

El sabor que nos diferencia



Recetario Turbeño de Mujeres Portadoras de Memorias Culinarias por la Paz

criie
Centro Regional de Investigación,
Innovación y Emprendimiento



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**



El sabor que nos diferencia.

Recetario turbeño de mujeres portadoras de memorias culinarias por la paz

© Universidad de Antioquia - Asociación de Mujeres Portadoras de Paz
(ASOMUPAZ)

Primera edición: Turbo, Antioquia, febrero de 2024

ISBN digital: 978-628-7706-17-0

Textos y fotografías: **Jorge Fidel Castro Ruiz**, Investigador en Antropología de la cocina y las memorias culinarias

Intervención de los textos desde la mirada de ASOMUPAZ: **Siris Echavarría**, Investigadora local

Prólogo: **Siris Echavarría y María Isabel Zuluaga Callejas**

Diseño y diagramación: **Alexander Cuervo López**

John Jairo Arboleda

Rector Universidad de Antioquia

David Hernández García

Vicerrector de Extensión Universidad de Antioquia

Jhon Guerra Morales

Coordinador General CRIIE - Centro Regional de Investigaciones, Innovación y Emprendimiento de Urabá
(2022- oct. 2023)

Cecilia Caballero Carmona

Coordinadora General CRIIE - Centro Regional de Investigaciones, Innovación y Emprendimiento de Urabá
(nov. 2023- Actual)

José Pablo Escobar Vasco

Decano Facultad Nacional de Salud Pública "Héctor Abad Gómez"
(2017-ago. 2023)

Edwin González Marulanda

Decano Facultad Nacional de Salud Pública "Héctor Abad Gómez"
(ago. 2023- Actual)

Blanca Rocío Bedoya Rivera

Representante legal Asociación de Mujeres Portadoras de Paz - ASOMUPAZ

Claudia Patricia Nohavá Bravo

Directora Centro de Desarrollo Agro-biotecnológico de Innovación e Integración Territorial - CEDAIT

Directora del proyecto ganador de la línea de emprendimiento de la 1ra convocatoria de proyectos CRIIE Urabá

María Isabel Zuluaga Callejas

Docente e investigadora Facultad Nacional de Salud Pública

Coordinadora e investigadora del proyecto ganador de la línea de emprendimiento de la 1ra convocatoria de proyectos CRIIE Urabá

Paola Ramírez Arias

Coordinadora Administrativa y Técnica

Deiber Montalvo Mercado

Jhon Jairo Zuleta Mejía

Practicantes Pregrado Administración de empresas

Alba Leila Cano
Ana Cano
Ana Débora Arroyo Arroyo
Ana Dolores Guerra
Ana Josefa Córdoba Salinas
Ana Victoria Páez Martínez
Beatriz Perea Moreno
Blanca Rocío Bedoya Rivera
Cidra Elena Córdoba
Cira Escudero Sánchez
Claudia Corrales Beltrán
Cruz Elena Restrepo Asprilla
Delia Beltrán Arce
Dolly del Carmen Pineda
Elena Cholo de Morales
Elda María Rentería Mena
Eloísa Cuesta Martínez
Ernestina Bejarano
Eusebia Cuesta Martínez
Francisca Allín
Georgina Medrano Cuesta
Gertrudis Blanco Murillo
Herlida Trellez Salas
Hilda Graciela Leal Guzmán
Inés Bejarano Cuesta
Julia Esperanza Vahos Castaño
Juana Castro Perea
Leonor Gómez Lara
Lucierna Barrios B.
Luz Mery Serna
Marcela Pino
María Adelisa Pacheco Murillo
María Rosmira Rentería
Maribel Mena Mosquera
Martha Beatriz Peña
Miguelina Martínez
Miriam Cartagena Gil
Narcisa Castro
Nelda Mary Henao Sánchez
Petrona Cedeño García
Rosa Elena Perea
Teresa de Jesús Higueta Guerra
Visitación Gómez Lara
Yamileth Perea
Yohales Mena Mosquera
Zoila Rosa Valencia

Asociación de Mujeres portadoras de paz – ASOMUPAZ



El sabor que nos diferencia

**Recetario Turbeño
de Mujeres Portadoras
de Memorias Culinarias
por la Paz**

Fragmento de mural en sede ASOMUPAZ
Realizado por: Prisma en la calle y Oviluna
de la Colectiva Palabreras y Callejeras

*A las mujeres del Alto San Juan y Atrato chocoano,
del Urabá antioqueño y el interior de Antioquia,
y, de las costas de Córdoba, Sucre y Bolívar
que en su juntanza enriquecen los saberes
y las memorias culinarias del Urabá.*





Parque de los estudiantes, Turbo

Contenido

Prólogo

Presentación

Lo que le pasa a una les pasa a todas

Conexión espiritual

Comedores populares: Mujeres del sabor

Las turbeñitas

Todas sabemos algo de cocina

Gustos

Cambios culinarios

Vinagres y encurtidos

Genealogías y cartografía culinarias

Recetario del sabor que nos diferencia

Arroz frito

Bollos de plátano maduro

Bollos de yuca

Gallina guisada con coco

Moncholo guisado

Revoltillo de bocachico ahumado

Espinazo guisado - al abuelo -

Sancocho de gallina

Dulce de papaya biche

Dulce de ñampí

Vinagre de coco

Encurtido con ají tradicional

Palabras finales

Prólogo

El sabor que nos diferencia es una construcción de la memoria colectiva de la Asociación de Mujeres Portadoras de Paz, ASOMUPAZ. Un recetario lleno de historia, ancestralidad, memorias llenas de emociones, pero también recuerdos complejos y dolorosos, que relatan las rutas que tuvieron que seguir estas mujeres de selva y río. La genealogía culinaria que aquí se relata, habla de Barú, San Bernardo del Viento y Montería; Pavarandocito, Bojayá, La Honda y Riosucio, rutas fluviales hasta la desembocadura de Bocas del Atrato.

Estos largos viajes, desde los departamentos del Chocó, Antioquia, Córdoba, Sucre y Bolívar hasta llegar a Turbo, hoy se encuentran servidos a través de la genealogía ampliada y las cartografías de las memorias culinarias que aquí se presentan y que saben a bocachico ahumado, espinazo guisado “al abuelo”, arroz frito y bollos de plátano maduro, gallina guisada, ajíes y encurtidos. Un trabajo artesanal realizado entre los meses de febrero y junio de 2023 alrededor del fuego, la conversación, la observación y la conexión emocional con las mujeres que nos enseñaban sus recetas, hasta la explosión de sabores y saberes en el paladar mismo.

La cocina y lo que se cocina, son parte de la esencia en la construcción de identidad de las diferentes culturas y de los territorios habitados por familias. Estas memorias culinarias son una suerte de resistencia a los hechos violentos que quisieron desarraigar las costumbres, la solidaridad intergeneracional y vecinal y se constituyen

en un acto de la vida que renace, el fogón que no se dejó apagar, de las adaptaciones en el cuidado de la vida de las mujeres y de sus familias, de ahí la importancia del rescate de las memorias culinarias, como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad desde una perspectiva intercultural.

Este recetario relata memorias de territorios fuertemente afectados por la violencia, mujeres que lograron ponerse de pie y construir a pesar de la adversidad. Las mujeres de ASOMUPAZ se han encargado de conservar el fuego, la llama, el calor que transforma y da sabor; se han cuidado unas a otras, han cuidado a sus hijos y a los hijos de otras mujeres y hombres que no tuvieron la fortuna de llegar hasta Turbo. Ellas, las mujeres de ASOMUPAZ, son las cuidadoras y nanas de las nuevas generaciones de Turbeños, son las matronas que alimentan con sus comedores populares, a los habitantes de Turbo, a los mototaxistas, a los profesores y estudiantes que hacen de Turbo, su lugar de vida y trabajo.

Envejecer como mujer, en medio del conflicto es difícil, pero la juntanza de mujeres en ASOMUPAZ hace más llevadera la vida misma. La labor que realiza ASOMUPAZ reivindica los derechos de las mujeres, mejora las condiciones de vida de sus familias, transforma realidades en posibilidades desde el saber alrededor de la cocina, del cuidado de la vida y la participación social. Y es en ese espacio llamado ASOMUPAZ, donde las Mayoras han sabido acompañarse a lo largo del curso de la vida y por qué no, envejecer juntas.

La política nacional de envejecimiento humano y vejez, indica que la vejez es una construcción social, obedece a patrones culturales, y a las dinámicas propias de

los territorios que establecen sus distintas formas de envejecer. Siendo así, es claro que ASOMUPAZ es un factor que protege y da vida a los años, que favorece otras formas de envejecer en medio de contextos fuertemente afectados por la violencia.

Desde el año 2020 la Facultad Nacional de Salud Pública de la UdeA, viene desarrollando la investigación binacional (COL - UK) "La salud mental de las personas mayores del distrito de Turbo, Antioquia, en tiempos de posconflicto y post pandemia, 2021 - 2023", lo que se constituyó en antecedente para el desarrollo de este proceso en clave de apropiación social de conocimiento y desarrollo de procesos de innovación transformativa, que apunten al desarrollo del ODS 2 "Hambre Cero". Este estudio puso en evidencia que en Turbo por cada 10 personas mayores: 1 recibe pensión, 7 son analfabetas, 6 son mujeres, 6 son víctimas del conflicto armado, 2 requieren cuidado de sus familias y 9 experimentan soledad y bajos niveles de bienestar.

Es en este desafiante contexto, donde las Mujeres Mayoras de ASOMUPAZ resisten las condiciones que les impone el medio y logran a través de sus saberes culinarios, de cuidado y su sororidad, erguirse como una Organización de la Sociedad Civil, que transforma esta realidad Turbeña, por lo tanto, este recetario es una muestra clara de esas otras formas de asumir la realidad, de conservar la memoria, de mantenerse activas en la vida de la sociedad. ASOMUPAZ es un verdadero ejemplo del envejecimiento activo y saludable.

Urabá, tierra prometida, sinónimo de diversidad, biodiversidad y cultura, es un lugar donde convergen diferentes culturas que han compartido durante muchos

años conocimientos ancestrales sobre las plantas medicinales, festividades, costumbres, rituales, comidas, instrumentos musicales, bailes y diferentes lenguas. De allí, que sea rica en sus cocinas, resaltando saberes culinarios chocoanos, antioqueños y costeños, por lo tanto, su comida es variada y con técnicas para cocinar autóctonas, donde se siguen utilizando fogones de leña, de “comején”, hornos artesanales y trojas.

Este proyecto fue gracias a la Universidad de Antioquia y su apuesta por la protección y promoción de la ancestralidad, que trabaja para impulsar estrategias que reconozcan el valor de la memoria y la cultura por medio de la articulación interinstitucional y alianzas con otras entidades para agenciar recursos financieros y profesionales capacitados para orientar y coordinar convocatorias o proyectos postulantes.

Siris Echavarría
María Isabel Zuluaga Callejas



Presentación

Este recetario presenta en doce recetas la juntanza de mujeres hablando sobre sus cocinas chocoanas, costeñas, sinuanas y paisas. Unas son expertas e imbatibles cocineras, llevan la vocería y complementan las versiones de un plato presentado con sencillez; otras mencionan tímidamente los pocos platillos que preparan, pero no renuncian a contar sobre sus cocinas; y otras, escuchan atentamente, preguntan, aprenden y piensan. Todas recuerdan sus infancias, a sus madres, abuelas, e incluso bisabuelas, y algunas recuerdan los aprendizajes culinarios de suegras, esposos y vecinas.

De manera general, las mujeres hablan de pescados de mar y río; hierbas de azotea; arroz de aceite, de coco y con carnes, verduras, sancochos, ligas, guisos con o sin leche de coco, ñames, yucas y plátanos; frijoles y arepas. En congruencia, todas hablan de los dulces de Semana Santa de Urabá, los pescados en sus diferentes preparaciones, en especial del revoltillo, del arroz meneado con palote y de los guisos que se comen en Turbo.

Las más minuciosas son las mujeres afrocolombianas. Dicen que no saben casi nada de cocina, pero al detonar sus memorias con estímulos culinarios y preguntas provocadoras, dejan emerger la campesina que fueron y lo que saben de siembras y cosechas, de pescadores, de cazadores y de sus aprendizajes, viendo cocinar a sus mamás y abuelas.

Las sonrisas se dibujan en sus labios y los recuerdos hacen brillar sus ojos. Los ríos, las azoteas, las piladas tan duras y laboriosas, lo rico que era cuidar animales

y lo bonito de la infancia. También en la intimidad mencionan la partida, los hijos, maltratos y las violencias. Sin embargo, siempre están presentes los recuerdos de mamás y de abuelas que llegan a dar fuerza y valentía. Cocinar, alimentar a otros, e incluso, sobrevivir haciendo y vendiendo las comidas que se aprendieron de ellas.

Turbo es la casa de todas las procedencias. De las que llegaron por estudio, por trabajo, o por el desplazamiento que ha generado la guerra. En el municipio la gente se encuentra, es una especie de punto medio entre el Atrato, y Cartagena, otrora, conectado por el comercio que se movía en grandes embarcaciones y champas. El encuentro entre las gentes del río, del mar y del interior genera sus riquezas culinarias.

En Turbo se juntan las comidas, se mezclan, se integran y se comparten. Las mujeres repiten este acto, combinando sus saberes, mezclando sus ideas y compartiendo lo que obtienen por la venta de sus comidas en sus comedores populares.

Dice doña Rocío, una de las lideresas de ASOMUPAZ, “el sabor es lo que nos diferencia y nos mantiene”. Dejándonos pensar que el sabor es la riqueza de la unión de saberes, experiencias y apoyo mutuo, expresado en sus comedores, donde se sirven viandas para estudiantes, tricicleros, profesores e incluso doctores, reuniéndolas, generando sostenibilidad y permanencia.

El libro contiene recetas características de los sabores de Turbo, microrrelatos de ASOMUPAZ y fragmentos de la experiencia en su elaboración, a partir de cuatro jornadas de estímulo de las memorias culinarias, donde se conversó, escribió, dibujó, socializó y cocinó. Cada

preparación habla de las migraciones, intercambios y herencias culinarias que mujeres que llegan y salen permanentemente de Turbo, ya sea por el Atrato, el Caribe o el interior de Antioquia, consolidando una cocina de aportes interculturales en una matriz de sazón afrocolombiana.

Antecedentes de este recetario, basado en las memorias culinarias de la Asociación de Mujeres Portadoras de Paz, ASOMUPAZ, son: la investigación Memorias culinarias de tres matronas cocineras afrocolombianas de Turbo, Necoclí y Arboletes: Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza, con mención de honor a la investigación en antropología por la Universidad de Antioquia; el Recetario del Urabá Costero Antioqueño, basado en las memorias culinarias de tres matronas cocineras afroantioqueñas, derivado del estímulo Memorias Vivas, área Patrimonio, del Instituto de Cultura y Patrimonio de Antioquia (2021-02); y el ejercicio profesional del investigador como docente del Taller Central: Memorias Culinarias y Patrimonios; y el curso de Historia de la Agricultura y la Alimentación, del programa de Ciencias Culinarias de la Universidad de Antioquia; así como su experiencia como instructor de Antropología de la Alimentación en el SENA.

Este recetario fue posible, gracias a la afectiva relación de la profesora María Isabel Zuluaga Callejas de la Universidad de Antioquia, con las mujeres de ASOMUPAZ, al acogedor interés de la Asociación, a la Facultad Nacional de Salud Pública y al Centro de Desarrollo Agrobiotecnológico de Innovación e Integración Territorial (CEDAIT), de la Universidad de Antioquia, desde donde se presentó el proyecto: *“Acompañamiento en procesos de emprendimiento de mujeres para la generación de nuevas*

oportunidades económicas y sociales, mediante la exaltación de los saberes culinarios tradicionales y la producción agrícola como aporte a los procesos de consolidación de paz en el territorio de Turbo, Antioquia”, el cual fue financiado por la primera convocatoria de proyectos en la línea de emprendimiento del Centro Regional de Investigación, Innovación y Emprendimiento de Urabá (CRIIE) a través de la Universidad de Antioquia, el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación y la Gobernación de Antioquia.



Taller de memorias culinarias con mujeres en la sede ASOMUPAZ



**Ingredientes para las memorias culinarias
sede ASOMUPAZ**

Lo que le pasa a una, le pasa a todas

Comenzamos a soñar con un lugar utópico, lleno de maravillas y deliciosos sabores en el que la paz siempre fue posible y nuestros corazones indestructibles.

Poco más de 45 mujeres de diferentes edades y procedencias, se reúnen en su sede en el Distrito de Turbo, reconociéndose como amigas, hermanas y asociadas de una organización que han conformado y llamado Asociación de Mujeres Portadoras de Paz, ASOMUPAZ. Algunas son de Turbo y estudiaron en los años 70 con las hermanas de La Madre Laura. Otras, llegaron en los años 90 desplazadas del Chocó por la guerra entre los grupos armados.

Las mujeres de Turbo acogieron a las que llegaron de diferentes lugares, las acompañaron y las cuidaron. Mutuamente compartieron sus saberes en costura, organización comunitaria y cocina. Con el apoyo de las hermanas de la Madre Laura y algunas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, se fortalecieron con iniciativas productivas para mejorar sus condiciones económicas y de vida, que convertirían en emprendimientos, aportando a su bienestar y al de sus familias.

Las mujeres gestionaron y administraron un fondo rotativo para mejorar sus viviendas, y accedieron a la

educación básica, técnica y tecnológica para ellas y sus hijos e hijas, generando condiciones de vida más dignas y oportunidades de crecimiento.

Hicieron conservas, panes y arepas. Además, montaron tres restaurantes en Turbo y Apartadó, mejorando el bienestar económico para sus familias. Compartieron sus saberes, memorias, cocinas y sabores, a partir de lo que por generaciones habían sembrado en sus patios.

La sororidad y la ayuda las impulsó a conformarse en un equipo y en una familia, creando lazos de hermandad y relaciones nutridas por la comunicación y el compañerismo. El dolor las juntó y el deseo por superarse les permitió permanecer en el tiempo, tejiendo experiencias, reconstruyendo saberes y agregando sazón a la mezcla de ingredientes que le dan el "sabor a las acciones de juntanza" por las que se caracteriza ASOMUPAZ. Como indica su lideresa Rocío Bedoya: "a nosotras nos diferencia el sabor".

Son mujeres adultas y auto reconocidas como mayores que hacen historia, transforman sus experiencias y hacen de la utopía una realidad por medio de estrategias de comunicación, la comida y la defensa de poblaciones vulnerables, estableciendo vínculos y conexiones fuertes con todas sus asociadas.

Conexión espiritual

Las matriarcas se juntan todos los miércoles, desde hace más de 25 años, iniciando su encuentro con una oración, conectándose de forma espiritual con sus creencias y como acto ritual para iniciar sus actividades. Es un acto de respeto por todas las religiones, sin preferencias en particular, dando las gracias a Dios por permitir que puedan reunirse y trabajar juntas.

¡Querido Dios!

*Haz de nosotras un instrumento de amor
que nuestros brazos puedan sostener a quienes nos necesitan
que nuestras fuerzas nos permitan defender al inocente
y que nuestros conocimientos puedan ser compartidos.*

*¡Gracias, muchas gracias, Dios!
porque día a día nos permites seguir juntas
con la salud necesaria para levantarnos a vivir en armonía
porque nos mostraste mujeres para ayudar y hermanas para
sanar.*

¡Amén!



Reunión de mujeres en la sede ASOMUPAZ

Los comedores populares

Mujeres del Sabor

Yo sano cuando comparto mi sazón

La asociación de mujeres cuenta con tres comedores populares, uno en Apartadó y dos en Turbo. En ellos se vende la comida a un precio asequible para las personas de bajos recursos. Atiende a gente que trabaja en las calles, comerciantes y estudiantes, sin embargo, también van profesionales y profesores de los diferentes colegios y universidades de Urabá. Esto ha permitido visibilizar a la asociación como portadora de saberes culinarios del Urabá.

En los comedores populares se pueden comer los platos turbeños:

Arroz de coco
Arroz de coco con frijol negrito
Arroz de cangrejo
Gallina guisada con coco
Pescado guisado con coco
Bocachico guisado con coco
Cangrejo guisado con coco
Fricaché de pescado
Sancocho de pescado
Carne guisada
Carne molida
Albóndigas

Todas estas comidas van acompañadas con patacón de guineo, arepa de maíz o tajadas de plátano maduro. Ir a comer a Mujeres del Sabor, para ellas ha significado apoyar a mujeres que fueron desplazadas, son cabeza de hogar y están organizadas en el Urabá.

Un grupo de clientes que ha sobresalido en los comedores populares, son los tricicleros. Ellos son personas humildes que transportan en sus vehículos, con la fuerza de sus piernas, toda clase de mercancías ganándose la vida con mucho sacrificio. Llevan cajas de cervezas y de gaseosas; mercados y electrodomésticos; maderas y materiales reciclados; petos y mazamoras; pescados frescos y salados; en fin, pueden transportar cualquier cosa. A ellos les gusta la comida de los restaurantes de ASOMUPAZ por ser la comida casera del Urabá.



Comidas realizadas en el taller de memorias culinarias con mujeres en la sede ASOMUPAZ

Las turbeñitas

Todas las comidas de los comedores populares van acompañadas de patacones. Sin embargo, Las Turbeñitas es un emprendimiento en el cual se realizan arepas y está ubicado en la sede de ASOMUPAZ de Turbo. Allí todo es muy limpio, impecable y se cuenta con registro INVIMA. Al entrar a la fábrica de arepas, las ollas, los molinos, las bandas y el estante para enfriar las arepas brillan como lo hace la pasión por la cocina de las mujeres de la asociación.

Además de los encargos de arepas realizados desde las tiendas del municipio y su distribución, diariamente llegan a la sede personas vecinas al Barrio Buenos Aires, a comprar sus paquetes de arepas recién asadas. Este emprendimiento garantiza el beneficio económico de quienes trabajan en él y aporta recursos a la Asociación, nuevamente desde la producción y venta de comida.

En los comedores populares y la fábrica de arepas se encuentran madres solteras que día a día realizan un trabajo con calidad y con buena atención. Estos esfuerzos contribuyen al crecimiento de todas y generan un impacto social por medio del acompañamiento entre las mujeres adultas mayores, aportando a su salud mental y bienestar integral.





**Dolly Del Carmen Pineda haciendo fricaché
sede ASOMUPAZ**

Todas sabemos algo de cocina

Algunas mujeres ponen en evidencia que saben cocinar más que otras, e incluso, son resaltadas como expertas. Sin embargo, todas tienen voz en el tema, y la cocina tiene que ver con lo que se vive día a día y está relacionada con las demás.

Hablan de los mercados, las tiendas y las pequeñas huertas como despensa. De los ríos y el mar. De los comedores populares y la fábrica de arepas. De la familia, de las amigas y de los amigos. El universo culinario se enriquece y se complementa en la juntanza que para ellas significa cuidado y bienestar “...la comida nos une y nos hace diferentes, porque nuestro sabor, el cual recoge preparaciones de diferentes lugares, es lo que nos diferencia” (Rocío Bedoya).

Recuerdan momentos en los que la felicidad consistía en disfrutar los alimentos recogidos de la tierra, mientras se contaban historias. “Los hombres cazaban y las mujeres estaban en las casas alimentando el fuego y esperando las ligas para cocinar”. Al oler, palpar, probar y manipular la comida, avivan emociones, sentimientos y recuerdos de su infancia y adolescencia, activando sus memorias, mientras relatan sus experiencias.

Gustos

"A nosotras nos ha mantenido el sabor y la sazón"

Al separar las comidas en saladas, dulces, lo que les da sabor y lo que mejor sabe, se observa un panorama del gusto. Se aprecia también lo que cambia y lo que se va adaptando en las cocinas actuales de Urabá. Los arroces, las "ligas" guisadas, el pescado frito o en revoltillo, las sopas y el sancocho de gallina predominan en el gusto por lo salado.

La papaya biche y el coco en el gusto por los dulces. Panela, miel, azúcar, coco, agua y "aliñitos" como la pimienta de olor, los clavos y la canela, se combinan de diferentes maneras para volver cualquier bastimento o fruta en un delicado dulce. Todo es susceptible de ser transformado con el fuego, un caldero y un palote.

Lo guisado con verduras y con leche de coco se ubica en el dominio de las comidas que más gustan; y el vinagre de coco, el suero, los hogaos, los encurtidos y las conservas de frutas y verduras (estas últimas, con técnicas de cocina que en el camino se han ido aprendiendo), se resaltan en lo que da sabor.

Las ligas son las carnes que provienen de la tierra, el agua y el aire. Sin embargo, también lo son el queso, la papaya biche y algunas hierbas como el bleado que dan mucho sabor. Una papaya biche bien guisada es una delicia culinaria. La leche, el queso y el suero, son saberes de la crianza y el cuidado de los ganados del Chocó, Córdoba y Antioquia.

Cambios culinarios

“Antes se comía más rico, más saludable... de la tierra al plato”

Antes, uno de los lugares predominantes era el río con sus peces; los patios con los animales domésticos (gallinas, patos, pavos y cerdos); las huertas y las azoteas con las verduras y las plantas medicinales; la selva con sus animales de monte y sus hierbas. Había otros ritmos de vida y otras labores. Muchas de las mujeres de ASOMUPAZ hoy viven junto al mar, luego de que fueron desplazadas de sus parcelas en Turbo y en el Atrato; habitan barrios concentrados.

Hay carencias y dependencia del dinero para acceder a muchos ingredientes que antes se cazaban, pescaban, criaban, sembraban. La cacería es prohibida y los cangrejos son decomisados. La autoridad ambiental controla e impone multas por el peligro de extinción. En Turbo no hay árboles maderables e incluso en algunas zonas escasea el agua potable. Muchas de las verduras y las hierbas que antes se sembraban hoy se tienen que comprar, sin embargo, hay mujeres que conservan las azoteas en tarros, ollas e incluso en los fogones y neveras inservibles que llenan de tierra para sembrar.

El fogón de antes era de madera o hecho con termiteros llamados binde y no había electrodomésticos. Hoy se cuenta con fogón y horno eléctrico. La electricidad es permanente, lo cual no sucedía en el campo, pero siempre se busca tener en la casa un fogón de leña.

Hoy se come carne asada, pollo asado, papas fritas, huevos fritos, embutidos industriales y comidas rápidas.

“La comida de ahora nos enferma, porque tiene demasiados químicos y a nosotras nos gusta lo natural”. Los ingredientes provienen de tiendas y mercados, remplazando los de las huertas y sumándose a una oferta culinaria en competencia con las comidas tradicionales, generando cambios en las nuevas generaciones.



Plaza de mercado de Turbo

Vinagres y encurtidos

“A nosotras nos ha mantenido el sabor y la sazón”

Lo que antes se sembraba en las huertas o en las azoteas, hoy es remplazado por lo que llega desde Montería y Medellín a las tiendas “Fruver” y los supermercados. La conexión con los ingredientes del Atrato permanece, pero no con la misma intensidad de otros años. En la plaza de mercado perviven los puestos de venta con hierbas, mieles, hojas y verduras, y otros ingredientes locales; y en el embarcadero del Waffe, la venta de pescado. Allí sobreviven y resisten parte de los sabores que otrora hacían parte de la cotidianidad de la vida en Turbo.

Se recuerda con especial emoción el vinagre de coco. Aquel líquido que sale de un frasco con verduras y le da sabor a las sopas, caldos, sancochos y guisos, pero también al plátano, la yuca, al ñame sancochados o al arroz. Ese sólo producto es magia y parte del sabor de las abuelas del Urabá. También llegaron a la memoria los encurtidos en agua de coco, agua salada y en vinagre, completando ese universo de sabores condensados en un contenedor. Su preparación contiene las verduras de la región y el líquido que será el cuerpo del vinagre. Cada que se acaba, se puede volver a llenar la botella con más líquido, hasta que madres o abuelas decidan cambiarlo por un nuevo vinagre recién hecho.

Genealogías y cartografía culinarias

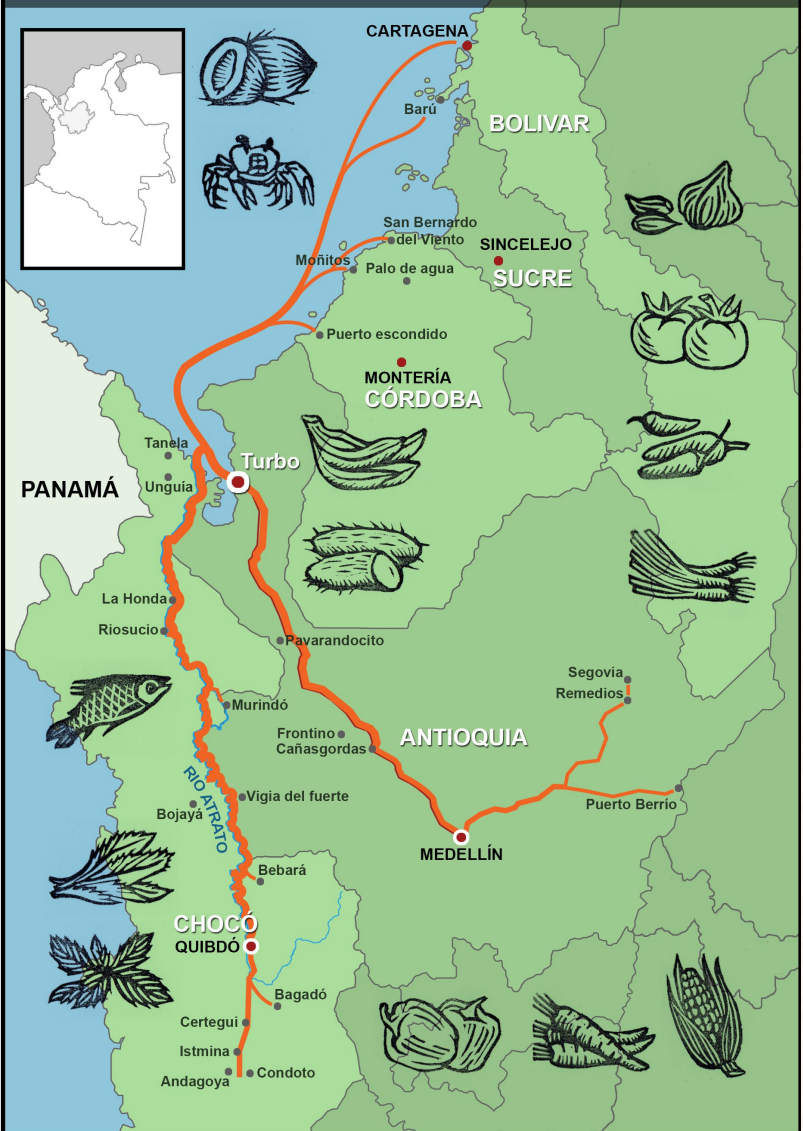
Conversar sobre la familia y sus procedencias nos permite ver de dónde somos. Ahora, si señalamos las personas clave, de las cuales aprendimos sobre cocina y le juntamos otras personas cercanas como amigas y vecinas, el esquema marca una tendencia culinaria ampliada y sus relaciones con el territorio. Este ejercicio conforma una genealogía ampliada y permite crear una cartografía de las memorias culinarias.

Nos muestra las procedencias de las integrantes de ASOMUPAZ, y en este sentido, el intercambio culinario entre el Chocó, Antioquia, Córdoba, Sucre y Bolívar en la costa Caribe; y que se manifiesta en las riquezas culinarias del Urabá. Muestra los intercambios interculturales y a su vez, la fuerza de la culinaria afrocolombiana.

Se resaltan en este mapa culinario las rellenas, las fritangas, los chicharrones fritos, los pasteles, las masas fritas, las carimañolas, las empanadas, los tapaos y los dulces de ahuyama y plátano, entre otras preparaciones, que dejan ver una composición ampliada y rica que une la cuenca del Atrato con el Caribe y el interior de Antioquia, dejando en evidencia la riqueza culinaria del Urabá y a su vez, las relaciones parentales que reafirman identidades, pertenencias y la importancia de las comidas en el mundo de la cotidianidad.

Es una estética gustativa particular, rica, diversa, multicultural y en constante proceso de cambio debido a los intercambios económicos y culturales que se han dado durante siglos en dicha región.

Rutas de las genealogías y memorias culinarias de AZOMUPAZ hacia Turbo



Recetario



Arroz frito

El arroz no puede faltar en la mesa, es uno de los principales acompañantes de las comidas, se puede juntar con el plátano, el ñame o la yuca. Es integrador y complemento. El recuerdo de su siembra, cosechada y pilada; o de su compra en manojo y posterior pilada, hace parte uno de los recuerdos culinarios más duros de la cocina por lo laborioso de la separación del arroz de la espiga y la cascara. Sin embargo, recuerda uno de los sabores más deliciosos de la infancia.

Ingredientes

Arroz
Coco
Azúcar o panela
Sal



Preparación

Rallar el coco, exprimirlo y sacarle el zumo. Echar al caldero el zumo con el azúcar o la panela. Cuando saque el aceite y se torne de color café, echar el arroz, la sal, más leche de coco y darle palote, que es lo mismo que menearlo o revolverlo. Cuando el arroz seque, taparlo y dejarlo reposar por 15 minutos.



**Meneando el arroz frito
sede ASOMUPAZ**

Bollos de plátano maduro

Esta es una preparación para comer preferiblemente con queso.

Ingredientes

Plátanos maduros
Nuez moscada
Anís
Coco
Queso
Sal



Preparación

Rallar o moler el plátano.
Echarle a la masa el coco, el queso y la nuez moscada rallados, con el anís y la sal.
Mezclar y amasar.
Echar porciones de la masa en una hoja de bijao, envolver y amarrar con cabuya.
Cocinar en una olla con agua o asar a la brasa.



**Plátanos maduros
sede ASOMUPAZ**

Bollos de yuca

Para comer con queso o carne guisada.

Ingredientes

Yuca
Coco
Nuez moscada
Canela
Azúcar



Preparación

Pelar la yuca, rallarla y agregarle el coco rallado, la nuez moscada, la canela y el azúcar.

Mezclar y amasar hasta que esté homogénea.

Echar porciones de la masa en una hoja de bijao, envolver y amarrar con cabuya.

Luego, cocinar en una olla con agua.



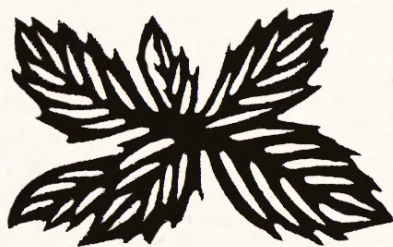
Ralladó con coco
sede ASOMUPAZ

Gallina guisada con coco

Es tan común y casera esta preparación, que en algunos lugares de Turbo se compran las gallinas preparadas y acompañadas con las verduras, los cocos y los bastimentos.

Ingredientes

Gallina
Limón
Vinagre
Coco
Orégano
Ajo
Cebolla roja
Cebolla de rama
Albahaca
Ají
Cilantro de monte
Don sabor
Color
Sal



Preparación

Lavar la gallina con limón, vinagre y despresar. Aliñar con orégano, ajo, cebolla roja, cebolla de rama, albahaca, cilantro, ají, don sabor, color y sal al gusto. Cocinar la gallina con todos los ingredientes, luego echarle agua y la leche de coco, para dejar en la olla a presión hasta que la gallina esté blanda.



Guisando gallina
sede ASOMUPAZ

Moncholo guisado

Para los guisos no se suele usar el tomate porque tiende a dañar la comida.

Es de anotar que el moncholo es un pescado muy común en la plaza de mercado y el Waffe o muelle antiguo del Distrito Portuario de Turbo.

Ingredientes

Moncholo
Limón
Sal
Ajo
Cebolla de rama
Cebolla de huevo
Cilantro
Ají
Coco



Preparación

Lavar el pescado con limón.

Aliñar con sal, limón, ajo machacado, cebolla de rama, cebolla de huevo, cilantro y ají.

Para guisar el pescado, sofreírlo primero, guisarlo en las verduras y luego de 15 a 20 minutos con la leche de coco.



**Guisando moncholo
sede ASOMUPAZ**

Revoltillo de bocachico ahumado

Esta es una preparación especial de Semana Santa, usualmente no se hace ahumado, pero se incorpora este proceso cuando se quiere que la comida sea más especial.

Ingredientes

Bocachico salpreso
Orégano
Cilantro montuno
Ají
Cebolla en rama
Cebolla roja
Ajo
Ajo molido
Color
Aceite
Limón
sal



Preparación

Remojar el bocachico, lavarlo con limón y ahumarlo. Cocinar y desmechar el pescado extrayéndole las espinas.

Realizar un guiso con el orégano, cilantro, ají, cebolla en rama, cebolla roja y ajo, todo finamente picado, y agregarle sal, ajo en polvo, color y aceite.

Cocinar el pescado con el guiso y un chorrito de zumo de limón hasta que seque.



**Bocachico ahumado
sede ASOMUPAZ**

Espinazo (al abuelo)

Esta receta muestra la manera en que el abuelo de una de las mujeres de la asociación lo realizaba, retomaba las técnicas, hierbas y formas tradicionales de cocinar.

Ingredientes

Espinazo de cerdo
Cebolla roja
Cebolla blanca
Cebolla de rama
Ají
Pimentón
Cilantro
Ajo
Limones
Sal
Zanahoria
Color
Achiote
Coco



Preparación

Lava el espinazo con limón, salar y cocinar.
Picar las cebollas, ají, pimentón, ajo y zanahoria, mezclar y cocinar.
Incorporar las verduras cocinadas al espinazo con el color y el achiote, revolver y cocinar a fuego lento durante 40 minutos.
Agrega el zumo de coco, el cilantro dejar al fuego por 5 minutos más.



Picando las verduras

Sancocho de gallina

La forma de preparar la gallina es tan meticulosa que la experta cocinera tiene la capacidad de hacer sentir al comensal que se está comiendo una gallina criolla cuando no ha sido posible acceder a ella y se ha cocinado un pollo “purina” o pollo de criadero el cual es considerado de menor sabor y menos “natural”.

Ingredientes

Gallina
Limón
Sal
Ajo
Cebolla de huevo
Cebolla de rama
Cilantro
Ají
Don Sabor
Agua
Yuca
Plátano
Ñame
Cilantro
Albahaca



Preparación

Lavar la gallina con limón y sal, y sazonar con el ajo, las cebollas, la sal, el cilantro, el ají y don sabor.

Montar al fuego sin echarle agua a la olla y tapar.

Cuando la gallina esta sazonada y blanda, echar el agua con la yuca, el plátano y el ñame.

Al final echar el cilantro, la albahaca y el limón.



Sancocho en leña

Dulce de papaya biche

Este dulce se puede realizar sin coco y es una especialidad que no puede faltar en Semana Santa.

Ingredientes

Papayas biches
Anís
Coco
Panela
Clavo de olor
Canela
Nuez moscada



Preparación

Pelar las papayas, lavarlas para limpiar la leche, sacar las semillas, partirlas en pedazos y rallarlas.

Pelar el coco, quitar la conchita o cascara café, rallarlo y reservarlo.

Cocinar la papaya rallada sin agua, con la panela y el coco rallado.

Luego, echarle la canela, el clavo de olor y la nuez moscada rallada.

Dar palote o revolverlo con espátula de madera constantemente, a fuego lento, hasta que dé punto, o sea, cuando se toque con los dedos y se sienta que el dulce está meloso o pegajoso.



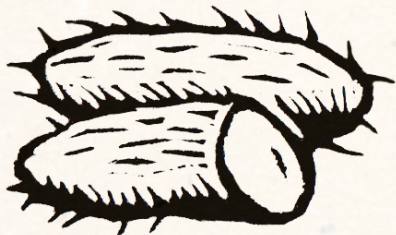
**Ana Dolores Guerra rallando papayas
sede ASOMUPAZ**

Dulce de ñampí

El ñampí es una de las variedades de ñame que se consigue en la región, es pequeño, morado y de un sabor dulce muy agradable.

Ingredientes

Ñampí
Canela
Clavo de olor
Leche
Leche en polvo
Coco
Azúcar



Preparación

Sancochar o cocinar el ñampí y licuar.

Montar la paila al fogón con la canela, el clavo de olor, el ñampí licuado y la leche líquida.

Cuando esté seco, echar el zumo de coco, el azúcar y la leche en polvo.

Revolver hasta que dé punto.



Juana Castro Perea haciendo dulce de ñampi
sede ASOMUPAZ

Vinagre de coco

Es un vinagre para agregar a casi todas las comidas como por ejemplo el arroz de coco, las sopas, las tajadas de plátano fritas y las carnes. Tiene la particularidad, como todos los vinagres caseros, de que no se descompone y se puede estar recargando con más leche de coco.

Ingredientes

Coco
Cebolla de huevo
Cebolla de rama
Ají dulce
Ají picante
Ajo
Sal



Preparación

Rallar el coco, exprimirlo y sacarle la leche de coco. Poner a hervir la leche de coco con sal al gusto y dejarla enfriar.

En un frasco agregar el tallo de la cebolla en rama, el ajo entero, la cebolla de huevo cortada en cuatro, el ají dulce y el ají picante entero con todo y semillas.

Después, echarle la leche de coco fría.

Se tapa y se deja que coja sabor al menos cinco días.



**Encurtidos en vinagre de coco
sede ASOMUPAZ**

Encurtido con ají tradicional

Este encurtido se conserva en vinagre, sin embargo, algunas mujeres mayores, recuerdan que sus madres lo hacían en agua de coco como o en agua con sal. Esos eran algunos de los modos de conservación de las abuelas del caribe y del Atrato.

Ingredientes

Ají dulce
Ají picante (opcional)
Cebolla de rama
Cebolla de huevo
Cilantro
Vinagre
Aceite
Sal



Preparación

Lavar el ají, retirarle las semillas y licuar con aceite, dejándolo a medio triturar.

Picar las cebollas de rama y las cebollas de huevo.

Picar finamente el cilantro.

Mezclar los ingredientes en un recipiente agregándoles un poquito de aceite, bastante vinagre y sal al gusto.



**Encurtido con ají tradicional
sede ASOMUPAZ**

Palabras finales

El recetario recogió la importancia de la comida del día a día de cada mujer, su cercanía con el mundo parental y apartes de las relaciones sociales e históricas del poblamiento de Urabá, la cual ha generado una estética gustativa particular, rica, diversa, intercultural y en constante proceso de cambio.

El saber culinario es amplio, derivado de las experiencias vividas, de los orígenes parentales, de los tránsitos desde los lugares de procedencia y de las relaciones socioculturales en el municipio de Turbo. Conversa con la política nacional para el conocimiento, la salvaguarda y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales y con la normatividad para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO.

Se aprecia en ASOMUPAZ, una organización de mujeres consolidada, con liderazgos claros y prestas al ejercicio de investigación, plasmándose la importancia de la cocina tradicional como medio para comunicarse, evocar momentos agradables de la vida y la necesidad de volver a conversar, comer juntas y compartir los saberes y las vivencias que se recuerdan y transmiten a partir de la cocina.

Los cambios de los espacios de procedencia impregnan lo culinario y se insinúa en las comidas de cada mujer. Para algunas haber dejado el lugar predominante del río y alimentos como los pescados, los animales de huerta y las azoteas, implicó otros ritmos de vida y diferentes labores domésticas.

Muchas mujeres llegaron al borde del mar y por ende la concentración, el cambio de las comidas, la carencia y la dependencia del dinero para acceder a muchos ingredientes que antes se cazaban, pescaban, criaban o sembraban.

La violencia les arrebató de tajo a sus compañeros, esposos, novios, hermanos, lo que las obligó a hacerse cargo de todo el proceso que implica cuidar y alimentar la familia. Ante esto, queda abierta la pregunta que se hicieron las mujeres en uno de los talleres:

“Nosotras pusimos al esposo, al novio, al hijo para la guerra, los perdimos en la guerra y nosotras ¿dónde quedamos en el discurso de la paz total?”

Los saberes culinarios son en gran medida reconocidos por todas las integrantes de ASOMUPAZ, tienen referentes comunes y permiten hablar de una identidad culinaria. En otras palabras, son saberes del patrimonio inmaterial del Urabá conformados por los saberes del Atrato chocoano, del interior de Antioquia y del Caribe. Además de ser portadoras de paz, ASOMUPAZ es portadora de patrimonios culinarios del Urabá.

Sin embargo, hoy la escasez de los animales silvestres comestibles y en vía de extinción, así como las multas que la autoridad ambiental puede colocar por cazarlos, comprarlos, venderlos o comerlos impiden su consumo. Se suma a esto la falta de árboles maderables y del agua potable con que se cocinaba antes. Además, mucho de lo que se sembraba, hoy se tiene que comprar en las tiendas y supermercados. El uso de los fogones de leña caseros también cambió con el uso de los electrodomésticos

modificándose así, parte del sabor en las comidas tradicionales.

Se resalta el gusto y el saber sobre los dulces elaborados con frutas y tubérculos, todos ellos, relacionados con las festividades de la Semana Santa. De igual manera, el gusto y la experticia en la preparación de guisos, conformados por una base de verduras cocinadas, a la cual se le adiciona una "liga" que puede ser de origen animal o vegetal, y en algunos casos leche de coco. El gusto por el arroz de coco, los plátanos, el ñame y las yucas, base de las comidas para disfrutar sola o en los guisos.

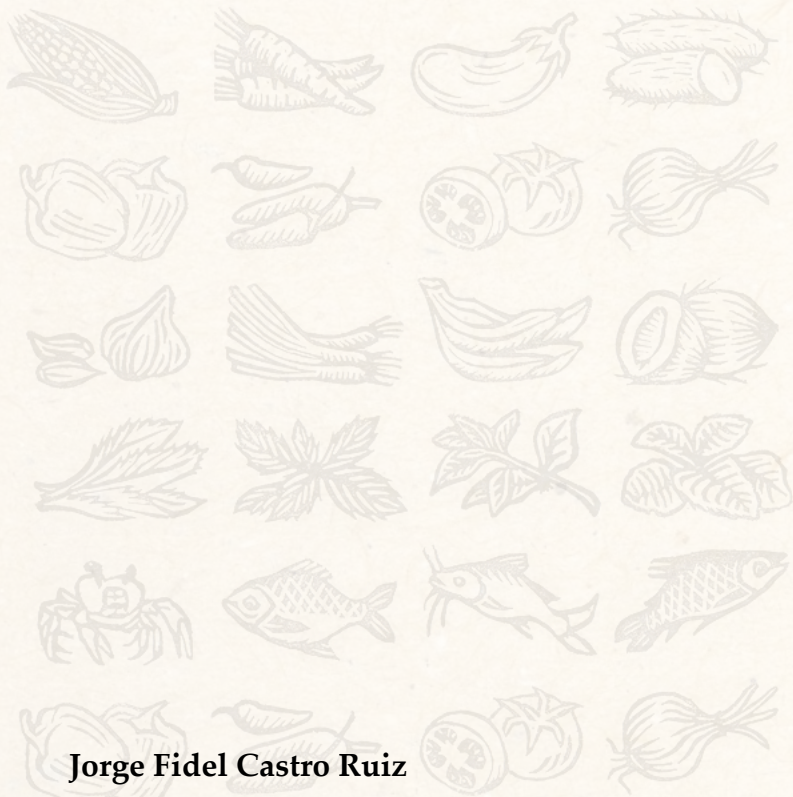
Se destaca, el saber sobre las plantas condimentarias y su siembra en azoteas, lo cual hoy es poco común. Sin embargo, se dejan ver en preparaciones como guisos, hogaos, vinagres y encurtidos, ya sea para comidas principales o para dar sabor a otro ingrediente.

Finalmente, los cambios culinarios se han dirigido hacia la carne asada, las papas fritas, los huevos fritos, las papas cocidas, los embutidos y otra gama de alimentos asociados a la oferta de las tiendas, los mercados, los restaurantes y la comida rápida. Sin embargo, todavía hay mujeres que conservan la siembra de ñames e incluso de hierbas de azotea.





Taller de memorias culinarias con mujeres en la sede
ASOMUPAZ



Jorge Fidel Castro Ruiz

Es Magíster en Antropología de la Universidad de Antioquia. Un apasionado por la antropología de la cocina, la alimentación y las memorias culinarias. En su trasegar por dicho campo ha sido investigador y docente, y ha realizado charlas y conferencias sobre su ejercicio profesional en este tema.

Foto pag siguiente:

Fragmento de mural, Distrito de Turbo. Autor desconocido



El sabor que nos diferencia

Este recetario se realizó gracias a la primera convocatoria de proyectos en la línea de emprendimiento del Centro Regional de Investigación, Innovación y Emprendimiento de Urabá, la Gobernación de Antioquia y el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación

criie
Centro Regional de Investigación,
Innovación y Emprendimiento

 **COLOMBIA**
POTENCIA DE LA
VIDA

 **Ciencias**

 **GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA**

 **UNIDOS**

 **UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**