papa criolla, malanga, arracacha, maravilla) y la guatila se debe elaborar una canasta con una cuchara o un cuchillo mondador, se fríen en abundante aceite y se rellenan de hummus de fríjol y luego de carne seca cada una, con excepción de la arracacha que debe quedar rellena de cortes de arracacha en tiras delgadas y fritas previamente, la cual debe ir encima de la arepa de güiba de alverja. La guatila se pre cuece en agua hirviendo por 30 minutos y se rellena con el hummus de fríjol y luego de carne seca.

## DE CALDAS...

### *Gallina enjalmada<sup>3</sup> (acompañada de sango de arracacha y ensalada de cidra)*

Primer paso: marinar y cocinar la gallina

#### **Ingredientes**

8 filetes de contra muslo de gallina sin piel y sin hueso

2 hojas de laurel

2 hojas de aguacate

1 rama de cilantro con raíz

2 zanahorias

2 ramas de apio

½ libra de cebolla larga

2 ajos

Sal y pimienta cantidad necesaria

Agua en cantidad necesaria

#### **Preparación**

Se trocean las hojas verdes de la cebolla larga, se maceran con sal y pimienta y se deja marinar la gallina de un día para otro en el refrigerador. Se pone a cocinar con la zanahoria, el apio, las hojas de laurel y aguacate, la rama de cilantro con la raíz bien limpia, los ajos los granos de pimienta, agua necesaria y sal al gusto.

Cuando esté cocinada, se saca, se le quitan los trozos de cebolla y se seca con un papel de cocina para poderla enjaltar.

---

<sup>3</sup> OSPINA DE NAVARRO, SOFÍA (1938). La Abuela Cuenta, Medellín, Editorial Gran América, Ltda.

## Segundo Paso: enjalmar la gallina

### **Ingredientes**

300 gms de pan blandito viejo desmigajado con las manos

300 gms de miga de pan o polvo de tostada

1/2 vaso de vino dulce (de envinar tortas)

1/2 vaso de brandy

1/2 libra de tocino graso, empella o entresijo molido

2 yemas de huevo

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de azúcar

Unas goticas de jugo de limón

Sal y pimienta al gusto

Dos entresijos de cerdo limpio y lavado

### **Preparación**

Se desmenuza el pan, se mezcla con el licor, la grasa y las claras, se salpimenta, se añaden el azúcar y las gotas de limón. Se amasa hasta lograr una mezcla manejable que se desprenda de las manos; si está dura se le añade un poco del caldo y si está muy suelta, se “amarra” con más polvo de tostada.

Se adelgaza la enjalma con las manos o un rodillo, se enjalma presa por presa y se envuelve cada presa con entresijo de cerdo.

Se lleva al horno precalentado con temperatura alta, teniendo cuidado de ir retirando la grasa que va soltando el entresijo o crepineta.

Cuando esté dorada y crocante, se retira del horno. Se deja temperar para poderla porcionar.

## *Sango de arracacha<sup>4</sup>*

### **Ingredientes**

3 libras de arracacha  
1/2 libra de cebolla larga  
1/2 libra de tomate maduro  
1 ajo  
1 cucharada de sal  
125 gms de mantequilla  
Comino  
½ cucharadita de vinagre  
2 claras de huevo

### **Procedimiento**

Se cocinan las arracachas troceadas grosse-  
ramente en agua con sal hasta cuando  
ablanden, en una olla exprés o “pitadora”.

Se prepara un hogao sofriendo primero el  
ajo finamente picado en la mantequilla,  
añadiendo la cebolla larga hasta cuando  
esté cristalina y por último el tomate.  
Cuando la mezcla se vea ligada se le  
añade media cucharadita de vinagre y  
una pizca de comino y por último la sal.

Se desecha el agua de la coccinadura de las  
arracachas y en la misma olla, se añaden  
rápidamente el hogao y las claras,  
utilizando un molinillo como mezclador y  
haciéndolo en círculos, hasta lograr una  
mezcla en la que no queden totalmente  
deshechos los trozos de arracacha.

## *Ensalada de cidra<sup>5</sup>*

### **Ingredientes**

1 cidra de tamaño regular  
1 pimentón rojo  
1 zanahoria  
1 cebolla cabezona morada  
2 chulupas  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
Hojas de cilantro

### **Preparación**

Se pela la cidra y se pica en julianas finas y  
se pone a desangrar con sal y azúcar.

Se pela la zanahoria y se pica en julianas  
finas. Se pica en pimentón en julianas finas.  
Se pica la cebolla en julianas finas. Se  
mezclan los últimos cuatro ingredientes y  
se ponen a desangrar con azúcar. Se cue-  
lan la cidra y los otros ingredientes y se  
mezclan. Se extrae el jugo de las chulupas  
en un colador de plástico sobre la mezcla  
anterior. Se decora con hojas de cilantro y  
semillas de chulupa.

---

<sup>4</sup> FERRO MEDINA, Germán (2005), Vida cotidiana, viajes y política en Antioquia y Caldas, Bogotá, Editorial CESO Uniandes.

<sup>5</sup> Fundación Escuela Taller de Caldas (2012), Sabores de antaño, Salamina.

## DE ANTIOQUIA...

### *Papas al barro (para 30 degustaciones)*

#### **Ingredientes**

40 unidades de papa capira

500 gramos de mantequilla de vaca

400 gramos de cebolla morada

150 gramos de ajo de hoja

150 gramos de orégano cachetón

Arcilla

#### **Mantequilla para acompañar las papas:**

Fundir a fuego lento la mantequilla de vaca con la cebolla morada que previamente se encontraba congelada, el ajo de hoja y el orégano cachetón (utilizar en caliente).

#### **Preparación**

Envolver las papas en arcilla y dejar reposar, (el tiempo de reposo varía dependiendo la zona en la cual se desarrolla la receta, siendo más prolongado en zonas húmedas y más corto en zonas cálidas); hornear por un tiempo aproximado de 40 a 60 minutos, el punto exacto de horneado es cuando el barro se craquela (resquebraja) y empieza a desprenderse de la papa.

### *Tejas de maíz*

#### **Ingredientes**

1 kilo de maíz trillado

1 kilo de queso costeño

500 gramos de mantequilla

Azúcar

Bicarbonato

1 teja de barro

#### **Preparación**

Remojar el maíz trillado por seis días sin lavar, permitiendo de esta manera la fermentación de los granos. Moler en crudo y mezclar con el queso costeño, en proporciones de dos unidades de maíz por una unidad de queso costeño. Agregar mantequilla de vaca, azúcar y bicarbonato, amasar bien y hornear sobre una teja de barro, previamente enmantecada.

Esto se acompaña de una infusión de hojas de guayabo, naranjo y canelón que se ponen en agua caliente y se endulzan con panela al gusto.

## DE LOS SANTANDERES...

### *Carne oreada*

#### **Ingredientes**

4 libras de carne de res

Sal al gusto

Comino Tostado

¼ de panela Rallada

1 cebolla

1 diente de ajo

#### **Preparación**

Con un cuchillo bien afilado se tasajea la carne procurando sacar lonjas parejas, no tan delgadas ni tan gruesas. La carne puede ser la que se prefiera puesto que no existe un corte exclusivo para esta preparación. Sabe igual con cecina, capón, cadera, lomito o solomillo.

Aparte se licuan los aliños y con esta mezcla se frota la carne. Luego se extiende al sol en las cuerdas, durante horas o días, según el grado de humedad que desee. O se deja en adobo en un recipiente amplio, se saca a orear medio día o el día entero, y se regresa al recipiente, de donde se va a sacando a medida que se necesite.

Para consumir la carne se cortan las proporciones y se asan al carbón, al tiesto o en sartén. Es aconsejable untarle manteca de cerdo y/o salpicarla con un poco de agua, agua de panela o cerveza durante el asado para que recupere la humedad perdida, de manera que no se reseque demasiado

### *Arepa Santandereana*

#### **Ingredientes**

1 libra de maíz amarillo o blanco

5 litros de agua

1/2 libra de ceniza

½ chicharrón

1 cucharada de mantequilla

Sal al gusto

#### **Preparación**

Se pone a cocinar el maíz en agua con ceniza, hasta que el hollejo empiece a despertarse. Luego se lava en un canasto o cedazo, y se deja reposar en agua fría de un día para otro.

Al día siguiente se muele el maíz junto con los chicharrones. Después de haber agregado sal y mantequilla se amasa todo hasta obtener una consistencia suave para formar las arepas. Estas deben tener un espesor de 0,5 cm. De ser necesario, se añade agua tibia para humedecer y dar elasticidad a la masa. Las arepas se colocan sobre un tiesto y se doran por lado y lado, hasta quedar tostaditas



## DEL CAUCA...

### *Tripazo o mondongo caucano*<sup>6</sup>

#### **Ingredientes (para 8 porciones)**

6 libras de mondongo, callo o tripa gruesa

3 libras de carne pulpa de cerdo

2 libras de papa parda

2 libras de papa colorada

Achiote diluido y de color en polvo. Cantidad necesaria

6 limones

4 tazas del caldo de cocción del mondongo.

1 cucharada de manteca de cerdo

4 tallos de cebolla larga

½ libra de cebolla cabezona

4 dientes de ajo

1 manojo de finas hierbas picadas (tomillo, romero, orégano, cilantro cimarrón)

½ libra de maní tostado y molido

2 cucharadas de aceite

Sal y pimienta molida, al gusto



Foto: Carlos Higuera

#### **Preparación**

Deje el mondongo en reposo por 1 hora con agua, bicarbonato de soda y limón. Lávelo con abundante agua fría y frótelo con más limón por dos veces. Repita este procedimiento al menos dos veces. Póngalo a cocinar con finas hierbas y sal por 1 hora en olla a presión, verifique que esté bien blando, y pártalo en cuadritos de tres centímetros de largo aproximadamente. Reserve el caldo de la cocción. En un recipiente grande prepare un sofrito con la manteca de cerdo, un poco de aceite, el color, las cebollas y los ajos, échele las papas peladas y partidas en rebanadas, cúbralas con parte del caldo reservado, continúe la cocción hasta que las papas se desbaraten y échele el callo partido. Disuelva el maní tostado y molido en un poco de caldo e incorpórelo a la preparación anterior. Debe quedar espeso. Verifique sazón y sirva bien caliente con arroz blanco y ají de piña.

---

<sup>6</sup> FILLERA, Carlos Humberto (2011) Cocinas familiares tradicionales de Popayán

## DE NARIÑO...

### *Locro Pastuso con Gallina Criolla*

1 gallina criolla  
1/2 libra de mazorca tierna  
1/2 libra de papa criolla  
1/2 libra de ullucos picados  
2 libras de papa pastusa  
2 ramas de cebolla larga  
1/2 taza de arveja verde  
1 taza de leche  
1/4 libra de queso campesino  
2 cucharaditas aceite  
1/2 taza de perejil  
Sal  
Color

En una olla grande se pone a cocinar la gallina a fuego medio. Con cuidado se sofríe en la cebolla en aceite y se agrega al consomé cuando el caldo comienza a hervir se agregan los granos de maíz, los ullucos y la papa criolla, se pone sal y un poquito de color se agrega la leche y se deja cocinar por 15 minutos más cuando ya esté lista la sopa se agrega el queso desmenuzado.

Se sirve en platos hondos y se decora con el perejil. Se come acompañado de aguacate.

## DE BOLÍVAR...

### *Cocadas de Sabores*

1 Coco  
1 libra de azúcar  
1/2 taza de leche

### **Preparación**

Se ralla el coco y se revuelve muy bien con los demás ingredientes. La mezcla se pone al fuego, cuidando de revolver constantemente y de disminuir la magnitud del calor de acuerdo a la consistencia de la cocada. Se saca la mezcla por cucharadas y se pone sobre una lata.

Sabores: dependiendo de la cocada se agrega uno de los siguientes productos  
Piña, Maracuyá, Arequipe, Canela

## DEL HUILA...

### *Mistela de Mejorana, naranjo y cholupa*

#### **Ingredientes (para 1 Litro de cada sabor)**

½ litro de aguardiente

1 libra azúcar

5 tazas agua

1 manojo de mejorana

1 manojo de naranjo agrio

1 libra de cholupa

¼ de libra anís en estrella

Botellas de vidrio con capacidad de un litro

#### **Preparación**

Con anterioridad se deja el aguardiente con la hierba (ya sea la mejorana o el naranjo) mínimo 15 días para que el aguardiente tome la aroma, color y sabor de la hierba.

Se prepara un almíbar diluyendo el azúcar y el agua. Al final se le agrega el anís al almíbar has que hierbe.

En las botellas de vidrio se introducen ramas de la hierba a utilizar (sea de mejorana o de naranjo) y se mezcla, la mitad de aguardiente y la otra mitad con el almíbar. Se cierra el frasco y se deja marinar por otros 15 días.

Para preparar la mistela de cholupa, se extrae el zumo de cholupa, se mezcla con almíbar previamente preparado y se mezcla en un frasco el almíbar de cholupa y el aguardiente. Queda lista para servirse fría.

La mistela tradicionalmente se acompaña con biscocho de achira y bizcochuelo.

DEL AMAZONAS...

## *Casabe*

### **Ingredientes**

12 libras de yuca brava

2 libras de yuca marujui

### **Preparación**

A la yuca brava se le raspa la tela negra que la recubre, pero sin pelar la cáscara. Luego se lava y se procede a rallar con todo y la cáscara hasta obtener una masa. Esta se tapa con hoja de platanillo y se almacena en un tabique o bate

Las yucas pequeñas se meten en un catumare o canasto, y se sumergen en agua durante 3 días. Al cuarto día se seca la yuca marujui y se mezcla con la masa almacenada en el tabique. Cuando la masa este bien revuelta se lleva al sebucán con el propósito de exprimirla.

Ya exprimida, la masa se pasa por el pilón y luego se cierne en un manar o cedazo hasta conseguir una harina fina. La harina se lleva al budare caliente y se procede a extenderla, dándole forma aplanada con una paleta de madera, para obtener una arepa de tamaño que se asa durante 15 minutos, o hasta que dore. Luego se voltea con el fin de dorar el otro lado. La técnica para voltear la arepa grande de casabe consiste en meter la paleta de madera por debajo de la masa tostada, ayudándose con la otra mano para evitar que la arepa se parta. El casabe cuando ya está frío, se almacena en los zarzos.

Foto: Enrique Sánchez



## *Fariña*

### **Ingredientes**

5 libras yuca brava

### **Preparación**

Se pela la yuca y se deja en agua durante 3 días. La yuca se pone en el sebucán o matafrio y se exprime hasta lograr una masa. Esta se cierne en un manar o cedazo, y posteriormente se pone en el budare caliente. Se debe revolver constantemente para evitar que se queme, dejándola cocinar hasta obtener una textura granulada y seca.

La fariña también se puede preparar mezclando la masa de yuca rallada con yuca madura, al igual que en la preparación del casabe



## *Caguana*

### **Ingredientes**

Almidón de yuca, piña u otra fruta, azúcar y agua.

### **Preparación**

Se disuelve el almidón en agua según la cantidad. Se le adiciona agua hirviendo, el zumo de fruta y el azúcar. Y lo disfrutas al gusto frío o caliente.

## *Quëlbasentsbishana*

### **Ingredientes**

4 litros de agua  
1/2 libra de hueso ahumado  
1 libra de frijol tranca  
1 calabaza tierna (1 libra aproximadamente)  
2 ajíes  
1 libra de col  
3 caspas de maíz molido (1/2 libra)  
1 palmito  
1 libra de cuna  
Sal y azúcar

### **Preparación**

En una olla mediana se coloca el agua y se pone al fuego hasta punto de ebullición. Se agrega la porción de hueso ahumado, el fríjol, la calabaza en trozos y los ajíes. Luego de 10 minutos al volver a hervir, se le añade la col, se esperan 20 minutos para adicionarle el maíz molido, el palmito y el cuna.

Se debe revolver constantemente hasta que el cuna alcance un estado blando y la sopa haya espesado, aproximadamente 30-40 minutos.

Se saca el ají en el momento que se agrega el maíz molido (cuando ya está blando) y se le extraen las semillas y se muele manualmente. Con este se reemplaza la sal ya que el Bishana tradicional no lleva sal ni condimentos.

El hueso se debe retirar una vez haya ablandado la col y haya dado sabor a la preparación



Foto: Diana Zambrano

