

# 10 GASTRONOMÍA

**E**l arte de cocinar es parte notable de la identidad de los pueblos afrocolombianos. La sazón de la comida de los litorales y de los valles en donde habitan se destaca por la fina mezcla de aromas y sabores combinados con sensibilidad e imaginación. Sus cocinas se engalanan con toda clase de utensilios, elaborados especialmente para cernir, rayar, escurrir, moler, picar, adobar o servir. Bateas, pilones, **rallos** y **susungas** danzan entre las manos de las mujeres afrocolombianas para deleitar cada día con sus arroces encocaos, alegrías de millo, quesos fritos, rondones y mil delicias más.

La riqueza vegetal y animal de las regiones habitadas por los pueblos afrocolombianos se refleja en sus dietas cotidianas. Las preferencias culinarias son tan variadas como los mismos ecosistemas en los cuales han desarrollado sus culturas. No obstante esta inmensa cobertura geográfica, ciertos gustos, aromas y modos de preparación son comunes entre la gente afrocolombiana que habita lugares tan distantes entre sí como el Archipiélago de San Andrés, en el Caribe, y Guapa, en la costa Pacífica de Nariño. Permanencias de memorias antiguas, sin duda ligadas al África y al periodo esclavista, en el cual la dieta alimenticia era en buena parte controlada por los amos. Innovaciones e incorporación de productos, sabores y olores adoptados en el contacto con otras poblaciones. Bosques, ríos y mares figuran como los principales escenarios de aprovisionamiento, lo mismo que las tierras cultivadas y los pastizales en donde crece el ganado.

## SABORES Y OLORES CON ACENTO AFRICANO

En el África occidental y central, de donde procedía la gente que llegó al puerto de Cartagena de Indias a partir del siglo XVI, predominó la agricultura extensiva, realizada con sofisticados instrumentos de labranza fabricados en hierro. Entre los más importantes estaba la azada, empleada en las labores de tala y quema. También practicaban la irrigación para lograr buenas cosechas en tierras áridas. En muchos casos estas actividades se complementaban con la ganadería.



**Venta ambulante de frutas en Valledupar (Cesar)**

foto Aponte, *El Espectador*, Bogotá, 30 de abril de 1992

**Hogao y ají de suero de la costa Caribe**





**La preparación de jaibas es un quehacer que involucra a toda la familia**

Puerto Saija (Cauca), 1991



En las mesetas y lagos del África centro-oriental la dieta estaba basada en proteínas provenientes de la carne de animales de la caza y la pesca. También se consumían vegetales y, en las partes periféricas de las tierras bajas y zonas boscosas del África occidental, incluyendo la línea ecuatorial, la dieta se fundamentaba en almidón con suplemento de proteínas de la caza y la pesca.

La base del régimen estaba constituida por tres cereales autóctonos: el mijo, el sorgo y un arroz silvestre, domesticados entre las actuales Nigeria y Senegal tal vez 500 años antes de Cristo. Ellos son responsables de aportar a la dieta glúcidos y prótidos vegetales. Entre las legumbres; los garbanzos y lentejas, así como las calabazas, berenjenas, coles, pepino, cebolla, ajos, y algunas frutas como melones, sandías, tamarindos, granadas, bananos, limones, naranjas y hacia el sur la palma aceitera. El ñame fue domesticado en tres variedades: ñame grande, blanco o de Guinea y el ñame amarillo.

Para endulzar los africanos utilizaban la miel y la caña de azúcar, introducida por los árabes en el siglo XI. Consumían poca sal y, entre las especias, la pimienta y el jengibre. Las grasas más empleadas eran de origen vegetal, provenientes de la palma de aceite y del sésamo o ajonjolí. Como utensilios de cocina, las piedras de moler para majar, los morteros de madera (pilones), cuencos de calabaza, odres, cuchillos de hierro y el empleo de ollas de barro cocido.

Después del descubrimiento de América, el régimen africano también se enriqueció con la introducción de cultivos del suelo americano que, como la yuca, variaron la costumbre del consumo de cereales, la batata y el maíz, alimento básico a los largo de las riberas del río Senegal.

## LA ALIMENTACIÓN DE LA GENTE AFRICANA DURANTE LA ESCLAVITUD

Los barcos negros que pasaron al Nuevo Reino de Granada durante todo el periodo de la Colonia se distinguieron por la inadecuada alimentación que ofrecían a los cautivos. La mayoría de los autores coinciden en que por lo menos el 26% del total de africanos que eran embarcados en los puertos africanos no llegaban a América. Además de los malos tratos y las inexistentes condiciones de higiene morían a causa de la pobre dieta de agua, harina y arroz que les dispensaban sus captores, insuficiente, por supuesto, para soportar la escabrosa travesía.

Más tarde, el régimen alimenticio de la gente africana que vivió en las plantaciones, las haciendas, los ingenios y las minas americanos se basó en los productos locales. Los amos guiados por su racionalidad económica aseguraron un mínimo vital a los esclavizados casi siempre de alimentos ricos en carbohidratos. Se estableció la costumbre de darles un trago de aguardiente de caña. También la masticaban, sorbían su jugo o lo tomaban caliente de la que estaba en proceso en las grandes pailas. Comían la raspadura adherida, y también tomaban miel de purga, práctica usual aplicada a los esclavizados que laboraban en las plantaciones y en ingenios de Brasil y Cuba.

Entre los alimentos de consumo de los africanos en el Nuevo Mundo se encontraba la carne salada conocida como **tasajo**; producida durante la primera mitad del siglo XVIII en Cuba, Río de la Plata, Montevideo y en las haciendas trapicheras del sur-occidente colombiano. El bacalao de Noruega, era otro artículo de alto consumo en las plantaciones caribeñas. Durante este periodo la batata y el arroz constituyeron la base de la alimentación entre los esclavizados en Cuba. También consumían malanga, raíz amarilla parecida a la batata, nombrada en otras partes **ocumo**, se comía mezclada con tasajo. En el almuerzo recibían maíz hervido, que machacaban con tomates silvestres, plátano y hortalizas. El pan de plátano, en forma de tajadas, de tostones o de bollos era de uso corriente en su dieta.

Los alimentos básicos de la población de origen africano en las islas francesas eran la yuca, consumida casi siempre en forma de casabe, los plátanos, frijoles, papas y carne o pescado salado que condimentaban con exceso de picante. En las colonias inglesas su alimento de rutina era la harina de maíz, plátano, ñame, coco, batata, fruta de pan y frijoles acompañados con regularidad de carnes o pescados salados.

En Brasil en una hacienda cafetalera, alimentaban a los esclavizados con caraotas, atole de maíz, maíz jojoto, harina de cazabe, a razón de medio kilo por día; **cará**, una raíz comestible; batatas, ñame, bananos, ahuyamas, naranjas, algo

de tocino y de carne seca o fresca.

Antes de 1851, fecha de la abolición de la esclavitud en Colombia, los africanos y sus descendientes habían resistido escapando de las casas de sus amos. Vivieron en los bosques y en las montañas y fundaron pueblos fortificados llamados **palenques**. Allí los cimarrones, desarrollaron una tecnología agrícola que les permitía cultivar la yuca, ñames, papas y otros tubérculos, bananos y plátanos, arroz, maíz, frijoles, ajíes, caña de azúcar, diversas legumbres, tabaco y algodón.

Durante la Colonia, la gente afrocolombiana logró adaptarse a los nuevos territorios y comenzó a beneficiar de las actividades de caza y pesca. Queda claro que complementario a la dieta o ración que les dispensaban los amos, los africanos y sus familias consumían manatí, guaguas, sahinos, conejos, armadillos, tatabras, venados, dantas, guacharacas, pavas, loros, guacamayas, torcazas, “diostedeces”, “pechiblanco”, “corcovaos” y todo tipo de animales de pelo, pluma y escama, propios de estas regiones tropicales.

## HERENCIAS CULINARIAS AFRICANAS EN AMÉRICA

El aporte africano a la alimentación de los pueblos de América, está asociado al hecho que la culinaria que llegó del África occidental estaba ligada con prácticas religiosas desde tiempos remotos. Así los espacios sagrados de los primeros esclavizados en América se habrían convertido en redes de transmisión de saberes acerca de ciertas formas de preparación de las comidas. En los documentos dejados por la Inquisición de Cartagena, en donde se realizaron numerosos juicios contra los africanos, hay menciones de las comidas que se realizaban en las juntas. Éstas eran reuniones que realizaban los esclavizados en medio del monte lejos de las casas de sus amos. En los alrededores de la ciudad de Cartagena de Indias hubo numerosos sitios de encuentro: Manzanillo, Manga, el arrabal de Getsemaní. En esta región del Caribe colombiano, la gente africana consumía el **al-cuz-cuz** es decir sémola de trigo cocida al vapor. Los documentos no hablan de la manera como se preparaba. También comían plátanos y bebían vino.

No obstante la diversidad regional de la alimentación de los descendientes de los africanos en las Américas, subsisten prácticas culinarias comunes a toda el área Afroamericana. Y además estas mismas prácticas también se llevaban a cabo en la cocina africana.

Entre las más destacadas se encuentran el uso de diversas clases de sofritos que se caracterizan por ser elaborados grandes cantidades de aceite encargadas de dar el sabor. También se encuentra el gusto compartido por el ají, el jengibre, y toda

clase de pimientos o raíces picantes. El tratamiento de granos mediante cocción y pilado como base para aderezos de pescado, carne salada o carne de cerdo también aparece en todas las regiones afroamericanas del continente. Del mismo modo que el placer de las ventas callejeras de comida que hacen el encanto y la gracia de ciudades como San Salvador de Bahía (Brasil), Cartagena de Indias (Colombia), o La Habana (Cuba).

## Los sofritos

El uso del sofrito es corriente en todas las culturas afroamericanas. Se trata de una preparación de base para cocinar que se utiliza tanto en África como en América. En ambos continentes se trata de una salsa frita en aceite, preparada con cebollas, ajos, pimiento, ajíes y tomates, coloreada con achiote en América, o con aceite de palma en África.

El **sofrito caribeño** se parece mucho a la **salsa ata** de la cocina yoruba, de Nigeria occidental. Pero el uso de estas salsas difiere en ambos lugares. En el Caribe, el sofrito es una base para cocinar otros alimentos como el arroz, la carne y el pescado, en la misma cazuela. En Nigeria, la salsa ata, se vierte sobre preparaciones hechas con harina de ñame, de yuca y de otros cereales.

El uso del aceite de manera generosa en la preparación de todos los alimentos prevalece en salsas y guisos. El aceite de palma además, de ser excelente para cocinar servía para ungir el cuerpo y para la iluminación.

## Especias, ajíes y tabaco

Entre los productos alimenticios más utilizados en África se hallan los picantes en sus más diversas variedades: el pimiento nativo y una variedad importada de Europa. La semilla del Paraíso, una variedad de ají que se saca de las semillas de una planta africana de olor excitante que crece en las selvas. El ají además de ser aromático provee al organismo de vitaminas en gran cantidad de vitamina C. Desde tiempos antiguos ha hecho parte esencial de la alimentación de las poblaciones del Congo. Donde también utilizaban variedades de pimienta y jengibre como fuertes aromatizantes y acompañantes de todas las comidas. A las cuales les añadían tabaco. La utilización de la pimienta, el anís, los clavos y la canela; así como las variedades de ají con particulares preparaciones son comunes entre todos los pueblos afrocolombianos.

## Frituras y mezclas

Hay ciertas costumbres atribuidas a los africanos que han prevalecido en tierra



Clavos



Aji verde

Pimienta dulce

Canela molida y en astillas

Anís



americana, como la de freír los plátanos, o la de realizar ciertas mezclas entre legumbres y pescados, arroz con frijoles, tan frecuentes entre los pueblos afroamericanos y afrocolombianos.

### Cocciones y hervidos

También se han encontrado métodos afines en América y África, de cocción, hervido, asado a fuego directo, frito y cocinado al vapor. Este último sistema se emplea de manera frecuente en los litorales colombianos. El procedimiento de cocción al vapor se realiza con hojas de plátano que sirven para envolver el alimento que se desea cocinar.

### Bebidas

En el África occidental la bebida por excelencia es el vino de palma. Este se elabora con la savia de la palma aceitera. Para recuperarla se hace una incisión en el cogollo más alto en donde se coloca un recipiente dispuesto para recogerla. Luego se deja fermentar teniendo mucho cuidado de que no se vinagre. Luego se conserva en calabazas en un lugar fresco y se consume en momentos de jolgorio o de fiestas familiares. También se prepara la cerveza de millo. En Colombia, el consumo de bebidas fermentadas es frecuente entre las poblaciones afrocolombianas. En la costa pacífica se prepara el biche, bebida fermentada de caña. También se preparan chichas de maíz y en el Archipiélago se fermenta el tamarindo para lograr bebidas picantes y refrescantes.

### Sabores

Las principales categorías de sabores de las culturas africanas y afroamericanas son: lo simple que es aquello que no tiene sazón, que carece de sal, como la yuca y el ñame cocinados o a la brasa. Luego está lo salado, lo dulce o azucarado y lo amargo. Amargo es el sabor de ciertas frutas sin madurar y lo agrio es como el sabor del tabaco masticado. Lo ácido está en las bebidas fermentadas y lo picante opuesto a lo simple es el sabor que quema. La culinaria africana y afroamericana se constituye a partir de esta particular combinación.

### Tratamiento de los granos

La costumbre de remojar granos secos de leguminosas para luego pelarlos y molerlos crudos, agregándoles ajos, ajíes dulces y picantes, friendo luego la masa en grasa para obtener pequeños bollos o frituras, es común a diferentes países de África, corriente también en América. Los yorubas los denominan **akara**.

En Haití los hacen con malanga o de bacalao, subidos de picante (ají o pimienta negra) y especias, se les conoce como **acras**. En Cartagena



Fritanguera de San Basilio de Palenque (Bolívar)



Patacones



**Plato tradicional de la costa Caribe: sierra frita, arroz de frijolito negro y ensalada**

**Durante la Colonia, el ñame llegó a América con los esclavos, al tiempo que la yuca arribó a las costas africanas. En Colombia, el consumo del ñame se extendió por todo el Caribe**



de Indias se llaman **buñuelos** y los perfeccionan, bajo el mismo procedimiento. Se usan frijoles blancos de cabecitas negras que, pasados por la máquina de moler, se batan lo suficiente para que doren bajo la manteca caliente.

### Ventas callejeras de comestibles

La venta ambulante de alimentos es una práctica muy extendida en África y también es una escena de la cotidianidad callejera en los pueblos americanos. Al inicio de la esclavitud en La Habana, el cabildo de la ciudad prohibió la venta de tabancos. Éstos eran tablas de madera que se trasladaban en la cabeza y se colocaban en

**Buñuelos hechos a base de fríjol blanco de cabecita negra**

**Carreta con sandías, Valledupar (Cesar)**

foto Humberto Pinto, *El Espectador*, Bogotá, 10 de diciembre de 1998



el suelo, con un surtido de ciertos alimentos confeccionados por la gente africana “al modo de sus patrias”. Entre 1865-1875, pintorescas dulceras habaneras con gritos chillones y sus bandejas sobre la cabeza, ofrecían conservas de guayaba y mamey, coco rallado cocido con azúcar y un flan de leche de coco. Hacia 1838, los africanos que laboraban en el Perú eran vendedores de tamales y cocineros. En Cartagena aún hoy es tradicional la imagen de las “palenqueras”, vendedoras que llevan una batea en la cabeza cargada de abundante fruta, y dulces para la venta.

### TRADICIONES CULINARIAS

#### El Caribe continental

La riqueza de la cocina caribeña ha tenido en el litoral marino, su mayor diversidad y fuente continua de aprovisionamiento. Es de rutina el consumo de pescados y mariscos, carnes que se

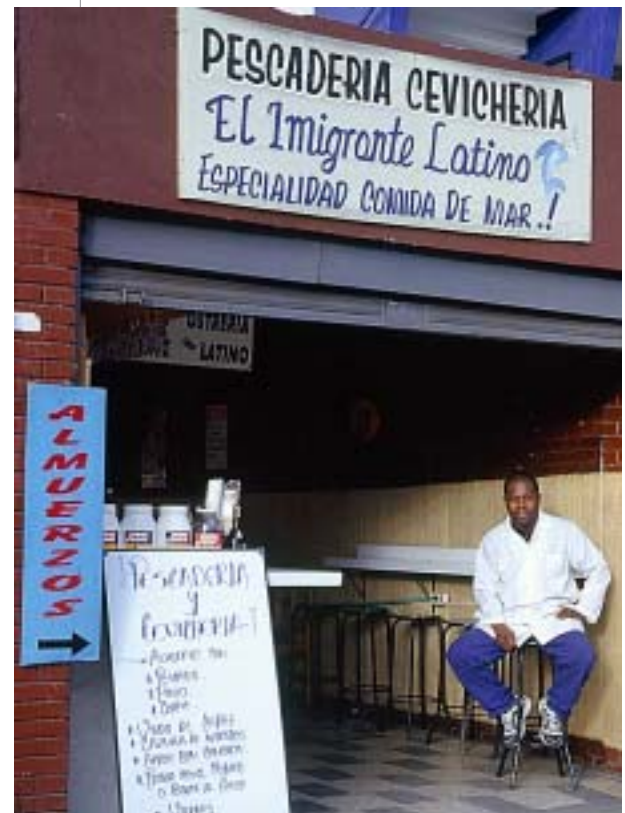
**Vendedor de raspados en Providencia**

foto Jairo Higuera, *El Espectador*, Bogotá, 10 de julio de 1989

**Vendedora de tomates y frutas, San Antero (Córdoba)**

foto F. Caicedo, *El Espectador*, Bogotá, 13 de diciembre de 1987

**Pescadería y cevichería “El inmigrante latino”, y su dueño, el chochoano Gabino Mosquera, Bogotá, 2002**



complementan con la del ganado de la región. Aquí está presente la herencia de la tradición africana con su ñame, el guandul, la candia, la gallina de guinea, el frijolito blanco, el sofrito y el ají dulce que viajaba desde la selva chocona hasta el Caribe. La cocina del caribe continental, con contadas excepciones y pocos cambios de una subregión a otra, tiene ingredientes similares, técnicas de preparación y gusto que se comparten.

En esta región se dan en abundancia el tomate, la cebolla en rama o cebollín, el ají dulce, la berenjena, la col, el rábano, la lechuga criolla y el cilantro, de uso corriente en la preparación de los alimentos. El espléndido aguacate mantequilla, en particular, el de la zona bananera de Magdalena. En tiempos de cosecha, es indispensable complemento en la ensalada típica preparada con tomate, cebolla ocañera, lechuga criolla, limón por vinagre, pimienta y sal.

El maíz de precolombina raigambre, rinde con exceso. En las haciendas se siembran coles, bledos, lechugas, pepinos, berenjenas, escarolas, cebollas, hierbabuena, perejil, cilantro, frijoles de muchas variedades, ajonjolí y el arroz que se logra de semillas.

Los españoles introdujeron en la costa Caribe

y más tarde en el resto del país berenjena, repollo, arveja, ajo, cebollín, espárragos, pepino, patilla, melón y otros productos agrícolas muy pronto americanizados, traídos desde La Española (República Dominicana) y las Islas Canarias.

Entre las constantes culinarias de la región del Caribe continental tenemos las siguientes generalidades:

### **Bases de la cocina del litoral Caribe**

**El guiso** caribeño corresponde al sofrito ya mencionado. Se prepara con cebolla cabezona, tallos de cebollín, tomates maduros, ajíes dulces, ajos molidos, una cucharada de vinagre, ° de taza de aceite o de manteca de cerdo, sal pimienta y cominos al gusto.

**El uso de la leche de coco** es importantísimo en la cocina de las costas Pacífica y Caribe, así como en San Andrés y Providencia. Esta tradición también está representada entre los pueblos del África occidental en donde se prepara el también tradicional arroz con coco.

**El uso del arroz.** Pasando por el tradicional arroz blanco hasta los arroces de mariscos, de

pescados o tortuga, y el inmemorial arroz con coco, de ahuyama, de frijoles, de plátano maduro, de queso, de gallina y de fideos. El arroz es un ingrediente fundamental en la mesa caribeña. Igual, sucede con la yuca y el ñame. El consumo de cerdo es de proporciones mayúsculas en toda la región y se degusta con arroz como chicharrón, guisado y salado.

**Los sancochos.** Los testimonios de los viajeros acerca de los hábitos alimenticios en la costa Caribe, han sido variados de acuerdo con el tiempo y el lugar, pero, ninguno ha dejado de mencionar la presencia de plátanos, arroz, yuca, queso, carne de res y pescado entre los alimentos principales. Entre sus testimonios mencionaron al sancocho como una sopa hecha de una mezcla de verduras, carne partida en pequeños trozos, compuestos de huesos en su mayor parte, bananos y yuca.

**Bebidas y refrescos.** Resulta difícil enumerar la totalidad de frutas tropicales. Están el coco, mango en amplia variedad, guineo (banano), guanábana, tamarindo, guayaba, caimito, mamey, anón, naranja toronja, limón, papaya, zapote, ciruela, jobo, guinda, mamón (mamoncillo), níspero, pera roja, granada, melón, piña, patilla, cañandong, guama, uvita de playa, icaco,



**Sancocho de pescado o pusandao, propio del Chocó biogeográfico**

**Coco rallado y coco rallado exprimido. De este segundo se obtiene el titoté.**

**Aunque ambas formas se utilizan para preparar arroz con coco, cada una produce un plato cuyo sabor difiere.**

**Arroz con frijolito negro**



grosella, cacao y otras con las que se preparan refrescos frutales, chichas, dulces y una refinada repostería.

**Pasteles y bollos.** Capítulo aparte merece el succulento pastel o tamal de cerdo. Que se prepara de arroz con cerdo o combinado con gallina criolla. Entre las viandas preferidas están **los bollos**, preparación hecha con diferentes recetas e ingredientes como el maíz, la yuca, el plátano maduro y la mazorca que una vez amasados y aliñados se envuelven en tusas de maíz, se amarran con pedacitos de cabuya y se echan a cocinar en agua caliente. Los hay de angelito, variedad que se prepara con leche de coco y anís y el popular bollo limpio.

**Alegrías de millo y mazamorra de plátano.** Son famosos los bollos limpios, de angelito y los de mazorca, el maní tostado y las alegrías con coco y anís, verdaderas artesanías culinarias elaboradas por las mujeres palenqueras. La mazamorra de plátano consistente en plátano maduro, leche y arroz que se cocinan y luego se le agrega zumo de coco con un punto de sal y otro de dulce de uso muy extendido y muy económico para la alimentación de los niños.

**Los dulces.** Las mujeres caribeñas son las diosas del universo de los dulces. Su fabricación es una labor dispendiosa y de gran reconocimiento regional. Sus gustos se orientan por las preparaciones de ricas mezclas de coco, panela, papaya, piña y guayaba entre otras frutas, que hacen de los caballitos, las cocadas, el **mongomongo** o el dulce de mamoncillo, otras formas de entender el comer en los pueblos afrocolombianos.

Uno de los más apetecidos dulces caribeños son **los cabellitos**. Preparados con papaya biche cortada en tiritas o pisticas delgadas que se cocinan en agua, luego se escurren y se les agrega azúcar y tres rajas de canela, se bajan del fogón y se ponen en una ponchera y después con una cuchara se ponen a secar en una mesa. Algunos autores dicen que este dulce se puede considerar de tradición española aprendida por los africanos y sus hijos que lo tomaron como medio de sustancia luego de su liberación.

Otro dulce de uso común es el **platanito en tentación**. Se prepara con plátano dulce en trocitos que se lleva a ebullición sumergido en Cola Román, canela y mucha azúcar. Luego se mantiene en fuego lento hasta que se forma un almíbar espeso que recubre los platanitos.

**Los utensilios de cocina.** En primer lugar se encuentra el raspador de coco, el machete, los cucharones, el picador, la piedra de moler, los cuchillos y el célebre pilón, instrumento utilizado en la preparación de granos, así como otros alimentos y utensilios muy familiares en otros tiempos. Estaba labrado en un tronco grande de madera y alto con un hueco cóncavo, donde se



Piña, plátano, mango y coco

>  
**Bollos de yuca (sin cocinar y cocidos) y alegrías de millo (también conocidas como alegrías de burro): viandas propias del Caribe continental**



**Mongo  
mongo o  
calandraca  
(originario  
de Sucre)  
y plátanos  
en  
tentación:  
dos de los  
dulces más  
apetecidos  
del Caribe  
continental**



depositaban los granos de maíz, las espigas de arroz o del millo, mientras de lado y lado, alzando las manos de madera, las mujeres pilan al ritmo de sus canciones ancestrales o al vaivén de sus nostalgias.

### **Manifestaciones locales de la culinaria caribeña**

En la Guajira se acostumbra la tortuga frita, en arroz, en sopa y guisada. El chivo -cabrito- casi siempre consumido en cecina, es decir, una preparación consistente en carne bien relajada que luego se pone a secar expuesta a la desértica intemperie guajira, ahumándose sobre el fogón casero. Se consume poca sal, tampoco se utiliza salar la carne para su conservación, a pesar de tener las salinas de Manaure. Es indudable que el friche, es el plato clásico del preparado con vísceras de chivo picadas en forma menudita, cocida en escasa agua-sal y sofrita luego en la propia grasa del chivo la que se habrá salado un poco para evitar su coagulación. Se cocina a fuego lento hasta que la sangre se amorcille. Es un plato de almizclado sabor pero muy apreciado en esa región y también en el Cesar.

Magdalenenses y samarios, gustan del consumo diario del pescado en sencillas preparaciones: de los fritos, la mojarra con patacón, en salpicón o en escabeche, también se menciona el pargo relleno de mariscos, rebosado en aceite como plato de especial apetencia y tradicional consumo. Otras viandas destacadas son los arroces de camarón, de mariscos, de lisa y bonito, considerado el rey de los arroces marineros. Un repertorio de fritos como caramañolas (empanadas de yuca molida), butifarras, empanadas de pescado, mariscos y carne, buñuelos, chicharrón, morcilla, y en variadas preparaciones crustáceos y moluscos.

Carnes como la punta gorda (punta de anca), la posta, y el muchacho, guisados al tomate son muy representativos de la región. Los dulces ocupan un lugar destacado y son de masiva demanda la pasta de mango o conserva de mango, la pasta de leche con coco (conservitas de leche), cocadas de panela, piña, leche, bolas de tamarindo, dulce de bananos (maduros, en crema de leche y brandy) y cabellito de ángel.

El municipio de Ciénaga en la vía a Barranquilla tiene una rica y afamada tradición culinaria muy parecida a la de su vecina Santa Marta. Son incomparables sus ostras, mojarras y lebranches. En los pueblos retirados de la costa es corriente el consumo de morrocollo y la hicotea (icotea) guisados o en arroz. Completan su dieta, el ñame, yuca, plátano, ahuyama y el popular y delicioso "calleye" de guineo verde cocido y majado con mantequilla y queso costeño blanco y salado.

La mesa popular típica del departamento del



**Proceso de preparación del enyucado. Una vez listo, se corta en cuadritos y se sirve como acompañamiento de platos de sal en el Caribe continental**





**Mote de queso con hogao y aji de suero, un plato principal de la costa Caribe, hecho a base de queso y ñame**

**Es tan popular el peto entre los sucreños, que hay vendedores ambulantes que lo ofrecen por las calles**

**El queso costeño se reconoce por su sabor salado y su consistencia dura**

Atlántico es la fritanga. Luruaco es el municipio conocido por preparaciones como la arepa de huevo y las arepas de dulce. El arroz de lisa de atávica tradición, la pimentada butifarra soledaña, es única en el mundo, pues a la receta de los antepasados se le ha agregado la sazón del caribe colombiano. El guandul -guandulada o sancocho de guandú- es plato sensación de los barranquilleros y atlanticenses. Sus ingredientes son la carne salada, plátano maduro y verde, yuca y un guiso cargado, lo que le da un sabor entre dulzón y salado.

El arroz es un alimento básico e indispensable en la comida diaria de esta región. Se utiliza como acompañamiento de otros platos y también como alimento completo al que se le adicionan carnes, aves o pescado.

La afamada cocina cartagenera y bolivareña ha sabido incorporar el refinamiento de elementos internacionales en la preparación de sus platos en combinación con lo autóctono y la sazón de la mano de sus cocineras afrocolombianas. Es el compendio de la exquisitez y la succulencia del caribe colombiano. La gran calidad de sus pescados y mariscos se reúnen en el mercado junto con la excelente carne del ganado de la región. Se diferencia de la del resto del Caribe, por la diversidad de sus platos, la originalidad de muchos de ellos y por los matices de sus aliños utilizados en pescados, mariscos, carnes, arroces; su abundancia y creatividad en dulces y postres cuyo recetario se despliega en Semana Santa en innumerables y apetitosas preparaciones. El pescado más apetecido es el sábalo, que se prepara en leche de



coco y en sancocho, tan popular como el bocahico, que también se degusta en la región costera de los otros departamentos costeños. Tampoco puede faltar el arroz de coco con titote, el peto o mazamorra de maíz. Los cartageneros son aficionados a los postres y a las recetas de sus delicados dulces de los cuales el **enyucaó** es el rey.

La mayoría de las veces aquellas cocineras son aficionadas a los ajíes picantes o al exceso de las especias, placer que también fue usual entre los aborígenes de las Antillas.

Córdoba cuenta con una diversidad de





**Arepas de huevo**

**Conjunto de platos del Caribe**

recetas de origen campesino y que se transmiten de generación en generación y de cocina en cocina. Su actividad ganadera hace de la carne de res su principal alimento. Los pescados de mar y río tienen también gustoso y destacado lugar en la dieta cordobesa. El ñame, y la yuca son de masivo consumo. Su plato es la succulenta viuda de carne salada con suero, extendida a Bolívar y Sucre, Mompox y el sur del Magdalena. Consiste en trabar unos palitos dentro de una olla, a manera de parrilla, colocando agua a unos veinte centímetros por debajo del entrabado; sobre este se colocan hojas de bijao (bihao) y la carne desalada, yuca pelada en grandes trozos, plátanos bien maduros sin pelar –de cáscara negra– y en algunos casos mazorcas de maíz y queso; todo se recubre con las mismas hojas, se tapa bien y se deja cocinar al vapor en fuego medio sostenido medio por tres horas largas.

El casabe, especie de galleta de afrecho de yuca, con o sin queso rallado, común en Sucre, Bolívar y los pueblos costeros, es el pan de cada día. El pescado en salsa de naranja agria también es representativo y común en esta región y se conocen más de veinte formas para preparar del



bocachico sinuano, alimento común en la subienda de cada año.

En Sucre la cocina es similar a la de los departamentos vecinos se basa en la carne de res y de cerdo, pescados de mar y de río, y los vernáculos ñame, plátanos y yuca. Su plato más conocido y representativo es el mote de queso, que se hace con ñame picado cocido en agua hasta estar casi desecho, se agrega queso picado en cuadritos, un generoso sofrito en el que prima la cebolla ocañera, jugo de limón y suero.

De sus dulces se destaca el exquisito mingo mingo (calandracá) que lleva mango jecho (no muy maduro), piña, mamey, batata, coco rallado, panela, plátano maduro y especias como clavo, canela y pimienta de olor. Es a no dudarlo, junto a la pasta de mango y el enyucado, uno de los más acreditados dulces del Caribe continental. También se prepara el sancocho de guandul como lo hacen en Barranquilla, pero le agregan ñame o cambian la yuca por aquel sin alterar el sabor.

A pesar de la indiscutible influencia frijolera antioqueña, en el Urabá antioqueño, son los pescados de mar y río junto con la carne de res y de cerdo la dieta preferida. Se comen acompañados de sus famosos plátanos y guineos, yuca, ñame y ahuyama.

En el Cesar, situado a unas ochenta leguas del mar se tiene preferencia por la carne de res y de chivo. El escaso pescado que se consume es de río y ciénaga (bocachico y bagre). El plátano, maíz, ñame y yuca son de uso común. Esta tierra produce coco, aguacate, guineo, plátano y muchos frutales.

Su plato preferido es el sancocho de chivo con el mismo bastimento (vitualla o recaó) del sancocho costero. Otra comida típica cesareña son los frijoles rojos con plátano maduro: exótica combinación de frijol, plátano maduro, pimienta de olor, panela, leche y sal.

Mompox participa de las recetas que son comunes a toda la región. Entre sus platos propios se cuentan el garapacho, especie de tortilla o perico, se hace con carne de hicotéa (icotéa), huevos batidos, guiso costeño, sal, pimienta y vino tinto. La boronía, extendida por toda la costa, el bagre estropiao (bagre salado, guiso, huevos batidos, harina de trigo, sal, pimienta), el ponche (chigüiro) y el ternero de vientre guisado.

## El Archipiélago de San Andrés y Providencia

Dispone de tierras fértiles y de un mar generoso que ofrece con facilidad alimentos en abundancia para sus pobladores. Viven de la exportación de algunos frutos como cocos, naranjas, guandul, así como de animales en pie y de huevos de pájaros marinos.

Al lado de las plantaciones (tabaco, algodón y coco) en sus diferentes épocas, se desarrollaron



cultivos de subsistencia como los de maíz, batata y frijoles. También junto a los originarios del lugar, fueron aclimatados por los ingleses otros productos como el árbol de pan, el cual llegó del Pacífico a Jamaica y luego a San Andrés.

Los isleños tradicionales han contado con una dieta basada en pescado, cangrejos, caracol o carne, cerdo, yuca, arroz, plátano, batata y pasta de harina; consumen refrescos o infusiones de mañana y tarde, preparadas con hierbas, flores, limón y azúcar, entre ellas es muy popular el agua de Jamaica, que acompañan con panecitos dulces. Uno de los panecitos más apetitosos es el *Johnny Cake*, preparado en forma de tortita de harina de trigo, agua de coco, aceite y mantequilla que se asa en un horno de leña.

Su deliciosa y original culinaria se basa en la extraordinaria riqueza y en la variedad de sus productos marinos. El coco, su leche y su aceite son ingredientes fundamentales de su gastronomía tropical con los que preparan pescados, cangrejos, langostinos, langostas, caracoles de diario consumo, y por supuesto el arroz frito con coco.

El plato clásico de los nativos de la isla es el *rundown* (rondón) y su original mezcla de pescado, caracol, cerdo salado, yuca, ñame, plátano verde, fruta de árbol de pan y *dumplings* –rollitos de harina de trigo, polvo de hornear y sal, amasados con mantequilla y agua–, lo hace de una suculencia incomparable. El caldo de cangrejo, las albóndigas de pescado o caracol, el *patty* (muelas de cangrejo). El *crab's backs* es

otro plato exquisito de las islas en el cual la carne del cangrejo se mezcla con un sofrito de aceite, cebolla, pimentón, ajos y sal. Luego se rellenan los caparazones vacíos con la carne sofrita y se hornean.

Otro de los platos isleños destacados es el *conch*, exquisito caracol de pala guisado en leche y aceite de coco, aliñado con hierbas aromáticas como el tomillo, orégano, la albahaca, pimentón rojo, cebolla, sal-pimienta. De estas comunidades se conoce el vino de tamarindo. El consumo de carne de res es escaso entre los isleños, pues se lleva del continente a precios elevados, para consumo de turistas.

En síntesis, en las islas existen sabores y sentidos propios de una comunidad que ha venido en contactos con el Caribe y Europa reelaborando y creando sus propios sabores y sentidos de identidad.

## El litoral Pacífico

La gente minera del Pacífico siembra de plátano y huertas caseras y dedica parte de su tiempo a la pesca de pargo, corvina, jurel, sierra, róbalo, bagre, camarones y langostinos y a la caza de aves, iguanas, guaguas, tatabros, armadillos, chuchas y ratones de monte entre otros, base de su alimentación. Entre las frutas se encuentra el mango, la naranja, la guaba, el caimito, el ciruelo, la piña, la papaya, el aguacate, la chirimoya, la pomarrosa, la guayaba, el anón y el zapote.

En esta región gran parte los cultivos se basan en el sistema de tumba y pudre que a menudo se



<  
*Crab's backs* sin hornear

Flor de Jamaica (hibiscus)

*Crab's backs* horneados.  
Son los aperitivos más populares del Archipiélago. Se comen rociándoles jugo de limón





**Rondón, plato clásico del Archipiélago. Se cocina generalmente al aire libre en una cazuela**

<  
**Los dumplins son muy populares en la cocina de las islas para completar guisos y sopas**



**Agua de Jamaica**





**Conjunto de platos del Archipiélago**

**Arroz con coco (blanco) adornado con hojas de laurel**

**Los isleños usan los panecitos dulces –en particular los *Jhonny Cakes*– para acompañar guisos y sopas**



trabaja en forma colectiva de minga. Los cultivos básicos son el plátano, el maíz y el arroz, otros incluyen la yuca, la caña de azúcar, el chontaduro, el coco, el borjón y otras frutas. Una parte de todos los cultivos se destina a la subsistencia, y el resto se comercializan.

### **Abastecimiento e intercambio de alimentos**

La comercialización y abastecimiento de comida en la zona, tiene lugar en los grandes centros donde llegan sobre todo aquellos productos patentados, es decir, que no se consiguen allí como la sal, el azúcar, arroz, café, enlatados, jabón, cigarrillos y otros. Desde los mares y ríos bajan los **potrillos** cargados con canastos llenos de jaibas, cangrejos, camarones, coco y distintas variedades de pescado que la mujeres venden por unidad o por sartas. Los sembrados de las orillas aportan los plátanos y maíz chococito, desde el Chocó comercian cocadas y **conservas**. De otras regiones llegan las lentejas, el frijol y todos los demás productos de la canasta. La dinámica del mercado tiene lugar entre centros productores y centros distribuidores. El intercambio de alimentos se desarrolla a partir de los grupos familiares y de los grupos de vecindad donde los lazos de parentesco y consanguinidad constituyen redes de apoyo y de trabajo, y así los alimentos circulan entonces entre nueras y suegras, madres e hijas, cuñadas, vecinas y comadres.

### **Gastronomía en la costa Pacífica colombiana**

Sus costas, ensenadas y bahías favorecen la proliferación de un universo de platos preparados con pescados y mariscos que constituyen la base alimenticia de los habitantes afrocolombianos y que gustan acompañar con plátano y yuca. En esta región se encuentran unas prácticas culinarias básicas. El uso extraordinario de la leche de coco, que tiene en sí misma el poder de convertir un modesto plato de arroz en una delicia apreciada por propios y foráneos. Además se utiliza del coco el afrecho y la espiga.

El refrito de uso generalizado en la costa Pacífica es una preparación que se aliña con tomates maduros, cebolla larga, cebolla cabezona, ají criollo, pimentón verde, una cucharada de chillangua picada, una cucharadita de poleo picado, dos cucharadas de aceite chiotado (bija), sal, pimienta y comino al gusto. Todo esto se muele con piedra de mano y se pone a sofreír en aceite revolviendo de manera constante hasta obtener una masa suave.

El color de achiote. Según testimonio de un habitante de la región se prepara de la siguiente manera: se echa la pepa al agua luego de sacarla de la vaina, una vez pasados tres días se saca, se



Cachama

Pargo rojo

Plátano maduro





*Cocineras isleñas durante el  
Encuentro Nacional CREA*  
Bogotá, 1998



**Mercado ribereño  
sobre el río Atrato,  
Quibdó (Chocó), 1991**

**Rallo isleño**

cierno y se pone a cocinar. Se le agrega sal y aceite hasta que hierve. Cuando haya hervido un poco se baja y se guarda en una botella, de donde se va sacando para las comidas.

El uso de los aliños es muy corriente. Se trata de una serie de yerbas que se incorporan a la comida para darle sabor especial. Muchas de estas yerbas se siembran en la zotea pequeño andamio situado en frente de la casa. También se hacen crecer en materas, ollas, tarros y bolsas ubicadas al lado de otras que tienen propiedades medicinales. Componentes esenciales en las preparaciones tanto dulces como saladas. Una de las yerbas más utilizadas es la albahaca.

Las bebidas se preparan con las innumerables frutas exóticas que existen tal como el chontaduro del que se prepara jugo y chicha. Para la obtención del jugo primero hay que cocinar el chontaduro, luego se le saca la pepita que tiene adentro, se le agrega azúcar, leche y se bate en la licuadora.

Una variante de la receta es agregarle banano maduro. Para la chicha hay que cocinar y moler el chontaduro, cernirlo en susunga y luego ponerlo a cocinar, cuando esté listo se le agrega dulce y se guarda en una olla durante dos días.

Otras de las frutas son el almirajó y el borojó de magnífico sabor y de diversas propiedades, con el que se preparan agradables refrescos de consumo diario.

### **Técnicas de conservación de alimentos**

La urgencia de preservar los alimentos es una necesidad que surge de manera especial cuando hay excedentes o cuando se espera una prolongada duración de los mismos. Entre las técnicas usuales para la conservación del pescado y de la carne de los animales de monte, tanto en la costa Caribe como en la Pacífica, existen:

**El ahumado**, que consiste en prender el fogón y colocar la carne sobre una esterilla hecha con palitos de hoja de coco o leña, prender la leña y voltear la carne de vez en cuando. La carne tratada de esta manera puede durar hasta ocho días.

**El secado**, luego del despellejado y escalado de las carnes se deja en una batea de un día para otro. Después se abre y se expone todo el día al sol, se va volteando y luego de “tres o cuatro soles” se pone tiesa y se almacena en un cajón con tapa. Puede durar hasta dos meses.

**El salpresado del pescado**, luego de retirarle las tripas, se le agrega sal y se guarda en un recipiente tapado donde se conserva dos o tres días.



**Caldo de queso, ua especialidad del Pacífico**



**Cachama frita, arroz blanco, ensalada y patacón**

**Conserva de guayaba en totumo, hoja de plátano y amarres de fibra natural**





**Pescado seco al sol**

Puerto Merizalde (Valle del Cauca), 1991

**Pulpa y jugo de borojó**

**Queso frito y tostadas de patacón**



**Arroz atollado de almeja**

**Almejas crudas**

**Conjunto de platos del Pacífico**



### **Manifestaciones locales de la culinaria del Pacífico**

Entre el mosaico de sabores de la cocina choacoana goza de gran reconocimiento la longaniza ahumada, embutido de carne guisada y condimentada con especias y aliños de la localidad. Como técnica de la misma zona es el biche o alcohol de caña destilado de manera artesanal; las almojábanas realizadas con harina de yuca y queso, el plátano cocido y frito acompañado con queso de leche de vaca, muy salado, también frito.

Bebidas como el jugo de guineo, colada de piña, chocolate con leche de coco, el sorbete de borojó (almirajó). Entre las sopas el caldo de dentón salpreso, el de guacuco, el caldo de queso y cebolla, el guarrú, sancocho de mulata paseadora. Como aperitivos y principios las arepas y los buñuelitos de fruto del árbol del pan, arepas de ñame blanco, el jujú, las masafritas de tuga, panochas, querrevengas, la torta de ñame y la torta de huevos de pescado. Platos fuertes el arroz atollado, arroz clavado, el bacalao de pescado seco-liso, la chanfaina, dentón o bocachico con escamas, el guiso de cogollo de palma de chontaduro y el pescado con lulo choacoano. Entre los postres el arroz con leche de coco y la jalea de árbol de pan.

Del Pacífico surcolombiano, zona habitada por grupos afrocolombianos, se acostumbra el encocado de róbalo o de corvina con leche de coco, hierbas y sazones locales. También están los pasabocas de coco y harina, horneados al igual que las almojábanas.

Buenaventura, Guapa y Tumaco constituyen el círculo gastronómico de la región y aunque comparten muchas preparaciones siempre sorprende la originalidad y la creatividad para la manifestación de un toque distintivo en cada pueblo y lugar.

La distinción de Guapa en sofisticación de sus productos y su mercado disfruta de una variedad impresionante de alimentos que es posible gracias a la estratégica posición de esta bella población. En ella se halla una infinita variedad de pescados y mariscos, carnes de caza y magníficas cecinas que llegan en barriles desde distintos puntos del país. Uno de los platos más exquisitos es el arroz atollado de almejas.

Buenaventura tiene la sopa de piangua, entre los aperitivos, los aguacates rellenos, el cebiche de camarones o langostinos, el de pescado y el de piangua, las empanadas de pescado y los huevos de iguana. Entre los platos fuertes la cazuela de mariscos, el encocado de jaiba, el pastel de pescado, el pescado con cohombros y el pescado encurtido. Entre los postres las chancacas y las cocadas de Buenaventura.

En Tumaco se consumen como bebidas el fresco de guanábana. Entre las sopas la crema de

aguacate y la de cabezas de langostino, la crema de huevos de pescado (tumbacatre), el pusandao de carne serrana, la sopa de lentejas con pescado ahumado. Como aperitivos y principios, los aborrajados de pescado, las empanadas de jaiba o camarón, ensalada de calamar y la de camarón o langostino, gato encerrado y el repingacho de pescado o de queso. Como platos el arroz con calamares en su tinta y los calamares rellenos, el encocado de chaupiza, los pusandaos de bagre, pargo o corvina.

En Barbacoas (Nariño), entre las bebidas, la poleada, entre los aperitivos y principios la calloya, el concolón y el palanzán.

En Guapa, entre las bebidas se acostumbran el jugo o aperitivo de naidí, fruto de la palma machacado con piedra, el jugo de socoromo o milpeso. Preparan caldo de gasapo (camarones o gusanos), el quebrao y el de pescado seco, la sopa de almejas y la de cangrejos y la sopa de cangrejos con arroz o pasta y el tapado de pescado. Como aperitivos y principios, la chaupiza, el frijol tapajeño, el guiso de chaupiza, los huevos de piendé, majajas, el toyo, y entre los platos fuertes el arroz atollado: con jaibas (o cangrejo), almejas, chamberos, piangua, toyo ahumado o el de mujer; el carapacho de jaiba, los guisos: de cola de babilla, chamberos, gasapos, guagua, guatín, de huevos de sierra, iguana, de iguazas (patos salvajes), muncilla, de pate'burro, de ratón de monte ahumado, de sultán, toyo, tulizio ahumado, zorra ahumada. La rellena, tamales de cerdo, gallina, chigua, de masa de arroz, pescado, piangua, de tortuga de río y de tortuga de carapacho. Como postre, cabellitos de papaya biche.