

# Premio Nacional de Gastronomía 2007/2008/2009

MINISTERIO DE CULTURA DE COLOMBIA



Libertad y Orden

Ministerio de Cultura  
República de Colombia

**AGRADECIMIENTOS**

COLOMBIA ES PASIÓN

COLOMBIA PROVOCA

CORPORACIÓN GASTRONÓMICA DE POPAYÁN

CRUZ ROJA SECCIONAL ATLÁNTICO

SABOR BARRANQUILLA

OSTER DE COLOMBIA LTDA.

**Premio Nacional de Gastronomía 2007 / 2008 / 2009**

MINISTERIO DE CULTURA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE CULTURA  
REPÚBLICA DE COLOMBIA

MINISTRA DE CULTURA  
Paula Marcela Moreno Zapata

VICEMINISTRA DE CULTURA  
María Claudia López Sorzano

SECRETARIO GENERAL  
Enzo Rafael Ariza Ayala

DIRECTOR DE PATRIMONIO  
Juan Luis Isaza Londoño

COORDINADORA  
PROGRAMA NACIONAL DE ESTÍMULOS  
Josefina Castro Daza

COORDINADORA  
GRUPO PATRIMONIO INMATERIAL  
Adriana Molano Arenas

PROGRAMA NACIONAL  
DE ESTÍMULOS

Alicia Santana  
Lina Betancourt Ucrós  
Natalia Polo López  
Paula Bohórquez Camacho  
Gina Milena Puentes  
Mariana Villamil  
Omar Alfredo Ortegón  
Yhon Fredy Gutiérrez

MINISTERIO DE CULTURA DE COLOMBIA

Carrera 8 N° 8-43  
Línea gratuita 01 8000 913079  
(571) 3424100 extensión 1006  
Bogotá D.C., Colombia  
estimulos\_p@mincultura.gov.co  
www.mincultura.gov.co

PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA  
2007 / 2008 / 2009

© Ministerio de Cultura  
República de Colombia

PRIMERA EDICIÓN  
Noviembre de 2009

ISBN 978-958-8250-77-9

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Camila Cesarino Costa

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE TEXTOS  
Constanza Padilla R.

TEXTOS  
Los textos de cada premio fueron  
elaborados a partir de las investigaciones  
presentadas por los ganadores.

FOTOGRAFÍA  
SERGIO TRUJILLO DÁVILA  
Carátula y solapas, páginas 4, 5, 6, 8,  
9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 30, 33, 34, 35,  
37 abajo, 38, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 47,  
49, 54, 56, 57, 58 arriba, 59, 62, 63, 64.

LUIS REINA  
Páginas 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25,  
26, 27, 28, 32, 36, 37 arriba.

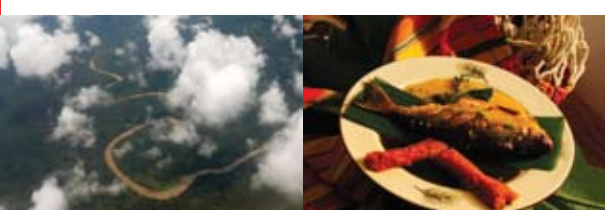
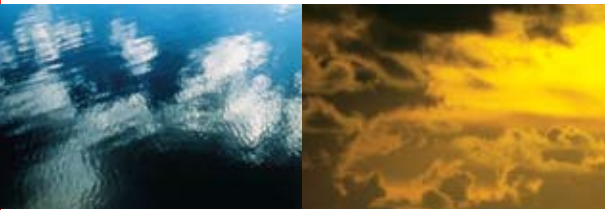
NATALIA POLO LÓPEZ  
Página 58 abajo.

ILUSTRACIONES  
Francisco Cardona Lema

IMPRESIÓN  
Disonex S.A.

IMPRESO EN COLOMBIA  
Printed in Colombia

Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción total  
o parcial por cualquier medio,  
sin permiso del autor.



4  
**Premio Nacional de Gastronomía**  
RELACIONES ENTRE LA ALIMENTACIÓN  
Y EL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL  
Paula Marcela Moreno Zapata MINISTRA DE CULTURA

6  
**Costa Pacífica**  
**Premio 2007 categoría única**  
**Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra**

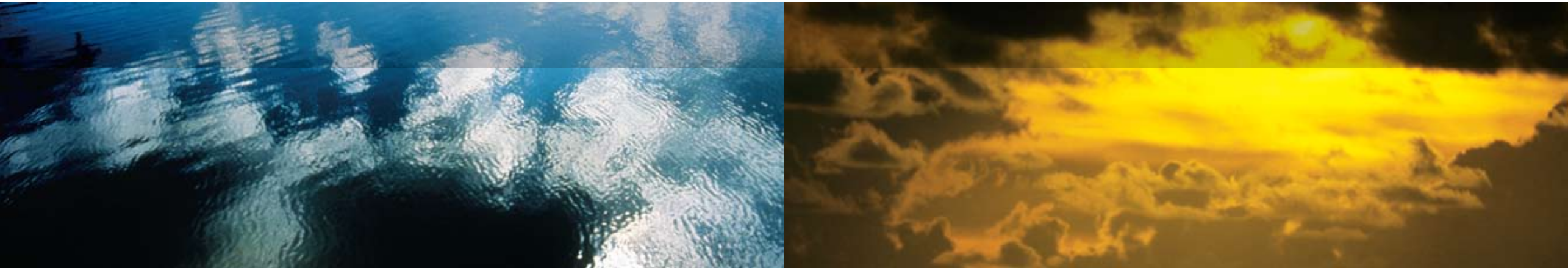
16  
**Providencia y Santa Catalina**  
**Premio 2008 categoría innovación**  
**Crab's back**

30  
**Cartagena de Indias**  
**Premio 2008 categoría reproducción**  
**Sopa de candia con mojarra ahumá**

42  
**Chocó**  
**Premio 2009 categoría innovación**  
**Chere ahumado en salsas de coco y borojó**

54  
**Valle de Sibundoy / Putumayo**  
**Premio 2009 categoría reproducción**  
**Bishana**





La riqueza gastronómica colombiana se gesta en medio de la diversidad de sus pueblos, en los matices que ofrece cada región, en las condiciones atmosféricas de sus distintos pisos térmicos y en los variados productos que ofrecen sus más de un millón de kilómetros cuadrados. En medio de esta diferencia tiene lugar una combinación aún más profunda, que mezcla toda clase de tradiciones, costumbres y usos con la creatividad personal, para dar como resultado una fusión maravillosa que hoy nos permite reconocer como propios centenares de platos de nuestra gastronomía nacional.

Esa fusión se ha producido durante los últimos cinco siglos, desde cuando entraron en contacto y en conflicto, y luego en una misma sazón, las costumbres ancestrales indígenas, las tradiciones traídas por los diferentes pueblos afrodescendientes y los nuevos usos y prácticas inculcados por los españoles. La gastronomía colombiana pasó a convertirse entonces en una muestra de la riqueza natural de nuestro país y de sus distintas migraciones y habitantes. Este abanico de sabores, aunado a las combinaciones dadas en cada una de las regiones del país y exaltado por las diferentes comunidades que en ellas

habitan, permitió que se abrieran un sinfín de expresiones sensoriales que ahora se traducen en creatividad y que reflejan la historia de nuestra nación.

Por tanto, resulta fundamental anotar que si bien hablamos de la gastronomía como el reflejo de nuestras regiones y de la autenticidad de sus productos y preparaciones, no podemos olvidar que ha sido la configuración histórica de nuestro país la que le ha impreso un carácter único a nuestra mesa, pues en medio de sus tensiones, concordancias y disputas, se produjeron aquellos platos criollos que reconocemos como representativos de cada una de las cocinas regionales de nuestro país.

Pero, más allá de los ingredientes, el universo gastronómico contempla los utensilios, las técnicas de almacenamiento y los procesos de preparación, presentación y consumo relacionados con los alimentos, ya que estos últimos no están aislados de las sensaciones que se generan alrededor de su preparación, de su consumo o de las personas con quienes se comparte, ni de los recuerdos y sentimientos que evocan. Y es en medio de esta diversidad, marcada por pueblos y

regiones, en donde se destaca el carácter múltiple de la gastronomía colombiana que, lejos de ser una sola, es un abanico de manifestaciones de sabor en donde cada una de ellas cuenta su propia historia.

La gastronomía se presenta, en medio del espacio del patrimonio intangible, como el campo ideal que nos permite entender cómo los saberes, conocimientos y prácticas de los grupos y comunidades generan vínculos con su memoria colectiva y fortalecen su identidad, hasta llegar a evidenciar la forma en la que las personas se relacionan con su entorno a lo largo de los tiempos.

Así entonces, cada región y cada producto de nuestra tierra, marcada por las características climáticas de nuestras cordilleras, junto con los orígenes de cada una de las comunidades que le dan uso a tales productos, manifiestan esos hilos invisibles que se tejen en torno a las prácticas que construyen lo social, refuerzan nuestra identidad y sus tradiciones y se traducen en expresiones de sabor y afirmación de la colectividad. Porque es alrededor de la comida que los individuos encuentran el bienestar de estar juntos, expresar su afecto y transmitir su historia.

Es en este espacio de lo intangible, al amparo de los fogones o en el calor íntimo de la mesa servida, en donde se hace referencia a los sabores y los aromas, a la sazón y los recuerdos que las diferentes recetas suscitan, y en donde se teje la condición humana. La gastronomía inventa, reelabora y perpetúa, por medio de sus texturas y formas, la riqueza natural y cultural de nuestro país.

Este libro representa una muestra de esta diversidad, creatividad e historia colombianas, a través de las cinco recetas ganadoras del Premio Nacional de Gastronomía. Desde 2007 dicho premio ha trabajado por la recuperación, recreación y divulgación de la riqueza gastronómica colombiana, por el rescate de las tradiciones culinarias que traducen el sentir de nuestro pueblo. Cada una de estas recetas, además de ser una muestra de patrimonio inmaterial, nos cuenta una historia particular y nos lleva al corazón de nuestros pueblos de la mano de su sazón y de sus tradiciones para alcanzar el delicioso placer de los sabores de la historia colombiana. ●

PAULA MARCELA MORENO ZAPATA  
MINISTRA DE CULTURA

Costa Pacífica

Tamal de piangua  
CON HOGO LÍQUIDO Y AJÍ DE CIDRA

PREMIO  
CATEGORÍA ÚNICA 2007







Pianguar: una costumbre que se niega a morir

Al amanecer, las mujeres de Tribugá empaacan algo de comer, una botella de “biche”, agarran sus canoas y salen a pianguar en el manglar. Los fríos del estómago, el camarón bravo, la culebra de agua y el pejesapo no las detienen. La recolección en marea baja dura hasta ocho horas y las mujeres ríen, fuman y cantan las melodías del laboreo, mientras que la piangua, cada vez más escasa, se convierte en fuente de sostenimiento de muchas familias afrodescendientes y, lo más importante, posibilita la organización de asociaciones de mujeres que inciden en el bienestar familiar y comunitario. La recolección de la piangua es tradicionalmente un oficio femenino; así mismo, son ellas las encargadas del cuidado del manglar, una actividad ancestral que ha permitido que comunidades enteras, a partir de la enérgica decisión de las piangueras, tomen conciencia de la necesidad de defender los recursos básicos

y el territorio. Existen vedas y reglamentos para la cosecha de la piangua que han sido elaboradas por las mismas mujeres (JARAMILLO: 2005).

La violencia y el desplazamiento forzoso han sido implacables con los habitantes del litoral pacífico. Numerosos pueblos han sido reducidos a menos de la mitad de sus pobladores y quienes se quedaron, o han regresado, sobreviven como pescadores y piangueras del manglar. La realidad ha obligado a las mujeres, viudas y huérfanas, a convertirse en cabezas de familia y a generar estrategias de supervivencia que les permita a sus familias alimentarse, pero, y sobre todo, incidir en lo que ellas mismas han denominado una cultura de paz... “preguntándole a la realidad estamos interpretando. Por eso somos nosotros quienes tenemos que interpretar nuestra historia. Como la hemos vivido se nos hace más fácil”. >

LA PIANGUA: UNA ESPECIE AMENAZADA

La piangua se considera una especie amenazada, de acuerdo con las categorías de la Unión Mundial para la Naturaleza (IUCN); esto explica las numerosas asociaciones que han surgido en los últimos años para la conservación del manglar y, por supuesto, de la piangua.

La piangua es una ostra morena de carnes duras, un músculo correoso que debe ablandarse a fuego lento y con tiempo suficiente, o, en su defecto, cuando es fresca, se cuece rápidamente hasta que el molusco abre su concha, a la manera del mejillón.







*El uso del plátano, que reemplaza a la tradicional masa de maíz, y de la leche de coco para cocinar la piangua y para agregarla a la masa, son los principales aportes de la cultura afrodescendiente. A esto se le suma la fusión del hogo tradicional con la piangua.*

#### COMITÉ DE MUJERES TRABAJADORAS DE LA PIANGUA DEL RÍO CAJAMBRE

El comité ha sido un factor fundamental para fortalecer el proceso del Consejo Comunitario de Cajambre. Esta asociación cobija a varias zonas rurales del municipio de Buenaventura; son trece comunidades afrodescendientes que han desarrollado el proyecto. Su principal objetivo es consolidar una cultura de paz e impulsar a las organizaciones de mujeres para estimular su liderazgo y empoderamiento. El *Conversatorio de acción ciudadana para el manejo de la piangua y los manglares del departamento de Nariño* fue seleccionado como ganador en la categoría de Manejo y Uso Sostenible de Humedales, en 2006, reconocimiento otorgado por la División de Ecosistemas del Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Para mayor información véase [www.colectivopacificodarien.org](http://www.colectivopacificodarien.org) y [www.wwf.org.co](http://www.wwf.org.co)

El comité de mujeres trabajadoras de la piangua del río Cajambre ha logrado beneficios económicos de su venta y de los alimentos que con ella se preparan; ha permitido que las mujeres combinen las actividades productivas y el cuidado de la familia y también “fortalecer su incidencia en el bienestar familiar y comunitario, haciendo frente a la situación de conflicto armado y a la condición de vulnerabilidad extrema que esto genera”. (ORTIZ, 2006:2).

Pianguar era la opción hasta hace poco; pero llegaron los doctores de otras partes con su plata, inversionistas que llaman... compraron el manglar donde antes se pianguaba libremente, dejando el lodo inservible, según ellos, con soberbia, porque no les servía para sus camarónicas. En ese lodo soberbio es donde a Dorila le toca ir cada mañana en su potrillo a pianguar y a arriesgar la vida más que antes, porque ahora los dueños de lo ajeno, los camarónicos, tiene vigilantes con escopetas de varios tiros, que no son perdigones, sino balas que matan a todo el que entre a buscar en el manglar que siempre fue de ellos. En el manglar que un día, sin que nadie supiera, oscureció de todos y amaneció con dueños. (PEREIRA, 2004: 4)

Al llegar a la casa, las piangueras lavan la piangua y la pesan sólo cuando las conchas están limpias. Usualmente la venta se hace por encargo, y en cada recolección las mujeres pueden obtener de dos a cuatro libras del bivalvo, que venden aproximadamente a 3.500 pesos la libra. Atrás quedaron los tiempos cuando la piangua era recolectada únicamente para preparar exquisitas viandas en determinadas celebraciones o épocas del año. Una fecha especial de preparación del tamal de piangua era la Semana Santa e iniciaba el Lunes Santo:

“Cuando la gente se iba a la finca traía el plátano, lo colgaba, se iba al pueblo a comprar el arroz, el frijol y la lenteja. Entonces se hacían los tamalitos... digamos que el día miércoles, porque allá Jueves y Viernes Santos uno no podía hacer nada, solamente se la pasaba yendo a la procesión... cada quien lo hacía [el tamal] en su casa para comer con su familia. Decidían hacerlo para atender a su familia y lo acompañaban con dulce de papaya. Desde los diez años aprendí a cocinar la comida que mi abuelita preparaba y me interesé en aprender los tamalitos de piangua”. >

#### LOS TAMALES TIENEN UNA VIEJA HISTORIA

El tamal es un alimento característico de América Latina que tiene sus orígenes en el mundo azteca (*Tamalli* en náhuatl significa comida envuelta); su preparación siempre fue reservada para ocasiones especiales y realizada por mujeres.

Los cambios en la configuración sociopolítica del nuevo mundo obligaron a que el tamal pasara de alimento central para toda la comunidad a ser relegado a las clases populares, que cada vez demostraban su capacidad de invención utilizando una variedad de recursos que dio como resultado —hasta nuestra época— una pluralidad de preparaciones según la región.

La configuración del tamal como comida popular generó elementos de distinción entre las clases y en algunos países los discursos civilizadores se centraron en la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios, pues muchos de ellos —el tamal, por ejemplo— eran una fehaciente muestra de atraso cultural y un impedimento para el progreso; la idea del mestizaje era solo un pensamiento reservado para los libros y las alocuciones políticas, porque en la práctica América Latina daba la espalda a su pasado indígena y al aporte de la comunidad negra, para mirar a Europa y soñar con platillos franceses y vinos que reemplazaran las bebidas autóctonas.

El principal aporte español fue el uso de algunos ingredientes como las aceitunas, las alcaparras, las ciruelas, el arroz y los garbanzos, que se hacen notorios en varios tipos de tamales de la región Andina.

La piangua, el tamal, la cidra  
y nuestra herencia gastronómica

Buscando el rescate y representación de la identidad de las culturas del Pacífico colombiano se hizo sencillo escoger la piangua como el insumo que encarna el sustento y filosofía de vida de muchas de las familias de la región. Su importancia no se limita a lo cultural sino a su papel en el ecosistema del mangle. Este característico molusco está considerado en peligro de extinción por organizaciones internacionales debido a su sobreexplotación y al mal uso de las técnicas de extracción. De continuar así, esto traería consecuencias nefastas para comunidades enteras y, por supuesto, para el medio ambiente, ya que se acabaría con uno de los mayores vehículos de oxigenación del sedimento del mangle, acarreado con ello la desaparición de todo un ecosistema que alberga peces, moluscos, mariscos, reptiles, aves migratorias y especies vegetales. Además de la devastación de la identidad local gastronómica, sus tradiciones y la transmisión de todo este vasto conocimiento a nuevas generaciones.

La preparación de este tamal es una mezcla de aportes de diferentes culturas así como también de ingredientes de la región y de otros traídos en el tiempo de la Conquista.

El plátano, la cebolla, el ajo y el cilantro forman parte de la cocina tradicional colombiana, pero en realidad son aportes de Asia y África, traídos por los colonos. De igual manera, encontramos aportes importantísimos de nuestro continente como el tomate, el ají, la cidra, el achiote, bases de muchas cocinas del mundo. El exotismo de este tamal radica en su técnica, aroma y sabor. La leche de coco se extrae de una manera muy particular rallando la pulpa del coco con una concha de piangua, se amasa con un poco de agua tibia y se cuela para extraer una primera leche gruesa. Esta leche se licua con el plátano verde y este líquido grueso se lleva a cocción hasta que forme una masa a la que se le agrega un poco del hogo preparado de la manera tradicional.

El relleno de tamal consiste en la piangua —previamente cocida— y un hogo. Algunas veces se le añade papa al cocinado para “rendir” la piangua: aunque esto no pertenece a la preparación tradicional, nos muestra la recursividad de las mujeres y de la cocina popular. El hogo se prepara con tomate, cebolla larga y ajo, todo se pica finamente y se le agrega sal, color, pimienta, hierbas y comino (este último debe molerse al momento de la preparación, pues algunas piangueras consideran que el comino en polvo no le da el mismo sabor al hogo). Todo se coloca en una sartén con aceite y se añade leche de coco. Una vez el hogo está listo se mezcla con la

carne de piangua, un poco más de leche de coco y se deja cocinar unos minutos. Cuando la masa de plátano esté fría y el hogo con piangua listo, se procede a armar el tamal. La cocinera moja sus manos con un poquito de aceite y expande la masa en las hojas de bijao, también humedecidas con aceite, le agrega el relleno y empieza a doblar las hojas de lado y lado hasta que la masa cubre todo el relleno, se amarra bien y se cocina en agua hirviendo durante una hora. Para recalentar el tamal hay que hacerlo al baño de María. Se acompaña con arroz caliente.

Por otro lado, la cidra, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas o calabazas, se utilizó para la preparación del ají. Este insumo de producción regional es usado como especie para el trueque entre los piangueros y los agricultores de la zona. De este se utilizan las raíces para hacer harina, los cogollos como hojas comestibles y los tallos, que dan una excelente fibra para hacer sombreros.

Se ha mantenido totalmente el respeto por los sabores típicos e insumos utilizados en la preparación del tamal, así como del ají de cidra. Los únicos cambios han sido en la presentación y la técnica utilizada. Nuestra misión es la recuperación de saberes y usos existentes de estos insumos confiriéndoles la importancia necesaria para la conservación y propagación de tan sublime tamal.

Debemos considerar que es una receta en proceso de desaparición debido a lo laborioso y prolongado de su preparación, pero ella está íntimamente ligada a la biodiversidad y a la cultura de la región y del país. Creemos que en este hermoso país todos tienen el derecho de conocer y disfrutar de tan exótico plato, y, consecuentemente, la responsabilidad de proteger la herencia de la cultura gastronómica colombiana que está en vías de desaparición. ●



*Cuando la gente se iba a la finca traía el plátano, lo colgaba, se iba al pueblo a comprar el arroz, el frijol y la lenteja. Entonces se hacían los tamalitos...*





# Ganadores

PORTADORA  
DE LA TRADICIÓN  
Nelly Cuero Sánchez

INVESTIGADORA  
Giobanna  
Buenahora Molina

CHEF  
Iván Alejandro  
Martínez Ocampo

El tamal de piangua es una preparación cargada de calorías, necesaria para poder realizar las labores de pesca, caza y recolección, ineludibles para la subsistencia diaria familiar.

Usualmente el tamal de piangua era un plato reservado para Semana Santa, pero hoy en día se consume los domingos, en fechas especiales y se vende en los mercados por encargo. La piangua hace parte del consumo cotidiano de las comunidades afrodescendientes del Pacífico colombiano y está íntimamente relacionada con la tradición y el saber ancestral. El tamal de piangua, en cuanto a la recursividad de su preparación, evidencia la capacidad de adaptación de la cultura negra a las adversidades sociales y del territorio a las que ha sido sometida durante siglos de historia. El tamal de piangua, además de acercarnos a los valores culturales de comunidades que han sido excluidas,

nos permite vislumbrar las estructuras organizativas de estas sociedades en las cuales la diferenciación de oficios se liga al pensamiento mítico: las mujeres portan la tradición, el saber de la tierra que posibilita la prolongación del pueblo, y las niñas deben aprender de sus madres, de sus abuelas y tías, aún más en las condiciones de orfandad y pobreza a las que se ven sometidas hoy en día. La elaboración del tamal de piangua no se reduce a la generación de un recurso económico, es la expresión de la intimidad, del afecto y del sentimiento de pertenencia de numerosas mujeres que a lo largo y ancho del litoral Pacífico reafirman en el día a día el milenario oficio de ser unas con la naturaleza y con el manglar. ●

# Receta

## TAMAL DE PIANGUA CON HOGO LÍQUIDO Y AJÍ DE CIDRA

PREMIO 2007  
CATEGORÍA ÚNICA



# Acta de premiación

## Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra

En la ciudad de Medellín, los días 24 y 25 de agosto de 2007 se reunió el jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2007 conformado por Leonor Espinosa, reconocida chef colombiana, investigadora de la tradición y propietaria del restaurante Leo Cocina y Cava; Isabel Álvarez, chef e

investigadora de la cocina peruana; y Germán Patiño, antropólogo e historiador colombiano, acompañados por Santiago Padilla, veedor del concurso en representación de la Academia Colombiana de Gastronomía. Por unanimidad este jurado decidió otorgar el Premio al Tamal de piangua,

presentado por el chef Iván Alejandro Martínez Ocampo, la antropóloga Giobanna Buenahora Molina y la portadora de la tradición Nelly Cuero Sánchez, por ser un plato que demuestra la presencia y vitalidad de una tradición transmitida a través de generaciones a una comunidad y que está

fuertemente arraigada a sus costumbres e identidad cultural. También argumentó el jurado que en su elaboración se expresan técnicas en las que se armonizan métodos tradicionales e innovadores, lo cual da como resultado una receta de gran excelencia culinaria. ●

### Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

- 10 ml de aceite de achiote
- 200 grs de cebolla larga finamente picada
- 100 grs de ajo
- 1 gr de tomillo
- 1 gr de orégano
- 1 gr de comino
- 400 grs de tomate chonto cortado en trozos gruesos
- 1 gr de pimienta
- 1 gr de azúcar
- 1 plátano verde pelado
- 500 ml de leche de coco
- 100 ml de aceite de girasol
- 2 grs de sal
- 200 grs de piangua limpia
- 1 hoja de plátano cimarrón
- 50 grs de papa cidra cocida
- 100 grs de cilantro blanqueado
- 5 grs de ají finamente picado
- 10 grs de jugo de limón

### Preparación

- Calentar una sartén y agregar el aceite de achiote, la cebolla, el ajo, tomillo, orégano y comino.
- Enseguida, añadir el tomate, pimienta y azúcar; dejar reducir hasta que se deshagan los tomates; rectificar el sabor.
- Aparte, licuar el plátano con un poco de agua y leche de coco.
- Colocar en la olla esta mezcla, cocinando a fuego bajo, y agregar un poco del hogo y aceite para dar textura cremosa.

- Cocinar hasta que se empiece a despegar de las paredes de la olla. Rectificar el sabor, retirar y dejar reposar hasta que se enfríe un poco.
- Guisar la piangua con un poco del hogo a fuego bajo y agregar un poco de leche de coco, dejando reducir hasta que se intensifiquen los sabores. Rectificar nuevamente el sabor.
- Colocar un poco de la masa [que se había dejado enfriar] sobre un rectángulo de hoja de plátano. Extender tratando de dejar una capa muy fina y colocar encima un poco del guiso de piangua y de hogo.

- Cerrar y atar el tamal. Llevar a cocción por 1 hora.
- Preparar el ají licuando las hojas de cilantro blanqueado, la cidra cocida, la cebolla larga, el limón y sal, pimienta y aceite hasta que aparezca una emulsión de color verde intenso. Colocar en una salsera y decorar con un punto de ají.
- Licuar el resto del hogo y verterlo en una salsera.
- Servir el tamal sobre una hoja de plátano y decorarlo con el ají, el hogo líquido y unas hojas de cimarrón frito. ●



Providencia y Santa Catalina

*Crab's Back*

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN **2008**







Vieja Providencia  
(Old Providence)  
y Santa Catalina:  
reserva de la biosfera



En estas pequeñas islas del Caribe colombiano se puede disfrutar de los diferentes ecosistemas del archipiélago, como los bosques de manglar, las formaciones coralinas, las praderas de pastos marinos y una pequeña extensión de bosque seco tropical.

Las islas de Vieja Providencia (*Old Providence*) y Santa Catalina, forman parte del archipiélago colombiano de San Andrés y Providencia, en el mar Caribe occidental y son consideradas como las zonas de mayor belleza natural e importancia histórica, social y cultural de Colombia, y de la Gran Cuenca del Caribe. Sus 4.500 habitantes, en su mayoría de raza negra, son portadores de una cultura raizal, ancestral y tradicional que han sabido conservar a pesar de los procesos de aculturación al que se han visto expuestos.

El archipiélago, por su estratégica situación geográfica en el mar Caribe y su riqueza en recursos naturales, ha sido permanente escenario de procesos históricos de posesión, ocupación y colonización de españoles, franceses, ingleses, holandeses, norteamericanos y colombianos continentales, grupos que dejaron sus huellas en esta cultura. Parte de este complejo y rico

crisol cultural es la población negra que los colonizadores importaron como esclavos de África. Esta población trajo y adaptó su cultura y sus lenguas a las nuevas circunstancias. De allí surgió el inglés caribeño o criollo hablado en el archipiélago, símbolo por excelencia de la identidad cultural raizal y de esta nueva síntesis histórica, social, cultural e incluso biológica.

Además de la riqueza cultural estas islas volcánicas poseen características ecológicas muy singulares. Sus bosques y el extenso complejo de arrecifes coralinos que las rodean constituyen uno de los ecosistemas de su tipo más productivo, debido a su enorme diversidad biológica. La porción terrestre de las islas representa uno de los pocos refugios que ha encontrado la vida en medio de la inmensidad del Caribe occidental. La vegetación dominante es de bosque seco de transición

entre seco y húmedo, considerado entre los mejores conservados del Caribe, y es un centro importante de biodiversidad de flora y fauna por su alta concentración de especies por metro cuadrado.

Debido a esas especiales condiciones naturales y culturales, en noviembre de 2000 el Departamento fue declarado Reserva de la Biosfera (*Seaflower*)<sup>1</sup>, por el Programa del Hombre y la Biosfera de la Unesco. En este sentido, se concibe a la cultura raizal y a su territorio ancestral como un verdadero laboratorio para la investigación, observación y conservación. >

<sup>1</sup> El nombre de *Seaflower* hace honor a la embarcación en la que llegaron los primeros pobladores permanentes de las islas: ingleses puritanos que se asentaron en Providencia entre 1629 y 1640.



Otro uso que le damos al cangrejo es como carnada en nasas para atrapar pescados... igualmente en la pesca de nylon y anzuelo, también uno lleva su cangrejo, lo machaca y lo echa en una concha de caracol, lo echa al fondo del mar y los peces vienen a comer alrededor de esa concha, y uno manda su carnada y saca los pescados.

PHILLIP HUFFINGTON



Dentro de la gran biodiversidad biológica existente en las islas de la Vieja Providencia y Santa Catalina, resalta por su importancia ecológica y cultural el cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*) o *Black Crab*, como localmente se conoce a esta especie, verdadero protagonista de la apropiación cultural que la población raizal ha hecho de su territorio y de sus recursos naturales.

Los bien conservados hábitats de estas islas colombianas forman el único lugar en Suramérica donde se encuentra el cangrejo negro, una de las especies más características de ambientes terrestres. Este crustáceo puede vivir aproximadamente veinte años o más. Su ciclo de vida empieza con el reclutamiento de jóvenes ejemplares, seguido por la migración hacia las montañas; durante esta jornada, y a lo largo de su vida, se alimentan principalmente con plantas y frutas. Para refugiarse excavan madrigueras, generalmente en los bosques donde la tierra es de textura suave; pueden encontrarse también debajo de la hojarasca, entre las piedras o entre las raíces, por eso no son siempre fáciles de capturar. (SJOGREEN, 1999 Y VELASCO, 2005)

Después de su ciclo de crecimiento y fertilidad, las hembras desovan en la orilla del mar, después de haber cargado los huevos por unas

dos semanas. La larva del cangrejo flota con la corriente al nacer y dura allí entre dos y tres semanas hasta alcanzar su última fase, etapa en la cual ocurre el reclutamiento de jóvenes a las costas de las islas, completando así su ciclo. (SJOGREEN, 1999)

Cuentan que hace cincuenta años la gente no comercializaba el cangrejo negro, y se consumía de manera muy esporádica en sopas, *rundown* y asado. El animal, además, se capturaba para ser usado como complemento alimenticio para los cerdos que se criaban en los hogares y como carnada para la pesca con línea de mano.

En menos de treinta años, la captura, procesamiento y venta del cangrejo negro se constituyeron en las actividades económicas más importantes de las islas, con más de 130 capturadores entre permanentes y ocasionales. (ALAYÓN, 2005)

El aumento en la captura del cangrejo negro se debió a los cambios en los patrones de uso de los productos derivados de esta especie. El cangrejo negro pasó de ser un animal de consumo esporádico por parte de la población local a ser uno de los platos más succulentos y representativos de la gastronomía isleña. La creciente industria turística en las islas ha contribuido de manera importante a la

creciente explotación de este recurso, la cual ha generado una mayor demanda de los productos derivados del animal. El cangrejo negro ha sido adoptado como uno de los símbolos de la identidad de la cultura raizal, así como componente importante de sus actividades tradicionales y de supervivencia.

Este animal, además, ha sido fuente de inspiración y símbolo para festivales, arte, literatura, poesía y artesanía local; también ha servido como decoración en el mobiliario urbano de las islas.

Como muestra del reconocimiento de la importancia de esta especie dentro de la cultura y la ecología de las islas, el Consejo Municipal, mediante el Acuerdo 015 de 2000, en su Artículo 47, declaró al cangrejo negro como el animal representativo del municipio y como un bien de interés social.

A nivel gastronómico es fuente de inspiración para la creación de la culinaria local. Platos tradicionales como la sopa de cangrejo, el cangrejo en su caparazón, el *rundown* de cangrejo, las empanadas de cangrejo, las bolas de cangrejo, etc., se acompañaban generalmente con bamí, mussá (a base de maíz), *Tourn Pumpkin* (puré de ahuyama) y *Journey Cake* (una variedad de pan). (ENTREVISTA CON DELIA EDEN Y DIONICIA GÓMEZ) >



Hoy en día las personas usan el cangrejo para venderlo, para enviarlo a otras partes, a San Andrés, incluso al continente... muchas personas llegan, lo compran y se lo llevan, y eso es de lo que viven la mayoría de las personas de Providencia... de la venta del cangrejo. Nosotros capturamos los cangrejos, luego los procesamos y vendemos.

DELIA EDEN  
RESIDENTE DEL SECTOR  
DE BOTTOM HOUSE



El cangrejo negro o Black Crab  
y la gastronomía isleña

Las costumbres alimenticias tradicionales de los nativos de Providencia y Santa Catalina se han basado, desde siempre, en los productos del mar, la siembra y el uso y preparación de algunas especies que han habitado durante mucho tiempo en la región y que han sido parte del menú cotidiano de la familia isleña. La gastronomía del pueblo raizal, verdadero patrimonio cultural inmaterial del pueblo colombiano, es una de las más ricas y variadas del Caribe occidental, gracias a su riqueza cultural e histórica influenciada por europeos, africanos y la Colombia continental.

Especies como la langosta espinosa, el caracol pala y el cangrejo negro, son opciones importantes en el menú diario de la familia isleña; sin embargo, se han creado medidas tales como las vedas temporales y espaciales para evitar su sobreexplotación y así garantizar que la cultura local tenga siempre la base de sustento: el medio natural; conservarlo significa también conservar parte de la identidad gastronómica que invita a degustar sus aromas y sabores, su sazón única, característica de esta cultura.

Dentro de los platos típicos predilectos de los isleños, utilizados para ocasiones muy especiales, están los preparados con cangrejo negro; sobresalen por su carácter tradicional la Crab Soup (sopa de cangrejo) y el Roast Crab (cangrejo asado o ahumado), pero existen platos tan variados como Stew Crab (cangrejo guisado), Crab Ball (bolas de cangrejo), Rice and Crab (arroz de cangrejo), Crab Patties (empanadas de cangrejo), Crab Toe (muelas de cangrejo), Rundown Crab (rundown de cangrejo), Crab’s Back (cangrejo en su concha), y espagueti, lasaña, crema, antipasto, sándwiches, patacones, ensaladas, todos preparados con este crustáceo. En definitiva, el cangrejo negro es un ingrediente básico de la dieta del isleño. (ENTREVISTA CON JOSEFINA, ROSILIA, DELIA, AMPARO Y DIONICIA)

UNA TAREA DIFÍCIL, PERO PRODUCTIVA

La captura o caza del cangrejo negro se realiza en faenas de dos o tres veces por semana, y casi todos los días durante el periodo de migración, con una captura por faena de entre 200 y 300 cangrejos por persona. La captura se realiza en las noches, con antorcha o linterna, y no siempre hay éxito en la actividad.

“Los cangrejos... bueno, uno va por la noche, y casi no coge nada, o sea que cuando la luna llena los cangrejos no salen, se esconden. Cuando llueve mucho y uno va pal monte, encuentra mucho cangrejo. Pero cuando no llueve los cangrejos se esconden de uno... uno tiene que estar toda la noche buscando cangrejo”. (ENTREVISTA CON SONIA ARCHBOLD, ALAYÓN, 2005)

El cangrejo negro se captura de noche en periodos comprendidos entre dos y tres horas, usando las antorchas (Bottle Light) hechas caseramente para encontrar las madrigueras donde se esconde. Los lugares de caza se escogen por la facilidad de acceso, y por lo general el sitio “pertenece” a cada capturador, hace parte de su espacio inmediato, incluso si el terreno al que accede no es de su propiedad. Los capturadores dicen que hay más cangrejos después de la lluvia, cuando la luna es nueva o en su última fase lunar. >



En la cocina isleña, los productos del mar se mezclan entre sí para formar recetas que generalmente expresan elementos significativos de la vida diaria, esencia de la cultura, la tradición y la identidad colectiva del pueblo raizal.



Los cangrejos también se atrapan durante el día; en la cacería participan todos los miembros de la familia, los hombres y las mujeres capturan y los niños ayudan cargando y abriendo las bolsas donde se guardan.

“Durante los períodos de la migración, cuando el cangrejo está mucho más visible y abierto para coger, el cangrejo puede ser capturado fácilmente usando la mano”.  
(ENTREVISTA CON PHILIP HUFFINGTON)

En el pasado, luego de su captura, el procesamiento de la carne era mínimo, ya que se usaba el animal entero en la sopa de cangrejo o se asaba directamente en las brasas con yuca o mafafa o *sweet potato* durante las noches de molienda de caña; su carne o pulpa no se comercializaba y únicamente era para el consumo familiar.

“Las personas antes no despulpaban el cangrejo, porque antes el cangrejo no se vendía... solamente despulpaban pocos cangrejos para hacer de vez en cuando para guisar su carne para el consumo familiar, y solamente se despulpaba lo que se necesitaba para ese día... este guiso lo comían con “bamí” (hecho con la harina de la yuca) y a veces se hacía el cangrejo en su caparazón (*Crab Back*)”. (ENTREVISTA CON DELIA EDEN)



La tarea de procesar parece sencilla, sin embargo, requiere de un día entero de trabajo para que una sola persona pueda sacar algunas libras de carne. Los procesadores generalmente pertenecen a la misma familia del capturador.

El procesamiento de la carne requiere de muchos pasos y técnicas: primero, los cangrejos se echan vivos en el agua hirviendo y se dejan ahí hasta cuando el caparazón se pone de color rojo fuerte; esto dura aproximadamente 20 minutos. Luego, se dejan enfriar y se comienzan a separar todas las partes: las muelas (quelas), el “pim pim” (las patas), el caparazón, el abdomen y los codos. (ENTREVISTA CON LAS SEÑORAS DELIA EDEN Y DIONICIA LIVINGSTON)

Del caparazón se saca la manteca, que se echa en una bolsa junto con la carne, pues como dice Engracia, “sin manteca no sabe bien”, y después los caparazones se queman para obtener la ceniza que se utiliza como abono para los cultivos; igualmente, se sacan los ovarios de las hembras (durante los primeros meses del año); del abdomen y de los codos se obtiene la mayor parte de la carne; a las muelas se les quita la parte dura que las recubre y se venden así; el “pim pim” es alimento para los cerdos, pero cuando el cangrejo es muy grande, de aquí también se puede sacar carne.

En definitiva, el despulpe del cangrejo negro es una de las innovaciones culturales de la cultura raizal. Es una nueva forma de reinterpretar un recurso ancestralmente conocido y de adaptarlo a las nuevas necesidades. Este animal es una especie promisoría que puede convertirse en un potencial alimenticio para las familias isleñas y una alternativa económica viable si se sigue manejando sosteniblemente. Es, además, una de las principales fuentes de proteínas de la dieta isleña. >





UN ALIMENTO ESPECIAL

Tradicionalmente, el cangrejo negro se consume esporádicamente y en fechas especiales, quizás debido al grado de dificultad de su consecución y las técnicas de preparación. La sopa de cangrejo o *Crab Soup* se prepara en ocasiones en que es necesario que toda la familia esté unida o para agasajar a un amigo o familiar, o muchas veces porque constituye la única opción de alimentación para la familia:

“Yo me acuerdo que cuando en mi casa no había como que cositas para comer, mi papá iba al monte y cogía dos o tres cangrejos, se lavaba, lo mataba así y después uno lo echaba a la sopa, machucaba las muelas del cangrejo y eso era el almuerzo del día”.

(ENTREVISTA CON LA SEÑORA AMPARO ARCHBOLD DE TAYLOR)

El cangrejo negro en todas sus variantes, pero especialmente la sopa de cangrejo, es consumido por las familias isleñas en época de Semana Santa (Viernes Santo y Domingo de Gloria) ya que se considera que no tiene sangre. (ENTREVISTA CON DELIA EDEN)

El cangrejo en su caparazón o *Crab Back* es casi siempre utilizado como un pasabocas en fiestas sociales como bodas, en Navidad y en ventas de comida comunitarias o “tómbolas”, o las ferias bailables (*Dance and Fair*) para recoger fondos con fines sociales, para personas enfermas o que se encuentran pasando alguna necesidad. (ENTREVISTA CON PHILIP Y JOSEFINA HUFFINGTON)

Este animal se usa en la cocina tradicional de varias formas: entero, su carne o pulpa, y las muelas o tenazas. Por lo general se usa entero en las sopas de cangrejo, en el *Rundown* y en los ahumados en brasas; las muelas de cangrejo o *Crab Toe* y los guisados de la pulpa de cangrejo, *Stew Crab*, a pesar de ser innovaciones en la cocina local, han llegado a formar parte indiscutible de la tradición isleña. Su pulpa se utiliza en guisados, arroces, empanadas y espaguetis y es la protagonista e inspiración de la receta (que presentamos a continuación) y de muchas creaciones y recreaciones de la gastronomía tradicional. (ENTREVISTA CON ROSILIA HENRY RAPÓN) ●



Acta de premiación

Crab's Back: inspiración en la Vieja Providencia (*Old Providence*) y Santa Catalina

Los días 5, 6 y 7 de septiembre de 2008, en el marco del VI Congreso Nacional Gastronómico de Popayán, el jurado, integrado por Catalina Osorio Rodríguez, Lácides Moreno Blanco y Julián Estrada decidió entregar por unanimidad el Premio en la categoría Innovación al plato *Crab's Back: inspiración en la Vieja Providencia y Santa Catalina, reserva de la biosfera*, por observar la tradición, incluyendo productos y procesos nuevos sin perder la esencia, y cumpliendo con los requisitos en cuanto a investigación, sabor y presentación.

El plato fue presentado por Carmelina Lucía Newball Bryan, representante del grupo y portadora de la tradición, líder comunitaria y raizal, presidenta de la Asociación Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas, con experiencia en proyectos asociados a la producción de frutas y elaboración de conservas; Martín Quintero Isaza, chef profesional, residente en la isla desde hace más de 19 años, conocedor de la gastronomía isleña y participe en proyectos de turismo ecológico sostenible; chef propietario del restaurante *Caribbean Place*, ubicado en el sector

turístico de Freshwater Bay; y Mark Taylor Archbold, antropólogo raizal, portador y estudioso de la realidad social y cultural de las islas, líder comunitario y con experiencia en investigación etnohistórica, planeación participativa y gestión de proyectos de desarrollo comunitario. El resultado de esta receta fue fruto de diferentes ideas y conceptos de personas de la comunidad conocedoras de la tradición gastronómica, quienes le ayudaron al equipo de trabajo a definirla, teniendo en cuenta el reflejo de su identidad y el acertado uso de ingredientes autóctonos

y técnicas que expresaran innovación, sin perder su esencia y representatividad. Se realizaron cuatro pruebas de degustación y presentación en las que el equipo de trabajo y personas de la comunidad evaluaron hasta definir aquella que reunía las características propias para este concurso. Se entrevistaron ocho personas nativas conocedoras de la gastronomía de la región, siete mujeres y un hombre, quienes relataron cómo por tradición el cangrejo negro ha sido parte de sus costumbres alimenticias y de sus diferentes recetas. ●



# Ganadores

PORTADORA DE LA TRADICIÓN  
Carmelina Lucía  
Newball Bryan

INVESTIGADOR  
Mark Taylor  
Archbold

CHEF  
Martín Alonso  
Quintero Isaza

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el cangrejo negro o *Black Crab* (*Gecarcinus ruricola*) de Vieja Providencia y Santa Catalina, utilizado en diferentes recetas de la gastronomía isleña, el equipo de trabajo escogió el plato “*Crab’s Back: inspiración en la Vieja Providencia y Santa Catalina, reserva de la biosfera*”, como receta innovadora, tomando como base el *Crabs’Back*, receta tradicional de la cocina isleña que consiste en el cangrejo guisado

dentro de su caparazón ofrecido como pasaboca o tentempié en fiestas y reuniones. En esta nueva receta se pretende mostrar el *Crab’s Back* como plato fuerte, acompañado de diferentes preparaciones que resalten la utilización de ingredientes que tradicionalmente son usados en las cocinas isleñas; para esta receta se manejan técnicas, texturas y sabores que ayudan a evolucionar el plato y que favorecen su presentación, combinación de aromas y gusto. ●

El cangrejo negro es tradicional de nuestros ancestros, es decir, nació y los encontré acá.

JOSEFINA HUFFINGTON

# Receta

## CRAB’S BACK

PREMIO 2008  
CATEGORÍA INNOVACIÓN



INGREDIENTES

- 1 cangrejo negro
- 2 harina de trigo
- 3 árbol del pan
- 4 coco
- 5 albahaca
- 6 orégano silvestre
- 7 ayuama
- 8 cebolla cabezona
- 9 pimentón
- 10 tomate maduro

## 1 Tourn Pumpkin (Puré de ayuama)

- 1 kg de ayuama (reservar las semillas)
- 80 grs de mantequilla
- 80 grs de cebolla cabezona blanca picada finamente
- 1 diente de ajo
- 125 cc de leche de coco

Pelar la ayuama y cortar en cuadros de 4 a 5 cms. Poner a cocinar en agua con sal, hasta que esté blanda. Escurrir y formar un puré con ayuda de un batidor globo o dos tenedores. Aparte, sofreír la cebolla y el ajo en la mantequilla y agregárselo al puré. Por último, incorporar la leche de coco, sal y pimienta al gusto. Servir caliente dentro de la flor de pan de fruta. Para decorar, en una sartén con poca grasa tostar las semillas de la ayuama y colocarlas sobre cada porción del puré.

## JACK FRUIT EN FLOR

- 1 unidad de árbol del pan
- aceite suficiente para la fritura

Pelar el árbol del pan y cortar en 4 pedazos en forma longitudinal. Porcionar tajadas muy delgadas. Con estas forrar las paredes de una cesta (donde se hacen las canastas de papa), formando una flor. Freír a fuego medio hasta que tuesten y retirar. Dejar enfriar un momento y con cuidado despegar el pan de fruta de la cesta. Rociar con una pizca de sal.

## 2 Stew Dumplings

- PARA LOS DUMPLING
  - 200 grs de harina de trigo
  - 5 grs de polvo de hornear
  - 125 cc de agua
  - 1 pizca de sal y de azúcar
- Incorporar los ingredientes con la mano hasta formar una masa. Dejar reposar por 10 minutos. Formar con la masa pequeñas bolitas y dejar a un lado.

PREPARACIÓN

- 100 grs de cebolla cabezona blanca picada finamente
- 200 grs de tomate maduro estilo *concasse*
- 80 grs de pimentón rojo cortado en *brunoise*
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 4 hojas de albahaca
- 400 cc de leche de coco

En un recipiente calentar el aceite de coco, agregar la cebolla, el ajo, el pimentón y el tomate; sofreír por 3 minutos. Adicionar las hojas de albahaca, la leche de coco y las bolitas de *dumpling*. Cocinar a fuego medio y mezclar suavemente. Dejar cocinar por 10 minutos hasta que tengan la consistencia deseada. Servir calientes sobre una hoja de orégano silvestre.

## 3 Muelas de cangrejo al ajillo

- 200 grs de mantequilla
  - 150 grs de cebolla cabezona blanca cortada finamente
  - 6 dientes de ajo machacados
  - 3 hojas de orégano silvestre
  - 36 unidades de muelas de cangrejo
  - sal y pimienta
- Saltear en la mantequilla caliente la cebolla y el ajo, adicionar el orégano troceado con los dedos, dejar cocinar a fuego bajo por 5 minutos. Agregar las muelas y mezclar suavemente hasta que se impregnen del sabor, continuar la cocción por 5 minutos más. Servir bien calientes 6 muelas por persona.

## 4 Crab’s back (Cangrejo negro)

- ½ taza de aceite de coco
  - 150 grs de cebolla blanca picada finamente
  - 3 dientes de ajo machacados
  - 100 grs de pimentón (preferiblemente rojo) cortado en *brunoise*
  - 750 grs de carne de cangrejo negro
  - 4 hojas medianas de albahaca
  - sal y pimienta
  - 6 caparazones de cangrejo
- Sofreír en el aceite de coco la cebolla, el ajo y el pimentón. Agregar la carne de cangrejo y la albahaca, mezclar bien y dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos. Añadir sal y pimienta al gusto. Rellenar el caparazón con esta mezcla y servir caliente. Decorar con una muela de cangrejo. ●









## Sabor y saber cotidianos

Cartagena de Indias está localizada a orillas del mar Caribe y es uno de los epicentros turísticos más importantes de Colombia, como también el segundo centro urbano en importancia en la costa Caribe colombiana, después de Barranquilla.

*La muerte es un absurdo natural. Mata no sólo al hombre, sino su sana vocación de infinito. Pero el ausente se venga de ese absurdo y regresa, siempre regresa. En un pañuelo marcado, en un libro con anotaciones al margen, en una película que gozó a sus anchas, en una inesperada risotada semejante, en un bolero litúrgico, en una sopa de candia, en una actitud frente a la injusticia, en una forma de adivinar la lluvia o calificar a otros hombres. Es cierto —aunque doloroso— lo que dijo el novelista brasileño Guimarães Rosa: 'Las personas no mueren, quedan encantadas'.*

JORGE GARCÍA USTA

*Los platos que cocinamos y comemos a diario contienen todos los ingredientes de nuestro pasado y nuestro presente: nuestra identidad, nuestro lugar en la sociedad y el lugar de nuestra sociedad en el mundo.*

FELIPE FERNÁNDEZ ARMESTO  
HISTORIA DE LA COMIDA,  
EDITORIAL TUSQUETS, 2004

## Riqueza para aprovechar

Son esos platos que hemos comido desde niños los que han configurado nuestros gustos y preferencias gastronómicas, los que distinguen nuestra cocina de las de los otros pueblos, son una forma sencilla y poco pretenciosa de expresar nuestra cultura. En los platos tradicionales de la cocina diaria quedaron inmortalizados no solamente los valores de otras generaciones, también los sucesos que marcaron su historia contada de una manera íntima y personal; estos platos también hablan de los recursos de las regiones, de creencias religiosas o espirituales, de la capacidad para adaptarse a los entornos y sobrevivir, de creatividad y hasta del amor de las mujeres por su familia.

Pero muchas veces, esta valiosa información sobre la cultura de un pueblo que se guarda en la cocina cotidiana, es subvalorada y hasta >





excluida al momento de rescatar sus tradiciones gastronómicas, por considerarla monótona, aburrida y hasta poco interesante. Y es debido a la tendencia a considerar importantes solo las expresiones culturales que más reconocimiento y distinción han alcanzado, que el conocimiento y la sabiduría contenidos en la cocina cotidiana se pierden y desaparecen. Entonces, se podría decir que si se desea rescatar las tradiciones gastronómicas representativas de la identidad de un pueblo, debemos remitirnos necesariamente a los sabores y saberes de sus platos cotidianos.

En un país como Colombia, donde la diversidad de climas, recursos y culturas ha sido determinante en la construcción de las tradiciones gastronómicas regionales, son muchas las riquezas que se pueden encontrar en las cocinas cotidianas; un buen ejemplo de esto es la cocina cartagenera. Esta cocina mestiza, como nuestra sociedad, está llena de platos cotidianos que no solamente han logrado impresionar los gustos de generaciones pasadas y grabarse en su memoria, también han sobrevivido al inexorable paso del tiempo y se han adaptado a los cambios culturales. Las preparaciones de esta cocina se hacen presentes en los hogares de hoy en día, lo que demuestra el valor y el arraigo por sus tradiciones gastronómicas.

**Sopa de candia: un plato que huele a Cartagena**

Aunque no resulta fácil seleccionar entre los platos de la cocina cotidiana cartagenera uno solo que la represente, la sopa de candia sobresale por ser parte de las tradiciones gastronómicas y culturales de esa ciudad. Su relación con la cultura del pueblo cartagenero es evidente. Su innegable ascendencia africana, sus ingredientes y técnicas de preparación, y, lo que es aún más importante, los sentimientos y recuerdos ligados a ella, a través de varias generaciones, la hacen un exponente valioso de esta cocina y el escenario privilegiado para recorrer la intimidad e historia del pueblo cartagenero.

Pero, ¿por qué se puede considerar a la sopa de candia como parte del patrimonio gastronómico colombiano? ¿Qué elementos relacionan sus ingredientes y forma de preparación con el entorno y expresiones de una de las culturas más características de Colombia?

**LA CANDIA** FAMILIA DE LAS MALVÁCEAS  
ESPECIE *HIBISCUS ESCULENTUS*

La candia es una planta tropical de origen africano, lugar donde se cultiva desde tiempos remotos; su fruto es una cápsula de forma piramidal, de color verde, que se cosecha a los 2 ó 3 meses de sembrada, y aunque este es un cultivo anual que se da principalmente en el mes de junio, se encuentra disponible todo el año.

El fruto se recolecta cuando aún no ha madurado, y se consume como hortaliza, generalmente cocido (aunque en ocasiones también se puede comer crudo).

Una de sus características principales es el líquido de textura gelatinosa que contiene, el cual espesa las preparaciones en las que se emplea.



*En Colombia, las sopas están presentes en la gastronomía de todas las regiones; en cada una de sus variaciones se ven reflejados los recursos, la creatividad y gustos de sus habitantes.*

**Candia y mojarra en un juego de sabores**

El análisis de los ingredientes principales de la sopa de candia (candia y mojarra ahumada), nos hará entender su procedencia y contextualizarla como parte del patrimonio gastronómico del pueblo cartagenero.

La candia es conocida en diferentes lugares del mundo donde también responde al nombre de okra, quimbombó, quiabo, bamia, gumbo o gombo, y su utilización es común a los afrodescendientes, como es el caso de las comunidades negras de Louisiana, al sur de Estados Unidos, donde se prepara el plato Gumbo criollo de Louisiana<sup>1</sup>. Los principales productores son México, Honduras y Nicaragua, y el principal consumidor e importador es Estados Unidos.

Llegó a América, en los siglos XVI y XVII, con el tráfico de esclavos provenientes de territorio africano y con el intenso comercio entre los europeos y las nuevas colonias españolas. En ese momento llega a la costa norte colombiana, especialmente a Cartagena y al territorio de Bolívar<sup>2</sup>, ya que la ciudad era uno de los principales puertos >

<sup>1</sup> <http://www.bcn.gob.ni/estadisticas/exterio/18.pdf>  
<sup>2</sup> En ese momento también comprendía los departamentos de Atlántico, San Andrés, Córdoba y Sucre. Tomado de <http://www.bolivar.gov.co/1-historia.html> consultado el 10-06-2008.



negreros del continente. Como muchos otros productos provenientes de África, la candia encontró en esta zona del país condiciones climatológicas similares a las de su origen, lo que permitió su fácil producción al punto que, en muchos casos, este producto se daba de forma silvestre.

Posteriormente a la época de la Colonia, la producción de la candia se relaciona con los patios o huertas caseras, que eran responsabilidad de la mujer, donde se cultivaban productos de consumo cotidiano. Las necesidades del mercado local eran cubiertas por la producción de los pequeños campesinos de la zona, para quienes este producto era considerado un cultivo silvestre.

En la actualidad, su comercialización y demanda en los mercados locales ha disminuido. Este producto, común en las plazas de mercado de la Cartagena de otras épocas, es distribuido en pequeñas cantidades como parte de los productos exóticos en algunos de los supermercados del país. En el municipio de San Andrés de Sotavento (Córdoba) se cultiva de manera tradicional, es decir, en patios; su producción es empleada para el sostenimiento de las familias y los excedentes son comercializados en las plazas de mercado.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Horacio Villalobos, presidente Red Agroecológica del Caribe – Recar-<http://www.semillas.org.co/recar.shtml>.

Existen diferentes razones que pueden explicar la marcada disminución de la candia en Cartagena y sus alrededores, y el consecuente paso de alimento cotidiano a exótico: los desplazamientos violentos de los campesinos a las ciudades, la desaparición de los patios o huertas caseras y el ingreso de la mujer a la fuerza laboral, entre otras razones.

El plátano y el ñame también son ingredientes de esta preparación; aunque el primero es de origen asiático y el segundo de origen africano, ambos eran elementos básicos de la alimentación de los habitantes de África Occidental, lugar de donde provenía la mayor parte de los esclavos traídos a América. Estos productos llegaron a las nuevas colonias españolas como recurso alimentario para el mantenimiento de los esclavos.<sup>4</sup> Actualmente ocupan un lugar muy importante tanto en la producción agrícola del departamento<sup>5</sup>, como en las costumbres gastronómicas de sus habitantes, ya que en sus diversas preparaciones sirve de acompañante de los platos propios de la cocina cartagenera y del resto de la costa.

<sup>4</sup> José Rafael Lovera, *Gastronomía caribeña*, Caracas, Cega, 1991, p. 53.

<sup>5</sup> Especialmente en los municipios del Carmen de Bolívar, Mompox, Magangué y Simití.

Como se observa, la introducción de productos agrícolas provenientes de Europa y África y el intercambio cultural con pueblos de fuertes tradiciones gastronómicas como el africano fueron factores determinantes para caracterizar las tradiciones gastronómicas de Cartagena, pero no fueron los únicos que influyeron. El aporte de los productos nativos de la zona, como el pescado, también contribuyó de manera determinante a dar a la cocina cotidiana cartagenera la diversidad, creatividad y, sobre todo, la variedad por la cual hoy es reconocida. >



*La candia es conocida en diferentes lugares del mundo donde también responde al nombre de okra, quimbombó, quiabo, bamia, gumbo o gombo, y su utilización es común a los afrodescendientes, como es el caso de las comunidades negras de Louisiana, al sur de Estados Unidos, donde se prepara el plato Gumbo criollo de Louisiana. Los principales productores son México, Honduras y Nicaragua, y el principal consumidor e importador es Estados Unidos.*







### El pescado: ingrediente infaltable

Por estar ubicada en el Caribe colombiano, Cartagena tuvo el privilegio de gozar de gran variedad y cantidad de pescados; esto permitió a las mujeres incluirlos cotidianamente en sus preparaciones. Ellas, dejando volar su imaginación, prepararon de muchas formas pescados como róbalo, mojarra blanca, pargo, lebranche y sierra, entre otros. Dentro de estos pescados, la mojarra blanca o rayada (*Eugerres plumieri*) goza de especial aceptación entre los cartageneros; esta especie, abundante en otras épocas y económicamente accesible, ha visto disminuir paulatina y dramáticamente su población por razones relacionadas principalmente con la sobreexplotación y la utilización de técnicas inadecuadas para su captura. Lo anterior ha generado que, tanto en plazas de mercado como en la mesa de los hogares, sea sustituida por especies de criadero como la mojarra lora y la mojarra roja, mucho más fáciles de conseguir y con mejores precios<sup>6</sup>.

Adicionalmente, un elemento que impide que la sopa de candia se pueda seguir preparando de forma tradicional, es la ausencia del ahumado. Esta es básicamente una técnica de conservación, antes que de preparación, conocida en la mayor parte de las culturas

<sup>6</sup> Pero, según dicen los abuelos, de un sabor claramente inferior al de la mojarra blanca.

gastronómicas del mundo<sup>7</sup>; se lleva a cabo exponiendo el producto a la acción del humo obtenido de la quema de maderas de diferentes tipos<sup>8</sup>, logrando así su deshidratación y la adición de los olores y sabores característicos de la madera.

En Cartagena y Bolívar el ahumado era utilizado generalmente en los pescados y estos se podían encontrar con facilidad en las plazas de mercado. Esta técnica fue utilizada hasta comienzos del siglo XX, cuando llegaron las primeras neveras, lo que hizo que muy pocas cocineras continuaran con esta brega, razón por la cual terminó por desaparecer de la cocina cotidiana.

Curiosamente, mientras preparaciones como la sopa de candia deben adaptarse a la pérdida de esta técnica, reemplazando las mojarra ahumadas con mojarra fritas, hoy en día se observa la aparición de productos que reproducen artificialmente el sabor ahumado, lo que indica el gusto y valor que esta técnica aporta a las preparaciones. ●

<sup>7</sup> Las desconocidas carnes ahumadas del Chocó; [http://www.vivirenelpoblado.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=670&Itemid=210](http://www.vivirenelpoblado.com/index.php?option=com_content&task=view&id=670&Itemid=210)

<sup>8</sup> Se puede afirmar que la maderas empleadas para hacer fuego eran las típicas de la región donde se realizaba esta técnica.

*El ahumado es una técnica de conservación, antes que de preparación, conocida en la mayor parte de las culturas gastronómicas del mundo.*

*Se lleva a cabo exponiendo el producto a la acción del humo obtenido de la quema de maderas de diferentes tipos, logrando así su deshidratación y la adición de los olores y sabores característicos de la madera.*





# Ganadores

PORTADORA  
DE LA TRADICIÓN  
Mildred Méndez Caicedo

INVESTIGADORA  
Yaneth Méndez  
Caicedo

Son muchos los aspectos que se pueden conocer de la cultura de Cartagena a través de la sopa de candia. Esta preparación está vigente, tanto en la memoria de los pobladores como en la mesa de algunos hogares, gracias al empeño y dedicación que ponían madres y abuelas en transmitirla por

vía oral a las siguientes generaciones, como medio para preservarlas. Esta típica preparación cartagenera debe ser considerada como parte del patrimonio cultural inmaterial de Colombia, y, por tanto, se deben establecer las medidas para su conservación y divulgación. ●

El humo de la cocina  
nos tizna la piel, pero  
al mismo tiempo nos  
protege el espíritu.

# Receta

## SOPA DE CANDIA CON MOJARRA AHUMÁ

PREMIO 2008  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN



# Acta de premiación

## Sopa de candia con mojarra ahumá

El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2008 decidió otorgar el premio en la categoría de	reproducción al plato <b>Sopa de candia con mojarra ahumá</b> por ser esta una receta que rescata dos	productos de la cocina tradicional que tienden a desaparecer. La receta fue presentada por Mildred	Méndez Caicedo, portadora de la tradición, y por Yaneth Méndez Caicedo, investigadora. ●
--	---	--	--



### Ingredientes

- 2 libras de candia
- 3 ó 4 mojarra ahumadas
- 3 cebollas rojas
- 3 dientes de ajo
- 1 manojito de cebollín
- 12 ajíes dulces
- 4 tomates
- agua necesaria
- 1 libra de ñame
- 2 plátanos amarillos pintones
- 1 coco grande para sacar la leche de coco
- sal
- comino al gusto
- pimienta picante
- y pimienta de olor
- al gusto
- aceite

### Preparación

Las candias se lavan y se secan bien, se retiran las puntas y se cortan en rodajas, se sofríen sin que queden doradas y se reservan.

Las mojarra se cocinan en poca agua durante unos minutos para ablandarlas, luego se desmenuzan retirando las espinas, la cabeza y la piel; también se reservan.

Aparte, se prepara un sofrito picando las cebollas, los ajos, el cebollín y los ajíes; se sofríen en aceite y después se agrega el tomate picado, que se deja cocinar hasta que se deshaga.

Se agregan el agua, las mojarra desmenuzadas, el ñame pelado y picado, el plátano picado y la leche del coco.

Se añaden sal y comino, y si se desea pimienta en pepa y picante. Se deja cocinar hasta que todo esté suave y la consistencia espesa.

### LECHE DE COCO

Para 1/2 taza de leche de coco espesa (crema de coco) o 1 taza de leche de coco.

### Ingredientes

La pulpa de un coco  
1/2 taza de agua caliente

### Preparación

Rallar el coco y ponerlo en el agua caliente. Dejar en remojo por cinco minutos.

Pasar esta mezcla en un colador fino o en una tela de hacer queso. Extraer el líquido.

El líquido obtenido es una leche de coco cruda espesa, casi crema de coco. Al mismo coco rallado se le puede poner más agua caliente y repetir el proceso para extraer más leche, un poco más líquida. ●



Chocó

Chere ahumado  
EN SALSAS DE COCO Y BOROJÓ

PREMIO  
CATEGORÍA INNOVACIÓN **2009**







Riqueza para aprovechar



Colombia es el único país suramericano con costas en los océanos Pacífico y Atlántico. El Chocó es el único departamento colombiano con costas en ambas aguas. Pertenecer a la ecorregión que probablemente tenga la mayor pluviosidad del planeta.

Una historia con sabor de amor

Pasando por el mercado sentí su aroma de hembra en celo. Su apretado y cimbreante caminar, el tintineo de las cangas multicolores ensartadas en el rizado cabello y la cadencia de sus caderas atraían las miradas hacia ella. Con un vaporoso vestido blanco ceñido a la cintura, parecía una mariposa al vuelo. Avanzando por el centro de la calle, con sus largos y ligeros pasos, disputaba el apretado espacio con el barullo de cargadores, mujeres y niños que en sus bateas y poncheras ofrecían productos selváticos y de huerta casera. Una sensación cálida y húmeda, como la del espacio circundante, me sobrecogió. La seguí, doblando en la esquina hacia el malecón, donde los bares estaban atestados de estibadores bebiendo ron o biche, mientras esperaban las rastras de maderas finas que bajaban por el río.

A la sombra de un almendro frondoso, con habilidad de pescador, se agachó y en perfecto encucille en una batea cinceló dos sarts de dentones, disponiéndolos para su ahumado sobre una barbacoa forrada con hojas de palma de chontaduro.

Era septiembre y las próximas fiestas de san Pacho colmaban las expectativas de los lugareños, que se preparaban con ensayos y desfiles de bandas y chirimías.

Los barrios se disputaban la mejor celebración. El río, cubierto a ras de mariposas amarillas, anunciaba los beneficios de la pesca.

La bendición religiosa y el canto quejumbroso de los alabaos de las matronas del pueblo dieron inicio al jolgorio popular. Me dejé llevar en esa noche lluviosa al baile de iniciación,

en el atrio de la catedral, donde las chirimías tocaban alegres abozos, jotas, contradanzas, makerules y porros choceanos.

El movimiento continuo sobre el piso de jabón y la compañía de la mujer de mis sueños, me fueron transportando a través de la noche por un laberinto colmado de sensaciones naturales con sabor a tierra. En el ambiente se sentía un olor agrio a sudor, dulce como los besos de la mujer amada, apasionado como el roce de sus manos y sus pechos y melancólico por la ausencia de otro ser que quería a mi lado.

Al despertar el sol caminamos contando los pasos, abrazados y atraídos por las notas que llegaban desde el Rincón Vallenato. Disfrutamos los mejores merengues y puyas bien apretados, cuerpo a cuerpo. El pequeño espacio disponible hizo el efecto suficiente para programar el >





*Que levante la mano quien diga  
que no ha comido chere.  
Pescado ahumao con plátano cocinao  
que la levante para que un bocachico  
se la muerda  
por embustero que no ha comido tapao.*



paseo tradicional al río Cabí, donde en el verano las playas eran extensas, las aguas cristalinas, frescas y puras.

Pensando en un fiambre compartido escuchaba atento las recomendaciones de la mujer a mi lado. “Asunto...” decía, “...pues chere ahumado y arroz clavado”. Conocedor de las deliciosas preparaciones locales, acepté de inmediato, no sin antes recomendar la bebida que venía preparando quince días atrás, destinada para las fiestas: un totumo grande y curado con panela donde cupieron dos botellas de biche, que recibí como agradecimiento por prestar una planta eléctrica para una comparsa de barrio. El hombre me dijo que era el mejor destilado del alambique principal de la población. A lo anterior agregué dos raíces de jengibre, o ajenjible en el Chocó, bien rallado, dos botellas de concentrado de borojó y una panela triturada.

Al momento de probar la bebida resultante, me acordé del “tumbacatres” y la propiedad afrodisíaca que le atribuyen a un menjurje de puesto callejero donde, con otros ingredientes desconocidos, el borojó es el actor principal. Entonces deje volar mi imaginación y pensé en lo que podría suceder después de tomar mi extraño licor.

La voz clara y timbrada de una jovencita que venía a media calle, con una ponchera en perfecto

equilibrio sobre su cabeza llena de frutos exóticos para mí, voceaba:

Oe, Oe, Oe.  
Chontaduro maduro,  
Muchachito seguro.

Oe, Oe, Oe.  
Borojó embrujao,  
Pa que le lleven mercao.

Oe, Oe, Oe.  
Leche mil pesos,  
Pa los pelaos.

Oe, Oe, Oe.  
Dulce bacao y almirajó.  
¡Oooooooooeee!

Después de desayunar unos chontaduros con miel, patacón pisao y queso frito, pasados con limonada de guarapo fresco de caña de azúcar, nos aprovisionamos de los ingredientes para el fiambre: una sarta de chere ahumado, un gajo de plátanos verdes, libra y media de arroz, una libra de queso de banco, media botella de leche de coco concentrada, aceite de coco, cebollas junca y de la roja, tomates maduros, ajo, bija y sal. Sin faltar dos peroles martillados.

La mujer, que para mí era la primera aparición tangible de las bondades de esa naturaleza inhóspita, sus tres hijos y yo, emprendimos

camino por un sendero selvático que solo ellos conocían. Llegamos a un recodo del río donde agua, vegetación, piedra, arena fina y nosotros entramos en una única comunicación de respeto y disfrute.

Con leños secos sobre una laja de piedra se armó el fogón. Agregar un poco de aceite y bija en el perol mayor, a fuego suave, una capa de chere hasta dorar. Luego en la mano picar las cebollas, el ajo y los tomates. Sofreír en el aceite agregando la leche de coco y sal al gusto, alternando con tragos del totumo, las risas de los niños y sus juegos en el agua, las miradas furtivas de la negra, otro trago largo, los movimientos seguros y sensuales de sus piernas, y tajadas de plátano al fondo del perol.

Luego percibí de ella un gesto ritual y unas palabras ininteligibles, dirigiéndose a la selva. Al regresar pregunté por la razón de su ausencia y me respondió: “Estaba pidiendo permiso a los espíritus del monte para traer estas hierbas con las que sazonó el pescado”. Alcancé a reconocer el cilantro sabanero, aunque mas tunoso. Otro trago de mi licor y reservar un poco del hogao para encimar el pescado. Para terminar, mojar con agua del río y leche de coco, aromatizar con las hierbas troceadas a mano, sellar con hojas de banano, marchitas al fuego, y tapar. ➤



Aparte, con el rescoldo de la leña, cocinar un arroz al dos por uno y clavar el queso en trozos a media cocción. Tapar y dejar secar.

Como el totumo a estas alturas va por la mitad, se puede cantar y bailar descalzos sobre la arena. Si los besos se escapan en el amacise, no descuidar el fogón, pues ya es momento de un buen chapuzón. Así la espera nunca será larga para degustar tan delicado manjar, que se sirve en hojas y se come con la mano, preferiblemente en silencio, para que la comunión sea completa con el espacio circundante.

Fue de esta manera como en el Pacífico chocoano comí, digerí y sentí su cultura ancestral. Amé originalmente a una mujer a quien los ángeles envidiarían, y, gracias a ella, a sus hijos como si fueran míos. Por efecto del sutil perfume de esta orquídea negra africana viví en tiempo real muy poco, pero en el tiempo de las ilusiones, toda la vida. Cada bocado que recibí de sus manos, cada roce de su tensa piel o beso de sus húmedos labios, fueron para mí inconmensurable panal de delicias esenciales. Siempre los cuerpos, almas y espíritus, como un solo alimento, estuvieron conjugados con la naturaleza, para honrar la vida.

*Come chere el periodista  
come chere el locutor  
come chere el ingeniero  
come chere el conductor  
come chere el policía, el alcalde,  
el gobernador  
en cambio ese negro mío de mi  
lado se marchó.*

*Le compré una arroba de chere  
y el chere no le gustó  
y el chere no le gustó.*

*Que se vaya pal carajo  
se lo lleve quien lo trajo  
yo me iré pa Atrato abajo  
otro negro buscaré yo.*

*Chos chos que te vaya bien  
chos vete de una vez  
chos chos que te coja un carro  
que te pise un tren  
chos chos.*



**El chere ahumado o la innovación de una práctica culinaria del Chocó tropical**

La sazón de la abuela está presente en nuestra memoria, que además recuerda lugares vividos, productos agrícolas saboreados, olores del humo, de la leña que quema en la marmita, que a la vez revive buenos y viejos recuerdos del oficio de nuestros antepasados, tan noble como lleno de historias. Pero también están allí los productos y su utilización, el método o su forma de preparación, aspectos primordiales en la integración entre el hombre y la naturaleza.

Tanto los habitantes cercanos a los ríos, quebradas y caños de esta región, así como los que moran en otros entornos naturales, tienen en el chere ahumado uno de los preparados más importantes en su tradición culinaria, por ello es un plato al que rememoran viejos y jóvenes, pues es tan delicioso al paladar, como grato en su preparación; alrededor de él se reúnen los núcleos familiares para obtenerlo y para consumirlo; incluso se encuentran cantos alusivos a este típico plato del Pacífico colombiano.

Las faenas pesqueras, con su posterior arreglo del producto, su disposición en la tradicional barbacoa, forrada en hojas de palma de chontaduro para su ahumado, son prácticas ancestrales que hacen parte del patrimonio inmaterial de los habitantes y que se



mantienen vivas como una forma de explotar los productos locales comunes en la región.

En las comunidades chocoanas la práctica culinaria de ahumar el pescado es parte fundamental en la conservación de las carnes, y es común que se realice con los miembros del núcleo familiar y se involucre a la mayoría de sus integrantes. Hacer chere es rememorar el río y estar conscientes de la imposibilidad de tener un medio técnico para la conservación de los productos cárnicos; es tener presente la construcción de la barbacoa, oficio realizado por los jóvenes; también es importante el manejo que la madre hace de los productos con los que se hace el preparativo gastronómico: la bija o el colorante, conocido también como achiote, al que se le atribuyen propiedades medicinales como antiséptico. Ha sido usado desde la época de la Conquista: “con el cual los naturales pintaban su cuerpo”, y es muy utilizado en la gastronomía actual en diversas regiones del país (como los productos viajan, en su retorno los españoles y portugueses llevaron la bija a Europa, donde se conocía como “el oro de Batán”, muy utilizada en la isla de Córcega para la preparación de carnes curadas); el aceite y la leche de coco, bases de la culinaria en el Chocó; el tomate, producto nativo de América; el ajo, aporte asiático, tan indispensable para la preparación de platos de mar y de río; las cebollas y las hierbas aromáticas de ➤





PREMIO 2009  
CATEGORÍA INNOVACIÓN

uso cotidiano de las cuales no pueden faltar el cilantro cimarrón, la albahaca y el poleo.

Uno de los productos de mayor importancia, que se conoce en el país y se asocia inmediatamente con el departamento del Chocó, es el borojó. Es un fruto arbustivo originario de este departamento, del orden de las rubiáceas; conocido como *Borojoa patinoi*, en reconocimiento a Víctor M. Patiño, una de las personas que descubrió esta planta.

Es importante resaltar que este producto hace parte de la dieta básica del pueblo chocoano, que está llena de ricas y variadas recetas culinarias que se transmiten de generación en generación. Reivindicar el borojó como complemento del chere ahumado es una forma de fomentar su consumo y cultivo, y, por ende, de homenajear a un fruto con grandes atributos alimenticios.

Divulgar la cocina del Chocó con sus innumerables recetas ancestrales es, al mismo tiempo, conocer esta espléndida región que vibra con su música y su antepasado afrocolombiano, lleno de colorido, sabor y productos agrícolas de la Madre Tierra. ●

*Lo comen los atrateños  
cuando llega la subienda.*

*Lo comen los sanjuaneños  
por la noche en la merienda.*

*Lo comen en Buenaventura  
Cali, Guapi y en Tumaco  
Juradó, Bahía Solano  
en Nuquí negros y blancos.*

EL CHERE (CHIRIMÍA)



## Ganadores

PORTADORA DE LA TRADICIÓN	INVESTIGADOR	CHEF
María Agustina Hinojosa Perea	Pedro Nel García Arroyave	Guillermo Alberto Ángel González
<i>Tanto los habitantes cercanos a los ríos, quebradas y caños de esta región, así como los que moran en otros entornos naturales, tienen en el chere ahumado uno de los preparados más importantes en su tradición culinaria.</i>	La relación del agua con el nativo habitante del Pacífico colombiano, el más rico en recursos ictiológicos, es fundamental en sus ancestrales prácticas culinarias. La obtención del pescado para sus variadas preparaciones gastronómicas, junto con los productos agrícolas nativos, hacen de este departamento uno de los que tiene	más y variada riqueza en comidas en la región, producto de muchos años de su relación con el entorno natural y de herencias de la época de la Conquista. Es el caso del chere ahumado, rico en sabor, antiquísimo en su preparación por parte de las comunidades ribereñas y muy antiguo como método de conservación de la carne. ●

## Acta de premiación

Chere ahumado en salsas de coco y borojó			
El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2009 integrado por Margarita Carrillo de Salinas, de México; María Josefina Yances y Esther Botero, de Colombia y	reunido en la ciudad de Barranquilla el 20, 21 y 22 de agosto de 2009, después de evaluar las propuestas, decidió otorgar por unanimidad el premio en la categoría innovación	al plato <b>Chere ahumado en salsas de coco y borojó</b> , presentado por el investigador <b>Pedro Nel García Arroyave</b> , <b>María Agustina Hinojosa Perea</b> , portadora de la tradición,	y el chef <b>Guillermo Alberto Ángel González</b> , por haber cumplido con el espíritu de creación que el premio se propone estimular. ●





La sazón de la abuela evoca lugares, sabores y olores. Revive buenos y viejos recuerdos del oficio de los antepasados, tan noble como lleno de historias.

1



2



3



1

**Ingredientes**

PARA 5 PERSONAS

5 cheres  
(bocachico o dentón)  
4 tazas de leche de coco  
½ taza de aceite de coco  
½ cucharada de bija o  
achiote  
3 cebollas cabezonas rojas  
(cebolla de huevo)  
3 tallos de cebolla larga  
5 tomates maduros  
1 cabeza de ajo  
1 raíz de jengibre  
½ cucharada de  
fécula de maíz  
Hojas de plátano,  
banano o bijao  
Sal y pimienta al gusto  
1 ramillete de cilantro  
cimarrón  
1 ramillete de albahaca  
1 ramillete de poleo

LECHE DE COCO

**Ingrediente**

1 coco grande

**Preparación**

Licuar la pulpa y el agua  
del coco con agua  
caliente, exprimiendo  
bien para obtener el  
máximo de leche.  
Se reduce, hirviéndola a  
fuego moderado.  
De 1 coco se puede obtener  
aproximadamente  
½ taza de leche de coco  
espesa (crema de coco) o  
1 taza de leche de coco.

**Preparación**

Hidratar los pescados en  
leche de coco, mínimo  
por media hora.  
En un perol martillado  
o sartén amplia,  
calentar el aceite de  
coco, agregar media  
cucharada de bija  
y dorar los cheres  
a fuego medio de  
4 a 6 minutos.  
Picar las cebollas, los  
tomates, los ajos y el  
jengibre finamente  
picado, y saltear en el  
aceite sobrante de los  
pescados.  
Agregar una taza de leche  
de coco, salpimentar  
al gusto.

Ligar la salsa con fécula de  
maíz o yuca y cubrir  
con esta los pescados,  
tapándolos con las  
hojas de plátano,  
cocinando a fuego  
lento entre 10 y 12  
minutos. Las hojas  
deben marchitarse en  
agua hirviendo o al  
fuego directo.  
Destapar, retirar los  
pescados, agregar una  
taza de leche de coco  
rehogando sin dejar  
hervir y colar para  
obtener una salsa fina  
aterciopelada.  
Rectificar la sazón,  
aromatizando con el  
cilantro, la albahaca  
y el poleo.

**Acompañamiento**

Servir el chere ahumado  
con las salsas de coco  
y borojó (contrastando  
entre ellas), acompañado  
con dos o tres pastelitos  
de chontaduro y ají dulce.

2

**Salsa de borojó**

INGREDIENTES

3 cucharadas de  
pulpa de borojó  
¼ de litro de agua  
4 a 5 cucharadas  
de azúcar  
3 clavos de olor  
3 astillas de canela  
½ cucharada de  
fécula de maíz  
3 tragos de ron o biche  
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Licuar la pulpa de borojó  
con el agua. Colar.  
Agregar azúcar, clavos de olor  
y canela. Cocinar a fuego  
alto, dejando reducir.  
Espesar con la fécula de maíz  
disuelta en agua, para dar  
brillo y textura.  
Terminar acrescentando  
el ron o biche.

3

**Pastelitos de chontaduro y ají dulce**

INGREDIENTES  
PARA 15 UNIDADES  
(5 PORCIONES)

30 a 35 chontaduros  
5 ajíes dulces  
Sal y azúcar al gusto  
1 atado de hojas  
de bijao o banano  
(1 hoja por pastelito)  
1 carrete de fibra o  
cabuya delgada

PREPARACIÓN

Cocinar los chontaduros  
con anticipación (el  
chontaduro, por su  
dureza, según la época  
de cosecha y la variedad,  
puede requerir de tiempos  
variables de cocción entre  
2 y 3 horas. Lo ideal es  
cocinarlos en recipiente  
abierto, a un hervor  
moderado hasta que estén  
blandos y que la punta del  
cuchillo entre suavemente  
en la pulpa).

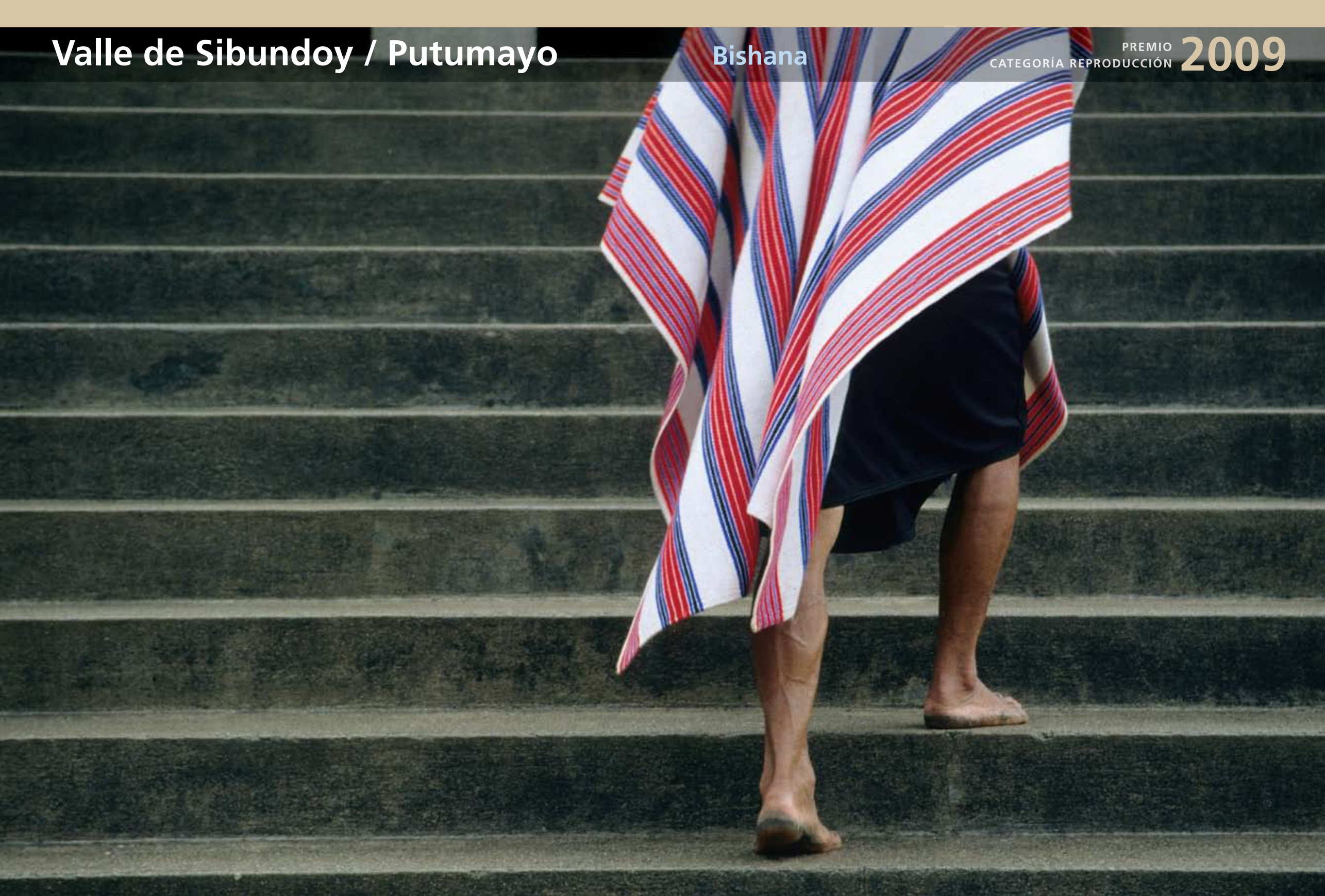
Retirar la piel de los  
chontaduros y hacer  
con ellos un puré.  
Sazonarlo con los ajíes  
dulces asados y picados,  
y con sal.  
En las hojas previamente  
marchitas al fuego o en  
agua hirviendo, a modo  
de envuelto, tamal  
o pastel, armar los  
pastelitos, envolviendo  
en forma alargada,  
amarrar con fibra o  
cabuya delgada.  
Cocinar al vapor, de 35  
a 40 minutos, sellando  
bien el recipiente con  
hojas marchitas.  
Dejar reposar antes de  
servir con el chere  
ahumado. ●



Valle de Sibundoy / Putumayo

Bishana

PREMIO  
CATEGORÍA REPRODUCCIÓN **2009**







La más auténtica comida tradicional del Putumayo

*En la memoria colectiva de los indígenas kamëntšá, del Valle de Sibundoy, en el departamento de Putumayo, se conservan varias recetas tradicionales para diversas ocasiones: mingas, fiestas sociales, homenaje a los difuntos, entre otras. Sin embargo, el espacio de encuentro en la cotidianidad de las familias lo constituye la bishana, la más auténtica comida tradicional de la comunidad, cuya receta se ha transmitido desde tiempos inmemoriales, de generación en generación; una ración diaria de este plato aporta la energía vital para las largas jornadas de trabajo individual o colectivo.*

El nombre original de la región era Tabanoy, el cual fue cambiado a San Pablo de Sibundoy. Sibundoy es un nombre indígena con el cual se han familiarizado los colonos; los indígenas denominan a la región como Tabanoy o Tabanoca que quiere decir pueblo grande.

La bishana reúne un selecto grupo de productos del gran supermercado de los kamëntšá, que se llama jajañe o chagra tradicional, lo que constituye una comida 100% natural, libre de cualquier elemento químico derivado de los fungicidas, los fertilizantes o los conservantes de los productos occidentales.

La base o principio de la bishana es la col (bisha), con la cual se pueden preparar más de cuatro variedades del plato:

- Sangonbishana** Col con maíz dorado (tostado) y frijol tranca.
- Arzanbishana** Col con maíz molido grueso y frijol tranca.
- Tsematsbishana** Col con choclo tierno.
- Quëlbasëntsana** Col con frijol tranca y calabaza, pero sin maíz.

Aunque el autor de esta saludable comida se desconoce, su preparación obedece a una tradición milenaria, pues con ella se alimentan todos los miembros de la comunidad, desde los niños, una vez que empiezan a consumir alimentos, hasta los más ancianos quienes incluso a la hora de morir solicitan un plato de bishana como despedida de este mundo que les ofreció productos y sabores tan exquisitos.

También las mujeres, después del parto, la consumen con una variedad especial de col y maíz tostado, pero sin frijol, para evitar las hemorragias, a fin de obtener sus beneficios reconstituyentes. Por su condición natural, esta siempre ha sido una comida apta para la recuperación de los enfermos.

En el pasado, la bishana se servía sola; rara vez se acompañaba con un mate de chicha, >





excepto en el caso de los hombres que la consumían con mucho ají. Es preciso anotar que este plato se usaba al desayuno, al almuerzo y en la cena.

Compartir un plato de bishana, además de recordarnos nuestra estrecha relación con la Madre Tierra, de donde provienen sus ingredientes, y de convencernos cada vez más de la importancia de la conservación de la chagra tradicional, significa compartir comida sana y abrir los espacios para garantizar en las futuras generaciones la conservación de su identidad y de la memoria colectiva. La bishana, junto con la

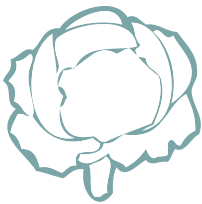


tulpa, la hornilla, las historias, los cuentos, los mitos y las costumbres, ha hecho posible la existencia de los kamëntšá como pueblo con pensamiento y con idioma propios.

Con la bishana se alimentan material y espiritualmente las familias y las grandes cuadrillas o grupos colectivos de trabajo, con aquella receta mágica milenaria que nunca pasará de moda, a pesar de las tentaciones de las recetas contemporáneas que ofrece el mercado global, bajo la idea de los procedimientos más fáciles, casi instantáneos, pero que no alimentan ni abren espacios de diálogo ni de encuentro social. ●

*Comida, en el idioma kamëntšá, se dice “saná”.*

*Bisha significa col, y es la base de la preparación de la bishana.*



## Ganadores

PORTADORA  
DE LA TRADICIÓN  
Isabel Pujimuy de Morales

INVESTIGADOR  
Luis Alberto Morales Pujimuy

Compartir un plato de bishana, significa compartir comida sana y abrir los espacios para garantizar en las futuras generaciones la conservación de su identidad y de la memoria colectiva.

En esta ocasión preparamos la variedad más típica de bishana denominada quélbasëntsbishana, la cual sirvió y sirve de base alimenticia de la comunidad y garantizó hasta hace poco tiempo una longevidad de más de cien años a sus integrantes. ●

*La bishana, junto con la tulpá, la hornilla, las historias, los cuentos, los mitos y las costumbres, ha hecho posible la existencia de los kamëntšá como pueblo con pensamiento e idioma propios.*

## Acta de premiación

### Bishana, la más auténtica comida tradicional del Putumayo

El jurado del Premio Nacional de Gastronomía 2009 decidió otorgar, por unanimidad, el premio a la categoría

de reproducción al plato **Bishana**, presentado por **Isabel Pujimuy de Morales**, portadora de la tradición, y **Luis Alberto Morales**

**Pujimuy**, profesional en Ciencias Sociales, por ser esta una receta de uso cotidiano de una comunidad indígena tradicional que el

Estado rescata como parte del patrimonio inmaterial de Colombia. ●





Ingredientes

PARA 5 PERSONAS

- 4 litros de agua
- ½ libra de hueso ahumado
- 1 libra de frijol tranca
- 1 calabaza tierna (de 1 libra aproximadamente) cortada en cuadritos
- 2 ajíes
- 1 libra de col
- 3 caspas de maíz molido (equivalentes a ½ libra)
- 1 palmito
- 1 libra de cuna

Preparación

En una olla mediana se coloca el agua y se pone al fuego hasta que alcance el punto de ebullición.

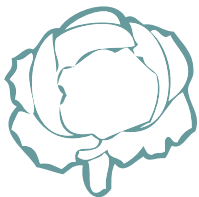
Enseguida se agrega la porción de hueso ahumado, el frijol tranca, la calabaza tierna y los ajíes.

Pasados 10 minutos, y una vez que vuelva a hervir, se añade la col.

Luego se esperan 20 minutos para adicionarle el maíz molido, el palmito y el cuna.

Desde este momento se debe revolver constantemente hasta que el cuna alcance un estado blando y la sopa haya espesado, calculando un tiempo aproximado de 35 a 40 minutos.

Por su parte, el ají se saca en el momento en que se agrega el maíz molido, punto en el cual ya está blando. Posteriormente se le extraen las semillas y se muele manualmente. Con él se reemplaza la sal, pues la Bishana auténtica no lleva sal ni ningún otro tipo de condimento.



Dieta básica de los indígenas kamëntšá del Valle de Sibundoy.

- INGREDIENTES
- 1 frijol tranca
  - 2 cuna
  - 3 maíz
  - 4 col
  - 5 hueso ahumado
  - 6 calabaza tierna
  - 7 palmito
  - 8 ají



Ingredientes para la Bishana antes de su preparación.



Picar la calabaza.



Ingredientes semiprocados para la preparación.



Agregar el frijol tranca, la calabaza, el hueso ahumado y los ajíes.



Luego de 10 minutos añadir la col previamente picada.



Proceso previo para el maíz molido.



Pasados 20 minutos adicionar el maíz molido, el palmito y el cuna.



Revolver constantemente por espacio de 35 a 40 minutos.



Preparación del ají.



Producto final: deliciosa bishana tradicional.



Una comida 100% natural.







**E**l trabajo fotográfico que ilustra este libro, aparte de las imágenes aportadas por los ganadores sobre los procesos de elaboración de las recetas y de sus ingredientes, ha sido gentilmente cedido por los fotógrafos Sergio Trujillo Dávila y Luis Reina. A ellos, nuestro agradecimiento.

#### SERGIO TRUJILLO DÁVILA

Su incursión en la fotografía data del fin de su carrera universitaria, cuando presentó un proyecto fotográfico sobre carteles urbanos rasgados. En los años setenta creó una empresa de realización audiovisual, y a partir de 1984 se especializó en audiovisuales en multimagen y luego en técnica digital. Sus obligados viajes por toda Colombia para realizar proyectos por encargo han sido también una oportunidad para tomar imágenes de la gente, los pueblos, el paisaje, las actividades y oficios y la diversidad cultural. Su banco de imágenes tiene cerca de quinientas mil fotos. De su vida como fotógrafo, su hija Milena, historiadora del arte, ha escrito:

*De alguna forma ha construido su propio mundo a través del visor retratando cuanto le rodea, persiguiendo el momento más oportuno de la luz, aprovechando cualquier instante para crear una imagen. La cámara ha sido el*

*vehículo para ganarse la vida, el medio para explicar su forma de percibir el mundo, la manera de aproximarse a la gente y a mundos desconocidos, el vehículo de expresión emotiva, el quehacer diario (sin descanso) y la técnica casi exclusiva de su manifestación artística. Obra y vida conviven indiferenciadamente.*

#### LUIS REINA

Nació en São Paulo, en 1962, y vivió allí sus primeros cuatro años. Es creativo publicitario de profesión, vive y trabaja en Barcelona. Coleccionista de robots, es un viajero incansable y fotógrafo por afición. Describe así su trabajo fotográfico:

*Para fotografiar tengo dos ojos. Uno es limpio, analítico, formal, tímido, racional, cuadrado, introspectivo, simple. Este ojo capta imágenes conceptuales, minimalistas, abstractas, sin apenas presencia humana. Este ojo, cuando está de viaje, duerme. El otro, en cambio, es aventurero, emocional, extrovertido, viajero, barroco, valiente, curioso, intuitivo, inquieto. Y este ojo se caracteriza por fotografiar personas, paisajes, monumentos, vivencias, lugares remotos y cercanos. Cuando este ojo está en su ciudad, descansa. Podrías decir que son ojos eclécticos. Quizás es que todavía están aprendiendo a mirar.*



**E**l patrimonio cultural inmaterial ha sido definido por la Unesco como el conjunto de prácticas, representaciones y expresiones, conocimientos y técnicas que dan a las comunidades, los grupos e individuos un sentimiento de identidad y continuidad. Este se trasmite de generación en generación y se recrea en función del medio, la interacción con la naturaleza y la historia de quienes lo detentan.

Los saberes culinarios son una de las categorías del patrimonio cultural inmaterial, en las que se ordenan los conocimientos y las prácticas tradicionales, y se contemplan los ingredientes, los utensilios, los procesos de preparación y consumo y las técnicas de

almacenamiento relacionadas con los alimentos. Y, más allá de estos aspectos, para el caso de la cocina, el patrimonio inmaterial hace referencia a los sabores y los aromas, a la sazón y los recuerdos que nos suscita.

El Ministerio de Cultura de Colombia, con el ánimo de identificar las expresiones culturales referidas a los saberes culinarios tradicionales, convoca desde 2007 el Premio Nacional de Gastronomía, el cual recoge el trabajo de investigadores, chefs y portadores de las tradiciones gastronómicas regionales quienes destacan una receta original, en su contexto cultural, elaborada con ingredientes o productos tradicionales colombianos.

Como resultado de esta convocatoria, este libro presenta cinco recetas representativas de las regiones ganadoras del *Premio Nacional de Gastronomía-Relaciones entre la alimentación y el patrimonio inmaterial de Colombia*, del Chocó y la costa Pacífica, pasando por Cartagena de Indias y Providencia en el Caribe hasta el Putumayo en la Orinoquía. Cada una de estas recetas nos muestra la riqueza cultural de Colombia y su diversidad, al calor de la creatividad personal, de la variedad de productos y de las tradiciones más antiguas de cada región. Cada detalle contribuye a recrear nuestra rica historia, que también proviene de nuestras cocinas.