



**Memorias culinarias afrocolombianas
de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes.
Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza**

Jorge Fidel Castro Ruiz

Trabajo de investigación presentado para optar al título de Magíster en Antropología

Asesora

Sandra María Turbay Ceballos, Doctor (PhD) en Ciencias Sociales

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Maestría en Antropología
Medellín, Antioquia, Colombia
2022

Cita	(Castro Ruiz, 2022)
Referencia Estilo APA 7 (2020)	Castro Ruiz, J. F. (2022). <i>Memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes. Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza</i> [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Maestría en Antropología, Cohorte VI.

Grupo de Investigación Medio Ambiente y Sociedad (MASO).

Centro de Investigaciones Sociales y Humanas (CISH).



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: Jhon Jairo Arboleda Céspedes

Decana: Alba Nelly Gómez García.

Jefe departamento: Javier Rosique Gracia.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mis padres Teresa y Ángel, a mi esposa Nana y mi hijo Agustín.

Agradecimientos

A mi asesora Sandra Turbay por su invaluable acompañamiento; a Lowis Salas y su mamá Dollys por su apoyo y acercamiento a la vida cotidiana de Arboletes; a don Víctor Teherán y su hermano don Cristóbal Teherán por sus síntesis sobre la historia de Arboletes; a doña Francisca Pinto “Pacha Pinto” y a sus hijas Ofelia y Mary Luz en Arboletes, por sus relatos culinarios; a Bertilda Murillo y su familia en Turbo, por permitirme acompañarlos en su cocina y habitar su casa; A don Fernando Keep, por dejarme conocer apartes de su vida e historia en Turbo; a doña Georgina Ceren Morelo, por recibirme en su casa, contarme su vida, cocinarme, permitir que cocinara con ella y simplemente disfrutar de su maravillosa forma de ser; a doña Dionisia López “la amiga del pueblo” por sus relatos culinarios, sus chocolates y agradable conversación y compañía; a doña Carmelina Polo Medrano, doña Felicia Oyola Ospino y doña Eusebia Berrío, excelentes cocineras y sabedoras de la cocina de los restaurantes de la plaza de mercado y en la playa, todas ella en Necoclí. A los artistas Mario Tapias, Iván Macea, Jairo Benites, Wilmer Coronado “Piwa” y Eder Espitia, del municipio de Arboletes. A Pedro Carvajal y Alejandro Alzate del Municipio de Necoclí, quienes, con sus murales, permitieron ambientar en las calles el trabajo de campo y esta tesis. A Hernán Pimiento y Jaime Tamayo, por su acompañamiento y orientación en las colecciones de Arqueología del Museo Universitario de la Universidad de Antioquia (MUUA). Finalmente, a todas aquellas personas como Ángela, del hostel Mariapolis, y Aylin, que desinteresadamente compartieron su tiempo y apartes de su vida, su casa, su culinaria y su cocina conmigo, en este hermoso, acogedor y delicioso Urabá antioqueño.

Tabla de contenido

Resumen	14
Abstract	15
Introducción	16
1 Diseño de la investigación.....	19
1.1 Normatividad para el conocimiento y fortalecimiento de las artes culinarias afrocolombianas	19
1.2 Referentes históricos de la culinaria del Golfo de Urabá.....	24
1.3 Los recetarios del Caribe y el Pacífico	47
1.4 Los comedores por la “vía al mar”	52
1.5 Estudios sobre la culinaria del Golfo de Urabá.....	58
1.6 Planteamiento del problema y justificación	61
1.7 Objetivos	64
1.8 Marco teórico	64
1.9 Metodología	72
2 Memorias culinarias afrocolombianas de Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza	80
2.1 Memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras	81
2.1.1 “Nosotras aprendimos a cocinar de mi mamá, viendo y metiendo la mano”. Memorias culinarias de Bertilda Murillo Amaranto, en Turbo.....	82
2.1.2 “Para cocinar no hay pereza”. Memorias culinarias de doña Georgina Ceren, en Necoclí	115
2.1.3 “Arepaehuevo en las playas del río Jobo”. Memorias culinarias de Vicenta Berrío, en Arboletes	158
2.2 Configuración de la identidad culinaria costera en Turbo, Necoclí y Arboletes	197
2.2.1 Elementos conceptuales sobre las culinarias costeras afrocolombianas del Urabá antioqueño.....	197

2.2.2 Culinarias costeras afrocolombianas del Urabá antioqueño, a partir de las memorias de Bertilda Murillo, doña Geo y Mami Vicenta	206
2.2.3 Configuración y características de las culinarias afrocolombianas del Urabá costeras antioqueño.....	214
2.2.4 Matronas cocineras afrocolombianas y su importancia sociocultural	244
3 Balance final con un café negro y dulce	256
3.1 Configuración culinaria del Golfo de Urabá.....	256
3.2 Culinarias del Urabá costero antioqueño	257
3.3 Cocineras, sus saberes y culinarias parentales	260
3.4 Identidades, memorias y patrimonios.....	262
4 Referencias	268

Lista de tablas

Tabla 1 Resumen de la metodología	76
--	----

Lista de figuras

Figura 1	Ruta hacia las memorias culinarias de tres matronas del Urabá costero antioqueño	17
Figura 2	Vendedora de pescado	22
Figura 3	Platos y copas de cerámica del complejo Urabá-Tierralta	25
Figura 4	Principales sitios arqueológicos en el Golfo de Urabá	27
Figura 5	Indígenas “flecheros”	29
Figura 6	Encuentros culinarios.....	30
Figura 7	Yucas	31
Figura 8	Maíz	33
Figura 9	Plátanos.....	35
Figura 10	Musas	37
Figura 11	Cimarrones.....	40
Figura 12	Tortuga marina.....	41
Figura 13	Campamento	42
Figura 14	Comidas procesadas.....	43
Figura 15	Ganado.....	44
Figura 16	Desove	45
Figura 17	Canasta familiar	46
Figura 18	Coco.....	48
Figura 19	Cosecha de arroz.....	49
Figura 20	Intercambios	50
Figura 21	Tinajas de agua	51
Figura 22	Golfo de Urabá	52
Figura 23	Peces y mariscos	54

Figura 24 Sancocherías	55
Figura 25 El mercado	56
Figura 26 Peces	57
Figura 27 Marchando	59
Figura 28 Azul.....	61
Figura 29 Plataneras	63
Figura 30 Cocoteras	79
Figura 31 Bertilda Murillo Amaranto	83
Figura 32 Iguana caporo.....	85
Figura 33 Justa Eustiquia Amaranto Santana.....	87
Figura 34 Las Ricuras de Bertilda.....	88
Figura 35 Picada de ricuras	89
Figura 36 Fogones, familia y ricuras 1	90
Figura 37 Fogones, familia y ricuras 2.....	91
Figura 38 Mosaico de ricuras	92
Figura 39 Mural de brillos.....	94
Figura 40 Genealogía culinaria de Bertilda Murillo Amaranto. Turbo.	95
Figura 41 Hacia el mar	97
Figura 42 Cangrejos	98
Figura 43 Al sol.....	100
Figura 44 Con las manos.....	102
Figura 45 Canela	105
Figura 46 Sin semillas	107
Figura 47 Ernilda Murillo Amaranto	108
Figura 48 Aliñado, fermentado, ahumado y frito.....	110

Figura 49 Playa dulce.....	112
Figura 50 Bijao.....	113
Figura 51 Monumento.....	114
Figura 52 Doña Geo.....	116
Figura 53 Fogón de leña.....	119
Figura 54 Cocinar.....	120
Figura 55 Genealogía culinaria de Georgina Ceren Morelo. Necoclí.....	121
Figura 56 A “pilá”.....	124
Figura 57 Luz Marina guisando en leche de coco.....	129
Figura 58 Tortuga de mar.....	131
Figura 59 Memorias culinarias del manatí.....	132
Figura 60 Arroz de cangrejo.....	136
Figura 61 Sierras.....	138
Figura 62 Revoltillo.....	139
Figura 63 Chicha de arroz.....	140
Figura 64 Aceite achotado y achiote.....	143
Figura 65 Bollitos de bija.....	144
Figura 66 Leche de coco.....	146
Figura 67 Ahumando.....	147
Figura 68 Guisando pato ahumado en leche de coco.....	148
Figura 69 Ají “topito”.....	151
Figura 70 Las verduras.....	152
Figura 71 El ajo con la sal.....	152
Figura 72 Para el guiso.....	152
Figura 73 Margarita limpiando camarones.....	154

Figura 74 Coctel de camarones	155
Figura 75 Haciendo galletas con Sofía.....	156
Figura 76 Horneando.....	157
Figura 77 Horno	157
Figura 78 Galletas de limón	157
Figura 79 Mami Vicenta	159
Figura 80 Genealogía culinaria de Vicenta Berrío Mendoza. Arboletes.	162
Figura 81 Arepaehuevo	165
Figura 82 Con cebolla y tomate	166
Figura 83 Jaibas guisadas en leche de coco	168
Figura 84 Naida y mami.....	169
Figura 85 Trampa para cangrejos.....	171
Figura 86 Uso de la trampa	172
Figura 87 Habichuelas criollas.....	174
Figura 88 Habichuelas.....	175
Figura 89 Habichuelas.....	176
Figura 90 Ahumando cabeza de cerdo	179
Figura 91 Sancocho de cabeza de cerdo ahumada	179
Figura 92 Sancocho.....	180
Figura 93 Vinagre picante	181
Figura 94 Al mar	183
Figura 95 Pescando en el mar.	184
Figura 96 Plato de raya	185
Figura 97 Revoltillo de raya.....	186
Figura 98 Púas de raya	186

Figura 99 Viuda de pescado.....	190
Figura 100 Viuda.....	190
Figura 101 Mote de frijolito negro.....	191
Figura 102 Sancocho.....	193
Figura 103 Cabezaegato con chicharrón.....	195
Figura 104 La Inmaculada.....	196
Figura 105 Son palenque.....	200
Figura 106 De la tienda.....	201
Figura 107 Cangrejo azul en manglar.....	202
Figura 108 Pesquero Adriatic.....	203
Figura 109 Pesqueros.....	204
Figura 110 Canoero.....	205
Figura 111 Sábalo.....	208
Figura 112 Genealogía y cartografía culinaria de Bertilda Murillo.....	209
Figura 113 Genealogía y cartografía culinaria de Georgina Ceren.....	211
Figura 114 Genealogía y cartografía culinaria de Vicenta Berrío.....	213
Figura 115 El viejo.....	214
Figura 116 Arriero.....	215
Figura 117 Jarras.....	216
Figura 118 Labrando.....	217
Figura 119 Campesino.....	218
Figura 120 Frutas.....	219
Figura 121 Cangrejo de fiesta.....	220
Figura 122 Con trasmallo.....	221
Figura 123 Sábalo.....	221

Figura 124	Golfo.....	222
Figura 125	Carnicería.....	224
Figura 126	Restaurant.....	226
Figura 126	Cangrejo.....	227
Figura 128	En canoa.....	228
Figura 129	Cocos.....	230
Figura 130	Cocos.....	231
Figura 131	Verduras.....	232
Figura 132	Ollas y calderos.....	238
Figura 133	Ralladores.....	240
Figura 134	Palote.....	241
Figura 135	Hojas de bijao.....	242
Figura 136	En la playa.....	243
Figura 137	Coladores y cucharones.....	244
Figura 138	Eustiquia Amaranto Santana.....	245
Figura 139	Eustiquia Amaranto Santana, cocinera.....	246
Figura 140	Eustiquia Amaranto Santana, cantaora.....	246
Figura 141	Eustiquia Amaranto Santana, matrona.....	247
Figura 142	Cocinando con Sofía.....	248
Figura 143	Colcha de retazos.....	249
Figura 144	Restaurante El Rancho de Fela.....	253
Figura 145	Papaya.....	258
Figura 146	Tortuga Marina.....	259
Figura 147	Ponchera con pescados.....	261
Figura 148	Productos del mar.....	264

Figura 149 Pescando.....265

Figura 150 Atardecer.....267

Resumen

Esta investigación identifica las memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes. El proyecto se desarrolló, a partir del encuentro con cocineras representativas de cada municipio: Bertilda Murillo, Georgina Ceren y Vicenta Berrío, reconocidas como matronas afrocolombianas que representan el saber y la tradición culinaria de sus municipios y se destacan por su esfuerzo, constancia y tenacidad. El trabajo tiene un componente etnográfico que recoge los relatos de sus memorias culinarias y las sesiones de preparación de comidas que, además de su cocina, dan cuenta del poblamiento y la configuración culinaria del Urabá costero antioqueño.

En el análisis se contrastan los procesos socioeconómicos y migratorios que marcaron la configuración territorial del Urabá, con las memorias de las cocineras, dejando ver el valor social y cultural de las mujeres afrocolombianas y su cocina.

Los resultados indican que estas cocineras activan sus saberes y memorias culinarias para salir adelante en medio del colonialismo, el extractivismo y la explotación ambiental y que cada intercambio intercultural ha permitido configurar una culinaria viva y vigente.

El trabajo plantea una discusión sobre el proceso de configuración culinaria del Urabá costero antioqueño, a partir de conceptos como: identidades, patrimonios y memorias culinarias en un contexto de migraciones, tránsitos, fronteras, diversidad y turismo.

Palabras clave: antropología, memorias culinarias, culinarias afrocolombianas, Urabá costero antioqueño.

Abstract

This research identifies the Afro-Colombian culinary memories of three cooks from Turbo, Necoclí and Arboletes. The project was developed from the meeting of representative cooks from each municipality: Bertilda Murillo, Georgina Ceren and Vicenta Berrío, recognized as Afro-Colombian midwives who represent the knowledge and culinary tradition of their municipalities, standing out for their effort, perseverance and tenacity. The work has an ethnographic component that collects the stories of his culinary memories and the meal preparation sessions that, in addition to his cooking, account for the population and culinary configuration of Urabá, coastal Antioquia.

In the analysis, the socioeconomic and migratory processes that marked the territorial configuration of Urabá are contrasted with the memories of the cooks, revealing the social and cultural value of Afro-Colombian women and their cuisine.

The results indicate that these cooks activate their knowledge and culinary memories to get ahead in the midst of colonialism, extractivism and environmental exploitation and that each intercultural exchange has allowed the configuration of a living and current cuisine.

A discussion about the process of culinary configuration of Urabá coastal Antioquia is proposed, based on concepts such as: identities, heritage and culinary memories in a context of migrations, transits, borders, diversity and tourism.

Keywords: anthropology, culinary memories, Afro-Colombian cuisine, Coastal Urabá Antioquia.

Introducción

Memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes: Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío, es un proyecto de investigación realizado para aportar al conocimiento de la cultura culinaria del Urabá antioqueño, reconociendo el acto de comer, la cocina y la culinaria como elementos constitutivos de la vida y manifestaciones de la identidad de las personas y su colectividad.

Esta investigación aborda el concepto de culinaria en lo local y lo regional y parte de la idea del universo culinario como un conjunto de lugares, objetos, utensilios, códigos, relatos, recetas y símbolos, donde manifestamos las formas de ser, de relacionarnos, de integrarnos al entorno y de configurar prácticas históricas, sociales y culturales. En este sentido, las personas que conocen y dominan su culinaria local, tienen incorporados saberes donde se ponen de manifiesto sus prácticas y sus identidades y sus relaciones culturales e interculturales.

En la investigación se preguntó cómo es la identidad culinaria afrocolombiana de tres matronas cocineras de tres municipios costeros de Antioquia: Turbo, Necoclí y Arboletes; y por extensión, buscó identificar y entender el universo culinario del Urabá costero a partir de la memoria culinaria de tres mujeres, reconocidas en sus municipios como matronas y cocineras “tradicionales”.

De esta manera, el objetivo del proyecto fue conocer la identidad culinaria afrocolombiana de las tres matronas cocineras del Urabá costero antioqueño; para lo cual se propuso identificar los procesos de configuración histórica de la culinaria afrocolombiana en el Golfo de Urabá y caracterizar la culinaria afrocolombiana de las tres cocineras, a partir de sus memorias culinarias.

La metodología de la investigación fue cualitativa e incluyó una primera fase de lecturas en clave culinaria de historias y relatos del Golfo Urabá y una segunda fase de trabajo de campo etnográfico con 11 visitas que completaron 64 días, entre octubre del 2020 y noviembre del 2021, en plena pandemia del Covid 19.

Figura 1

Ruta hacia las memorias culinarias de tres matronas del Urabá costero antioqueño



Este proyecto aporta al reconocimiento de la cocina costera de Antioquia, y, por ende, de un rico, variado y valioso universo culinario que ha estado de espaldas al interior del departamento de Antioquia. Hace un reconocimiento a las mujeres cocineras, que con sus experiencias y dedicación acumulan silenciosamente prácticas y saberes que expresan la riqueza de nuestros universos culinarios locales y regionales; y además, reivindica la presencia de la culinaria afrocolombiana en Antioquia, como modo de resistencia ante la exclusión y el abandono estatal.

En las memorias culinarias de Bertilda Murillo, doña Georgina Ceren y Mami Vicenta, se comparten apartes de sus aprendizajes y saberes culinarios, sus técnicas, utensilios y objetos asociados a la cocina, que nos permiten entrar a la intimidad de sus cocinas, compartiéndonos experiencias y recetas que hablan de la identidad y del universo culinario del Urabá costero antioqueño.

El primer capítulo expone el diseño de la investigación sobre las memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras; el segundo capítulo presenta las memorias culinarias de Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza, donde sus historias de vida, algunas de sus recetas y la fotografía de su cotidianidad culinaria nos acerca a sus cocinas; el tercer capítulo aborda la identidad de las matronas cocineras y su relación con la configuración y características de las culinarias afrocolombianas del Urabá costero; y el cuarto capítulo, ofrece un balance general de los hallazgos de la investigación.

1 Diseño de la investigación

Este capítulo presenta los elementos que permitieron delimitar el problema de investigación. En primer lugar, presenta los elementos normativos sobre la cocina tradicional y popular colombiana, con su referente en la convención para la salvaguardia del Patrimonio inmaterial de la Unesco, y por lo tanto en su aporte al conocimiento y fortalecimiento de las artes culinarias afrocolombianas. En segundo lugar, aborda una revisión histórica de las transformaciones del universo culinario en Urabá, desde tiempos prehispánicos hasta el presente, revisión que es por fuerza de carácter general. La descripción de los cambios se apoya principalmente en evidencias arqueológicas y en los relatos de los cronistas españoles. En tercer lugar, compara el recetario de la cocina del Urabá costero antioqueño que nosotros hemos construido, con otros recetarios de la cocina del Pacífico y del Caribe colombiano, con el fin de explorar los elementos de intersección que se presentan en Urabá, una zona donde confluyen habitantes del Chocó y de las sabanas del Caribe. En cuarto lugar, hace un balance de los aportes de estudios académicos y de monografías locales al estudio de la alimentación en algunos municipios de Urabá. Con estos elementos, delimita un problema de investigación, justifica su pertinencia, enuncia los objetivos y abre un espacio para considerar las perspectivas teóricas empleadas por la antropología para estudiar el tema de la alimentación. En este punto, hace énfasis en referentes conceptuales asociados a las memorias culinarias afrocolombianas, que guían el desarrollo de este estudio. Finalmente, describe con detalle la metodología empleada en la investigación, incluyendo datos sobre las condiciones en que se hizo el trabajo de campo y los procedimientos que se usaron para procesar la información.

1.1 Normatividad para el conocimiento y fortalecimiento de las artes culinarias afrocolombianas

Las tradiciones culinarias que exponen las tres matronas de Urabá destacadas en esta investigación tienen sin duda un aspecto patrimonial y por eso vale la pena establecer, así sea de manera sucinta, el marco legal en el cual se inscribiría una eventual declaración de la culinaria afrocolombiana de Urabá como patrimonio cultural inmaterial. Empezaré con la Unesco, recogiendo los planteamientos de Csergo, profesora de la Universidad de Québec, especialista en temas de patrimonios y culturas alimentarias y responsable científica del dossier que presentó el

Ministerio de la Educación Superior y la Investigación de Francia ante la Unesco para registrar la gastronomía francesa como Patrimonio Cultural Inmaterial (Csergo, 2016).

Csergo recuerda que, en el 2003, se celebró en París, una Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial, que estuvo seguida de unas directivas operacionales que se publicaron en 2008 con el fin de facilitar su aplicación. Es así como cualquier inscripción para obtener un registro como patrimonio de la humanidad, quedó ligada a la defensa de la diversidad cultural y a la protección de la cultura tradicional y popular, que ya habían sido objeto de otras declaraciones en México (1989) y Estambul (2002). La Convención de 2003 destaca el valor de expresiones y prácticas culturales vivas, que están amenazadas por la homogeneización cultural derivada de la globalización y por el impacto de otras culturas altamente industrializadas. Vale decir, que este enfoque quedó reforzado con la promulgación, en 2005 de la Convención sobre la Protección y la Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales.

Csergo llama la atención sobre el no reconocimiento del dominio alimentario en la Convención de 2003. En el artículo 2, el acuerdo define cinco dominios: las tradiciones y expresiones orales (incluyendo la lengua); las artes del espectáculo, las prácticas sociales, rituales y elementos festivos; los conocimientos y prácticas concernientes a la naturaleza del universo; y, el saber hacer ligado a las artesanías tradicionales. Sin embargo, esta ausencia no constituye una verdadera exclusión, pues todos reconocemos que las prácticas alimentarias hacen parte de los sistemas culturales que eventualmente son objeto de protección. De hecho, la Unesco ha considerado la inscripción de ciertas prácticas alimentarias con la condición de que no se trate de segmentos aislados, sino que constituyan una dimensión transversal de los dominios que son explícitos en el artículo 2 de la Convención. En cualquier caso, la alimentación sigue sin tener un reconocimiento específico.

En los registros de la Unesco aparecen algunas prácticas alimentarias y /o culinarias. A veces como elementos que acompañan un rito y a veces porque hacen parte de festivales de productos locales, de saberes sobre la elaboración de productos transformados que dan lugar a cocinas tradicionales o especialidades locales o porque son parte de mercados locales o porque hacen parte de formas de uso y consumo de derivados de la naturaleza. Esto confirma que, en la práctica, la Unesco sí ha registrado prácticas culturales donde los productos alimentarios constituyen el meollo del elemento inscrito (Csergo, 2016).

Ahora bien, la pregunta que se estará haciendo el lector es ¿Cuáles son las ventajas de inscribir una tradición culinaria como patrimonio cultural inmaterial? Csergo reconoce que las medidas de salvaguarda hacen del elemento inscrito un factor de atracción turística e incluyen formas de valorización económica que aseguran la viabilidad de esos patrimonios alimentarios a través del desarrollo de los territorios y de las producciones reivindicadas como identitarias. Sin embargo, ese tipo de declaratorias son temidas por muchos países que ven en las “excepciones culturales” verdaderas trabas al libre comercio internacional.

En este trabajo, considero las prácticas alimentarias como una expresión cultural. Mostraré la culinaria de las tres matronas con quienes trabajé, está asociada a una manera de aprovechar los recursos que ofrece el mar, el río y las sábanas, que está ligada a la vida familiar y a los valores de la gente de Urabá, que involucra un saber hacer en el procesamiento de los alimentos, que existe y se perpetúa a través del comercio de comidas preparadas y que juega un papel importante en el reconocimiento de la identidad afrocolombiana de Urabá.

Ahora bien, a nivel nacional, el Estado colombiano ha reconocido el dominio de la alimentación y las cocinas tradicionales dentro del sector cultural. Por eso, el Ministerio de Cultura, adoptó en el año 2012, para su expedición y divulgación, la “Política para el conocimiento, la salvaguarda y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales” (Colombia, Ministerio de Cultura, 2012c), la cual tiene por objetivo “Valorar y salvaguardar la diversidad y riqueza cultural de los conocimientos, prácticas y productos de las cocinas tradicionales, como factores de la identidad, pertenencia y bienestar de la población” (Colombia, Ministerio de Cultura, 2012, p.77).

Los fundamentos legales de la política son la Constitución de 1991, donde se da importancia al Patrimonio Cultural, y el artículo 65 de la Constitución donde se establece la importancia de alimentos para el Estado colombiano. La Ley de Cultura 397 de 1997. El numeral 11, del artículo 8, del decreto 2941 de 2009, sobre Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), donde la cultura culinaria, o aquellas prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos, son uno de los elementos de la lista representativa de patrimonio cultural inmaterial de Colombia. El artículo 8 de la Ley 1185 de 2008, define así el patrimonio cultural inmaterial:

El patrimonio cultural inmaterial está constituido, entre otros, por las manifestaciones, prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales, que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su

patrimonio cultural. Este patrimonio genera sentimientos de identidad y establece vínculos con la memoria colectiva. Es transmitido y recreado a lo largo del tiempo en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia y contribuye a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana (Colombia, Ministerio de Cultura, 2012b).

Figura 2

Vendedora de pescado



Nota. Mural, Turbo (2021).

Esta normatividad está en consonancia con la Convención de 2003 de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, y que fue adoptada por Colombia mediante la Ley 1037 de 2006 y promulgada mediante el Decreto 2380 de 2008.

La política plantea los siguientes principios:

- 1) La alimentación es un derecho fundamental.
- 2) Las tradiciones culinarias son un bien colectivo.
- 3) Hay una matriz regional.

- 4) Las tradiciones de la cocina y la alimentación son factores de identidad, pertenencia y continuidad histórica.
- 5) Expresa la riqueza e interacción de la diversidad biológica y cultural.
- 6) Hace parte de la cotidianidad y contribuye a la cohesión social, fomenta la creatividad y la formación de valores.
- 7) Salvaguarda las raíces de la nación.
- 8) El enfoque es diferencial. Resalta el orgullo de lo nacional, regional y local por sus tradiciones culinarias.
- 9) Prioriza la investigación con enfoque participativo.
- 10) Orientada al reconocimiento y dignidad de los portadores.
- 11) Contribuye a la proyección de conocimientos tradicionales colectivos.
- 12) La formación de profesionales cocineros investigadores en cocinas tradicionales.
- 13) Favorecer empresas familiares y comunitarias en el marco de iniciativas de turismo.

La política cuenta además con cinco estrategias:

- 1) Reconocer, valorar y enseñar las cocinas y la alimentación tradicional.
- 2) Salvaguardar el patrimonio en riesgo de las cocinas y la alimentación tradicional.
- 3) Fortalecer la organización y capacitación de gestión cultural de los portadores de las tradiciones de la alimentación y la cocina.
- 4) Fomentar el conocimiento y uso de la biodiversidad con fines alimentarios.
- 5) Adecuación institucional.

Frutos de esta política son la colección de 17 libros de investigaciones culinarias de Colombia, llamada Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia (Colombia, Ministerio de Cultura, 2012a); la realización de proyectos de cocina tradicional, los encuentros de Cocinas Tradicionales realizados por el Ministerio de Cultura en el país y las intervenciones en el Pacífico con el Plan Todos somos Pacífico. De allí se han generado libros como Sabores y saberes del Pacífico Colombiano¹; el recetario virtual Gastro Herencia Colombia², eventos y piezas de

¹ Las publicaciones producto de la puesta en marcha de la política de cocinas tradicionales, se encuentran en el sitio Web del Ministerio de Cultura.

² El recetario Gastro Herencia Colombia, está disponible en la Web de Ministerio de Cultura.

comunicación para la divulgación del patrimonio culinario del país³, e incluso, se gestionó la declaración de Buenaventura como ciudad creativa en la categoría gastronomía ante la UNESCO.

Esta investigación se enmarca en la normatividad nacional para las cocinas tradicionales y populares, y aporta al conocimiento y fortalecimiento de las artes culinarias afrocolombianas, de las zonas costeras en Antioquia.

1.2 Referentes históricos de la culinaria del Golfo de Urabá

La culinaria prehispánica

Los antecedentes arqueológicos que se conocen hasta la fecha evidencian la presencia del hombre en el Golfo de Urabá, hace unos 12.000 años. Así mismo, los arqueólogos muestran que los grupos indígenas que habitaban el Golfo, antes de la llegada de los españoles, tenían pleno dominio del territorio, y el uso de materiales y herramientas para la realización de prácticas de cacería, pesca, horticultura e incluso agricultura. Las huellas del pasado fueron halladas en concheros o “basureros” con restos de fauna y flora, tanto de mar, como de aire y tierra, con utensilios de compleja elaboración para habitar y aprovechar el medio. En mapas satelitales disponibles en la Web, se pueden ver grabadas en el suelo, las huellas de canales y camellones para el uso y aprovechamiento del agua, e incluso para de animales rituales y de caza (Posada et al., 2019).

Antes de la llegada de los españoles, los indígenas se distribuían en las márgenes izquierda y derecha del Golfo de Urabá, así como en las cercanías de las riberas del río Sinú. Los principales hallazgos muestran que, en Necoclí, Antioquia, alrededor de los 2390 +/- 30 AP y 2020 +/-30 AP, estaba presente la cerámica; y así mismo en Tierralta, Córdoba, alrededor de los 1570 +/- 100 AP y 1120 +/- 50 AP. En Turbo, Antioquia, alrededor de los 1055 +/- 40 AP, además de cerámica y utensilios para cocinar, fue posible hallar restos de venados, dantas, aletas de pescados, punzones y arpones. Polen de maíz y yuca; de frutales como guama, papaya, guanábana, marañón, zapote, guayaba, aguacate, cacao de monte, hobo y palmas; así como de especies maderables.

³ Audiovisuales y fotografías producto de la política de cocinas tradicionales se encuentra disponible en la Web de Ministerio de Cultura.

Figura 3

Platos y copas de cerámica del complejo Urabá-Tierralta



Nota. Colección de cerámica Urabá-Tierralta, Museo Universitario de la Universidad de Antioquia

Alrededor de los 925 +/-45 AP, también se hallaron restos de chipichipi, moluscos y otros bivalvos, caracoles y gasterópodos. También restos de bagre marino y de río; además de conejos, guaguas, puercos, venados, dantas, pumas, tigrillos, jaguares, zorros, monos y patos. Incluso, objetos realizados a partir de huesos, como punzones, perforadores y raspadores; cuernos de

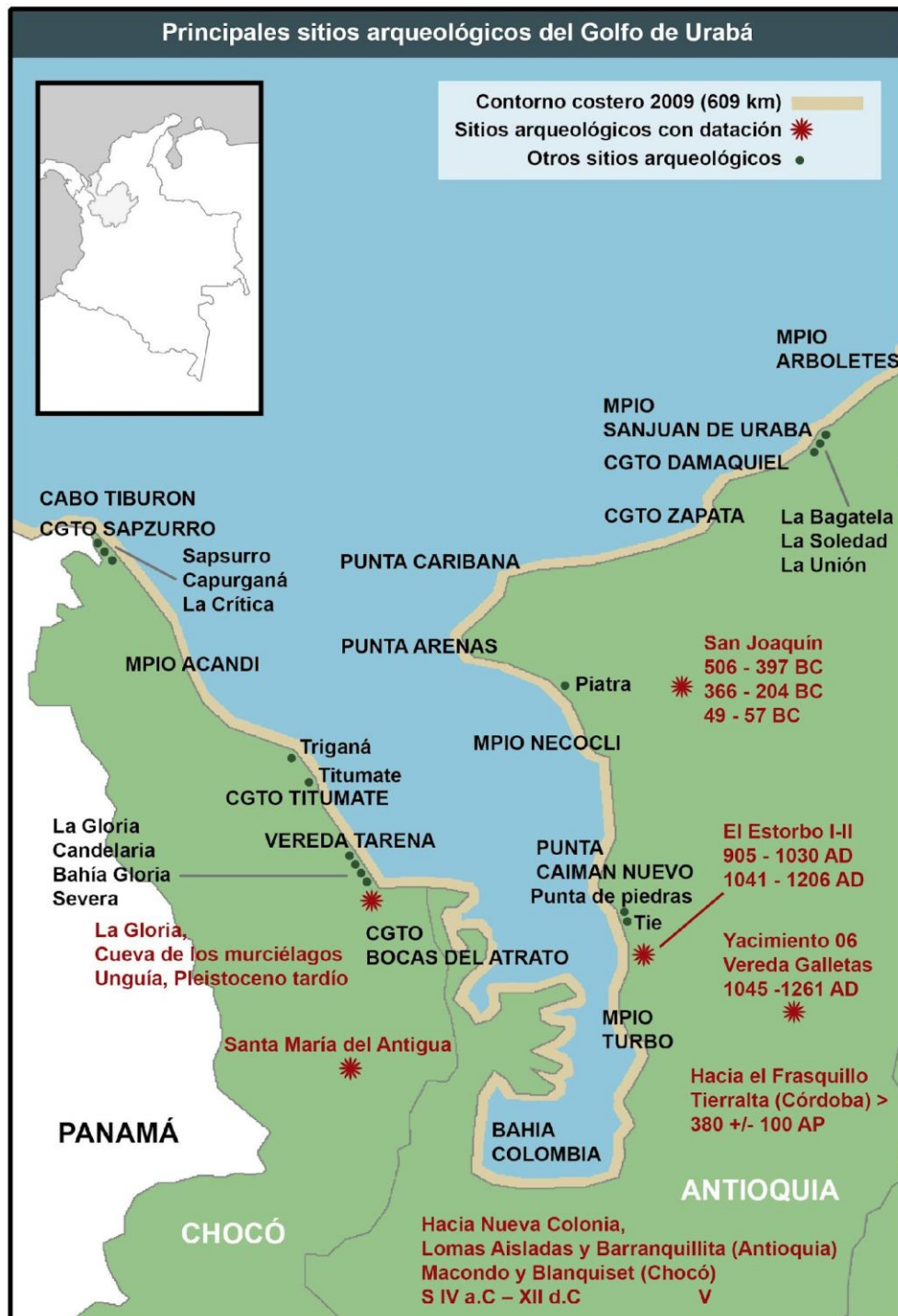
venado pulidos y ahuecados; colmillos pulidos; vértebras de tiburones y peces como el sábalo pulidas con o sin perforaciones; y fragmentos de conchas decoradas y perforadas.

Se puede pensar entonces, en la existencia de un universo culinario indígena donde las comidas incluían elementos culinarios producto de la cacería, la captura y la recolección en el mar, los ríos y el bosque, así como prácticas de horticultura y la agricultura, principalmente del maíz y la yuca. Las ollas, platos y copas, permiten leer que se comía la yuca y el maíz cocinado en bollos o sopas y se bebía chicha de maíz.

Las carnes se asaban o envolvían en hojas para cocinar al fuego y provenían de la cacería del venado cola blanca, venado pequeño, danta, conejo, guagua, pecarí, armadillo y monos; de aves como el pato iguaza o pisingo y el pato migratorio; de la tortuga marina, los caracoles, el chipi chipi, la almeja y otros bivalvos; de peces como el bagre de mar y de río, el tiburón, la sierra, el siete cueros y el sábalo, que se pescaban a borde de río o en embarcaciones con ayuda de arpones hechos de huesos de venado y espinas de peces, o con redes hechas de fibras vegetales y pesas hechas en roca. Se complementaban las comidas con frutas como: guama, papaya, guanábana, marañón, zapote, guayaba, aguacate, cacao de monte, hobo y dátiles.

El ambiente ofreció las condiciones para el desarrollo de sistemas culinarios de orden local y regional, que se encontraría con una nueva cocina a la llegada de los españoles y la fundación de la primera ciudad en tierra firme de América: Santa María de la Antigua del Darién. El conquistador español Gonzalo Fernández De Oviedo, dejaría constancia en sus crónicas de las comidas indígenas, las adaptaciones españolas y el choque cultural culinario.

Figura 4
Principales sitios arqueológicos en el Golfo de Urabá



Nota. Fuentes: (Santos, 1989), (L. E. Urrego et al., 2016) y (G. C. Urrego, 2017)

La culinaria durante la Conquista

Las crónicas de los españoles narran parte de lo que cultivaban y comían los indígenas, principalmente los de la margen izquierda del Golfo de Urabá en la provincia de Cueva, pues los indígenas del margen derecho del Golfo, llamados Urabáes los resistieron y no los dejaron asentarse en sus dominios. En las crónicas, los españoles describieron apartes de los sistemas culinarios basados en el maíz y la yuca, pero también, hicieron visibles una variedad de tubérculos, frutas, hierbas y cogollos para hacer comidas, que se complementaban con la recolección, la cacería y la pesca. Según las descripciones, las carnes se comían asadas, saladas, ahumadas, en caldos y sopas; y los bollos de maíz y yuca, así como los tubérculos, se cocinaban en agua, al vapor, o se comían asados a las brasas o al rescoldo. Este universo culinario existió porque había un orden sociocultural, abundancia y variedad de especies de plantas y animales.

Los cueva se caracterizaban por la movilidad en el territorio, aparentemente, debido al agotamiento de los cultivos de maíz, lo cual hacía que abandonaran incluso otras plantas comestibles como: los ajes, las batatas, las mafafas, las yracas, los ajés, las calabazas, los lirenes, las achiras, los frijoles y los bijao; y frutas como las piñas, los hobos, los caímos, las guamas, los icacos, las guanábanas, los anones, las guayabas, los mameyes, las zarzamoras, las pitayas y las uvas.

De acuerdo con las descripciones, los cueva cazaban con redes, lanzas y cepos o por medio del acorralamiento. Sus presas eran felinos, zorras, ciervos, puercos y dantas. Faenaban las presas con cuchillas de pedernal y hachuelas de piedra, y asaban sus carnes el mismo día de la captura para evitar que se dañara la carne, no obstante, usaron la sal de mar para conservar el pescado. En la provincia Cueva, intercambiaban sal, maíz, mantas, hamacas, hilo, pescado salado y oro, con otros indígenas que llegaban por el mar en canoas, e indígenas que llegaban del interior⁴ con sus productos cargados por esclavos. En la provincia Senú, se intercambiaban por oro, con indígenas del interior, insectos como cigarras, grillos y langostas. Por otro lado, la principal bebida era la chicha de maíz en diferente grado de fermentación, y además se hacían vinagres de maíz.

⁴ Interior se refiere en el contexto del cronista Fernández de Oviedo, al interior del continente, en contraste con el mar, que era el “exterior”.

Figura 5
Indígenas “flecheros”



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Los españoles llegaron con bastimentos que consistían en bizcochos de harina, carnes, perniles ahumados, pescados, vinagres, aceite y vino. Árboles de cítricos, cidras, higueras, granadas, palmas de dátiles y musas que en el Golfo de Urabá se llamaron plátanos. Hortalizas como la lechuga, los rábanos, las acelgas, la hierbabuena, el perejil, las berzas, los nabos, los pepinos, los melones, sus frijoles, el apio, el culantro y la zanahoria. Animales como los perros, los caballos, las yeguas, los asnos, las vacas, las ovejas, los puercos, las gallinas, las palomas, sus pavos y sus patos.

Figura 6

Encuentros culinarios



Nota. Mural, Necoclí (2021).

En 1514 había un mercado antillano de cerdos, cazabe, tocino y maíz (Tovar, 1999), sin embargo, no siempre fue suficiente ni de acceso para cualquiera persona, por lo cual, fue necesario complementar la dieta en las islas y en tierra firme con comidas nativas diferentes a la yuca y el maíz. Iniciándose un proceso de adaptación a algunas comidas de los indígenas. En tierra firme, se

dio principalmente en las correrías en busca de oro, perlas y demás joyas, porque eran los momentos en que las provisiones escaseaban.

Desde su llegada a las Antillas, reconocieron la importancia de la yuca y el maíz como comida indígena, pero también identificaron otros tubérculos, semillas y frutos, que, junto con el ñame y el plátano, que traían en sus barcos, dieron de comer a sus esclavos negros. En momentos de hambre y escasez, se vieron obligados a comer las comidas indígenas acercándose a su universo culinario tanto desde el lenguaje, como desde la variación en las formas de cocinar. Incluso, hicieron combinaciones de comidas con vino y sopas guisadas con hierbas, parecidas a sus sopas de espinacas.

Figura 7
Yucas



Nota. Mural, Arboletes (2021).

Los españoles se establecieron en tierra firme en el Golfo de Urabá, en la provincia Cueva y fundaron, por medio Vasco Núñez de Balboa la ciudad de Santa María de la Antigua del Darién.

Allí, el gobernador Pedro Arias de Ávila, por medio del hambre, en conjunción con otros elementos⁵, argumentaría en medio de disputas políticas el abandono de la ciudad, que según Fernández de Oviedo estaba en medio de la riqueza y la abundancia. El mismo Fernández De Oviedo, como Gobernador de dicha ciudad, alrededor de 1520, estableció los primeros establos de vacas y corrales de puercos para la crianza. En un momento donde empezaba a primar como comida la harina, el vino, el vinagre, las carnes, los pescados y los quesos, traídos por los españoles, en contraste con el universo culinario cueva.

Dos grandes universos culinarios se fueron conectando a través de las manos de cocineras indígenas. Sin embargo, silenciosamente estaban las manos de mujeres negras que aprendían e integraban sus sazones en las preparaciones que intentaba traer la culinaria española al mundo indígena, que aprovechaban la comida indígena para no morir de hambre y que, incluso, adaptaban la comida indígena a los gustos españoles. Poco o nada se narra en las crónicas de la mujer negra, allí sólo se resaltan los episodios de los españoles en sus correrías y las sublevaciones de los esclavos negros en las Antillas invisibilizando tanto a la mujer indígena, como a la mujer negra.

Los españoles inicialmente usaron la comida indígena para alimentar a sus caballos y a los esclavos, pero poco a poco ingresaron a su inventario culinario los bollos de maíz. Primero los incorporaron a su código culinario dándole el nombre de pan y lo adaptaron a su gusto haciendo que las indígenas se los prepararan más blanco y suave. Así, las mujeres indígenas hicieron al gusto español bollos al vapor, asados al rescoldo y se hornearon como tortas, panes, rosas y bizcochos.

El cazabe de las Antillas, a base de yuca brava, fue aprovechado por los españoles como alimento para sus esclavos y como bastimento en los navíos, debido a su largo tiempo de conservación. En Tierra firme se quiso imponer como comida, pero los indígenas del Urabá se negaron, pues su yuca simplemente había que cocinarla o asarla, de esta manera, los españoles tuvieron que seguir produciendo el cazabe en la isla La Española. Como en el caso del bollo de maíz, el bollo de yuca también fue llamado pan y de esta manera incorporado a un nuevo universo culinario.

Otras comidas a base de tubérculos fueron valoradas positivamente en cuanto al sabor y la textura, e incluso comparadas con comidas europeas, sin embargo, se relacionaron básicamente

⁵ Elementos como el prestigio de ser fundadores de lugares o la codicia por el oro.

con los tubérculos y por ende con las comidas de los esclavos, por lo cual terminaron desprestigiadas o incluso algunas en el olvido.

Figura 8

Maíz



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Las principales comidas mencionadas en las crónicas (Fernández de Oviedo, 1851) son: los bollos de maíz o pan de maíz de indias cocidos en agua, al vapor, las brasas o horneados en tortas, panes, roscas y bizcochos, estos últimos al gusto de los españoles; bollos de yuca o pan de yuca de las indias; ajes cocido o asados acompañados con carne de monte o pescado; batatas cocidas, asadas, en potaje o conserva; hojas y raíces de yahutia cocinadas⁶; potaje de yracas⁷ o en otras

⁶ La yahutia en Antioquia hoy es conocida como rascadera o mafafa.

⁷ Curiosamente, la palabra yraca en lengua cueva, significaba mujer joven, siendo yra la raíz de la palabra que aparentemente significaba: mujer. Esto daría a pensar en una conexión lingüística entre la mujer, la tierra y las plantas comestibles, lo cual daría pistas sobre la importancia de la mujer en el conocimiento sobre las plantas y la cocina. Este tema se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XIII

palabras de diferentes hierbas desconocidas para los españoles; salsa de hojas de ají; sopa de calabazas que los españoles mezclaban con yracas⁸; lirenes cocidos⁹; imoconas¹⁰ o lo que es lo mismo, raíces de achiras asadas; fésoles de variados colores, manchas y tamaños¹¹; chicha de maíz; y chicha de yayama, bonianan, yayagua o lo que es lo mismo, de piña (Fernández de Oviedo, 1851).

Además de las comidas ya mencionadas que fueron adaptadas por los españoles, las crónicas mencionan el potaje de mosto de yuca; el licor dulce o miel de yuca; vinagre de yuca¹² (Fernández de Oviedo, 1853); ajos con vino¹³; ají o pimienta de indias mezclado con pescado, carne y potajes de yracas; potaje de yracas con flores, calabaza y ají¹⁴; y las piñas¹⁵ (Fernández de Oviedo, 1851).

Para principio del siglo XV, el maní no había sido referenciado en la zona Caribe de Panamá, ni en la costa Caribe del Nuevo reino de Granada (Patiño, 2002)¹⁶, sin embargo, se presentaba en gran cantidad y era muy apreciado por los indígenas de las Antillas, quienes lo sembraban en sus huertos y cultivos. Curiosamente, esta legumbre o fruto seco fue poco consumido por los españoles, quienes lo consideraban de poco sabor y poca sustancia (Fernández de Oviedo, 1851). Mas bien lo usaron como comida para esclavos negros, o lo comían aquellos españoles de bajo rango o muy jóvenes, o sea, "...gente que no perdona su gusto a cosa alguna" (Fernández de Oviedo, 1851, p.207), algo así como hambrientos y/o glotones.

Los españoles se fueron adaptando al gusto de las indígenas, sin embargo, no fueron pasivos ante las comidas locales y buscaron intervenirlas de acuerdo con sus estéticas gustativas. Por ejemplo, su recomendación frente al bollo de maíz era comerlo caliente, pues frío se tornaba seco, áspero y no les sabía tan bien. Así mismo, sabían que este "pan" cocido o asado no duraba en buen estado más de tres días, debido a que se llenaba de moho y se podría. Incluso decían que era dañino

⁸ Sobre la sopa de calabaza se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XXXII

⁹ Sobre los lirenes cocidos se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XIII

¹⁰ Sobre las imoconas asadas se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XV

¹¹ Sobre los fésoles se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XVIII

¹² Sobre el vinagre de yuca se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XXXII

¹³ Sobre los ajos con vino se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo III

¹⁴ Sobre el potaje de yraca con otros ingredientes se puede leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XII

¹⁵ Sobre las piñas y sus valoraciones, leer en la Primera parte, libro VII, Capítulo XIV

¹⁶ Como fuentes de consulta sobre las plantas comestibles referenciadas por Oviedo, se revisaron de Victor Manuel Patiño los textos: *Dispersión de los frutales nativos del Neotropico* (Patiño, 2002) e *Historia de la cultura material en la América equinoccial e Historia* (Patiño, 2012).

para la dentadura, y que, por tal motivo, muchos indígenas tenían los dientes en mal estado y sucios (Fernández de Oviedo, 1851).

De esta manera, el Golfo de Urabá estaba poblado por diferentes grupos indígenas que fueron reconocidos por los españoles en una unidad lingüística llamada Cueva. Estos grupos estaban organizados en lo que se ha llamado cacicazgos, que en este caso eran liderados por señores llamados quevís. Su sistema culinario orbitaba en torno al maíz, la yuca y otros tubérculos. Pero además abundaban las frutas, las carnes de monte y los peces que complementaban las comidas. Las crónicas hablan de comidas cocidas, asadas y en potajes de hierbas que se comían con sal y sazonados con vinagres, flores y ajíes.

De otro lado, el hambre y la curiosidad mediaron para que los españoles ingresaran a este vasto y rico universo culinario. Aprovecharon el maíz y la yuca, y aportaron los cítricos, verduras y animales de granja, e incluso, el ñame y el plátano, con los cual alimentaban a los esclavos negros, y de los cuales poco se hablaba para este momento.

Figura 9

Plátanos



Nota. Mural, Arboletes (2021).

En conclusión, europeos y africanos llegaron a un lugar poblado, rico en recursos naturales y agricultura, con unos órdenes sociales y culturales, bajo sus propios códigos culinarios. De allí, sobreviven ingredientes y sabores que se resisten a desaparecer, dando evidencia de la capacidad y creatividad humana manifestada para este momento de encuentro en las culinarias de los indígenas.

Figura 10
Musas



Nota. Mural, Arboletes (2021).

La culinaria durante la Colonia

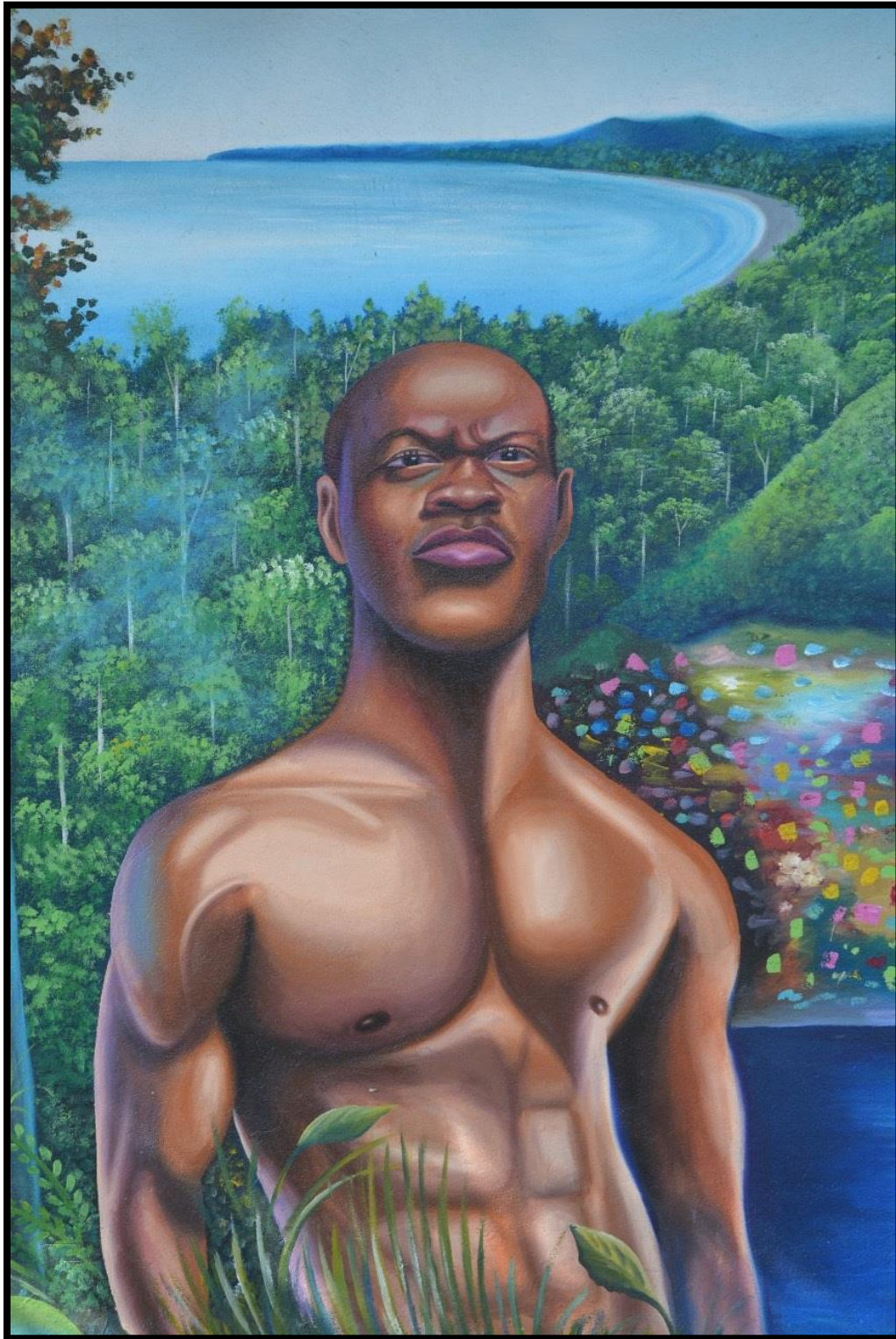
El Golfo de Urabá, fue prácticamente abandonado por los españoles en la Colonia, después de su salida de Santa María de la Antigua del Darién. Pero negros cimarrones llegaron y combinaron sus saberes culinarios con los saberes culinarios indígenas. Así fue como el plátano y el ñame llegaron al Urabá para quedarse junto al maíz y la yuca indígena. Luego, a mediados del siglo XVIII, llegarían por el río Atrato al Golfo de Urabá, nuevos pobladores de origen africano, con saberes como la navegación, la recolección, la cacería y la pesca que adquirieron con los años, tras el intercambio cultural con los indígenas. Saberes aprendidos debido a la escasez de comida en las minas de oro del Chochó y al aval de los dueños de las minas para que los negros se consiguieran su propia comida, y apoyaran el abastecimiento de bastimentos en los entables mineros. El estímulo de la captura de los manatíes por parte de los mineros, para obtener carne y grasa, en las zonas media y baja de la cuenca del río Atrato, influyó para el conocimiento de los ríos, las ciénagas, el mar, y por supuesto, el Golfo de Urabá, por parte de los negros. Es de anotar, que desde la conquista los españoles identificaron en la cacería indígena de los manatíes, caimanes y el monte de tortugas e iguanas, una fuente de comida que pudieron usar en su beneficio e incluso aumentó la presión sobre estos animales con el uso de arpones de acero y machetes. Identificado el beneficio, en cuanto al aporte de carne y manteca por parte del manatí, los españoles no dudaron en incluirlo como parte del tributo en las encomiendas (Saldarriaga Escobar, 2008).

Por las rutas comerciales que conectaban a Cartagena con Urabá y las minas del Chocó por el río Atrato (O. Jiménez, 2004); , o desde las minas en el Chocó por el río Atrato hacía el Urabá (Peralta Agudelo, 2012) e incluso Cartagena; así como Las Esmeraldas, Ecuador, con Buenaventura y las minas del Chocó (Jiménez, 1998); llegaría herramientas, comidas y especias como la pimienta, los clavos, la canela, la harina, el vino, el aceite, las conservas y el queso, entre otras. También llegarían desde Cartagena a las minas del Chocó, esclavos de contrabando realizado por los mismos mineros; generando de esta manera, unas rutas de conexión con el lugar de llegada de los esclavizados a tierra firme, quienes aportarían sus sabores y nuevas herramientas.

El conocimiento del territorio, de las vías de comunicación por los ríos, del uso del bosque y de las relaciones de compadrazgo con los indígenas, permitiría la consolidación de poblados con huertas, azoteas con hierbas para cocinar y corrales con animales de caza y de granja como los pecaríes y los cerdos para el autoabastecimiento, a lo largo de la cuenca del río Atrato. En estos

lugares se consolidaría una cocina negra libre, diversa y enriquecida de matices indígenas y españoles.

Figura 11
Cimarrones



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Esta cocina aprovecharía, además de la guagua, el guatín, el cerdo de monte, y demás presas aprendidas en la culinaria indígena; a las tortugas, los cangrejos y colorantes vegetales como el achiote y la cúrcuma; el uso de frutas y tubérculos para la realización de dulces e incluso del cacao cultivado por indígenas; las frituras en aceites del cerdo, del manatí y de palmas. Ordenando sus ingredientes bajo un nuevo universo culinario, con ingredientes sancochados, amasados, fritos, cocinados, ahumados, salados y guisados¹⁷.

Figura 12

Tortuga marina



Nota. Mural, Necoclí (2021).

¹⁷ Otras fuentes utilizadas para entender el contexto histórico de la configuración del Urabá, fueron, el trabajo del geógrafo James Parsons sobre la vía al mar por el Urabá (Parsons, 1996), los análisis de Jairo Osorio, sobre la historia de exclusión del Urabá (Osorio Gómez, 2006) y algunos elementos del trabajo de arquitectura regional de Nora Mesa (Mesa, 1997).

La culinaria durante la República

Bajo nuevas miradas comerciales de orden capitalista, al Urabá llegarían oleadas extractivas desde finales del siglo XIX. La extracción de caucho, de maderas finas, de tagua y la búsqueda de raicilla, generarían migraciones y tránsitos por Turbo, que vendrían desde el Chocó, de las sabanas del Sinú y de Bolívar. Con dichas migraciones se consolidarían los poblados que acentuarían una culinaria costeña en el Urabá antioqueño, pues para 1905, Turbo pasaría a ser parte de Antioquia, luego de ser parte de la Provincia del Chocó y del Cauca.

Figura 13
Campamento



Nota. Mural, Arboletes (2021).

Nuevas oleadas migratorias de Córdoba, del interior de Antioquia, de Risaralda, del Cauca y de Bolívar atraídas por la extracción maderera, sobre todo, por las agroindustrias del banano y el

aceite de palma, generaron nuevas dinámicas económicas. La culinaria afrocolombiana e indígena que marcaba el universo culinario es reconfigurada con la consolidación de la oferta comercial ofrecida por las empresas de comidas empacadas y procesadas. Ingresan a la dieta los enlatados, las galletas, los espaguetis y los concentrados de gallina, los cuales fueron asimilados en la culinaria como aportes de un momento donde el ritmo extractivo capitalista imponía concentración de gente trabajando y nuevos ritmos de vida.

Figura 14

Comidas procesadas



Nota. Mural, Arboletes (2021).

La consolidación de los municipios de Urabá, del trabajo obrero en agroindustrias y el abandono de tierras cultivadas, que serían incluidas en la agroindustria y la ganadería, atraerían más población y se densificarán los centros poblados. La oferta ambiental ya no sería suficiente como despensa “natural” para la comida, porque ahora la propiedad privada y la concesión del mar a grandes pesqueras limitaría los espacios de cacería, pesca y para sembrados. Esto llevaría a la sobreexplotación de los recursos naturales de los ríos y el bosque y a poner en peligro de extinción a muchas especies silvestres. Por ejemplo, la captura del cangrejo azul, que antes se cogía en las calles en época de apareamiento, hoy está prohibida por la autoridad ambiental y los lotes de las casas campesinas con suelos de tierra, donde podían vivir los cangrejos, cada vez son menores o inexistentes debido a la adquisición por parte de turistas.

Figura 15

Ganado



Nota. Mural, Arboletes (2021).

Tampoco se puede capturar tortugas o cazar y la pesca cada vez es menor por el deterioro del ecosistema marino, debido a que las concesiones de las grandes pesqueras hacían otrora pesca de arrastre. Todo esto va llevando a que a una cocina que, bajo técnicas de cocina de antaño, realiza sus preparaciones con las verduras que llegan de afuera y con carnes del mercado (peces de criadero, res, cerdo y pollo) o que accede al poco pescado que se pesca, al más barato, al de las épocas de subienda y al traído de costas diferentes a las de Urabá.

Figura 16

Desove



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Figura 17
Canasta familiar



Nota. Gráfica alimentaria, Arboletes (2021).

1.3 Los recetarios del Caribe y el Pacífico

A continuación, analizaré los procesos de tránsito, intercambio y amalgamamiento de una culinaria urabaense que se enriquece con los aportes de los migrantes. Esto me permitirá entender cómo la comida viaja, varía, se transforma y se integra a las culinarias locales, ampliando el saber y el gusto culinario en el Urabá antioqueño.

La comparación de los recetarios del Caribe y el Pacífico con el recetario que he ido elaborando durante el trabajo de campo en el Urabá costero antioqueño, me permite destacar la influencia culinaria caribeña. Un vistazo general deja ver al menos 66 recetas similares en el Caribe y en el Urabá costero antioqueño, mientras que con la cocina del Pacífico solamente hay similitud con 24 recetas. Algunos autores, han mencionado que la oferta culinaria del norte del Pacífico o el Chocó (por el río Atrato, el San Juan y el Baudó) aprovechó menos los frutos del mar, pues son comunidades que territorialmente se integraron a los ríos. Además, tuvieron marcada la huella “culinaria minera” con sus saberes inclinados hacia el aprovechamiento del bosque (C. Sánchez & Sánchez, 2012).

Revisando los cruces culinarios del Chocó con Urabá¹⁸, se observa una concentración de saberes culinarios en los sancochos de carnes y pescados, las frituras, los guisos, los arroces con carnes, los envueltos tipo pastel, y todo lo relacionado al aprovechamiento del cerdo (chinchurria, longaniza, morcilla, chicharrones y ahumados). Se encuentran comidas sazonadas con las hierbas de azotea y el aceite achotado, dos elementos culinarios que en el Urabá afrocolombiano costero se observan principalmente en Turbo, o sea, el principal lugar de llegada desde el río Atrato, y se relacionarán como los llamados sabores de “las viejas cocineras” de Turbo. Los arroces con queso de Urabá se asemejarán al arroz clavado del Chocó; y los arroces con carnes turbeños, se relacionarán con los arroces chocoanos porque tienen sus carnes y chorizos ahumados o fermentados. Ahora, los chorizos de Urabá tienen un gusto a las longanizas chocoanas y algunas de las carnes que se emplean en los llamados “fritos” tienen un ahumado y un aliñado que en algunos casos incorpora el vinagre y el fermentado.

¹⁸ Se revisaron los libros de cocina como el de Carlos Ordoñez, Gran Libro de la Cocina Colombiana (Ordoñez, 1991) y de Sánchez y Sánchez, Paseo de Olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia (2012), además de otros recetarios del Pacífico y el Caribe

Mientras tanto, el universo culinario caribeño “invadirá” la culinaria del Urabá con bebidas como las chichas, los jugos de gran variedad de frutas, los petos y las mazamoras. De igual manera que en el resto de la costa Caribe, en Urabá habrá mondongos y sancochos de carnes y pescados, y estarán presentes los motes con queso, con frijolito negro y blanco, incluso con leche de coco denotando la presencia culinaria del Caribe. La “arepachuevo” será una de las principales frituras de la costa antioqueña, y acompañará otros fritos como la papa rellena y el patacón de plátano o de guineo, el cual completará casi todas las comidas y las frituras del “menudo” o intestinos del cerdo.

Figura 18

Coco



Nota. Murales. Arboletes (2021).

El arroz preferido por la gente afrocolombiana del Urabá es el de coco, y se comparte con las regiones Pacífico y Caribe el gusto por los pasteles de arroz y los arroces con carnes y verduras, especiales en época de navidad. El Caribe hace presencia con su plátano en versión “cabezaegato” que se come con suero costeño y chicharrón, mientras que el “jujú” del Chocó se combina con

queso y con coco para el lado de Arboletes. Los bananos se comen en Turbo en “mampá”¹⁹ (con queso y mantequilla horneados o asados) o en mazamorra (con leche y canela). Los bollos indígenas estarán en las tiendas del Urabá y son, en términos culinarios, “puro Caribe”. La yuca ha sido un elemento culinario compartido con las otras regiones.

Figura 19
Cosecha de arroz



Nota. Murales. Necoclí (2021).

Los guisos, con base en verduras, ligas, achiote e incluso leche de coco, son un renglón aparte, pues hacen parte de toda la zona costera colombiana, incluso, son semejantes a los guisos afroecuatorianos, lo que deja suponer una técnica compartida que llegó a cada puerto en la Colonia y permitió que se juntaran sus ingredientes, para hacer que cualquier “liga”, o incluso verduras, supiera a “algo” de su propia cocina africana. En este sentido, el cangrejo y las jaibas, los patos y

¹⁹ El mampá es una preparación hecha con banano verde rayado con queso, sal, azúcar y mantequilla. Se realiza como una torta o asado.

las gallinas, así como las carnes de monte fueron guisadas, con o sin leche de coco, siguiendo una técnica muy parecida. En Urabá entonces se juntan de las manos de las cocineras los guisos de monte, río y mar, realizados con carnes y pescados frescos, ahumados, salados y secos e incluso fermentados, condensando un saber culinario que recoge apartes de los relatos de la historia del intercambio culinario y el poblamiento de dicha Región.

Figura 20
Intercambios



Nota. Murales. Necoclí (2021).

El queso costeño y los sueros son muy del Caribe y las sabanas ganaderas, pero no hay que olvidar que en el Chocó minero es un acompañante esencial del arroz clavado, que de igual manera fue llegando de zonas ganaderas. De otro lado, hay una tradición de “revoltillos” o guisos tipo fricaché, en la costa Caribe que se relaciona incluso con el “salpicón” de la Guajira. Pero de otro lado, de “viudas” del lado caribeño y “tapaos” del lado chocoano hacen pensar en formas comunes

de preparar el pescado fresco y seco, que tienen en común la cocción de los bastimentos o las vituallas con verduras y recibiendo el sabor que se escurre del pescado sobre ellas.

Figura 21
Tinajas de agua



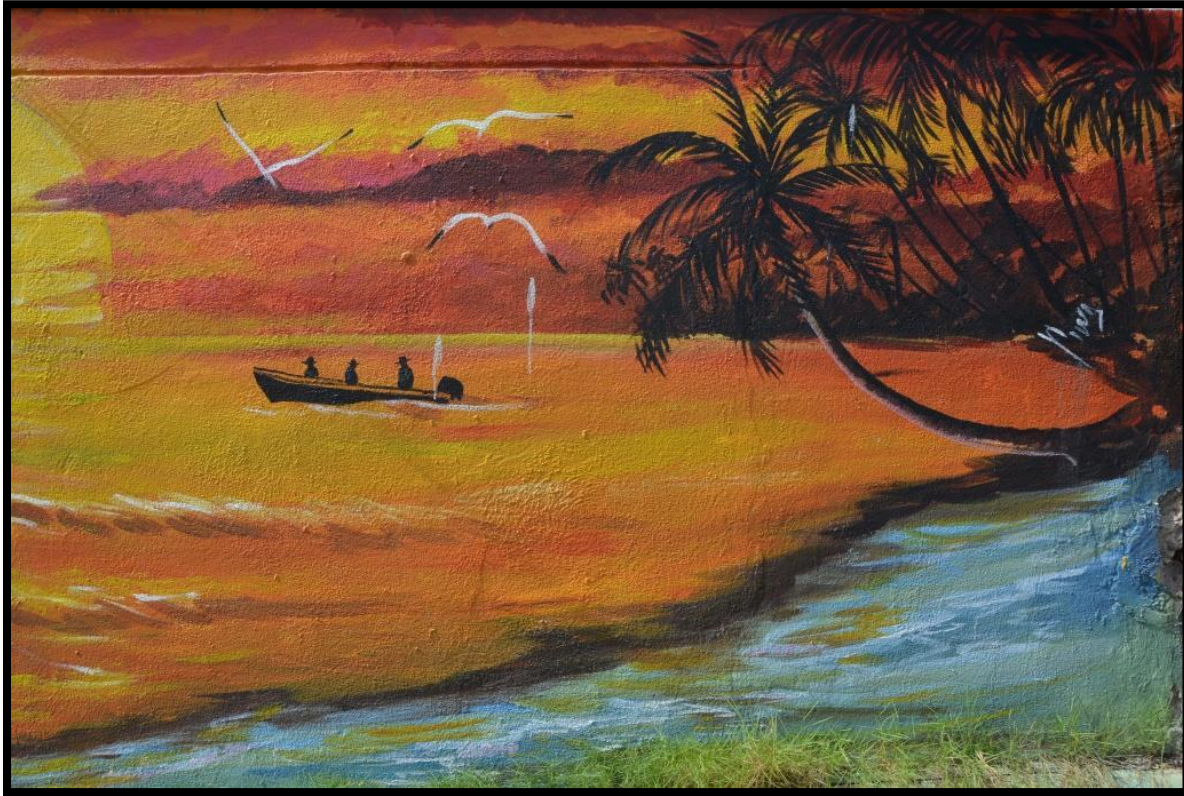
Nota. Murales. Necoclí (2021).

Finalmente, los dulces del Urabá recopilan de alguna manera elementos de los dulces del Pacífico y del Caribe colombiano, siendo muy afines con los del Caribe. Los dulces de frutas tienen sus paralelos con los del sur del Pacífico, lo cual muestra la cercanía con los cultivos de caña, la producción de azúcar y los puertos comerciales de la Colonia. Con la gente de la cuenca del río Atrato se compartirán los dulces de papaya y de maíz, árbol del pan, frijol, ñame, yuca, papa y de arroz, mostrando una gama impresionante de sabores, donde, como dicen las matronas de la región:

“de casi todo, se puede hacer dulce”. Las galletas de limón caribeñas y las “panochas”²⁰, también están presentes y enriquecen el mundo de la panadería del Urabá costero.

Figura 22

Golfo de Urabá



Nota. Murales. Arboletes (2021).

1.4 Los comedores por la “vía al mar”

Urabá en Colombia es un referente por la producción de banano, además, es reconocido en Antioquia por sus tortas y dulces derivados de esta fruta que son comestibles obligados a la hora de visitar la región, junto con las famosas “mazamorras”. Con el fin de ir más allá de esas comidas emblemáticas y de identificar los cambios en la oferta culinaria a medida que el viajero deja

²⁰ De manera general, las galletas de limón son galletas de harina de trigo con ralladura de limón y las panochas son empanadas de harina de trigo rellenas de dulce de coco, ambas preparaciones son horneadas.

Antioquia y se adentra en Urabá, hicimos varias visitas a los restaurantes que se encuentran a lo largo de la vía que conduce desde Medellín hasta Arboletes y encontramos lo siguiente:

- Luego de pasar por los municipios San Jerónimo, Sopetrán, Santa Fe de Antioquia, Giraldo, Buriticá, Cañasgordas, Frontino, Uramita y Dabeiba, pertenecientes al Occidente antioqueño, se llega a Mutatá, la Puerta de Oro de Urabá. El paisaje cambia al atravesar el cañón de la Llorona, siguiendo el río Sucio: predomina el bosque, las aguas son abundantes y el calor y la humedad invaden el ambiente. En las parcelas predominan los cultivos de yuca y plátano y se empiezan a ver las viviendas de los Embera sin que desaparezcan las de los colonos paisas. Al llegar a la cabecera de Mutatá, se hace predominante la presencia afrocolombiana, pero en los restaurantes de carretera siguen ofreciendo, como en el resto de Antioquia, las sopas de frijoles con arroz blanco chicharrón y tajadas de plátano maduro; los sancochos de res, cerdo o gallina; los mondongos y las sopas de verduras; los sudaos de gallina, cerdo o res; la sobrebarriga o la posta; los chorizos con arepa; los tamales; las papas rellenas y las empanadas, y tampoco faltan los asados de cerdo, pollo o res. Sin embargo, en Mutatá, los “toldos” exhiben abundancia de yuca, plátano, piña, aguacate, sandía, banano, coco, zapote, primitivo, borjój, chontaduro y miel, dejando ver así ingredientes apetecidos en la cocina chocoana. En Mutatá no se ve pescado de río, pero hay oferta de tilapia criada en estanques.

- Al salir de la cabecera de Mutatá, en dirección a Chigorodó, nuevamente el paisaje cambia. Dejamos atrás la cordillera de los Andes y avanzamos por tierras planas que bajan hacia el mar, o lo que serían las llanuras aluviales del río León, rodeadas a la derecha por la boscosa serranía de Abibe, que establece las líneas divisorias de aguas de los ríos Sinú, hacia el departamento de Córdoba. A la izquierda se divisan los bosques que están entre Antioquia y el Chocó en dirección al río Atrato. Por la vía al mar, se llega a Chigorodó y Carepa, donde sigue predominando la cocina ya descrita pero acompañada de patacón de plátano verde o de guineo. Las comidas rápidas hacen presencia con fuerza, representadas en asaderos de pollos, negocios de pizza, hamburguesas y perros calientes, y excepcionalmente algún restaurante de comida de mar en la vía y en la plaza de mercado de Chigorodó.

- En Apartadó, la plaza de mercado tiene una gran pesquería y hay restaurantes que venden, además de la comida mencionada, variada comida de mar. Los sancochos de pescado, el pescado frito y los ceviches empiezan a ser parte de la oferta de los restaurantes, todo acompañado de patacón. Incluso, las pesquerías son atendidas por afrocolombianos, la mayoría oriundos de

Turbo, de Córdoba y el Chocó. Apartadó es el centro comercial de Urabá y el foco de desarrollo urbano, por lo cual las comidas rápidas y los restaurantes de cocina internacional hacen presencia, menguando un poco la oferta culinaria costeña.

Figura 23
Peces y mariscos



Nota. Murales. Arboletes (2021).

- Continuando hacia Turbo, empiezan a aparecer vallas publicitarias promocionando el café Córdoba, dejando ver una presencia “chilapa” que demanda el café de su lugar de origen. Sin embargo, predominan los afrocolombianos. En el muelle el Waffe y en la plaza de mercado hay varias pesquerías; la oferta de comida de mar y río es abundante, y los olores dan cuenta de que se está en un municipio al lado del mar. Allí también se pueden conseguir comidas con carne de monte, carnes saladas y chorizos ahumados, patos y gallinas guisadas en leche de coco. En la plaza de mercado, además de algunas tiendas, se puede conseguir lo que se ofrece en Mutatá, pero, además, diversidad de ñames, plátano, yuca, banano, frijolito negro y plantas para condimentar

como albahaca silvestre, cilantro montuno o cimarrón, poleo, orégano, cúrcuma, jengibre y miel, así como hojas de bijao en rollos para preparar tamales y pasteles. En adelante, en las comidas no falta el arroz ni el patacón. En Turbo, como en Apartadó, pero en mayor medida, se presenta la comida chocoana, la paisa, la costeña; sin dejar de aparecer las comidas rápidas y los asaderos de pollo.

- Entre Turbo y Necoclí, la oferta culinaria es predominantemente costeña. No hay restaurantes de carretera donde se deje de vender pescado frito o en sancocho, ni carnes de res, cerdo, gallina o pollo guisada, con o sin coco. Si bien, en la cabecera municipal de Necoclí hay un restaurante llamado El Ganadero donde el predominio de la comida es paisa, en los platos no puede faltar el patacón de plátano o guineo y el suero costeño. En la plaza de mercado, además de los ingredientes vistos en Turbo, sobresalen las “sancocherías”, las cuales tienen como especialidad los sancochos de pescado con leche de coco; y al lado de ellas, otros restaurantes ofrecen carnes guisadas. En toda la oferta culinaria, el arroz de coco no puede faltar. Este municipio es turístico y tiene una oferta variada que incorpora también las comidas rápidas y las carnes asadas de buena calidad, debido a la cercanía con la ganadería.

Figura 24
Sancocherías



Nota. Murales. Necoclí (2021).

- Siguiendo hacía Arboletes, contiguo al Departamento de Córdoba, el paisaje muestra colinas bajas con ganados, platanales y algunas plantaciones de palma de coco; a borde de carretera hay muy poca oferta culinaria. Al llegar a la cabecera municipal, la cocina varía entre paisa y costeña, tanto de bandeja paisa como de sancochos de pescado, gallinas y patos guisados en leche de coco. Si bien la oferta es más reducida que en Necoclí, debido a que el turismo es menor, es posible comer en algunos locales o negocios callejeros “arepaehuevo” e incluso “cabezaegato” con suero costeño, así mismo, se come fritanga al borde del mar, compuesta por chicharrón, costillas de cerdo, morcillas salada y dulce, papas rellenas, arepaehuevo y patacones. Hay buenas pesquerías y, por lo tanto, buena oferta de pescado de temporada.

Las comidas de carretera de Mutatá, Chigorodó y Carepa tienen cierta semejanza con la comida que se oferta desde la salida de Medellín. Sin embargo, en Apartadó surge un quiebre que se empieza a anunciar desde Chigorodó y Carepa, dándose el inicio de la presencia de comidas diferentes. Desde Turbo hasta Arboletes, avanzando por el mar, la cocina tendrá muchas semejanzas, pero cada una tendrá su distintivo en cada pueblo y la particularidad de cada cocinera.

Figura 25

El mercado



Nota. Murales. Arboletes (2021).

Figura 26
Peces



Nota. Murales. Arboletes (2021).

1.5 Estudios sobre la culinaria del Golfo de Urabá

Algunas investigaciones académicas en cocina y alimentación, realizadas desde diferentes disciplinas sociales y humanas en la región antioqueña y chocoana del Golfo de Urabá, ilustran el estado del arte antes de esta investigación. Esa revisión bibliográfica se complementa con la consulta de emisiones de los medios de comunicación masiva que invitan a identificar, conocer, valorar y divulgar el patrimonio culinario regional²¹.

Las investigaciones revisadas abordan los siguientes temas: la cultura alimentaria en Acandí (Marín, 2004); la inseguridad alimentaria y el conflicto armado (Marín et al., 2004); la Antropología de la alimentación en la vereda Peñitas de Chigorodó (Castrillón León & Vanegas Bedoya, 2016); la afectividad en la transmisión de saberes en cocina entre familiares y vecinos (Vélez, 2013); la semiótica de la cocina tradicional de Necoclí y su importancia en la identidad local (González Banquet, 2017); y la gestión cultural para el turismo tipo ruta alimentaria de sabores y saberes en Turbo (S. Sánchez, 2017).

Así mismo se revisaron tres monografías: la primera, del historiador Fernando Keep Correa quien identifica una gastronomía por los descendientes de migrantes de la costa Atlántica y del interior del Chocó (Keep, 2019), haciendo énfasis en las comidas de Necoclí, como “Cangrejo guisao, fricaché de frijolito, etc.” (Keep, 2009, p. 457). La segunda, del profesor Luis Fernando Gómez, quien resalta las herencias caribe, chocoana y antioqueña de la culinaria de Arboletes y presenta un inventario de nombres de platos con arroces, viudas, sancochos, sopas, tamales, guisos, mazamoras, bollos, derivados de la leche, dulces y chichas, entre otros, que suman 73 preparaciones. Adicionalmente, el autor resalta a varias mujeres fritangueras de pescado, cerdo, patacón y sancochado de yuca (Gómez, 2015). La tercera monografía está dedicada a Necoclí y fue escrita por José Cardona Moreno (Cardona Moreo, 2013) y Henry Andrés Ballesteros Leal (Ballesteros, 2013); en ella los autores mencionan de manera general los productos agrícolas que

²¹ Otras referencias son las notas de medios de comunicación impresos y digitales. Por ejemplo, se resaltó en su momento la presencia de la Subregión antioqueña de Urabá en el Festival Gastronómico Sabor Barranquilla 2014 (*Antioquia está presente en Sabor Barranquilla 2014*, s. f.), donde el Antropólogo Julián Estrada (Estrada, 2020) llamaba la atención sobre la importancia de la cocina urabaense como cocina caribeña y le daba circulación en el medio culinario y gastronómico. Así mismo, se observaron otras referencias en otros escenario y formatos, como el caso de los programas de televisión, además, divulgados en redes sociales como YouTube y Facebook, caso del programa Sabor De Mi Tierra (Canal Teleantioquia, 2022) (Teleantioquia, 2019a) (Teleantioquia, 2019b) (Teleantioquia, 2019c) (Teleantioquia, 2019d), que deja ver algunos elementos y personajes de la culinaria urabaense.

se consumen localmente, destacan los nombres de algunas cocineras, referencian los dulces típicos y llaman la atención sobre tres platos emblemáticos: el arroz de coco, el cangrejo guisado y el pato ahumado, dejando en evidencia la necesidad de ampliar el estudio a la cocina municipal y de impulsar este sector para el desarrollo turístico del municipio (Ballesteros, 2013).

Figura 27
Marchando



Nota. Murales. Arboletes (2021).

Vistas en conjunto, las investigaciones y monografías revisadas aportan al conocimiento del universo culinario del Golfo de Urabá al reconocer:

- La diversidad de procedencias en la conformación territorial del golfo de Urabá, que habla de la conformación de una cocina que se cuece al calor de la diversidad y la diferencia.
- La necesidad de un acercamiento culinario detallado, para dimensionar la fuerza que impulsa la cocina a la hora de la consolidación de una identidad culinaria.

-
- La capacidad humana de establecer estrategias culinarias alternativas para atender contingencias ambientales o debido al uso inadecuado de los recursos naturales.
 - Los momentos de escasez y de abundancia, relacionados con las sequías y con las épocas de cosecha (mango, aguacate, marañón, grosella y carambolo), o subienda (pescado y camarones), lo cual marca ritmos en la vida a partir de la alimentación.
 - La necesidad de identificar relaciones sociales para ampliar el conocimiento en cuanto a la conformación de las cocinas de cada lugar, sus arraigos, cambios, atención a crisis, transformaciones y permanencias.
 - La importancia de las reconfiguraciones culinarias al interior de las familias y con los vecinos. Las adaptaciones y las variaciones, resaltando al interior de los hogares la comida de los lugares de origen, y al exterior, la combinación y la difusión de saberes.
 - La importancia de la cocina de Semana Santa, los dulces, el cangrejo azul, el cangrejo “guisao”, el arroz de cangrejo, el pescado, el fricaché, el arroz de coco, el arroz de frijolito, los revoltillos y el pato ahumado.
 - La importancia de conocer el universo culinario alrededor de arroces, viudas, sancochos, sopas, tamales, guisos, mazamoras, bollos, derivados de la leche, dulces, chichas y fritangas de pescado y cerdo con patacón y sancochado de yuca.
 - La importancia de las cocineras tradicionales.
 - El saber culinario relacionado con las matronas bullerengueras.
 - El interés local por las tradiciones, de cara a los cambios esperados, debido a los proyectos de infraestructura que se desarrollan actualmente en Urabá, y en especial, por el proyecto portuario.
 - El interés por el turismo, la inversión social posconflicto y la llegada de inversiones comerciales al Urabá.

Figura 28*Azul*

Nota. Murales. Arboletes (2021).

Esta información fue decisiva para iniciar este proyecto que, desarrolla elementos que ya estaban presentes, así fuera de manera incipiente, en los ejercicios académicos y culturales realizados con anterioridad.

1.6 Planteamiento del problema y justificación

Para plantear el problema de investigación, tuve en cuenta la necesidad de hacer un reconocimiento de la cocina costera en el departamento de Antioquia, y, por ende, de un rico, variado y valioso universo culinario que ha estado de espaldas al interior del departamento, donde se ha ignorado e incluso minimizado una presencia vívida y el aporte e interacción de las cocinas del Caribe y del Pacífico colombiano en el Golfo de Urabá.

También consideré importante entender la importancia de las mujeres cocineras afrocolombianas, que con sus experiencias y dedicación acumulan silenciosamente prácticas y saberes que expresan la riqueza de nuestros universos culinarios. Ellas han sido claves para la identificación de los aportes de la culinaria afrocolombiana²² del Urabá costero antioqueño y de las relaciones sociales que se tejen desde la familia hacia la sociedad.

Además, me pareció pertinente aproximarme al entendimiento de las relaciones de la comida, la cocina y la culinaria en el espacio social donde se desarrolla, reivindicando, la presencia afrocolombiana en el departamento, así como sus formas prácticas y organizativas de resistencia culinaria ante la exclusión y el abandono estatal.

Afortunadamente, cada vez se conoce más de esta culinaria como efecto del mejoramiento de las vías de comunicación por tierra²³, los medios de comunicación regional y las redes sociales que resaltan la riqueza biológica, ecológica y cultural del Urabá, en el cual se funde su culinaria.

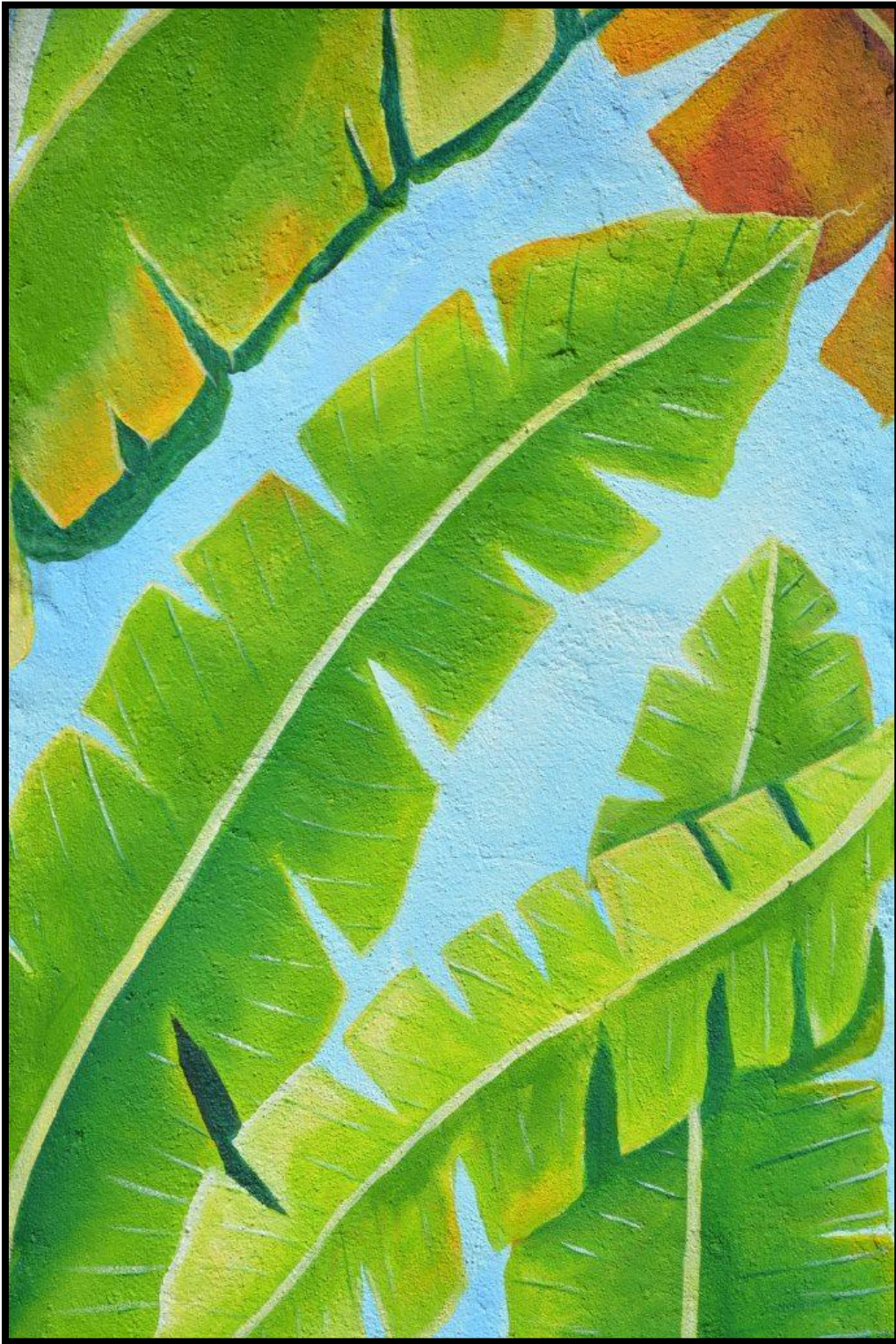
Con base en estas consideraciones planteé como problema de investigación el estudio de las memorias culinarias de cocineras reconocidas de los municipios de Turbo, Necoclí y Arboletes en tanto instrumento que les permite a estas mujeres activar sus saberes para salir adelante en medio del colonialismo, el extractivismo y la explotación ambiental y nos permite a nosotros conocer los intercambios culturales que han permitido configurar una culinaria viva y vigente.

Al iniciar la investigación, mi expectativa era que ella arrojara información nueva que llenara vacíos en la literatura académica, diera a conocer las memorias culinarias locales de las matronas cocineras afrocolombianas de Turbo, Necoclí y Arboletes, ampliara la mirada de la cocina antioqueña con los elementos que ellas nos compartieran, heredados de las culinarias caribeñas y chocoanas, mostraran su presencia vital, tenaz, laboriosa, emprendedora e integradora a nivel social y aportara a los procesos identitarios, patrimoniales y turísticos de cada municipio.

²² Varios textos de la colección, *Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales Colombianas*, del Ministerio de Cultura, nos muestran cómo las cocinas afrocolombianas han sido estudiadas y bien valoradas en el departamento del Cauca. Para dicho caso se puede leer: *Con Cagüinga y con Callana*, de María Antonia Garcés; *Notas y Apostillas al margen de un Libro de Cocina*, de Eugenio Barney Cabrera; y *Fogón de Negros*, de German Patiño Ossa.

²³ Desde el año 2016 están en marcha los proyectos de infraestructura vial: Autopista al Mar 1 (desde los municipios de Medellín hasta Cañasgordas), Túnel del Toyo (entre Santa Fe de Antioquia y Cañasgordas, pasando por Giraldo) y Autopista al Mar 2 (entre Cañasgordas y Necoclí), los cuales se integran a la Transversal de las Américas (de la cual se cedió el tramo entre Chigorodó y Necoclí al proyecto Autopista al Mar 1) construida entre Chigorodó y Montería.

Figura 29
Plataneras



Nota. Murales. Arboletes (2021).

1.7 Objetivos

Objetivo general

Conocer la identidad culinaria afrocolombiana de tres matronas cocineras del Urabá costero antioqueño.

Objetivos específicos

Caracterizar la culinaria afrocolombiana de tres cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes, a partir de sus memorias culinarias.

Analizar el proceso de configuración histórica de la culinaria afrocolombiana del Golfo de Urabá.

1.8 Marco teórico

A continuación, presento la manera en que la Antropología ha abordado la cocina como objeto de investigación. Para ello nos referiremos principalmente a dos autores: el antropólogo británico y africanista Jack Goody & Wilson, y el sociólogo francés Claude Fischler. Al final de este recorrido teórico, abordo el horizonte conceptual en relación con las memorias culinarias, las memorias culinarias afrocolombianas y el universo culinario, ejes de esta investigación.

Las primeras miradas. Evolucionismo, pseudohistoria y método comparativo

En el siglo XIX, la Antropología se acercaría a la comida por medio del método comparativo. El antropólogo inglés Sir James Frazer (1854-1941) haría comparaciones en sus trabajos sobre magia y religión, revisando las prácticas culinarias asociadas a los rituales (Fischler, 1995). El antropólogo inglés, maestro de escuela, sexólogo y periodista deportivo Ernest Crawley (1869-1924), abordaría la relación entre sexo y comida, así como los aspectos religiosos, interpretando la comida "...en términos místicos o al menos simbólicos" (Goody & Wilson, 1995, p. 24). El orientalista escocés, estudioso del Antiguo Testamento, profesor de teología y ministro

de la Iglesia Libre de Escocia, Robertson Smith (1846-1894), haría énfasis en las ofrendas para los vivos y los muertos, por su vínculo con lo sobrenatural, y estudiaría "...los efectos solidarios con la comunidad, la dimensión moral de la distribución del alimento sagrado, a menudo en el contexto sacrificio o al menos ritual" (Goody & Wilson, 1995, p. 25).

Estas miradas estarían centradas en los aspectos rituales y sobrenaturales de la alimentación, con el interés de explicar, de forma "racional", la existencia de ciertas prácticas a pesar de la supuesta evolución de las instituciones sociales. Las miradas fueron realizadas desde la evolución, la pseudohistoria y el método comparativo, teniendo en cuenta una temática que empezó a ser observada en "campo" para encontrar nuevos caminos en lo que se llamaría posteriormente el Funcionalismo (Goody & Wilson, 1995).

La mirada funcionalista. Describir y analizar la comida

El Funcionalismo hacía énfasis en el trabajo de campo participativo, la recolección directa de datos y la experiencia en el seno de otras culturas. En este caso, el antropólogo inglés, Alfred Reginald Radcliffe-Brown (1881-1955), se interesó por la comida dada su capacidad para generar acciones a partir de sentimientos sociales, inculcados mediante las ceremonias de iniciación realizadas para que los individuos de un grupo fueran parte de la sociedad. Radcliffe -Brown identificó que a partir de las prohibiciones y los tabúes de las comidas se establecía una suerte de educación moral, dictada, más que por una persona, por una sociedad apoyada en la fuerza de la tradición. En este sentido, la comida es "...la manifestación de sentimientos que contribuyen a socializar a un individuo como miembro de su comunidad" (Goody & Wilson, 1995, p. 27).

El simbolismo de la comida cocida empezó a abordarse en trabajos como el de la antropóloga inglesa Audrey Richards (1899-1984), quién analizó cómo la transacción de comidas era un indicador de relaciones sociales, entendiendo allí otras lógicas, por ejemplo, las asociadas al acceso a la comida, los intercambios, la cooperación y demás formas de relación social alrededor de la comida. Así, se estudiaron diferentes hábitos buscando su papel en una sociedad determinada. Además del interés por los significados de las comidas, la antropóloga Richards estudió la nutrición, la cual puso en competencia con el sexo, tema que era un objeto de investigación privilegiado por hombre de su época, en el sentido de que alimentación era algo primordial para la vida, está presente todos los momentos de la vida de las personas, y, además, porque la búsqueda

de la comida implicaba la cooperación e incluso la estimulaba. Fue más allá de lo nutricional abordando lo social, lo psicológico y lo simbólico (Goody & Wilson, 1995). De la monografía de Audrey Richards, sobre la vida económica de los bamba, se resalta su enfoque comprensivo, la amplitud y detalle de su descripción, y el análisis de numerosos temas, como, por ejemplo, el de la organización del trabajo en relación con las nociones de tiempo, sin embargo, es de resaltar que “en toda la obra se insiste en los “aspectos sociológicos” de la dieta y los ‘determinantes culturales de alimento y la comida’” (Goody & Wilson, 1995, p. 31).

La mirada materialista cultural. Relación costo/beneficio y ventajas/desventajas

El antropólogo estadounidense Marvin Harris, representante del Materialismo cultural argumentaba sobre lo que aparentemente era bueno o malo para comer en términos de la relación costo/beneficio. Incluso, planteaba “...que las grandes diferencias de las cocinas del mundo pueden hacerse remontar a limitaciones y oportunidades ecológicas que difieren según las regiones” (Harris, 1999, p. 14). Dio explicaciones a la variabilidad culinaria en términos de adaptación y ajuste óptimo a las situaciones ecológicas y económicas de los grupos humanos (Harris, 1999). Dicha forma de abordar la comida mostró que su problema esencial residía en la noción de adaptación óptima u optimización, que fue la base de su forma de acercarse a la comida (Fischler, 1995). Sin embargo, como lo indica el llamado Neodarwinismo, la evolución no siempre otorga ventajas a los vivientes, o, en otras palabras, “...ciertas características biológicas no presentan una ventaja selectiva particular, o son transitorias, o incluso han perdido la ventaja a ellas conectada. En suma, a veces existe lo superfluo o lo inútil en la filogénesis.” (Fischler, 1995, p. 58).

La mirada estructuralista. Comprender e interpretar desde el lenguaje lo universal de la cocina

El etnólogo francés Claude Lévi-Strauss (1908-2009), intentó observar la estructura del pensamiento humano. Para ello consideró un gran número de situaciones asociadas a consideraciones universales con procesos analíticos de abstracción y formalización. Planteó que por medio de la cocina se pueden comprender las culturas y las sociedades (Fischler, 1995). El fuego, elemento natural dominante en la transformación de la comida del estado crudo a cocido,

fue abordado por Levy-Strauss en sus trabajos sobre el mito, y a partir de allí, propuso la emergencia de la humanidad; y así como había señalado la prohibición del incesto como factor de separación entre la naturaleza y la cultura, abordó la transformación de lo crudo a lo cocido, de una manera homóloga. Su primer intento de analizar la cocina estuvo dirigido a sus rasgos distintivos, llamados unidades de gusto o gustemas, y luego, en una segunda etapa de su obra, su análisis se basó en los tipos básicos de operaciones o los llamados tecnemas para transformar lo crudo a lo cocido, “El lenguaje es, pues, el modelo para el análisis de los fenómenos socioculturales, que son interpretados en términos de comunicación, es decir, de intercambio” (Goody, 1995, p. 37).

Lévi-Strauss, no apuntaría a la variabilidad y exclusividad de los hechos culturales, sino a universalismos. Por ejemplo, su modelo del “Triángulo culinario”, mostraba que las comidas que se ubicaban en las categorías empíricas de cada vértice tenían entre ellos una relación que era constante a pesar de la diversidad de sociedades (Fischler, 1995). Esas categorías serían las de lo crudo, lo cocido, lo asado, lo ahumado, lo hervido y lo podrido, a las que cada cultura asigna contenidos muy diferentes.

La antropóloga inglesa Mary Douglas (1921-2007), al respecto de una mirada más próxima a lo local, “...estima que la cultura puede y debe explicarse en términos culturales” (Fischler, 1995, p. 44); ubicándose más cerca del Culturalismo y del Relativismo, buscando “...descodificar ‘descifrar’ lo que es único y exclusivo en la visión del mundo de las culturas, de los grupos o de las clases examinadas” (Fischler 1995, p. 47). Para interpretar el sistema culinario, usaría el concepto de anomalía taxonómica para indicar que algo se sale de las categorías culturales para pensar el mundo. Para Mary Douglas (Goody & Wilson, 1995), la comida se transformaría en código y el mensaje codificado se encontraría en el modelo de relaciones sociales observado o en la estructura social. Entonces, propuso estudiar la comida contextualizada con las comidas del día a día, de la semana y del año, y no simplemente como pares de oposición, ampliando el campo analítico propuesto por Lévi-Strauss.

Privilegiar lo simbólico, lo macro y lo profundo, implicaba descuidar lo superficial, lo micro y lo funcional, lo cual es muy importante en un campo tan particular, en el cual “...sin la comparación y contraste dentro y entre cocinas se carece de una dimensión esencial” (Goody & Wilson, 1995, p. 41). Goody cita el ejercicio de la lingüista norteamericana Adrienne Lehrer, quien abordó ocho sociedades bajo el esquema del Triángulo culinario, indicando que se puede decir algo general de la cocina, pero que los términos hallados son más variados de lo que el método sugiere.

Incluso observaría que en la cotidianidad de la vida emergen una variedad amplia de significados y operaciones que el análisis formal de los términos no podía explorar completamente. El mismo Goody, al aplicar el “Triángulo culinario” en la cocina africana, encontró limitaciones que no aparecían para las cocinas europeas o sudamericanas estudiadas por Lévi-Strauss. Sin embargo, no ha dejado de ser interesante la utilidad descriptiva de la herramienta.

Ajustando las miradas. Elementos lingüísticos y ecológicos para tener en cuenta

El antropólogo francés Dan Sperber, argumentó que la taxonomía no era la única forma de clasificar (Fischler, 1995). Además, una vez superando el falso dilema entre la naturaleza y la cultura, cuestionó la idea de autonomía cultural, donde ciertas prácticas culinarias eran aparentemente arbitrarias en el sentido de que más que buscar el bienestar orgánico del cuerpo, se movían en el ámbito de la ostentación, la afirmación del poder, el desperdicio y la irracionalidad. Al respecto, la Antropología ecológica, con representantes como el antropólogo estadounidense Roy Rappaport (1926-1997) mostraría, que, si bien se presenta este tipo de manifestaciones, también se puede “...tener sabidurías secretas, ignoradas incluso por aquellos que son sus vectores y beneficiarios” (Fischler, 1995, p. 51), y contribuyó a corregir errores en las miradas a la comida, mostrando que en esas arbitrariedades había aspectos funcionales (Fischler, 1995).

Ejemplos sobre sabidurías en lo culinario, pueden ser la nixtamalización del maíz. Proceso en el cual se le agrega cal al maíz para “pelarlo”, lo cual, a vez, permite asimilar la lisina, elevar la disponibilidad de niacina y aumentar su valor nutricional, eliminando, además, el riesgo de padecer pelagra (Coe, 2004). También se puede referenciar el caso del sacrificio masivo y ritual de cerdos en Nueva Guinea, que evitaba el consumo de los recursos del entorno, por parte de los cerdos, en franca competencia con las personas, generando así un mecanismo de regulación de los conflictos entre los guerreros (Rappaport, 1987).

Con este tipo de miradas se complementa lo biológico y lo social, poniendo en evidencia una acción funcional de los sacrificios y las festividades. Donde un conocedor de las sociedades tipo “big men”, permite ver cómo se relacionan estas acciones con el liderazgo y la autoridad potencial de los jefes. Donde hombres investidos con una autoridad moral generan la redistribución de las comidas y las tierras, en asocio a fieles con los que organizan festividades aparentemente desbordadas basadas en el sacrificio de los cerdos, respondiendo no solo al reduccionismo

biológico que invita a pensar que disminuyendo la población de cerdos se acaban los conflictos, sino al ordenamiento del territorio y a la regulación de los conflictos tribales por medio de los encuentros, las celebraciones, los regalos, las competencias, los acuerdos, etc. Esta mirada, “Se dedica a tomar en cuenta relaciones complejas de equilibrio, de retroacción entre la esfera social, la fisiológica y los ecosistemas.” (Fischler, 1995, p. 52). De esta manera, es difícil pensar en la arbitrariedad cultural, para dar cuenta únicamente de las prácticas y representaciones, dada la condición orgánica de los seres humanos.

Las comidas nos permiten mostrarnos e incluso exponernos ante los demás. En estos términos, en cada preparación, los ingredientes son códigos, que ordenados con otros y en combinación de técnicas y utensilios, permite entenderlos como signos. Signos del territorio, del estatus, de la abundancia o la escasez, entre otros. A su vez, la combinación de signos permite crear relatos culinarios e incluso símbolos culinarios que hablan de lugares e incluso regiones, nada alejado a nombres como la bandeja paisa, los tacos o la hamburguesa, para pensar en grupos culturales. La comida es entonces una construcción mental que transmite mensajes al modo de lo lingüístico.

Ahora bien, en los territorios, con sus prácticas culturales asociadas a la producción de alimentos locales y regionales, e incluso internacionales, se generan relatos culinarios, que entendidos desde lo local y lo regional, pueden hablar de las memorias culinarias, la identidad y el patrimonio; sin embargo, cuando las dinámicas mundiales afectan las economías locales e incluso el cambio climático altera el ecosistema mundo, los relatos culinarios se ven también alterados e incluso adaptados a las contingencias. En este punto, el hambre, la necesidad y la penuria, son afrontados por la recursividad, con estrategias que echan mano de los saberes culturales y la memoria. Entender las comidas, las cocinas, la alimentación y las culinarias como relatos, enmarcadas en un orden local/global, puede permitir entender y dar cuenta de los cambios, e incluso los intercambios, en sus manifestaciones y por ende en sus relatos.

Alimentarse es entonces una necesidad orgánica y comer un proceso cultural, pues lo que el ser humano se lleva a la boca ha pasado por un proceso de pensamiento y se ha transformado por las técnicas. Está cargado de historia, códigos y relatos que se comprenden bajo las dinámicas sociales, con gran expresividad simbólica y comunicativa. Las cocinas son diferentes y hablan de la forma de ser de cada uno de nosotros, por lo tanto, no hay una cocina más “evolucionada” o

mejor que otra. Tampoco hay cocinas que legitimen prácticas culinarias dominantes de un grupo cultural sobre otro, o, en otras palabras, no es mejor o está por encima la cocina de un poblado, ciudad, región o país con relación a otras, pues todas las prácticas culinarias atienden a situaciones ambientales, sociales, históricas y culturales gracias de la inventiva e ingenio de los seres humanos. No es suficiente atender lo simbólico de la cocina, centrado en lo exótico de lo religioso, pues se corre el riesgo de quedarse en interpretaciones desde miradas ajenas e incluso absurdas sobre los actores sociales que las diseñan, legitiman y proyectan.

Así mismo, el acercamiento a la comida en función de la relación costo/beneficio, o en otras palabras, de aquella comida que está disponible, resulta más económica o implica menos esfuerzo, en relación a lo que implica un gasto energético muy alto, no es tampoco suficiente para explicar el fenómeno culinario, e incluso está enmarcada en un evolucionismo ya superado, pues es claro que la variabilidad es la constante, y no sólo una relación donde el más fuerte o mejor dotado es el que tiene ventajas sobre los demás.

Tampoco es suficiente entender la cocina sólo desde sistemas generales de clasificación, pues en los modelos hace falta el detalle, la relación y el contexto histórico y social particular de lo culinario, a lo cual no siempre se tiene acceso, y, por ende, a la lógica de aquellos grupos de personas con formas de pensar y organizar su mundo.

Sin embargo, y tal vez paradójicamente, dado que las formas de ver la cocina son incompletas, en el sentido de que se abordan desde intereses técnicos y científicos particulares, es menester dimensionar el comer tanto desde lo orgánico, lo cultural, lo simbólico, lo histórico, lo ecológico, lo político lo económico, entre otras formas de ver la alimentación, en un orden tanto local como global. Cada mirada a la alimentación y la comida habla de la forma de entender la cocina en su momento y, por lo tanto, plantea unas bases para seguir pensando la comida en su proceso de permanencia y cambio, y en este sentido, retomar de cada mirada sus aportes.

De acuerdo con Goody & Wilson, una dimensión histórica y espacial permitiría una mirada más integral, pues "...el uso de los datos históricos y comparativos deben volver a la primera fila del estudio social" (Goody & Wilson, 1995, p. 51). Así mismo, la mirada a la cocina sería más adecuada desde una aproximación integradora (Fischler, 1995). De esta manera, beber de otras ciencias y disciplinas, además de las biológicas, ecológicas o médicas para ampliar el conocimiento del tema, tanto desde los campos de la política y o la economía, o en aquellos que sea necesario para ampliar la mirada y atender el fenómeno como algo abierto, cambiante y en conflicto; o como

diría el antropólogo americano Sidney Mintz, "...como un indicador del cambio social" (Mintz, 2001, p. 35) no sólo al interior del grupo social y cultural, sino inserto en las dinámicas globales de la política y la economía.

Mirando hacia los universos y las memorias culinarios: memorias culinarias afrocolombianas

Comer es un acto cargado de sentidos, recuerdos y emociones. Comer es social y cultural, pues desde que se nace, nuestra madre o quien nos cuida, busca calmar la saciedad y la ansiedad manifiesta en el llanto, con algo de comida, usualmente leche materna. Ahora, todo lo que se come está filtrado por la cultura. Miles de años por parte de seres humanos probando, observando, seleccionando y transformando lo que se va a comer, nos permite entender que nada de lo que nos llevamos a la boca es natural, y que la comida es pensamientos, ideas, acciones, emociones y sentimientos acumulados, moldeados por el ambiente e influenciadas por los intercambios políticos y económicos entre grupos humanos.

Volviendo a las madres, se dice que ciertas comidas les ayudan a generar más leche materna, otras comidas le ayudan a cicatrizar el cuerpo "abierto" luego del parto, algunas comidas les dan el calor perdido al entrarles frío al cuerpo en el parto... En fin, la comida puede estimular y recomponer el cuerpo, y a la inversa, su ausencia o mal uso de la comida, comiendo lo que culturalmente desbalancea el cuerpo, puede descompensarlo y afectarlo. Este ejemplo, nos permite entonces pensar que desde que nacemos, hacemos parte de una forma de ver el mundo y ordenarlo social y culturalmente, reflejándolo en la comida.

En todos los momentos de la vida estará presente la comida, asociándose sin pensarlo, de nuestros recuerdos. Algunas comidas estarán presentes en momentos tan emotivos que los recuerdos serán activados o detonados en nuestra memoria con los estímulos sensoriales que esas comidas percibidas con los sentidos o incluso, sólo con mencionarlas, nos llenarán de emociones y traerán nuestras memorias. Olores, sabores, texturas, formas, sonidos o combinaciones de estas sensaciones traerán recuerdos a la mente cargados de sentidos y sentimientos. Entonces, esas comidas activarán nuestras memorias culinarias.

Esas memorias culinarias se llevarán a relatos, canciones, poemas y harán parte de los grupos humanos que conocen los ingredientes, las técnicas, las preparaciones, los utensilios y demás situaciones propias alrededor de esas comidas.

Entonces, estas memorias culinarias cargadas de sentidos estarán asociadas a la cocina, a los ingredientes, a los utensilios, a las formas de preparar la comida y a las formas de sentirla, reconstruyendo lo que somos, lo que nos identifica y lo que nos caracteriza como individuos dentro de un grupo sociocultural. Este agregado de sensaciones y sensibilidades, utensilios y herramientas de cocina, la misma cocina como espacio y lugar; las cocineras y los cocineros, así como todas las creencias y relatos alrededor de la cocina, la comida y la vida, estarán en esas memorias culinarias. Particulares para el individuo, pero colectivas porque recogen saberes y prácticas sociales de los grupos humanos.

El acercamiento a lo culinario nos acercará al lugar de donde venimos, de donde somos, y a nuestras formas de ver el mundo y organizarlo. Todo ello gracias a que la manera en que llega la comida a nuestras manos y luego a nuestra boca, hace parte de la configuración cultural de un universo culinario²⁴ (Estrada, 1982).

Con las ideas de universos y memorias culinarias, se nos presenta una potente herramienta para estudiar las cocinas y la cultura. En este sentido, esta investigación puso el foco en Urabá y sus cocineras, identificando la potencia de la cocina afrocolombiana. Se circunscribe en lo que se puede llamar las memorias culinarias afrocolombianas de tres cocineras del Urabá costero antioqueño. La pesquisa identifica, desde sus relatos culinarios, apartes de sus memorias culinarias, de sus comidas manifestadas en recetas, de los utensilios de cocina, de sus propias cocinas, así como de sus intercambios, los cuales permiten pensar en la configuración de un universo culinario que se construye y reconstruye desde la llegada africana al territorio americano, por medio de la esclavitud de los Españoles y se reconfigura a través del tiempo bajo las dinámicas coloniales, comerciales, de aislamiento, de explotación de los recursos naturales y de migraciones que configuran lo que hoy es el Urabá antioqueño.

1.9 Metodología

Esta investigación se realizó bajo métodos cualitativos y etnográficos. En ella se planteó observar, describir, participar y aprender de las cocineras con quienes se compartieron

²⁴ El antropólogo Julián Estrada Ochoa desarrollará el concepto de Universo culinario en su texto: Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad sociocultural. Allí, abordará la identidad antioqueña a partir de la identificación de su universo culinario, el cual configura a partir del mundo prehispánico, hasta los comedores y restaurantes de finales de los años 70, en Medellín (Estrada Ochoa, 1982).

experiencias, sintiendo y pensando la forma de ser y estar en la vida, en el marco de una propuesta académica donde se aprende y se comparte, dejando presente a las cocineras, sus familias y vecinos, que el investigador es una persona como ellas, con intereses en la vida cotidiana alrededor de lo culinario y que establece una relación ética, de respeto y de valoración por los saberes de cada persona y su comunidad.

El criterio para definir las personas con quienes realizaría este proyecto, o la definición de la población, fue de tipo espacial, buscando conocer la cocina de la costa Caribe antioqueña. De esta manera, el departamento de Antioquia está subdividido en nueve subregiones que son: Valle de Aburrá, Oriente, Suroeste, Norte, Nordeste, Bajo Cauca, Magdalena Medio, Occidente y Urabá es la única subregión que linda con el mar Caribe. El Urabá, tiene diez municipios, que son: Apartadó, Arboletes, Carepa, Chigorodó, Murindó, Necoclí, San Juan de Urabá, San Pedro de Urabá, Turbo y Vigía del Fuerte; de los cuales, solo tienen costa: Turbo, Necoclí, San Juan de Urabá y Arboletes. Buscando elegir personas que estuvieran distribuidas entre las fronteras con los Departamentos del Chocó y Córdoba, y del “centro” de la costa de Antioquia, se eligió trabajar en Turbo, Necoclí y Arboletes.

En cada municipio se localizó una cocinera identificada y reconocida por su trayectoria culinaria y por preparar las comidas que se consideran propias del lugar o “tradicionales”. Fue así como conocí a Bertilda Murillo en Turbo, a doña Georgina Ceren Morelo en Necoclí y a Mami Vicenta en Arboletes. Mujeres mayores de 60 años que hacen parte de un grupo de cocineras afrocolombianas, reconocidas y denominadas como matronas en sus municipios e incluso del Urabá.

Para la recolección de la información diseñé una entrevista que sirvió de base para el desarrollo de las conversaciones y los acompañamientos de las matronas cocineras en sus cocinas. Los temas contemplados en el diseño fueron:

- Identificación de la cocinera, experiencia como cocinera, aprendizaje de su saber y comidas más le gustan y prepara.
- Origen de la familia, identificación regional y comidas.
- Recuerdos sobre las personas de las que aprendió a cocinar o saberes alrededor de la comida.
- Comidas caseras y comidas de las celebraciones.
- Comidas y su relación con el cuerpo.

- Ingredientes, utensilios, técnicas de cocina y saberes alrededor de ellos.

Se diseñó una ficha para el registro de comidas de fuentes documentales en la red. En ella se consignaron los créditos, la ubicación, los procedimientos culinarios, los ingredientes y los elementos culturales asociados a la comida.

Registré algunas conversaciones por medio de grabaciones de audio; tomé fotografías de las cocineras, sus cocinas y algunas preparaciones seleccionadas por ellas para cocinar, hice un recetario mostrando los ingredientes, los utensilios y los procedimientos en su contexto culinario; preparé un registro fotográfico de la gráfica popular y de murales de artistas locales en cada municipio, de temas asociados a la comida. Así mismo, grabé cortos clips de video sobre detalles al momento de cocinar.

Para el análisis de los datos obtenidos por medio de las entrevistas y las conversaciones, organicé la información por categorías asociadas al parentesco, los inicios culinarios, anécdotas culinarias, valoraciones dadas a ciertas comidas, lugares, momentos y preparaciones. Estas categorías ayudarían a comprender la historia personal, la identidad y los saberes culinarios, basados en las memorias culinarias de cada matrona. Dicha información se cotejó con los antecedentes culinarios basados en las crónicas, las historias y los relatos de viajeros, de manera que las memorias culinarias de las matronas cocineras tuvieran sus referentes históricos.

Las recetas presentadas en la investigación son las que cada matrona compartió, porque se identificaba con ellas y había en el momento facilidad para hacerlas. Las imágenes utilizadas en el texto fueron seleccionadas de acuerdo con el contenido de cada relato, y las imágenes de gráfica popular y de los murales representan, en parte, las memorias culinarias trasladadas desde los artistas locales a las paredes del municipio, y, por ende, exhiben la idea que se tiene de la identidad local. Las pinturas no se presentan completas, pues contienen variados temas cotidianos, y solo se retoman fragmentos asociados al tema culinario asociado a la pesca, la agricultura, la ganadería e incluso la música.

Presenté las memorias culinarias por medio de relatos tipo historia de vida de tres matronas cocineras, donde se cuenta cómo se llegó a cada una de las cocineras, cómo aprendieron a cocinar, cómo son sus cocinas, cómo son algunos de sus utensilios, cómo son algunas de sus técnicas y las recetas que compartieron. Cada relato fue acompañado de apartes del registro fotográfico en sus

cocinas y de las pinturas que los artistas locales plasman en las paredes de sus municipios para representar su cultura e identidad

El análisis y discusión sobre las cocinas del Urabá costero estuvo basado en las memorias culinarias de las tres matronas cocineras, y consideró sus saberes y relaciones sociales, como puestas en escena de un saber cultural amplio, reconocido, consolidado y en constante cambio, que amalgama la tenacidad, la estructura familiar y comunitaria, así como la forma de ser de las matronas afrocolombianas del Urabá costero, poniendo en evidencia su identidad a través de sus saberes y memorias culinarias.

Tabla 1*Resumen de la metodología*

Metodología	Cualitativa de tipo etnográfica
Definición de la población	Se define por su ubicación espacial en la costa Caribe antioqueña, en los municipios de Turbo, Necoclí y Arboletes
Definición de la muestra	Se define una cocinera por municipio, identificada y reconocida por su experiencia y saber identificado como propio del lugar
Instrumentos de recolección de información	Diseño guía de preguntas para entrevista y conversaciones sobre temas de parentesco y culinarios. Ficha para el registro de comidas del Urabá, identificadas en producciones multimedia en la Web.
Registro de información utilizado	Grabaciones de audio, fotografías de cocineras, cocinas y de algunas de sus preparaciones.
Estrategias de análisis de los datos	Organización de los datos por medio de agrupación en categorías culinarias. Curaduría de imágenes de tipo culinario, seleccionando y dando imagen a las memorias culinarias a partir de las miradas de los artistas locales.
Exposición de los datos	Se presentan los antecedentes culinarios a modo de relato asincrónico. Se presentan las memorias culinarias de las cocineras a modo de historias de vida con un recetario incluido. Antecedentes y memorias culinarias se ambientan con las pinturas de las representaciones culinarias de arte popular y murales de artistas locales, donde representan la cotidianidad y la cultura de sus municipios.

Etnografía culinaria en los picos bajos de contagio por la pandemia por el Covid-19

Empecé el trabajo de campo en septiembre del 2020. Trabajé con una sola cocinera por municipio, a quien presenté el proyecto e invité a participar. Con cada una de ellas conversé sobre su cocina. reconstruí su memoria culinaria, elaboré su genealogía y tracé lo que he llamado su cartografía culinaria. Al mismo tiempo cociné con ellas y escribí el relato etnográfico y lo puse a su consideración, para validar y ajustar la información, respetando aquello que quisieran dejar en reserva.

Todo, atendiendo a las restricciones de movilidad y viajando en los picos bajos de contagio y mortalidad por la pandemia de Covid-19. De esta forma, realicé 11 salidas de campo que sumaron 64 días.

La decisión de hacer trabajo de campo, a pesar de la pandemia, fue necesaria pues las fuentes escritas y multimedia en la Web, no eran suficientes para identificar la cocina del Urabá costero antioqueño. Las visitas a las cocineras en los municipios de Turbo, Necoclí y Arboletes permitieron la conexión con la historia, los relatos, la sociedad y la vida, sintiéndola en sus propios espacios. Con cada salida, fue posible entender la cocina costera, conversándola, cocinándola, comiéndola, sintiéndola y haciéndome cercano a la gente y sus familias.

Hice los viajes entre el 2 y el 9 de octubre del 2020, bajo el encierro y el toque de queda nocturno. Entre el 13 de febrero y el 4 de abril (aprovechando Semana Santa) del 2021; del 1 al 6 de julio del 2021, hice la lectura de la etnografía a cada cocinera; y del 25 de octubre al 31 de noviembre de 2021, cociné para hacer un recetario (Castro, 2021) y compartí la realización del libro y su contenido con las cocineras y habitantes de cada municipio.

Genealogías y cartografías culinarias

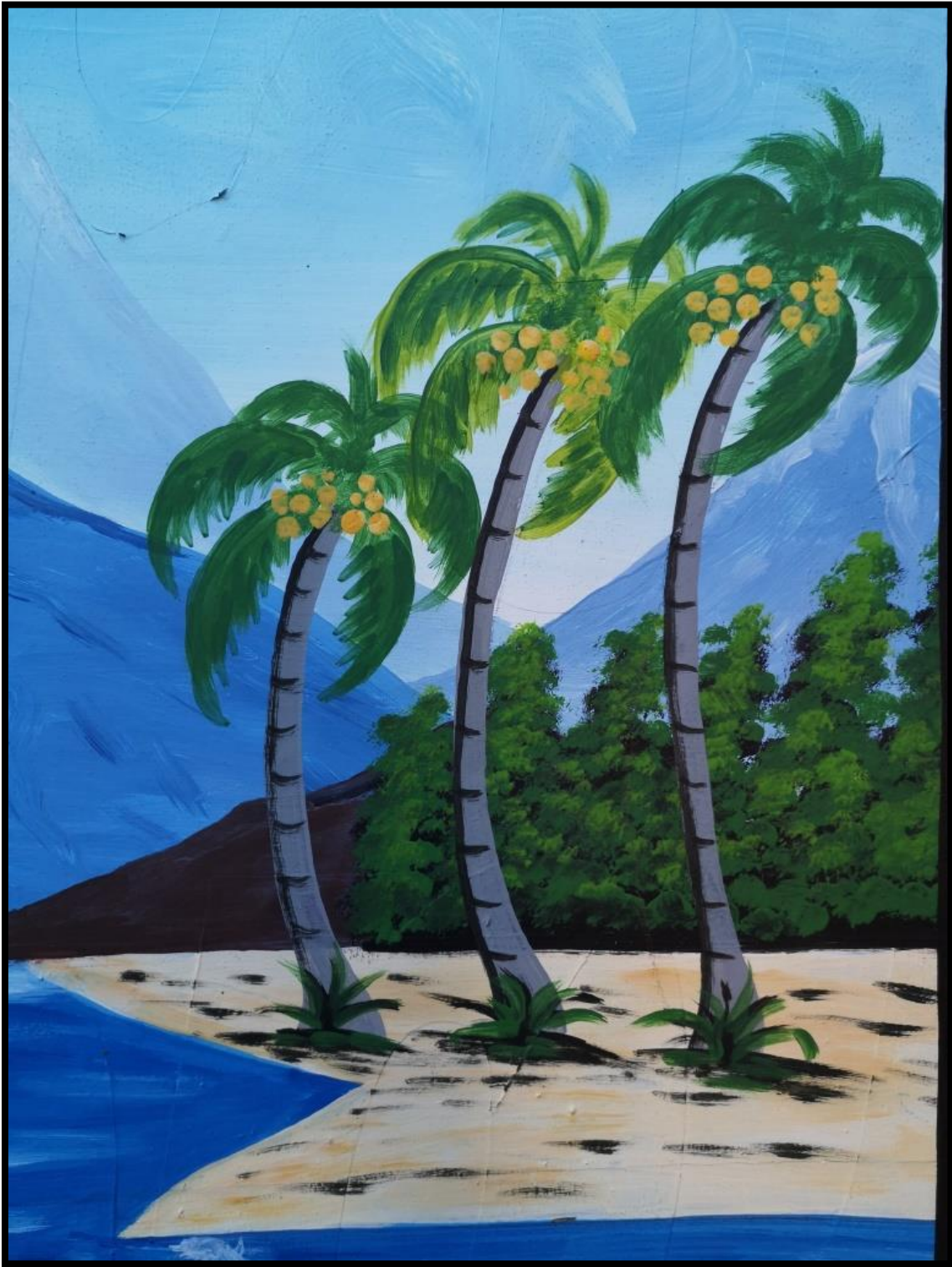
En el trabajo de campo, reconstruí la genealogía de las tres cocineras²⁵ Bertilda Murillo, doña Georgina Ceren Morelo y doña Vicenta Berrío. El objetivo fue conocer sus procedencias e influencias culinarias, así como ubicarlas en el tiempo y el espacio a partir de sus ancestros y sus procedencias. En otras palabras, realizar una genealogía y posteriormente una cartografía culinaria,

²⁵ Basado en el ejercicio de genograma ampliado y localizado del antropólogo Ramiro Delgado Salazar.

ampliada a otras personas, por fuera de las familias de las tres cocineras, que hubieran influido en sus historias y memorias culinarias.

Esta técnica tipo reconstrucción genealógica, dejó como insumo una genealogía culinaria general y ampliada de cada cocinera, y un mapa culinario, donde se pueden apreciar las procedencias y las rutas en el tiempo, de los familiares de las cocineras. Insertando, de esta manera, los procesos migratorios y las culinarias de las familias de las tres cocineras en la caracterización del proceso de configuración histórica de la culinaria costera contemporánea del Urabá costero antioqueño.

Figura 30
Cocoteras



Nota. Murales. Arboletes (2021).

2 Memorias culinarias afrocolombianas de Bertilda Murillo Amaranto, Georgina Ceren Morelo y Vicenta Berrío Mendoza

El capítulo aborda, con el “recurso” de la memoria, en términos de “recuerdo”, “evocación” y “proyección” de la tradición, la cocina costera del Urabá antioqueño. Particularmente, las cocinas de tres municipios ubicados en la costa Caribe que hacen parte del departamento de Antioquia²⁶, buscando caracterizar su culinaria afrocolombiana contemporánea. Es un objetivo que se desarrolló por medio de la interacción con cocineras reconocidas por habitantes de sus municipios (principalmente funcionarios de la casa de la cultura u otros interesados en temas culturales), por alusiones a ellas en las monografías locales, e incluso, por su presencia en redes sociales²⁷ como representantes de la culinaria de su municipio. Ellas son interlocutoras representativas en su entorno porque saben cómo se cocina, tanto para los propios, como para mostrar y ofrecer a los que llegan de visita, como viajeros o turistas. En este encuentro o hallazgo, sobresalen las mujeres afrodescendientes, mayores de 60 años, todas ellas denominadas en sus entornos como “matronas”, que viven del negocio de la venta de comidas, y son altamente valoradas por su tenacidad para trabajar, y por supuesto, por el sabor de sus comidas.

Aunque las tres mujeres que a continuación vamos a conocer, desde su faceta culinaria, son excelentes cocineras en la amplia gama de las comidas costeras de Urabá, los platos mencionados son simplemente algunos de los muchos por los cuales se destacan. Ellas son: Bertilda Murillo Amaranto del Municipio de Turbo, quien se caracteriza por la venta de carnes asadas y por sus dulces de Semana Santa; Georgina Ceren Morelo del Municipio de Necoclí, que sobresale por su larga trayectoria como cocinera y por la preparación del cangrejo azul; y Vicenta Berrío del Municipio de Arboletes, quien es reconocida por la venta de sus “arepaehuevo” en el río Jobo.

²⁶ Si bien, estoy hablando de Turbo, Necoclí, San Juan de Urabá y Arboletes, omito, no sin lamentarlo, el trabajo de campo en San Juan de Urabá, que por cuestiones de tiempo y presupuestales me obligaron a concentrar las visitas de campo solo en tres de los cuatro municipios.

²⁷ Facebook y YouTube, como principales redes sociales donde se divulga información local de los municipios, tanto para promover su patrimonio, como para promocionar sus particularidades y promover el turismo.

2.1 Memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras

Con Bertilda Murillo, doña Georgina Ceren y Vicenta Berrío, sus acompañantes en nuestras conversaciones –(hermanas(os), hijas(os), sobrinas(os) y vecinas(os)–, iniciaremos este recorrido por los municipios, las cocinas y la culinaria de la costa Caribe antioqueña, donde la mirada y experiencia de cada mujer nos mostrará los elementos de su propia cocina, pero también su complementariedad con la de las demás, así, como aquellas claves y señales de sus manifestaciones culturales, expresadas en los momentos, los espacios y las valoraciones que se hacen con sus gestos y comentarios, para entender un poco el entramado del universo culinario del Urabá antioqueño costero.

2.1.1 “Nosotras aprendimos a cocinar de mi mamá, viendo y metiendo la mano”. Memorias culinarias de Bertilda Murillo Amaranto, en Turbo

De los palos duro y fuerte, mangle duro el pichindé
De los palos duro y fuerte, mangle duro el pichindé
Este palo no lo conozco, venga muéstremelo usted.
Oigan señores, el pichindé
Oigan señores, el pichindé
Ay ay ay, el pichindé
Oye mamá, el pichindé
Como te llames, el pichindé
Como te clamo, el pichindé
Madre mía, el pichindé
No uses más, el pichindé
Ese fogón, el pichindé
Que te hace daño, el pichindé
Para el pulmón, el pichindé
Hay señores, el pichindé
Como la clavamos, el pichindé
Madre querida, el pichindé
Desde que yo era pequeña, conocí el fogón de leña
Ahí cocinaba mi aguela, los pasteles de noche buena
Oigan señores, el pichindé
Oigan señores, el pichindé
Como clamo, el pichindé
Palo e' montaña, el pichindé
Ay ay ay, el pichindé...

(Fragmento de Bullerengue El pichindé, Eustiquia Amaranto Santana, 2021)²⁸

²⁸ El bullerengue El pichindé, se puede escuchar en: <https://open.spotify.com/track/3TQHJgAyMPs80TSYxm9DBX>

Figura 31

Bertilda Murillo Amaranto



Nota. Turbo (2021).

Bertilda Murillo nació en octubre de 1957, hace 64 años en Turbo, Antioquia. Ella es hija de la matrona Eustiquia Amaranto Santana, patrimonio vivo del bullerengue en Urabá y el Caribe. “La Justa”, como la llaman, es famosa por su música, pero su saber culinario también es reconocido en Turbo, pues trabajó durante 15 años preparando el “menudo” del cerdo. Actualmente, doña Justa está viviendo en Tolú, Sucre, la tierra del papá de Bertilda. En cada conversación, Bertilda resalta las virtudes de su mamá y de su abuela Mercedes Santana Miranda, nacida en Cartagena, Bolívar, de quienes heredó gran parte de su saber culinario.

A Bertilda llegué por varios caminos. Inicialmente, por haber sido empleado de la concesión vial Autopista al Mar 2, donde trabajé por tres años y medio. En ese proyecto había muchos trabajadores de los municipios costeros del Urabá antioqueño que, a la pregunta por personajes destacados en la cocina regional, recordaban inmediatamente a Bertilda por sus carnes ahumadas y a las mujeres que participan de los festivales de dulces que se realizan desde 1996 en Turbo, y que recuerdan una práctica culinaria heredada de las abuelas. De otro lado, cuando visité la casa de la cultura de Turbo, en mi primera salida de campo, los funcionarios me encaminaron también hacia Bertilda y hacia las matronas “dulceras”. El nombre de Bertilda también me fue mencionado por conocidos que habían realizado, en otros momentos, producciones audiovisuales sobre la cocina de Turbo. Finalmente, también la había hallado en redes sociales como Facebook y YouTube, así como en notas de medios impresos reseñados en la Web, los cuales exploré al inicio del confinamiento por la pandemia de Covid-19.

Turbo fue declarado en el año 2018 “Distrito especial portuario, logístico, industrial, turístico y comercial”, lo cual da una idea inicial de su importancia geopolítica; además, es el municipio más grande de Urabá, e incluso del departamento de Antioquia, con una superficie de 3.055 km² y es el segundo en mayor cantidad de habitantes de la región, después de Apartadó, superando las 163.525 personas (DANE, 2016). A Turbo se llega desde Medellín, la capital de Antioquia, por vía terrestre, durante un viaje que dura entre siete y nueve horas, o en una avioneta que presta el servicio desde Medellín hasta Carepa en treinta minutos, y luego por tierra en una hora y media más²⁹.

²⁹ Que, al momento de los viajes por tierra desde Medellín, duraron entre 10 y 12 horas, debido a las obras de infraestructura que desarrolla la ANI, por medio de las concesiones Autopista al Mar 1 y Autopista al Mar 2.

Figura 32
Iguana caporo



Nota. Turbo (2021).

Para llegar a la casa de Bertilda, uno debe tomar la vía Transversal de las Américas Turbo-Apartadó, hasta la E.S.E³⁰ Hospital Francisco Valderrama, girar a la izquierda en el semáforo por la Calle 100, pasar el comando de policía y avanzar en dirección al muelle El Waffe, deteniéndose en el Parque de los Estudiantes, donde está un colorido parque infantil con una escultura gigante de un “caporo” o iguana macho, y unas letras grandes e igualmente coloridas que anuncian el nombre del municipio. En este punto uno debe seguir una cuadra a la derecha por la Carrera 19 y luego virar a la izquierda y continuar otra media cuadra por una Calle 102a, en pleno barrio Juan XXIII, y allí, hallar Las Ricuras de Bertilda. Aunque no hay aviso, el interesado en la comida

³⁰ Iniciales de: Empresa Social del Estado.

encontrará en el olor a carne ahumada que invade el aire, la señal más clara de haber llegado a su destino. Si uno pregunta a los vecinos cuál es la casa de Bertilda, ellos al unísono la indicarán con la mano y le dirán en coro: “¡La entrada es por allí!”, pues las personas gustan sentarse en las tardes, en las aceras de sus casas, a recibir el aire fresco. Algunas de las casas de esa cuadra tienen dos entradas: una principal, central, en el frente de la casa y una secundaria en el costado derecho, que comunica con un patio trasero. Por una de esas entradas laterales se llega al restaurante de Bertilda, que está conectado con su propia casa.

El restaurante no se ve inmediatamente, es necesario atravesar el corredor que bordea internamente la casa en medio de la penumbra y superar un arrume de tablas y troncos de madera que reposan junto a la pared, para llegar a la antesala de la cocina, donde se observa un tambor, unas ramas de cebolla colgadas en una cuerda y la pintura de un atardecer sobre el mar. En el fondo de la cocina se destaca un gran mural con el nombre del restaurante Las Ricuras de Bertilda, donde está pintada la cocinera, sonriendo mientras ahúma sus carnes y exhibe sus comidas en una bandeja, unas ollas, un envuelto y unos platos servidos sobre un mesón de madera que se funde con el fondo del mural. Rodean esta imagen un par de esténciles con el nombre del ex alcalde de Turbo Andrés Abuchar y la fundación que lleva su apellido; y en la parte inferior, se ven las neveras donde se guardan los alimentos y se mantiene fría el agua, el jugo y la gaseosa.

Una mujer, sentada en una silla plástica, te mira y te pide que abras las manos, te echa alcohol como medida de bioseguridad y te dice que pases. A la izquierda hay un baño seguido de grandes tanques de cemento para almacenar agua, unas canastas con papas y alverja, y unas bolsas negras con más comida. Encima de los tanques, hay otros dos murales, el primero con un gran cangrejo azul y el segundo, con un niño, ataviado con un sombrero azul, camisa de flores y pantalón color crema, que se apoya en su tambor, y una bullerenguera con su cabellera blanca recogida y un floreado vestido de color rosa, ambos están en la playa, con el mar azul de fondo y unos mangles que dejan perder la vista hacia un cielo azul nubado.

El techo de zinc tiene durmientes de madera donde cuelgan una pajarera con un mochuelo, y al lado, un racimo de plátanos que recuerda que en Urabá no pueden faltar los plátanos y los bananos o los guineos en cualquier comida, ya sea sancochados, o fritos como patacones o tajaditas.

Figura 33

Justa Eustiquia Amaranto Santana



Nota. Turbo (2021).

Figura 34*Las Ricuras de Bertilda*

Nota. Turbo (2021).

A mano derecha, arden los fogones de donde emanan los intensos olores que habíamos percibido desde la calle. Tres personas están frente a una fila de clientes con tapabocas que hacen sus pedidos. Las carnes que fueron ahumadas lentamente bajo una campana de acero se van tomando de allí a medida que llegan los pedidos. Se fritan luego en pailas y calderos con aceite, se sacan con grandes espumaderas y se pasan a unas escurrideras ubicadas dentro de otras pailas, antes de empacarse en bolsas para despachar los encargos. Los tres cocineros trabajan coordinados sin apenas mirarse pues están concentrados en los clientes y en las comidas; sudorosos, se mueven con precisión y dan indicaciones para evitar cualquier error o descuido.

“¿A la orden?”, pregunta una señora, el cliente hace su pedido y, si se lo va a llevar, ella se lo empaca primero en una bolsa de papel Kraft que absorbe parte del aceite de la fritura y luego en

otra bolsa blanca y, si se lo va a comer en el restaurante, se lo sirve en un plato con una servilleta plástica que simula un pequeño mantel a cuadros de colores blanco y rojo. A sus lados, una mujer y un muchacho, sobrinos de Bertilda, fritan tajadas y carnes en tres grandes pailas, colocadas sobre dos fogones, uno de dos puestos y otro de uno. Hay rellena, chorizo, chicharrón, costilla, chinchurria, bofe y buche que se sirven con tajadas de plátano verde, trozos de yuca y limón que están reservados en cocas de plástico, tanto encima como debajo de la mesa donde se empacan los pedidos.

Figura 35
Picada de ricuras



Nota. Turbo (2021).

Figura 36

Fogones, familia y ricuras 1



Nota. Turbo (2021).

Figura 37

Fogones, familia y ricuras 2



Nota. Turbo (2021).

Figura 38
Mosaico de ricuras



Nota. Turbo (2021).

Entregado el pedido al cliente, la mujer que está al frente de la atención dice en voz alta el valor de la compra, y agrega jocosamente: “¡Si la señora está dormida y no le recibe la plata, le sale gratis!”. Con esta frase queda claro, para quien no la conoce, que la señora que estaba sentada a la entrada y que ahora cobra a la salida es Bertilda Murillo, la matrona dueña del restaurante. Ella está allí con los ojos cerrados, relajándose después del madrugón que hizo para cocinar, pues allí todo se prepara el mismo día desde muy temprano a la madrugada. En ese aparente letargo está pendiente de todo, contando, al final del servicio, los billetes que guarda en una mochilita y las monedas que acumula en un tarro con manigueta, al parecer de hipoclorito de sodio, que reposa en el suelo.

A todo el frente del baño, hay una poceta con lavadero, un fogón en desuso con plátanos verdes y canecas azules tapadas, que parecen contener agua. Es la zona de lavado, donde Ernilda, “La Negra”, hermana de Bertilda, está apoyando la atención a los clientes y lavando incesantemente los platos y cubiertos de las pocas personas que comen en las dos mesas ubicadas en el lugar, así como también, algunas pailas y cocas que van quedando vacías. Ella también está pendiente de abastecer el plátano y la yuca que acompaña las comidas. La Negra no suele mantenerse en el restaurante porque vive en una vereda, pero Bertilda la está apoyando ahora con este trabajo para superar una mala racha económica.

Una vez integradas en mi mente las imágenes de fotografías digitales y videos de redes sociales, el mural y presenciar la escena del restaurante, estaba claro que ella era Bertilda y tímidamente le pregunté:

- ¿Usted es doña Bertilda?
- Sí, señor, ¿qué necesita? – respondió
- Hablar con usted sobre su vida y su comida.

Ella tal vez me vio como un periodista, y me indicó que fuera al día siguiente domingo, que era cuando ella descansaba. Entonces le conté brevemente yo quién era, qué estaba haciendo y le pedí autorización para tomar unas fotografías, sobre lo cual dijo que tomara las que quisiera, y así mismo, en voz alta dijo:

- “El señor va a tomar fotos para que lo dejen pasar por donde quiera”.

Una vez hecho el recorrido fotográfico, al ir a buscar la salida, Bertilda me aclaró que la señora del mural con vestido de flores era su mamá, “La Justa”, la bullerenguera más reconocida

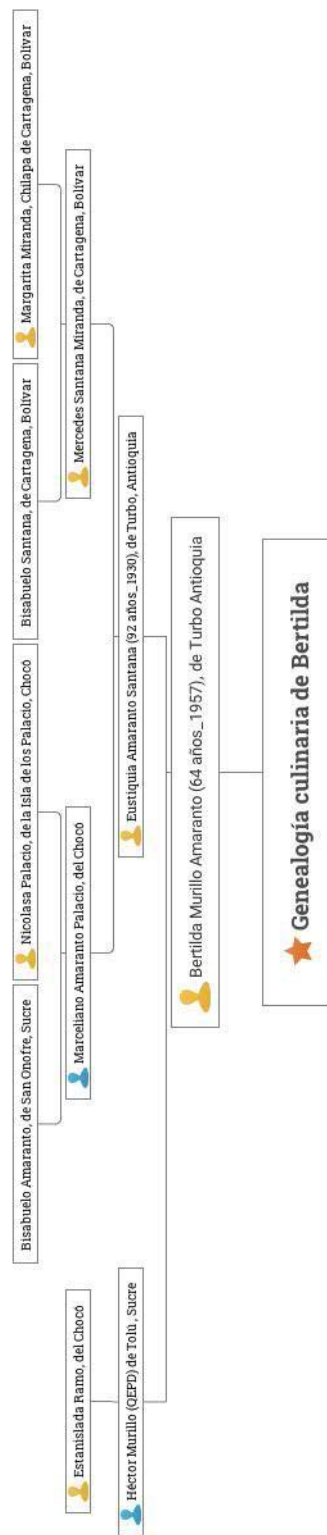
de Turbo, quien sí que sabía de cocina. Acto seguido me encontré con su maravillosa y brillante colección de piezas culinarias en uso, rodeando una pequeña cocina en madera dentro de su casa.

Figura 39

Mural de brillos



Nota. Turbo (2021).

Figura 40*Genealogía culinaria de Bertilda Murillo Amaranto. Turbo.*

Aprendiendo a cocinar

Bertilda y sus hermanas aprendieron a cocinar de su mamá Eustiquia Amaranto, quien crió a sus diez hijos, nueve mujeres y un hombre, sola al quedar viuda a los 29 años, por medio de diferentes trabajos como minería, partería y como cocinera de algunas de las comidas que actualmente ofrece en su restaurante: rellena, chorizos y carnes ahumadas. Su mamá, a su vez, aprendió a cocinar de su abuela.

Las Murillo aprendieron “viendo y metiendo la mano”, cosa que según ellas hoy ya no pasa. Su mamá era muy especial porque preparaba de todo en la cocina, pero les daba especialmente cangrejo, que para ellas es una tradición inolvidable de Turbo. Solo hablar de este crustáceo les ilumina la cara y les genera el antojo de comerlo guisado con leche de coco.

Cuando las visité no estábamos en la época en que hace presencia el cangrejo azul; pero cuando el cangrejo está en marcha o en época de apareamiento, y en particular, cuando el sol ha salido, simplemente se puede ir a cogerlo cerca de los hoyos que habita o en su camino hacia el mar. Sin embargo, el cangrejo hoy se come poco, pues está en veda por peligro de extinción.

Figura 41
Hacia el mar



Nota. Arboletes (2021).

Además del cangrejo guisado en leche de coco y el arroz de cangrejo, otro de los platos que recuerda con mucha emoción La Tani, hermana de Bertilda, son las tortas de cangrejo, las cuales se preparan de la siguiente manera:

Tortas de cangrejo

Ingredientes:

Cangrejo azul, cebolla roja, cebollín, ajo, ají dulce, pimentón, aceite achiotado y sal.

Preparación:

Lavar el cangrejo, cocinarlo y sacarle la carne, sobre todo a la muela grande.

Picar cebolla, cebollín, ají criollo, pimentón y ajo, y hacer un hogao al cual se le agrega un poquito de aceite achiotado y sal.

Mezclar el hogao con el cangrejo como si se fuera a hacer un revoltillo.

Cuando está frío, se arman bolitas de cangrejo, como cuando se va a hacer una papa rellena, se sumerge en harina de trigo y se hornea o se fritita en aceite.

No se le echa huevo, para sentir el sabor del cangrejo.

Las tortas de cangrejo se acompañan con arepa, plátano o arroz.

Figura 42

Cangrejos



Nota. Arboletes (2021).

La venta de comidas con la mamá

Bertilda recuerda que cuando era pequeña su mamá preparaba comidas y salía con ella y con su hija mayor, a vender las viandas por todos los barrios de Turbo. A Bertilda le daba pena que la vieran en esos afanes, por eso, apenas se sentaba al pie de su mamá y de su hermana mayor la Tani, que fueron inicialmente las vendedoras.

A su mamá le decían “La Sabrosita” en el barrio, porque cocinaba delicioso, incluso hoy en día quien la conoce recuerda lo buenos que eran sus platos. Con gran emoción, Bertilda y la Tani rememoran el “quemado amarillito” del arroz de coco de su mamá, sobre el cual ellas ponían un róbalo aliñado y envuelto en hojas de bijao, esperando que escurriera sus jugos sobre el arroz para

comérselo con verdadera fruición. “¡Eso es una delicia!”, dicen ellas advirtiendo que hoy en día no se cocina como antes, y prueba de ello es que cuando se estaba haciendo un arroz de coco en una casa “toda la cuadra quedaba apestá³¹”.

Arroz de coco con robalo en hoja de bijao

Ingredientes:

Róbalo salpreso, arroz, coco, limón, agua y sal.

Preparación:

Se pela el coco, se ralla y se extrae la leche de coco.

Se cocina el arroz con la leche de coco y cuando esté casi listo, se tapa con hojas de bijao.

El róbalo salpreso o seco y salado, se deja desde el día anterior al sol y al momento de cocinarlo se lava con agua y limón.

Cocinar el pescado envuelto en medio de las hojas de bijao que están tapando el arroz de coco.

Dicen las Murillo que este arroz de coco, con esos jugos del róbalo, es una preparación muy sencilla, pero que les trae muchos recuerdos y memoria. En palabras de Bertilda, el pescado llora en la hoja de bijao con el agua, le da sabor y mucho olor al arroz de coco. Esta es una de las preparaciones con que doña Eustiquia, levantó a sus hijos.

³¹ Apestá es lo mismo que apestada o invadida de olor a comida, en este caso exageradamente agradable.

Figura 43*Al sol*

Nota. Turbo (2021).

El pichindé y otras maderas

De la música de doña Eustiquia, sus nietos y Bertilda tienen presente qué relacionada con la cocina, compuso la canción El Pichindé. Este bullerengue cuenta que el pichindé es un árbol de madera que era muy apreciado para ser usado en el fogón de leña porque da buena lumbre. Pero, además, recuerda los pasteles realizados especialmente en la noche buena.

“Desde que yo era pequeña, conocí el fogón de leña
Ahí cocinaba mi aguela, los pasteles de nochebuena
Oigan señores, el pichindé

Oigan señores, el pichindé...”

Pastel

Ingredientes:

Carnes de cerdo, pollo o la carne que se desee, vinagre, limón, cebolla roja, cebollín, ají dulce, pimentón, albahaca, cilantro montañero, cilantro “Medellín”, orégano, arroz, zanahoria, papa, achiote, Maggi y Don sabor (caldos deshidratados de carne o gallina), hojas de bijao.

Preparación:

Fermentar la carne, o sea, arreglarla de un día para otro con ajo, vinagre y limón.

En la mañana preparar el arroz, que no quede muy cocido, sino choroto. Para darle al envuelto, alrededor de dos horas de cocción.

Guisar la carne con las verduras, dándole su punto de Maggi y Don sabor.

Para armar los pasteles, se coloca la hoja de bijao, una hoja de repollo, una cucharada de arroz, la carne, papa, zanahoria, carnes y guiso. Luego se agrega más arroz y se cierran las hojas, se amarra y se lleva al agua, la cual tiene vinagre que le da el acidito.

Figura 44*Con las manos**Nota. Turbo (2021).*

Recuerdan Bertilda y sus hermanas, los revoltillos con hojas de plantas silvestres que hacía su mamá cuando era niña. Dice que esos saberes ya se han perdido y doña Eustiquia, al respecto, menciona que reconoce las plantas que usaba para esas comidas viéndolas. A su vez, resalta la matrona que a muchos paisas les calmó el hambre en Unguía, Chocó, cuándo fue minera y cocinera en un restaurante que tenía, donde atendía a muchos ingenieros. Incluso, dice que aún hoy prepara un delicioso revoltillo de papaya verde que cualquiera que se lo come, creería que se está comiéndose un revoltillo de pescado.

Pero hablando de maderas, aclaran que no cualquier madera es adecuada para hacer palotes, pues algunas maderas amargan las comidas. Además, que cualquier persona no sabe diferenciar las maderas para cocinar, por lo tanto, en Turbo se busca al vendedor de palotes, que es un señor que

talla este utensilio de cocina teniendo la precaución de usar maderas que no amarguen las comidas, pues ese es su saber culinario más reconocido.

La venta de comidas de Bertilda

Cuando Bertilda creció o como ella dice se “levantó”, primero anduvo “en la seca, la meca y la cañavereca, gozando y haciendo travesuras, que es lo que se hace en la juventud”; pero cuando cumplió 26 años, sintió que el tiempo estaba pasando, y que no había estudiado, ni hecho otra cosa en la vida, por lo tanto, se aferró a la cocina. Fue así como empezó a andar por las calles de Turbo cargando en sus manos seis baldes repletos de rellena, chorizo, chicharrones, carne ahumada, bofe, buche, pasteles y tamales. Mucha gente atrevida le decía "La Carretilla", porque andaba con esos baldes bajo el brazo, o como ella lo expresa: “bajo aguacero”. Desde entonces han pasado 36 años y todavía sigue cocinando.

La comida turbeña y sus sabores

Cuentan las hermanas Murillo que la cocina de antes era muy rica porque los ancestros cocinaban con cilantro cimarrón o cilantro montañero, con unos tomatiscos que salen del monte y con la albahaca, el orégano y la col, pero que eso ya no se ve ahora. Relatan las hermanas que antes había un “vendedor³² de comidas” de mujeres en el muelle El Waffe, donde no se sabía cuál de todas las comidas era mejor: “¡Ay, Dios mío!, ¡a la mujer que más cocinara!”, pero que eso se acabó y se perdió esa tradición en el pueblo, que aún está en Necoclí, aunque para Bertilda la comida de allá no es igual a la de Turbo.

Para las Murillo, antes las comidas eran más fragantes porque se cocinaba mejor, o sea con hierbas naturales, mientras que hoy se cocina con “concentrados” de Maggi, Triguisar, azafrán, y demás cubos de gallina y colorantes. Y aunque, hoy se consiguen las hierbas, lamenta Bertilda que la gente no cocina igual. Además, dicen que cada casa tenía su árbol de guanábanas, con las cuales se preparaban los jugos. Sin embargo, Bertilda dice que uno de los jugos que más le gusta es el de

³² Vendedor es el lugar donde se establecía un grupo de mujeres en sus kioscos para vender sus comidas. En la actualidad solo hay negocios de venta de pescado.

guayaba cocina con arroz, que tiene un parecido con la chicha de arroz, pero que con la guayaba queda como una “jaleita”.

Jugo de guayaba cocido con arroz

Ingredientes:

Guayabas, arroz, canela y azúcar

Preparación:

Lavar las guayabas y desechar las puntas.

Picar en trozos y cocinar con arroz y canela.

Cuando el arroz esté bien cocinado apagar y dejar enfriar.

Licuar, colar y endulzar con azúcar.

Aunque se parece a la chicha de arroz, esta bebida, en palabras de Bertilda, queda como una “jaleita”.

Figura 45
Canela



Nota. Turbo (2021).

La comida turbeña de Semana Santa

La comida “santera” o de Semana Santa es el “revoltillo” o “fricaché³³” de pescado, el arroz de frijolito negro, el pescado frito, el cangrejo azul y el camarón para quienes tienen dinero para pagarlo, pues es costoso. Entonces lo común es que se coma el cangrejo azul, especialmente el Viernes Santo. Sin embargo, la juventud de hoy dice: “¡Ay, esa comida santera me cansó!”, pero en la casa de Bertilda siguen con la tradición y toda la Semana Santa hacen la llamada comida santera. Incluso afirma Bertilda que “si toda la Semana Santa le dieran cangrejo y pescado, eso comería con mucho gusto”.

Ella no conocía el arroz de camarón como lo comen hoy, pues estaba acostumbrada al “arroz de camarón arrecho³⁴”, o a ese que hacían en los “vendederos” de El Waffe cuyo olor llegaba hasta el primer puente ubicado antes de llegar al lugar, porque era hecho con bastante coco y buen camarón: “Por donde se metía la cuchara se comía camarón”.

En Semana Santa también es común la preparación de dulces, tanto para comer en familia, como para compartir entre vecinos y amigos. De todas las frutas e incluso de los bastimentos se hace dulce. Con coco, papaya verde, plátano, tomate, tomate de aliño, guayaba, mango, ñame, hicaco, o una combinación de frutas, como en el caso del mongomongo, junto con agua, panela o azúcar, canela, clavos, pimienta de olor y anís, se prepara cualquier tipo de dulce. El dulce se comparte y es alegría, pero también es maldad cuando se comparte con malas intenciones, o sea, tiene la capacidad de llevar el mal y enfermar al otro.

Uno de los dulces que más le gusta a Bertilda es el de tomate de aliños, del cual comparte su preparación.

Dulce de tomate

Ingredientes:

Tomates, clavos, canela, pimienta de olor, agua y azúcar o panela.

³³ Fricaché es el nombre dado a la técnica de cocina llamada fricasé o fricassé. Según la RAE es un guisado de la cocina francesa, cuya salsa se bate con huevos.

³⁴ Arrecho se refiere a que es un arroz que contiene buena cantidad de camarón y buen sabor, o sea, que, a nivel culinario, es una comida potente en sensaciones.

Preparación:

Colocar en agua clavos, canela, pimienta de olor, azúcar y reservar.

Lavar los tomates, retirar las semillas, echarlos en agua y hervir. Sacarlos del agua y retirar el sollejito o la piel que es lo mismo.

Realizar un almíbar hirviendo el agua con las especias y el azúcar.

Agregar el tomate al almíbar, cocinar y menear hasta que dé punto de dulce.

Es uno de tantos dulces que se preparan y comparten en Semana Santa, o sea, hace parte de la comida “santera”. Otros dulces son realizados con arroz, yampí, batata, papaya o de mezclas de frutas como en el caso del dulce de mongomongo.

Figura 46
Sin semillas



Nota. Turbo (2021).

Figura 47

Ernilda Murillo Amaranto



Nota. Turbo (2021).

La sazón turbeña

Para Bertilda, el aroma y el sabor de las comidas los da la mano de la cocinera, que para ella equivale al amor que se le pone a la comida, en sus palabras, "hay que pararle bolas a la olla... si usted no le mete la mano a la olla no está haciendo nada... no le coge el gusto ni la sazón, y eso nace como con la mano". Se cocina al lado de la olla, pendiente y metiéndole la mano y "no como ahora que uno está allá sentado y el arroz está acá y viene uno y lo mueve apenas cuando lo va a tapar, así no queda el arroz igual". Y en este sentido, "el amor era que esas viejas de antes ponían una olla en el fogón y hasta que no se secaba dándole palote no lo tapaban, o se tapaba con hojas de bijao o de plátano", en otras palabras, se puede resumir que la mano y el amor es cocinar con ganas, con las hierbas o ingredientes que requiere cada preparación, y atento a cada paso en el desarrollo de las técnicas y los procesos culinarios de cada plato, de manera que a la hora de comer, el comensal sienta los olores y los sabores que caracterizan la mesa de la cocinera.

Hablando de arroz, muchas personas buscan a Bertilda para que les haga su arroz arrecho para las fiestas, este arroz le encanta y es otra de sus especialidades. Para ella es muy especial porque combina sus saberes y los sabores de sus carnes ahumadas que son la base, pues dice que de ahí para allá ese arroz puede con todo, o sea, con las ligas que se le quieran agregar, por ejemplo, camarones o atún.

Arroz arrecho

Ingredientes:

Arroz, carne de res, cerdo y gallina, chorizo ahumado, jamón, salchicha ranchera, chorizo de ternera, jamonada, queso, cebolla roja, cebollín, ají dulce, ajo, pimentón, albahaca, cilantro montañero, cilantro "Medellín", orégano, zanahoria, alverja, habichuela, remolacha, papa, repollo, limón, agua, vinagre y sal.

Preparación:

Lavar las carnes con limón y vinagre, aliñar y cocinar en agua. Picarlas y guisarlas con verduras, y reservar hasta el otro día.

Con el guiso de las carnes, cocinar las verduras, la papa, el repollo y reservar. Al día siguiente, lavar el arroz, escurrirlo, cocinarlo con las verduras y un poco de agua, meneando hasta secar.

Agregar gallina, alverjas, papa y repollo guisados y mezclar. Agrega el cerdo y la res guisadas y mezclar.

Agregar las carnes frías y el chorizo ahumado y mezclar.

Clavar queso costeño o queso duro en tronquitos, tapar con hojas de bijao, para que coja su gusto y dejar reposar. Cuando se destape el arroz, el queso estará “empañoletado” por todo el caldero.

Figura 48

Aliñado, fermentado, ahumado y frito



Nota. Turbo (2021).

La vida en la mesa

En la casa de Bertilda se respira apoyo familiar y amistad. Los domingos, día que no trabaja, llegan sobrinos y familiares a almorzar; llega incluso “Chivita”, un hombre quien trabaja con ella en el aseo y los mandados y que Bertilda sacó de las calles y apoyó cuando era un jovencito. Una vez al mes, si le va bien en su trabajo, Bertilda celebra la vida y se sienta a la mesa con sus amigos y todo el que llegue es bien atendido. En esos días quien cocina es una sobrina y se habla de cómo le queda el almuerzo, de la vida, de lo que sucede en Turbo y se comparten otras historias, pasadas y presentes. Es un espacio donde caben mayores, adultos y jóvenes, una suerte de cofradía donde cada uno cumple el rol de recordar, frente a la mesa, cómo es la vida y cómo son las familias turbeñas.

Algunas comidas de Bertilda, las comidas turbeñas

Los platos de Bertilda y sus hermanas son una muestra de las comidas del Caribe, el Chocó y Antioquia, todos con sello turbeño. En su negocio son frecuentes la rellena, la chinchurria, la carne ahumada (carne y costilla de cerdo), los chorizos que tienen un gustico a la longaniza chocoana, los chicharrones, el bofe y el buche, todo hecho desde las cuatro de la mañana, ahumado el mismo día de ocho de la mañana a tres de la tarde, y frito al instante de la compra, acompañado de tajadas de plátano, yuca y “tapa” de limón; de esta manera, poco después de las cinco de la tarde todo se ha vendido.

Otras comidas para el consumo personal o por encargo son: el arroz de coco, el arroz de aceite, el cangrejo azul guisado en leche de coco, el cangrejo frito o asado, las tortillas de cangrejo horneadas, el arroz de coco con róbalo, el fricaché de pescado con frijolito negro, pastas y ensalada, el arroz de camarón arrecho, el pescado frito, el mondongo, el sancocho de pescado, la cazuela de mariscos, la hicotea³⁵ y el morroco³⁶, ya sea de tierra o la palmera de agua. Sin embargo, por temas de conservación ambiental, se han limitado las comidas con cangrejo azul, hicotea y morroco.

Bertilda prepara tamales y pasteles en nochebuena, que recuerdan la cocina indígena y chocoana, los primeros son realizados con masa de maíz y los segundos con arroz. También cocina

³⁵ La hicotea es una tortuga de zonas húmedas.

³⁶ El morroco es una tortuga morrocoy de tierra firme.

envueltos dulces como el bollo de plátano maduro con jengibre y queso, del cual Bertilda comparte su receta:

Bollo de plátano maduro con jengibre y queso

Ingredientes:

Plátano maduro, harina de maíz, queso, jengibre y hojas de bijao.

Preparación:

Pelar los plátanos, quitar la vena central y amasar con maíz molido crudo o con Areparina (Harina de maíz) preparada con un poquito de agua tibia.

Agregar queso, rallar un poquito de jengibre y seguir amasando.

Envolver los bollos en hojas de bijao y cocinar entre media y una hora.

A doña Eustiquia, la mamá de Bertilda, le gusta cocinar los bollos de plátano maduro por una hora o más, pues, le gustan las comidas muy bien cocinadas. Se comen acompañados de café o leche y se preparan para cualquier ocasión.

Figura 49

Playa dulce



Nota. Turbo (2021).

Figura 50
Bijao



Nota. Turbo (2021).

Figura 51
Monumento



Nota. Turbo (2021).

2.1.2 “Para cocinar no hay pereza”. Memorias culinarias de doña Georgina Ceren, en Necoclí

A pilá a pilá... lloro yo

A pilá el arró, lloro yo

A pilá a pilá... lloro yo

A pilá el arró, lloro yo

A pilá a pilá... lloro yo

A pilá el arró, lloro yo

El que lo pilaba ya se acabó

A pilá el arró, lloro yo

La que lo pilaba ya se acabó

A pilá el arró, lloro yo

Hay en Araca ya se acabó

A pilá el arró, lloro yo

Hay en Santana ya se acabó

A pilá el arró, lloro yo

En Pasacaballo ya se acabó

A pilá el arró, lloro yo

Ay en Barú se acabó

A pilá el arró, lloro yo

Hay lloro yo, lloro yo

A pilá el arró, lloro yo

Hay lloro yo, lloro yo

A pilá el arró, lloro yo

Fuego muchachos lloro yo

A pilá el arró, lloro yo...

(Fragmento de Bullerengue “A pilá el arró”, Etelevina Maldonado, 2006)³⁷

³⁷ El bullerengue A pilá el arró, se puede escuchar en: <https://open.spotify.com/track/03ZR8yY7s6miNznd3uEE8O>

Figura 52
Doña Geo



Nota. Necoclí (2021).

La señora Georgina Ceren Morelo o, simplemente, doña Geo, tiene 70 años y vive en Necoclí. Allí llegó a los tres años, proveniente de un poblado desaparecido de Turbo llamado Yarumal, donde nació en 1951. Su mamá era de Turbo, su abuela materna de Chocó y su abuelo de San Bernardo del Viento. Su papá y sus abuelos paternos eran de Tierra Bomba, Bolívar. Los padres de doña Geo se conocieron allí en Yarumal, Turbo, a donde llegó su papá por cuenta de su tío Regino Ceren, quien se lo llevó a trabajar a una finca de su propiedad y por ahí derecho “a criarlo y a que se volviera hombre”.

La crianza de doña Geo se dio alrededor de la agricultura en los terrenos del papá, en una época en la que para él no era importante que sus 14 hijos fueran a estudiar, porque “para eso tenía su soco³⁸” o machetico viejo trabajando en el monte. Doña Geo se reconoce en esa época como una campesina, producto de una mezcla de gente de diferentes procedencias que ella continuó “mezclando”, pues su esposo, el Sr. Rubén Antonio López Borja, era del municipio de Dabeiba. Aunque nunca recibió una instrucción formal sobre cómo trabajar o hacer una comida, aprendió viendo, tocando, oliendo, comiendo y ayudando en el campo a su papá y a su mamá en la cocina y en la casa.

Donde doña Geo, llegué el jueves 5 de noviembre del 2020. Si bien, ya había ido a Necoclí en otros momentos y tenía algunos contactos con cocineras de restaurantes, así como la idea de conversar con las cocineras de las sancocherías de la plaza de mercado, quienes gozan de muy buena reputación por sus deliciosas comidas, fue un amigo historiador, Víctor Jiménez, quien me recomendó que fuera donde doña Geo, mujer con quien años atrás él había tenido la oportunidad de realizar un documental sobre la cocina afrocolombiana.

A la casa de doña Geo se llega por la vía al cementerio de Necoclí y que bordea algunas playas. Se toma una moto o moto taxi en el parque municipal y en unos cinco minutos se llega a la vereda San Sebastián, también llamada Cañaduzales, donde a borde de vía hay una casita de material de construcción, de un piso, en la cual cuelgan en su frente una serie de plantas que además de decorar, evitan el ingreso directo del polvo de la carretera en afirmado³⁹. En el andén de la casa “siempre” hay una silla y una mesa donde doña Geo se sienta en las tardes a descansar o tejer, o

³⁸ Soco es la expresión para referirse al trabajo en el monte con un machete viejo y desgastado.

³⁹ Se llama vía en afirmado, aquella que no está pavimentada y tiene su superficie cubierta de material de cantera nivelado y compactado por maquinaria pesada. Estas vías normalmente son polvorientas y requieren mantenimiento pues el uso y el agua les genera rápidamente deterioro.

está Sofía, una pequeña niña de seis años a su cargo, que juega con nietas de doña Geo u otros niños vecinos. Al ingresar a la casa, a la derecha hay una sala con una nevera para mantener entre otros alimentos, agua fría para beber, y a mano izquierda está el comedor con un televisor en la esquina superior donde doña Geo se relaja en las noches viendo algunas novelas. Más adelante hay un pasillo que tiene a sus lados dos habitaciones.

Al salir del pasillo encontramos a mano derecha un baño, seguidamente una poceta para almacenar agua y el lavadero de ropas y de loza. Si continuáramos en línea recta por el citado pasillo saldríamos a un patio al final de la propiedad, donde crían animales de granja como patos, gallinetas, pavos, tortugas y gallinas.

A mano izquierda está propiamente la cocina cubierta bajo techo. Contra el muro de la casa, hay un gran mesón del largo de la pared que mide alrededor de tres metros, con recipientes encima para guardar alimentos y parte de los utensilios de cocina. En estanterías hay más recipientes y algunas ollas, pailas y calderos de diferentes tamaños. En la pared del frente, construida en madera, se ve inicialmente un murito que separa la cocina del lavadero, luego un fogón eléctrico, un congelador, un mesón de madera y sobresale la pared con más ollas, pailas y calderos colgando perfectamente limpios y brillantes. Así mismo, se puede ver en ocasiones, arriba del mesón, gajos de plátanos, cebollas de rama colgando y otras plantas medicinales que doña Geo utiliza para hacerse lavados en sus piernas y rodillas, pues tiene una dolencia que la aqueja permanentemente.

Si bien, el fogón eléctrico se utiliza mucho, detrás de la pared de madera encontramos el fogón que más usa doña Geo. Un fogón rústico de madera dispuesto sobre el suelo que consiste en una caja de tablas, con un “lleno” de tierra de una altura aproximada de cincuenta centímetros, el cual es superado por las tablas de la caja. Adentro, hay una base de hierro donde se coloca la leña y el carbón, y se montan las ollas, pailas o calderos. Hay leños a un lado de la estructura de hierro y más madera arrumada afuera del fogón, incluso, junto a fierros para la cocinar ya deteriorados por el óxido y latas que sirven para volver el fogón y los calderos, un horno para cocer panes caseros y galletas de limón. En resumen, la caja de madera con tierra pisada, que en su interior contiene la estructura de hierro para soportar los recipientes o parrillas para cocinar al fuego y al carbón, junto con las latas, conforman el fogón y el horno que se “alimenta” de madera, carbón y cáscaras de coco.

Finalmente, al lado de la cocina hay un kiosco con techo fabricado con hojas de palma amarga, debajo del cual hay una hamaca. Se podría decir que este tipo de estructuras son los lugares

más frescos de las casas. Allí los familiares de doña Geo y los visitantes se acuestan en la hamaca o se sientan en sillas de plástico. La sensación de frescura es tal, que doña Geo tiene allí unas codornices, pero incluso muchos de los animales de granja, incluyendo tres perros de su propiedad, frecuentan este lugar. Todo el espacio externo a la vivienda, excluyendo la cocina, tienen el suelo en tierra lo cual, junto con el fogón de leña y los animales de granja, dan la sensación de estar en una casa en el campo.

El primer día que llegué donde doña Geo, la cena fue un delicioso pargo rojo con arroz de coco, ensalada y patacones. Ese día le conté de mi proyecto de investigación y acordamos seguir viéndonos para conversar sobre su vida y su cocina. Esa noche iniciaron una serie de encuentros, donde la vi casi siempre cocinando enérgicamente, con gusto y sin reparos, pues como ella dice, “para cocinar no hay pereza”.

Figura 53
Fogón de leña



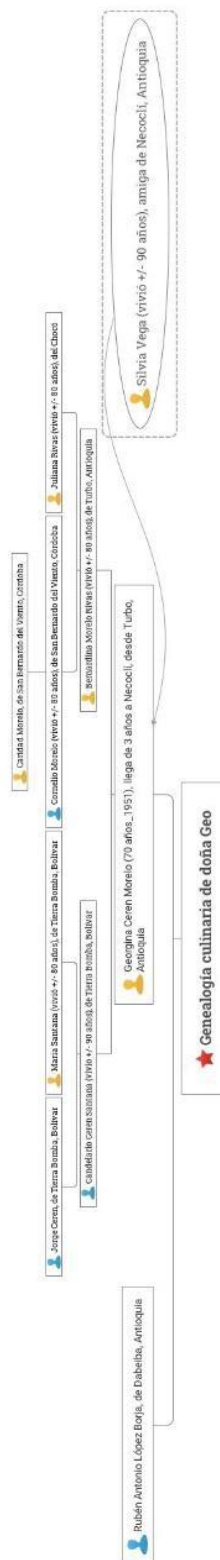
Nota. Necoclí (2021).

Figura 54
Cocinar



Nota. Necoclí (2021).

Figura 55
Genealogía culinaria de Georgina Ceren Morelo. Necoclí.



Cultivar, cosechar y pilar

Doña Geo antes de casarse “picaba monte”⁴⁰, sembraba maíz y lo recogía; posteriormente “macaneaba”⁴¹ el monte otra vez, lo amontonaba y lo quemaba para sembrarle arroz forastero, que es un arroz que se siembra en loma; y volvía nuevamente a sembrarle maíz, pero ya mateado⁴² o distribuyendo las plántulas cada dos metros. La limpieza del cultivo la hacía dos o tres veces y después le metía al terreno yuca, cuando ya había cortado todo el arroz. En general, sembraba maíz, arroz, yuca, ñame, yampí⁴³, o como ella lo dice: “yo he sembrado de todo”.

El papá de doña Geo, sembraba hasta cinco hectáreas de un maíz amarillo que ya se ha perdido, llamado “colmilloeburro”; y ella, con sus hermanas le pedían a su papá que no le buscara “cogedor de maíz”⁴⁴, para ellas poder cosecharlo, lo cual recuerda como una actividad de gran esfuerzo teniendo en cuenta el calor de un día soleado de Necoclí. Así mismo lo “despulgaban”⁴⁵ o extraían el maíz de la mazorca a mano, y cuando se cansaban lo echaban en un costal “y le daban garrote”⁴⁶ para fragmentar la mazorca y sacar el grano, cosa que a doña Geo no le gustaba porque después había que “ventearlo”⁴⁷ o separarle el afrecho al grano, lo cual era una labor adicional que no era necesaria con el despulgado a mano.

Obtenido el maíz lo empacaban en bultos que luego recogía una volqueta a nombre del papá de doña Geo, lo montaban y la alegría de doña Geo era que “sacaban” o ganaban más plata las mujeres con su trabajo que los hombres. Esto sucedía porque su papá como pago, les daba un bulto de maíz de cada tres: “él cogía dos y a nosotras nos daba uno”.

El arroz se cortaba y “echaba” al sol, después de seco se llevaba a pilar, “se iba pilando y venteando, pilando y venteando” tantas veces, “hasta que le salía toda la “cáspita” y queda el arroz

⁴⁰ Picar monte es preparar la tierra para la siembra.

⁴¹ Macanear hace alusión a limpiar el monte de rastrojo y malezas luego de cosechar para sembrar nuevamente.

⁴² Mateado es la siembra de maíz separando cada mata por lo menos dos metros.

⁴³ El Yampí es un tipo de ñame pequeño y de color morado.

⁴⁴ El cogedor de maíz es el jornalero dedicado a cosechar el maíz, o sea, a extraer y empacar las mazorcas.

⁴⁵ Despugar significa desgranar las mazorcas de maíz.

⁴⁶ Dar garrote era golpear las mazorcas de maíz seco dentro de un costal, de manera que se fragmentaran las tusas y soltaran los granos de maíz.

⁴⁷ Ventear es soplar para separar el afrecho de los granos del maíz, incluso, separar los fragmentos de tusa que quedan en el maíz. Este concepto también se utiliza para la separación de elementos de otros granos.

blanquito, que ya no quedaba con mancha”⁴⁸. Que es casi lo mismo que se hace con el maíz. Y con su voz fuerte y vital decía doña Geo “Todo eso pilaba yo, ¡Aaay!, yo pilaba arroz, pilaba maíz...”, con un cantadito en la voz indicando el desconsuelo que era realizar una tarea muy ardua y que implicaba una permanente repetición. Sin embargo, a pesar de todo el trabajo que se requiere para obtener los granos de arroz, doña Geo hace hincapié en lo delicioso de ese arroz y dice que “el arroz sembrado que uno pila en pilón es más sabroso que el que uno compra por ahí en bolsa”, cosa que “si tuviera arroz, yo lo pilaba, ¡y pilar es muy duro!”.

Es tan exigente y dura la labor agrícola que cuando doña Geo se casó le dijo a su marido: “si usted va a hacer este año su cosecha, usted mismo lo va a pilar, lo va a cortar y lo va a jarrear⁴⁹ porque yo no voy a fregar más con pilón...”. Doña Geo recuerda que desde que era niña pilaba todos los días, y lo repetía varias veces mientras trasladaba su memoria al pasado, rematando sus frases con un: “No hombre, yo comencé a pilar como de cinco años pa’ llá, y eso era tirar pilón todos los días, todos los días, todos los días, noooo eso cansa.”

El papá de doña Geo echaba unos mazos de arroz dentro de unos costales y se los ponía a sus hijas en la cabeza para que los llevaran a la casa. Eran tan pesados que no se los podían bajar en el camino, pues no eran capaces de volvérselos a subir. De esta manera, hasta que no llegaran a la casa no se lo podían “largar”⁵⁰, cosa que cuando llegaban tenían un fuerte dolor en la nuca. Según doña Geo, cuando ella le dijo a su esposo que no iba a pilar más, “él decidió dejar de hacer sus cosechas de arroz”. Sin embargo, para ella la cosecha de arroz es una labor muy importante, pero que las personas jóvenes criadas en Necoclí ya no la quieren hacer y las pocas que lo hacen se quejan mucho, en particular porque tienen que pilar el arroz.

⁴⁸ En otras palabras, se explica que se cortan las espigas de arroz, se ponen a secar, se pilan y airean para limpiarlo del afrecho, para que queden los granos de arroz blancos y sin residuos de sus cubiertas.

⁴⁹ Jarrear significa cargar algo (en este caso, costales con mazos de arroz) de un lugar para otro.

⁵⁰ Largar se refiere a soltar o colocar en otro lugar u otro lugar. O según la RAE: Soltar, dejar libre, especialmente lo que es molesto, nocivo o peligroso.

Figura 56
A "pilá"



Nota. Necoclí (2021).

Todo lo que se producía en el campo era para el consumo casero y para venta en Necoclí, tanto el arroz que se llevaba en “concha”⁵¹, como el maíz y los ñames, de los cuales doña Geo reconoce diferentes tipos: el espino, el criollo, el piña, el yampí blanco y el yampí morado, los cuales se arrancaban de la tierra y se empañolaban⁵² o arrumaban en un lugar de la casa para evitar que se “pusieran adultos en el monte y se dañaran”.

Con respecto al coco, doña Geo recuerda con cierto malestar que “Necoclí era la mata de coco”⁵³ y que ahora no lo es porque todo foráneo que llega a construir sus casas, tumba las palmeras. Lo adecuado, según ella, y que ha sido la práctica de los nacidos en Necoclí, es que cuando construían en un terreno dejaban las palmeras de coco en pie, y de esta manera, “paraban la casa en medio y no mochan todo, pues así han ido acabando con el coco”. Desafortunadamente, dice que lo mismo que le ha pasado al coco, está pasando con el cangrejo azul, en el sentido de que ha ido escaseando por la construcción de casas o fincas de descanso en las cuales los constructores tumban las palmas y compactan el suelo impactando negativamente la producción de coco y los hoyos y túneles en donde habitan los cangrejos.

Para los residentes del municipio, el coco está muy caro. Doña Geo cuenta que “cuando había abundancia de “palo”, en ese tiempo estaba la monedita de 10 centavos⁵⁴, eso le daba a uno para un coco, luego lo llevaba por veinte centavos, con el tiempo subió a quinientos cincuenta pesos, mil pesos y ahora vale dos mil y tres mil pesos”.

Las carnes o la liga del monte

Dice doña Geo que, antes, los viejos se iban a montear y cogían lancho⁵⁵ (que para el lado de la ensenada de Rionegro le dicen cacó, y lo describe como un marrano grande), guartinaja⁵⁶,

⁵¹ Concha es la cubierta protectora del arroz cuando no se ha extraído el grano.

⁵² De acuerdo con la RAE, pañol es cada uno de los compartimentos que se hacen en diversos lugares del buque, para guardar víveres, municiones, pertrechos, herramientas, etc., y empañolar, en este contexto, es arrumar los ñames en la casa, contra una pared.

⁵³ En otras palabras, un municipio que producía bastante coco.

⁵⁴ Hasta principios de los años 80 circularon las monedas de 10 y 20 centavos. La de 10 centavos equivalía a la décima parte de un peso y la de 20 centavos equivalía a quinta parte del peso.

⁵⁵ *Hydrochoerus hydrochaeris*, también conocido como capibara o chigiüiro.

⁵⁶ *Cuniculus paca*, también conocida como guagua o boruga.

saíno⁵⁷, ñeque⁵⁸, venado⁵⁹ y pavón de monte⁶⁰, los cuales eran las carnes del día a día. En especial, recuerda cómo se deleitaba con este último: “¡Ay! ¡A ese yo sí le di diente!, ¡Buen pavón de monte que comí!”. La cacería era una labor masculina, porque que lo único que cazaba una mujer era el armadillo⁶¹, el cual cuenta doña Geo que abundaba en Necoclí. Se cazaba con perros y un chuzo, y aunque todavía hay animales en el monte, ya no se realizan cacerías porque los montunos⁶² no lo permiten⁶³.

De otro lado, el cangrejo azul⁶⁴ que también está en vía de extinción, se captura aún hoy con una “trampa de cajoncito”⁶⁵ que se pone en la boca del hueco donde habita el animal. Dice doña Geo que cuando ella estaba “pelada”⁶⁶ había tanto cangrejo que cuando salía con sus hermanas “de allá arriba donde vivíamos pa’ cá bajo, el día 3 de mayo, tenía uno que coger un palito pa’ venir por todo el camino haciendo así vea...”. O sea, apartando los cangrejos para que no las mordieran con su tenaza.

Dice doña Geo que había mucho cangrejo porque en ese tiempo por la vereda San Sebastián no había tantas casas; pues como se dijo, para ella una de las causas de la disminución de los cangrejos, se dio “... cuando los antiguos comenzaron a venderle a la gente de afuera, pues nosotros hacemos aquí un rancho y sólo calzamos⁶⁷ dentro de la casa, la sala, el cuarto y algo del patio, en cambio, todo el que viene de afuera calza todo el lote que compró y con eso ha ido acabando ese cangrejo”. Como en el caso de los armadillos, los cangrejos eran usualmente capturados por los pelaos y las mujeres.

⁵⁷ *Pecari tajacu* y *Tayassu pecari*, también conocidos como pecarí, puerco de monte o tatabra.

⁵⁸ *Dasyprocta punctata*, también conocido como guatín o conejo negro.

⁵⁹ *Odocoileus virginianus*.

⁶⁰ *Crax Alberti*, también conocido como paujil colombiano.

⁶¹ *Dysipus novemcintus*

⁶² Los montunos son los paramilitares, que hacen presencia en el Urabá.

⁶³ Si bien, existe la prohibición de la cacería de fauna silvestre y es regulado por la autoridad ambiental, ésta realmente no se realiza por el temor a los grupos armados que hacen cumplir la norma por medio de la fuerza.

⁶⁴ *Cardisoma guanhumí*.

⁶⁵ La trampa de cajoncito es un cajoncito de madera hecho a mano, que tiene una tapa o compuerta que se acciona y se cierra al tocar una carnada.

⁶⁶ Pelada se refiere a cuando era muy joven.

⁶⁷ Calzar significa compactar el suelo y poner piso en loza de concreto o baldosa.

La liga del mar⁶⁸

Doña Geo dice que la pesca en el mar era una labor de los hombres, y que a su papá y a su esposo les gustaba mucho. Era una actividad complementaria con el saber del monte, la agricultura y del río. Pescaban róbalo, sierra, sábalo, pargo, cojinúa, barbudo “o el que a la gente le dicen que es bagre” y hasta manatí⁶⁹ en la ciénaga. Según su relato, este gran animal tiene tres tipos de carne (pescado, res y cerdo) y se comía guisado, asado o frito, prácticamente de la misma manera que se prepara cualquier carne o pescado.

Una de las preparaciones que le gusta mucho a doña Geo, es el pescado guisado en leche de coco. Esta preparación es muy particular porque cocina el pescado en la leche de coco, mientras que en otros municipios se prefiere fritar el pescado y luego cocinarlo en la leche de coco, con la idea de que no se deshaga. El hecho de que a doña Geo y a sus hijas no se les deshace el pescado, es el “secreto” y “truco” de dicha preparación.

Pescado guisado en leche de coco

Ingredientes:

Pescado sierra o sábalo; cebolla roja; cebollín; ají criollo; pimentón; ajo; cilantro; leche de coco; aceite achotado y sal.

Preparación:

Lavar el pescado con agua, limón, cortar en partes y reservar.

Picar la cebolla, el cebollín, el ají criollo, el pimentón, el ajo, el cilantro y hacer un ahogado.

Agregar la leche de coco, el aceite achotado y la sal.

Cuando esté bien caliente, echar el pescado e ir echando cucharadas del caldo encima para evitar que se corte y hasta que de punto.

⁶⁸ La liga de mar se refiere a la carne proveniente de los animales del mar.

⁶⁹ *Trichechus manatus*.

Se suele acompañar con plátanos sancochados o patacones, y la clave de esta preparación consiste en bañar permanentemente el pescado con el caldo de la leche de coco, de manera que le de sabor y, además, no se corte el caldo.

Figura 57

Luz Marina guisando en leche de coco



Nota. Necoclí (2021).

También capturaban la tortuga carey en la ensenada de Rionegro. Doña Geo recuerda con mucho placer los bollos que hacía su mamá: “ella molía la carne de la carey, le echaba los huevos y todos sus condimentos, amasaba todo eso y después lo envolvía en hoja y lo ponía a sancochar. Los cocinaba, hacía una “humareda” y los ponía ahí, ¡Saaabroso, esos bollos!”. Se podría pensar que dicha preparación es un platillo perdido, puesto que en la actualidad es prohibida la captura de las tortugas carey e incluso de las hicoteas, debido a que están en vía de extinción por la sobreexplotación y por la pesca de arrastre⁷⁰, mencionada por algunos pescadores de Arboletes como la práctica más destructiva y perjudicial para la sostenibilidad ambiental en el mar, realizada sin control por los barcos pesqueros en el Golfo de Urabá, en las últimas décadas, aunque ya superada.

Doña Geo es reconocida en Necoclí como experta cocinera de carnes de monte, si bien hoy no cocina tanto esta carne, debido a la prohibición de la captura, tiene claras las formas de preparar dichas carnes. Para un ejemplo, comparte cómo se preparaban las albóndigas de manatí.

Albóndigas de manatí (con carne de res)

Ingredientes:

Carne de manatí; cebolla roja; cebollín; ají; ajo; pimentón; cilantro; harina de trigo; Triguisar ®; Don Sabor ®; aceite; agua y sal.

Preparación:

Se pica cebolla roja, cebollín, ají, ajo, pimentón y cilantro. Se lleva todo al molino o a la picadora con la carne de manatí cortada en cubitos y se tritura.

En un recipiente se echa la sal, un poquito de Triguisar, Don Sabor y un poquito de harina de trigo, para que amarren las bolitas de carne.

Se llevan a cocinar en un caldero con un poquito de aceite, y cuando están duras, se les echa un poquito de agua para que se cocinen.

⁷⁰ La pesca de arrastre es un tipo de captura de animales marinos, que consiste en el arrastre de una gran red por el fondo marino por medio de barcos, capturando todo a su paso y destruyendo el fondo marino.

Antes se realizaban albóndigas con cualquier tipo de liga de monte, incluso guisadas en leche de coco. Se hacían de cacó o lancho, guartinaja, saíno, ñeque, venado o manatí. Hoy no se hacen porque está prohibida la cacería de estos animales.

Figura 58

Tortuga de mar



Nota. Necoclí (2021).

Figura 59

Memorias culinarias del manatí



Nota. Necolí (2021).

Doña Geo y don Rubén, culinarias enamoradas

Cuando doña Geo habla de su difunto esposo, el señor Rubén Antonio López Borja, con quien tuvo sus 11 hijos, se le iluminan los ojos, viaja con su memoria en el tiempo y cuenta con sentimientos encontrados que combinan amor, alegría y nostalgia cómo fue que él la conoció a ella y se enamoró.

Él era un vaquero proveniente de Dabeiba, o como dice doña Geo, era un paisa que pasaba frecuentemente por su casa, pues por allí había potreros y a él le tocaba revisar el ganado. Cada vez que pasaba, le decía a un compañero que lo acompañaba, que esa mujer iba a ser la mamá de sus hijos, y efectivamente así fue. Ella se voló con él de 18 años, cuando él tenía 40; dice doña Geo: “cuando yo me crecí, que él me vio ya, me echó el cuento y me fui con él”.

Se fueron para una vereda llamada El Vale, y hasta allí fueron a buscarlos un hermano, el papá y el abuelo de doña Geo, para regresarlos a San Sebastián y hacerlos casar a la fuerza. Doña Geo expresa que se fue porque estaba cansada de cómo la ponían a trabajar como una “mula” y del “rejo” que le daban: “Era que ellos me tenían mamá⁷¹ de tanto pilá arroz y maíz, y todo era traer carga del lejano pa’ cá encima”⁷². Incluso cuenta que su papá y su mamá no la dejaban tener romances: “No podían saber que había un enamorado mío porque vea, me metían mi pela⁷³... yo me aburrí y me fui, yo no aguanté más y fue hasta buena decisión porque mi marido nunca me pegó.” Es así como un día se levantó aburrida, con ganas de irse de su casa y le pidió a su abuelita materna que le ayudara, o como dice ella “le hiciera el cruce” de hablar con Rubén para que fuera por ella, y fue así como pudo volarse con él.

Cuenta doña Geo que antes de casarse con don Rubén, él le había contado que tuvo otras mujeres y que las obligaba a que le hicieran sus fríjoles y su arepa, o, mejor dicho, todas las comidas antioqueñas, y que no comía arroz de coco o cangrejo. Sin embargo, doña Geo le dijo que iba a tener que aprender, y comenzó enseñándole a comer el cangrejo espulgándose, y lo mismo fue pasando con el arroz de coco, que también lo aprendió a comer. Fue tal la apertura de su paladar

⁷¹ Mamá, es una palabra con acento puesto en la última “a”, haciendo alusión a mamada o cansada, para este caso, de tanto realizar una labor pesada por el gran esfuerzo que requiere para su realización.

⁷² Se refiere a cargar y transportar elementos pesados en la cabeza.

⁷³ La pela era un castigo físico con un rejo.

“antioqueño” que finalmente él mismo cogía su cangrejo y lo espulgaba, acompañándolo de su infaltable arroz de coco.

Dice doña Geo: “Lo que pasa es que yo me metí a gata brava...”, refiriéndose a que no iba a dedicarse diariamente a hacer arepas; “...yo no voy a ser esclava de usted para estar haciendo arepa. ¿Hacer arepa todos los días? No señor, jajajajaja”. Sin embargo, hoy no es extraño comerse donde doña Geo un desayuno con huevos revueltos y aliños, acompañados con arepa y queso costeño.

Pero doña Geo también cuenta que aprendió a comer fríjoles con don Rubén, pues él le enseñó a hacerlos y luego ella se los preparaba con arepa y chicharrón: “A mí me gustan los fríjoles. Cuando yo hago unos fríjoles, me gustan con arepa, chicharrón y carne molida, jajajajaja, ¡Así es que son los fríjoles buenos!”. Doña Geo recuerda con alegría cómo su esposo le decía cuando se los servía: “¡Ay, gracias a Dios que mi mujer me va’cer una comida, de la que a mí me gusta!”, y refuerza con su voz cantada: “¡Aaay eso si le gustaba!”. Esta fue una suerte de negociación culinaria de enamorados, entre doña Geo y don Rubén, ella le enseñó a comer a lo necoclíense y él a lo dabeibano, ella le enseñó la comida costera⁷⁴ y él la de montaña⁷⁵.

El arroz marcó la infancia de doña Geo, por el esfuerzo que implicaba sembrarlo, cosecharlo y pillarlo; el coco, debido a que es un ingrediente fundamental en su cocina; y el cangrejo porque hace parte de las comidas de infancia, las correrías de captura, la actual disminución de la población de dicho animal que asocia a la compactación de los terrenos por parte de nuevos propietarios foráneos; además, porque es una preparación donde pone en práctica su saber culinario, e incluso su amor. Al respecto, nos comparte la preparación de esta joya culinarias, la “zarapa⁷⁶ de arroz de cangrejo”, uno de sus platos más deliciosos y que la identifican en Necoclí.

Zarapa de arroz de cangrejo

Ingredientes:

Cangrejo azul; ají criollo; ajo, leche de coco; aceite achotado; arroz; plátano; yuca; hojas de bijao y sal.

⁷⁴ La comida costera se refiere a la de ligas guisadas, fritas y ahumadas de mar y acompañadas de arroz de coco.

⁷⁵ La comida de montaña se refiere a la de los “paisas”, donde resaltan los frijoles, arepa, chicharrón y carne molida.

⁷⁶ La zarapa es un envuelto, normalmente en hojas de bijao.

Preparación:

Sacrificar parte de los cangrejos, lavarlos y cocinarlos.

Cuando estén fríos, espulgarlos, o sea, sacarles la carne del caparazón y reservar para el siguiente día.

Al día siguiente, con los cangrejos reservados, extraer la grasa de sus cabezas y con un poco de ajo y ají criollo, hacer un arroz de coco de modo que quede de color acaramelado.

Cuando el arroz esté listo, agregar la carne de los cangrejos espulgados y revolver.

Sancochar o cocinar los cangrejos y los plátanos verdes en leche de coco con un poco de aceite achotado y sal, hasta que se cocinen y quede una salsa cremosa.

Extender dos hojas de bijao, agregar arroz de cangrejo, cangrejo entero y colocar plátano sancochado o yuca. Doblar y amarrar la zarapa o envuelto.

El arroz de cangrejo es una de las insignias culinarias de la cocina de Urabá, hace parte de las llamadas comidas santeras y su preparación, con pequeñas variaciones y otros nombres, es muy apetecida en gran parte del Caribe colombiano, la costa pacífica e incluso, las costas del Ecuador.

Figura 60
Arroz de cangrejo



Nota. Necoclí (2021).

Las comidas de Semana Santa

En Semana Santa, las comidas son diferentes porque los días santos se hace vigilia. Para atender a dicha celebración religiosa, se cocinaba en los días previos para no tener que hacer nada en esos días. Se come arroz de frijolito negro, revoltillo de pescado y ensalada. Entonces, estas preparaciones sólo se comen el Jueves y el Viernes Santo, que son los días que no se come carne, aunque también se puede comer hicotea. A doña Geo el revoltillo le gusta con pescados de poca espina como el róbalo y el bagre, ya sea que estén conservados por medio de la salazón o el ahumado. Para acompañar las comidas se hace chicha de maíz.

También se hacen muchos tipos de dulces. Los hay de plátano, de arroz, de tomate, de papaya, de yampí, de ñame, de batata o de lo que se tenga. De los dulces se resalta que el único que lleva leche es el de arroz y que el de plátano se cocina hasta por dos días, con el objetivo de que no se dañe. Para acercarnos a las Semana Santa de Necoclí, doña Geo y su hija Luz Marina comparten la preparación del revoltillo de pescado y la chicha de arroz.

Revoltillo de pescado

Ingredientes:

Sierra; cebolla roja; cebollín; ají criollo; ajo; limón; huevos; aceite y sal

Preparación:

Lavar el pescado con limón, cocinarlo o sancochar en agua con un poquito de sal y espulgar, o sea, sacarle toda la carne, retirando las espinas, y reservar.

Picar cebolla, cebollín, ají criollo, ajo y sal. Hacer un ahogado, al cual se le agrega un poquito de aceite achotado y agua.

Mezclar el pescado espulgado con el ahogado, meneando hasta que seque. En ese momento, agregar los huevos.

En el caso de realizar el revoltillo con pescado salpreso o salado, agregar zumo de limón

Este revoltillo se puede comer con arroz de coco, ensalada y patacón. Es común su preparación en Semana Santa, acompañado con arroz de frijolito negro, ensalada de remolacha y fideos. Hace parte de la llamada comida santera.

Figura 61
Sierras



Nota. Necoclí (2021).

Figura 62
Revoltillo



Nota. Necoclí (2021).

Chicha de arroz

Ingredientes:

Arroz; clavos; canela; concentrado sabor a “kola champaña”; azúcar y agua

Preparación:

Cocinar el arroz con agua, clavos y canela hasta que esté blandito y reservar.

Hervir agua con canela, dejar enfriar, colar para retirar la canela y dejar el agua aromatizada.

Licuar el arroz cocinado, agregándole el agua de canela y el concentrado de sabor a kola champaña.

Colar en un recipiente, agregar azúcar y hielo.

Figura 63

Chicha de arroz



Nota. Necoclí (2021).

Es una bebida sabrosa, refrescante y de color llamativo, que incluso se vende en algunos municipios envasada en botellas de gaseosa.

Recuerdos de la bija y el achiote

Cuando llega alguien de visita, lo que a doña Geo le gusta ofrecer es su gallina guisada con leche de coco. Este es un plato exquisito que va acompañado de arroz de coco, ensalada, plátano y papa, ambos sancochados.

A casi todas las comidas se le da color con achiote. Se prepara calentando las pepitas o semillas, extraídas del fruto seco, en aceite, hasta que “largan” o sueltan el colorante rojo. Se guarda este aceite brillante y bermejo en frascos de plástico con todo y las pepitas, y cuando se está cocinando con él, se sacan las pepitas negras de la comida una vez pierden su intensa coloración rojiza.

El achiote es diferente a la “bija”. La bija sale del achiote “jecho”⁷⁷ o maduro en la planta, mientras que el achiote descrito se refiere a la semilla en estado seco. Para el caso de la bija se coge el fruto, se espulga o sacan todas las pepitas y se pone en agua donde las pepitas dejan el color rojo y quedan blancas. Las pepitas se botan y el líquido que queda se cuele y se pone al fogón a cocinar. Una vez se evapora el agua, se le echa sal y aceite para que no coja mal sabor; finalmente, se revuelve hasta que queda como una “melcocha”⁷⁸. En ese punto se empaca en bolsitas o en capachitos⁷⁹ o cáscara de maíz. Para sacar la bija doña Geo cuenta:

Mi mamá sacaba bija cuando vivíamos allá arriba en la finca que tenía mi papá, todos los años iba con eso; y nosotros [pensábamos:] “Ahí viene mi mamá a molestá con ese achiote que no sé qué...” Y nosotros⁸⁰ renegados porque nos hacía cortar ese achiote y sacarlo de esa cascarita y lavarlo, ya no era sino apenas colarlo y ponerlo a cocinar, y nosotros éramos los que hacíamos todo el proceso, y la ropa nos la teñía con eso. Toda las manos y la ropa rojas, y entonces ella cogía la ropa y la metía entre la... jajajajaja, entre la

⁷⁷ Jecho se refiere a la palabra hecho, que es un adjetivo que significa maduro.

⁷⁸ Melcocha hace alusión a una textura pastosa y pegajosa.

⁷⁹ El capacho es la cáscara o envoltorio que cubre la mazorca del maíz y protege los granos.

⁸⁰ Nosotros se refiere a doña Geo con sus hermanos y hermanas.

cosa del achiote y la ponía rojita toda. Es muy difícil de salirse la mancha de eso, esa se sale, pero con el tiempo, entonces uno va lavando y ella se va saliendo, mi papá allá arriba cuando tenía la finca eso tenía cantidad de achiote y eso era todos los años nosotros recoger ese achiote [jecho] para hacer bija, a nosotros nos daba una rabia, cuando decía mi mamá: “Mañana tienen que cortar el achiote para hacer la bija”, “¡Ay, mamá!”

El achiote es el colorante natural que no puede faltar en las comidas de doña Geo, pues a ella no le gusta cocinar con azafrán ni con los colorantes comerciales para las comidas que venden en las tiendas. Hoy recuerda con cierta angustia y mucho humor que durante una semana se la pasaba con sus hermanas con el cuerpo manchado de los tonos rojizos y anaranjados del achiote, hasta que con el baño diario se les quitaba, y todo gracias al gusto de su mamá por la realización de los bollitos⁸¹ de bija, cuando el achiote estaba hecho.

⁸¹ Con el concepto de bollitos normalmente hace alusión a envueltos en hoja de maíz.

Figura 64

Aceite achotado y achiote



Nota. Necoclí (2021).

Figura 65
Bollitos de bija



Nota. Necolí (2021).

Doña Geo comparte la preparación del pato ahumado guisado en leche de coco, otra de sus especialidades y que se asemeja mucho a la preparación de la gallina. Si bien, son dos preparaciones especiales y muy gustosas, comparte la del pato por su relación con las preparaciones asociadas a las aves silvestres.

Pato ahumado, guisado en leche de coco

Ingredientes:

Pato; cebolla roja; cebollín; ají criollo; pimentón; ajo; cilantro; leche de coco; aceite achotado; Maggi ®; yuca; arroz; azúcar y sal

Preparación:

Sacrificar el pato, desplumarlo y pasarlo rápidamente por el fuego.

Lavarlo, sacarle el menudo y ahumarlo en una parrilla.

Picar la cebolla, el cebollín, el ají criollo, el pimentón, el ajo, el cilantro y hacer un guiso o ahogado al cual se le agrega un poco de aceite achotado y sal.

Agregar el pato despresado al guiso, escurrir encima la leche de coco y agregar el Maggi.

Continuar la cocción y revolver cada cierto tiempo hasta que se forme una salsa espesa y aceitosa donde quede frito el pato.

El pato ahumado guisado en leche de coco se puede acompañar de arroz de coco frito y yuca sancochada. Este arroz se hace echando al caldero leche de coco con azúcar o panela hasta que se frite y luego se le agrega la leche de coco y la sal dejando hervir, para finalmente, echar el arroz, siguiendo el proceso normal de un arroz de coco. Queda de color acaramelado y sabor dulzón.

Figura 66
Leche de coco



Nota. Necoclí (2021).

Figura 67
Ahumando



Nota. Necolí (2021).

Figura 68

Guisando pato ahumado en leche de coco



Nota. Necoclí (2021).

Modos de preparación de la liga

De acuerdo con doña Geo, las ligas o carnes, se preparan asadas, guisadas, en revoltillo, sudadas y fritas. Para el caso de las carnes, siempre se lavan con zumo de limón antes de cada preparación, ya sea que la carne esté fresca, congelada, salpresa o salada, o ahumada. En palabras de doña Geo, para salar “se relaja bien relajadito el pescado y le echa su sal”; el ahumado consiste en lavar la carne y ponerla al humo de la leña y el carbón. Las carnes que ella ha ahumado son casi todas: el pato, la gallina, la carne de monte y el pescado.

Las formas de preparar las ligas son:

- El asado, que consiste en llevar la carne directamente a la parrilla o la sartén, con sus condimentos.

- El guisado, consiste en realizar un guiso con los aliños o hierbas e incorporar la carne para luego terminar la cocción, con o sin leche de coco. Por ejemplo: la gallina y el cangrejo son guisados en leche de coco a diferencia de la carne de cerdo guisada sólo en los aliños.
- El frito, que consiste en salar y freír el pescado sumergido en aceite. El frito también puede ser apanado en harina de trigo, caso en el cual se pasa la pieza de pescado que puede ser róbalo o bagre, por aceite, huevo y aceite para proceder a freír. Incluso se puede freír un pescado y luego sudarlo.
- El revoltillo o fricaché, que consiste en desmenuzar el pescado salado y guisarlo con aliños, incorporándole huevos y revolviéndolo constantemente. Una variación está en los bollos de tortuga carey, los cuales se hacían por medio de un revoltillo de aliños, carne de la tortuga y sus huevos, para luego ser envueltos en hojas, ser cocinados al vapor y finalmente ahumarlos.
- El “sudao”, que es la preparación de verduras en una cacerola con aceite a las cuales se les coloca encima el pescado aliñado, el cual se cocina en los vapores y este vierte sus caldos sobre la verdura.
- El sancocho, que es un cocido en el que por un lado se cocina la carne, el hueso o el pescado con sus aliños, y por el otro el revuelto con sus aliños, de manera que una vez estén listos se combina en una sola olla. En esta técnica es muy importante considerar la dureza de los ingredientes y el tiempo de cocción, de manera que hay que incorporar primero los ingredientes más duros y al final los más blandos porque cocinan con menos tiempo. Se procura que nada se desmenuce y por lo tanto conserve su forma, aportando además sus sabores.

Es de anotar que no solo la carne es la liga, también puede ser el queso costeño o vegetales como la habichuela o el bledo, estos últimos preparados en revoltillo en momentos de escasez o ausencia de carne. Y es en este tipo de preparaciones donde un modelo de alimentación tipo: base más un complemento y una salsa⁸² (plátano, ñame, arroz o yuca + pescado, el cangrejo o la carne + las hierbas o aliños) con la carne como ingrediente que agrega proteína, se amplía al incorporar

⁸² El antropólogo Mintz (Mintz, 1996), desarrolla muy bien la idea de alimento base en su libro Dulzura y poder. El lugar del azúcar en la historia moderna.

lácteos o vegetales (comida harinosa + queso, habichuela o bledo + verduras y especias), mejorando el panorama alimentario e incluso la soberanía alimentaria en los momentos de escasez.

La salsa o el guiso para la liga, el revuelto y los dulces

El sabor de los platos de Necoclí es característico por un ingrediente muy caribeño que es el ají dulce. Si bien, su uso está generalizado en todas las cocinas visitadas, es aquí donde más se siente su sabor, principalmente en las sopas y cocidos. Pero el ají no está solo, usualmente viene acompañado de la cebolla morada, la cebolla blanca, el cebollín⁸³ y el ajo, todo en sus debidas proporciones de acuerdo con la preparación que se esté realizando. La combinación de los ingredientes mencionados, de acuerdo con el plato que se quiera preparar, puestos a cocinar con aceite en un caldero, conforma una salsa base, que en algunos casos se completa y enriquece con la leche de coco. Esta salsa básica tiene diversas variaciones como, por ejemplo: para la gallina guisada en leche de coco puede tener cilantro cimarrón; para el cangrejo incorpora un poquito de caldo Maggi; para los bollos de tortuga lleva comino, etc. Lo cual, no significa que exista una regla, sino más bien, sutiles variaciones de acuerdo con la experiencia y gusto de la cocinera.

Para el caso de los dulces, es indispensable el almíbar de azúcar o de panela, y sus aromatizantes, que pueden ser la canela, los clavos y la pimienta de olor. El calado o calar, es la técnica básica para esta preparación y consiste en hacer una miel con agua y azúcar o panela, aliñada y aromatizada, en la cual se cocinan diferentes tipos de frutas o combinaciones de ellas. Como dice doña Geo, lo dulce con lo dulce y lo salado con lo salado, pero nunca revueltos. Aunque, a la hora de saborear las comidas, la leche de coco siempre produce unas notas dulces que confieren cierta identidad caribeña a los platos, y en especial a los guisos con leche de coco y al arroz de coco.

⁸³ El cebollín, es llamada en el interior de Antioquia cebolla de rama o cebolla junca.

Figura 69
Ají "topito"



Nota. Necoclí (2021).

Figura 70
Las verduras



Figura 71
El ajo con la sal



Figura 72
Para el guiso



Acompañantes y sus variaciones

El plátano verde y la yuca son los acompañantes predilectos. Les sigue el ñame, y en menor medida el arroz. En sus palabras dice doña Geo: “¡Yo con el plátano y la yuca, Ayyyyy papá!”, queriendo decir que con ellos se puede hacer una buena comida, e incluso hasta sobrevivir. Como acompañantes de la liga son perfectos y cierran de forma adecuada el modelo de alimento base, su complemento y su salsa. En otras palabras, llenan, dan saciedad y son el sustento cuando hay escasez; pero se aprecian más cuando se combinan con lo que es más gustoso, con lo que da sabor a las comidas y cuando se usan las salsas, mejorando la palatabilidad con sus notas dulces, saladas, ácidas, amargas, agrias, astringentes, etc.

Hay combinaciones de técnicas como el frito y el cocido, por ejemplo, en el arroz de coco, en el cual se fritó el arroz y se cocina en leche de coco. Variaciones de este arroz son, por ejemplo, el arroz de cangrejo azul, que implica la incorporación del aceite del cangrejo al inicio de la preparación y la incorporación de la carne del cangrejo espulgado al final; o el caso del arroz de frijolito negro, que es un arroz de coco cocinado en el agua, donde se cocina el frijolito negro, y que incorpora el frijolito cocinado al final.

Es de anotar que, para doña Geo, como para la mayoría de las personas de la costa del Urabá que participaron de este proyecto, el arroz de coco es más sabroso que el arroz que llaman de aceite, el cual no lleva leche de coco, y es el arroz que más se come al interior de Antioquia. De igual manera, el “pegao” del arroz de coco es del gusto general de las cocineras y los comensales. Dice doña Geo de la siguiente manera: “Yo soy una que, cuando hay arroz de coco, digo: ¡Échenme del pegao!”.

El sancochado implica hacer un guiso con leche de coco al cual se le incorpora el plátano. Sin embargo, también se le llama sancochado al ñame, papa y yuca cocinados en agua.

No se podía finalizar este relato sin presentar una preparación que dice doña Geo, fue perfeccionada en su casa por su hija gracias a la experiencia culinaria que ha adquirido cocinando a los turistas. Se trata del coctel de camarones, el cual normalmente prepara a modo de ceviche.

Figura 73

Margarita limpiando camarones



Nota. Necoclí (2021).

Coctel de camarones

Ingredientes:

Camarones; cebolla roja; cilantro; miel; mayonesa; salsa de tomate; limón; Maggi ® y sal

Preparación:

Quitar la cáscara a los camarones. Pre cocinarlos por unos minutos en agua con sal y Maggi.

Detener la cocción en un recipiente con hielo y reservar.

Picar la cebolla, el cilantro y mezclar con sal, miel, mayonesa, salsa de tomate y un poquito de limón.

A la salsa resultante, agregar los camarones y mezclar.

Para doña Geo y sus hijas, el coctel de camarones es un manjar y se come con patacones.

Sin embargo, dicen que al paisa le gusta con galletas de soda y es una preparación que se asocia con la llegada del turismo a Necoclí.

Figura 74

Coctel de camarones



Nota. Necoclí (2021).

Algunas preparaciones de doña Geo

Otras preparaciones con las cuales es reconocida doña Geo son el arroz de cangrejo azul, el cual hace en zarapa; la gallina guisada en leche de coco, utilizada para atender visitas de manera especial; la yalúa frita, que es un pescadito que abunda cuando sube el nivel de las ciénagas; el mondongo; los frijoles “paisas”; los dulces como el de plátano, el dulce de arroz, el dulce de tomate; las galletas de limón; y el pan casero, ambas preparaciones realizadas en horno artesanal.

Figura 75

Haciendo galletas con Sofía



Nota. Necoclí (2021).

Figura 76
Horneando



Figura 77
Horno



Figura 78
Galletas de limón



2.1.3 “Arepaehuevo en las playas del río Jobo”. Memorias culinarias de Vicenta Berrío, en *Arboletes*

Voy a prepará una sopa, pero no encontré los huesos
me fui donde Caraballo, hice las sopas de gallo

échale agua, a la sopa

échale agua, a la sopa

échale agua, a la sopa

échale agua, a la sopa

échale agua, a la sopa

Voy a prepará una sopa, pero la quiero en la playa
como no encontré los huesos, hice la sopa de jaiba

échale agua, a la sopa

échale agua, a la sopa

échale más, a la sopa

son de temas, a la sopa

sopa de hueso, a la sopa

pa´que de el buen son, a la sopa

sopa de paila, pá que si vayan

Hice una invitación, al alcalde y su comitiva

cómo no encontré los huesos, le prepare una comida

échale agua, a la sopa

oye caramba, a la sopa

oye sanducha, a la sopa

échale yuca, a la sopa

oye Pandales, a la sopa

pa´ que te sanes, a la sopa

(Fragmento de Bullerengue La sopa, de Eustiquia Amaranto Santana, 2021)⁸⁴

⁸⁴ El bullerengue La sopa, se puede escuchar en:

<https://open.spotify.com/track/1F9KmruIHOT4aPwLGnqVOU?si=6bd1ae824ecb4714>

Figura 79
Mami Vicenta



Nota. Necoclí (2021).

La señora Vicenta Berrío Mendoza vive en el primer apartamento de la torre ocho, la cual tiene cuatro pisos, de la Urbanización La Inmaculada, de Arboletes. Hasta hace algunos años no era común ver edificios en los municipios de Antioquia, y menos era de esperar hallar a una cocinera de la playa viviendo en ellos. Fui donde ella a principio de octubre del 2020, en medio de la pandemia por Covid-19, con el propósito de conocer su comida, pues Lowis Salas, un amigo de Arboletes, me había contado que desde niño la conocía porque vendía una de las mejores “arepaehuevo” del municipio, en las playas del Río Jobo. Esa vez llegué con Lowis, quien le contó que veníamos a visitarla para hablar sobre su cocina. Ella estaba sentada afuera de su apartamento cocinando una colcha de retazos, junto a más de media docena de niños entre nietos y vecinos que jugaban y gritaban alrededor de unos muchachos que llevaban unos gallos de pelea. Entonces, detuvo el hilo y la aguja para atendernos como si fuéramos parte de los clientes que la buscan para encargar alguna comida. Me miró fijamente y me dijo que estaba a la orden para lo que quisiera. Un momento después llamó a su hija Diana Patricia Correa, quien es pescadora, para que trajera dos sillas y café para conversar, iniciando de esta manera la primera de varias conversaciones sobre su vida y su cocina.

Todos le dicen Mami Vicenta, y así me contó que se llamaba su restaurante en las playas del río Jobo, establecimiento que desapareció meses atrás por causa de la erosión costera. Entonces, entendí que vivía en este bloque de apartamentos con su familia, reubicada como damnificada por la erosión que se llevó su terreno en el río Jobo. Si bien, en la primera visita Mami Vicenta sentía un poco de nostalgia por la pérdida de su restaurante, y tenía el deseo de abrir uno nuevo junto a la vía que pasa bordeando la unidad de edificios, en la actualidad cocina en una “ramada” improvisada con un fogón, al lado de su apartamento, y que su nieto David le construyó. Allí dispone de una mesa de madera para preparar sus viandas y una alacena donde ubica sus utensilios e ingredientes de cocina, cada vez que va a iniciar su jornada culinaria en la mañana. Sin embargo, no deja de pensar en volver de nuevo al río Jobo, al menos en temporada de vacaciones o de fiestas patronales, para llevar de nuevo sus comidas, pues siente atracción por el lugar donde ha trabajado gran parte de su vida.

La cocina de Mami Vicenta está conformada por dos espacios, la cocina externa en leña ubicada al lado del edificio y la cocina al interior del apartamento. La primera, delimita su espacio por medio de cuatro columnas en madera y un techo en plástico sostenido por palos y tablas que evitan que el viento se los lleve, es una enramada. El fogón es artesanal y consiste en un mesón de

madera anclado al suelo, con una altura aproximada de ochenta centímetros, de los cuales unos treinta centímetros de su parte superior están bordeados por tablas que contienen una base en tierra pisada que soporta tres ladrillos, los cuales, además de ser la base de parrillas, ollas y calderos, a la hora de cocinar, generan el espacio donde se prende la leña. La parte inferior del fogón contiene madera almacenada para avivar las llamas. A la derecha del fogón está el armario o alacena de madera en el cual está recostada una mano de pilar, y a lado izquierdo está la mesa de madera junto al pilón para el arroz. Detrás de esta cocina hay unos cultivos de plátano, al lado hay unas celdas de madera donde un nieto suyo cría gallos de pelea, y más allá, el espacio ha sido apropiado por un vecino con una huerta dominada por plataneras. La segunda cocina, está formada por un mesón con su lavaplatos, seguido de un fogón de gas de dos puestos, un recipiente para almacenar los utensilios de cocina y otra mesa auxiliar donde se disponen los alimentos o ingredientes para cocinar; aquí se lava la loza y es el lugar donde permanece el agua potable para cocinar, contenida en bolsas⁸⁵, y que se compra en los mercados por “pacas”⁸⁶.

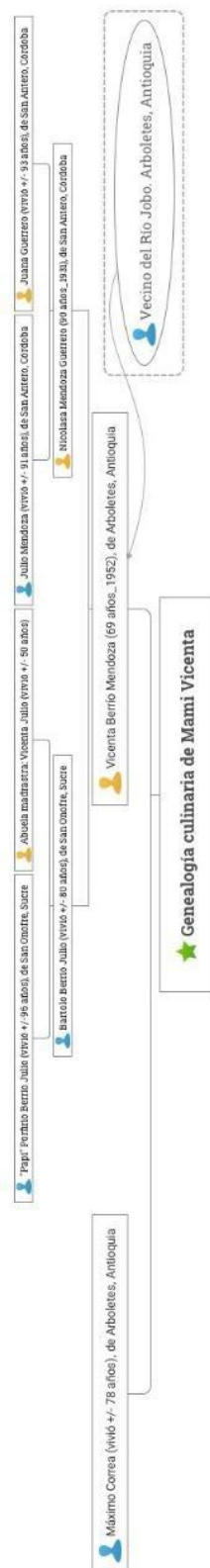
Mami Vicenta vive con dos de sus hijas Diana y Naida. En casi todas las visitas alguna de ella, o las dos, nos acompañaron. Diana aportó a las conversaciones sus conocimientos sobre la pesca y la cocina. Ella está casi todo el tiempo cerca de Mami Vicenta, quien repetidamente le pide que traiga esto o aquello con su fuerte vozarrón, entre dulce y un poco ronco. Naida, la hija mayor, es una mujer de pocas palabras pero que aportó desde lo práctico pues según Mami Vicenta, “ya cocina más que ella”, dado que trabaja como cocinera en casas ajenas cuando la buscan.

⁸⁵ El agua de bolsa es el agua potable que venden empacada en bolsas o en recipientes de plástico.

⁸⁶ Paca es el nombre que se le da al paquete grande de bolsas de agua. De manera general, se le dice a una bolsa grande de un producto que contenga una cantidad determinada de bolsas pequeñas, por ejemplo: paca de cigarrillo, paca de arroz, etc. Como se puede ver, no se asocia con el tamaño o volumen sino con la condición de empaquetamiento. De acuerdo con la RAE, es un fardo o lío grande de ropa u otra cosa, muy apretado, para poder llevarlo de una parte a otra. Se hace regularmente con las mercancías que se han de transportar, cubriéndolas con arpillera o lienzo embreado o encerado, para que no se maltraten. Está fabricado especialmente de lana o de algodón en rama, y también de paja, forraje, etc.

Figura 80

Genealogía culinaria de Vicenta Berrío Mendoza. Arboletes.



Mami Vicenta

Su mamá, Nicolasa Mendoza Guerrero, vive en San Juan de Urabá, pero nació en San Antero, Córdoba, en el seno de una familia campesina, si bien no es una cocinera afamada, Mami Vicenta recuerda de su culinaria las galletas de limón. Su papá Bartolo Berrío Julio, era de San Onofre, Sucre y le enseñó las labores asociadas a la ganadería, una tradición familiar pues su abuelo paterno, Porfirio Berrío Julio, tenía ganado y vendía la leche y el queso que hacía en “ceretas de palo”⁸⁷.

Mami Vicenta tiene 69 años, nació en 1952 en Arboletes, y fue criada por su abuelita Juana o Juanita Cabezas, que en realidad era la madrastra de su papá. Vivieron “por allá en un monte”, junto a una quebrada en una vereda llamada Caña Brava, ubicada entre Arboletes y San Juan de Urabá, municipio al cual hoy hace parte. Dio sus primeros pasos en la cocina viendo a su mamá de crianza preparar las comidas de la casa y poniéndose ella misma a hacerlas por iniciativa propia, hasta que a los 12 años ya sabía cocinar.

Mami Vicenta recuerda que lo primero que aprendió en la cocina fue a guisar carne, hacer arroz de coco, fritar pescado, cocinar sancocho de hueso, sopa de pescado y consomé de pescado. Por esto dice: “¡El papá de mi hija nunca me rechazó una comida!”, todo porque desde temprana edad aprendió a cocinar, mientras que hoy, por no saber cocinar muchas mujeres son rechazadas por sus esposos; recalca: “¡Ayyy, a mí no! El esposo, el papá de mi hija nunca me rechazó. Él me decía: yo quiero una carne guisada, ¡Se la guisaba!, yo quiero una sopa, ¡Que tenga una sopa pa’ él!, yo se la hacía. Él decía: ¡Ah, sí sabe cocinar!”.

Ya casada, Mami Vicenta vivió en el barrio Campo Mar de Arboletes y de ahí se fue al río Jobo. Inicialmente lavaba ropa y planchaba, a pesar de que a su esposo no le gustaba. Sin embargo, ella le argumentó que lo mejor era que ella trabajara porque así podían apoyarse económicamente y, adicionalmente, ella tenía que “alimentar” o responder por las dos hijas que tuvo antes de casarse con su esposo. Esto le permitió salir a trabajar en oficios domésticos y luego iniciar su propio negocio de comidas, a partir de la venta de arepaehuevo, con una receta que precisamente había aprendido de su marido. La forma de preparación es la siguiente:

⁸⁷ La cereta de palo es una caja de madera en la que se fabrica el queso. En otros lugares de la costa Caribe colombiana, a un molde redondo hecho con un tubo de PVC perforado, para fabricar el queso, se le llama ampleta. En el libro Tambucos, ceretas y cafongos de la colección de Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, del Ministerio de Cultura de Colombia se presenta el uso de la cereta y su fotografía (Hoyos, 2012).

Arepaehuevo

Ingredientes

Harina de maíz, huevos, aceite, agua y sal.

Preparación

Humedecer la harina de maíz con agua tibia y amasar.

Agregar un poquito de aceite para suavizar la masa, un poco de sal y continuar amasando hasta que la consistencia sea homogénea.

Dejar reposar unos minutos.

Armar arepas delgadas con las manos, freírlas en un caldero con aceite muy caliente y con la espumadera echarle aceite.

Al inflarse la arepa, como una costra crocante, sacarla del aceite y colocarla en un plato.

Hacerle un orificio a la costra crocante en un borde, quebrar un huevo y echárselo adentro por el orificio.

Llevar nuevamente la arepa al aceite caliente, descargándola suavemente de manera que no se salga el huevo. Echarle de nuevo aceite con la espumadera.

Una vez frito el huevo, sacar la arepa y comer aprovechando lo crocante.

La arepaehuevo se prefiere en las mañanas como desayuno especial, acompañada con suero costeño atollabuey o suero picante. Un relleno opcional es el huevo revuelto con cebolla roja y tomate.

Figura 81
Arepaehuevo



Nota. Necoclí (2021).

Figura 82
Con cebolla y tomate



Nota. Necoclí (2021).

Recuerda que cuando se trasladó a Arboletes comenzó a bajar bastante gente al río Jobo, y ella les vendía la arepaehuevo. Después, un vecino la animó a hacer otras comidas para venderle a los turistas. Fue así como empezó a preparar pescado en viuda, sancochos, consomé de pescado, sancocho de carne revuelta, pollo, cerdo y res; y allí fue donde aprendió a hacer lo que considera sus especialidades: el arroz de cangrejo y el ceviche de camarón.

El arroz de cangrejo dice Mami Vicenta, dice que es su preparación más elaborada porque tiene que espulgar el cangrejo: “Se cocina, entonces cuando ya está frío, le saca la cáscara y ya deja la carne, entonces uno ya al día siguiente ... le pica la verdura bien picadita y la sofríe y ahí le cuele el coco con la misma agua con que sancocha los cangrejos, para que le salga acanelaíto”. Ella vende las porciones de arroz de cangrejo entre los 10 o 15 mil pesos, aunque también las cobra según la cantidad que le pidan. Otro de sus platillos típicos, es el arroz de coco con patacón, ensalada y cangrejo guisado. El cangrejo es considerado un alimento que da bastante apetito, por lo tanto, es recomendado para las personas desganas, pues dice Mami Vicenta que, a la persona sin apetito, “Mientras más come, más ganas le da”.

La jaiba es otra de sus especialidades. Se prepara semejante al cangrejo azul y usualmente sus nietos se las capturan en horas de la tarde en el Río Jobo. Sin embargo, hay que dejar claro que son dos preparaciones de sabores muy diferentes, pues la jaiba tiene un sabor a marisco que no lo tiene el cangrejo, el cual es de un sabor, por así decirlo, “más suave”. El muchacho va al río, lleva su tarraya y su linterna, y toma su canoa. Se adentra por el río, tira su tarraya y entre lanzada y lanzada, captura peces, camarones y sus jaibas, la “tarde-noche” es el mejor momento para esta correría. Al día siguiente, Mami Vicenta y su hija Naida, hacen las jaibas guisadas en leche de coco. las cuales se preparan de la siguiente manera:

Jaibas guisadas en leche de coco

Ingredientes

Jaibas, cebollas rojas, cebollín, ajíes, ajos, cilantro, zanahoria, achiote, coco, Don Sabor ® y sal

Preparación

Lavar las jaibas con un cepillito, agua y reservar.

Picar la cebolla roja, el cebollín, el ají, el ajo, el cilantro, la zanahoria y hacer un ahogado u hogado, echándole un chorrito de aceite achotado o aceite con semillas de achiote.

Agregar las jaibas al ahogado y guisarlas.

Agregar Don Sabor, leche de coco y revolver esporádicamente.

Una vez las jaibas se vean rojizas y haya una salsa homogénea, están listas para comer.

Se acompañan con arroz de coco, tajadas de plátano verde y limonada. Para comerlas, se abre el tórax y se extrae la carne, se arrancan las extremidades y se espulgan o se saca la carne. Con las jaibas también se pueden preparar caldos con leche de coco.

Figura 83

Jaibas guisadas en leche de coco



Nota. Necoclí (2021).

Figura 84
Naida y mami



Nota. Necoclí (2021).

Buena parte de la influencia culinaria de Mami Vicenta es cordobesa, sobre lo cual menciona que allá se come más pescado de agua dulce, tipo bocachico, sobre todo frito, mientras que del lado de Arboletes se cocinan mucho los caldos con coco. Resalta que a pesar de que se come muy parecido, el sabor del pescado de mar, del cangrejo y del camarón es mejor en Arboletes. Como dice ella: “¡Y si es robalo⁸⁸!, ¡Yo le digo! El pescado de mar es más sabroso. Con la cabeza del robalo se hace un sancocho que queda muy sabroso”.

Captura del cangrejo azul

Si bien la preparación del cangrejo azul tiene su trabajo, otro proceso complejo es capturarlo. Diana, la hija mejor de Mami Vicenta, normalmente ha sido quien se ha encargado de capturarlos, y lo hace con mucho cuidado por medio de trampas en madera, llamadas “cangrejas”, pues ellos son ariscos y con la tenaza le puede romper la piel de quien no tiene experiencia y no sabe cómo cogerlos. Ella instala las trampas en el hoyo donde sabe que hay cangrejos, permanece retirada de ellos y al ratico, vuelve a sacarlos cuando ellos caen, de manera que las vuelve a armar en otra parte para coger más.

La carnada predilecta que usa para las cangrejas es el corozo de la palma de vino, pues dice que a ellos les gusta mucho; sin embargo, se puede observar que Diana también usa el fruto del almendro⁸⁹, e incluso que en la periferia de los hoyos que habitan los cangrejos se encuentra el fruto sin pulpa, la cual es comida por dicho animal. Ella “le muerde un pedacito, lo engancha y coloca la trampa”. Ahora bien, otra manera de capturar cangrejos es con bejuco que se trae de Bajirá y se vende en manojitos de 10 a 15 pedacitos, que funciona a modo de barbasco, sin embargo, poco se usa “porque acaba con todo”. El bejuco se echa en los hoyos o en la trampa y todos los cangrejos que lo comen se mueren, pero aclara que para el humano no es tóxico.

Para Diana “Hay una época alrededor del mes de mayo en la cual salen los cangrejos en gran cantidad”, caminando hacia el mar, para aparearse, fenómeno que se le llama “la marcha del

⁸⁸ Si bien, en líneas anteriores del texto se ha colocado róbalo con tilde, tal como se encuentra la palabra en el diccionario de castellano, las cocineras de Turbo, Necoclí y Arboletes llaman al pez: robalo, sin acentuación, por lo tanto, se escribe tal cual, sin tilde.

⁸⁹ *Terminalia catapa*.

cangrejo”, y que otras personas en Urabá la ubican exactamente para el día 3 de mayo. En esa época, dice Diana, puede capturar en un día más de 30 cangrejos para prepararlos y venderlos.

Figura 85

Trampa para cangrejos



Nota. Necoclí (2021).

Figura 86
Uso de la trampa



Nota. Necoclí (2021).

Las comidas del día a día

Las comidas más especiales para la venta contienen pescado, cangrejo azul o jaibas. Ahora bien, las comidas para el día a día llevan preferiblemente plátanos, habichuelas o pollo guisado: “En la mañana cocina uno un sancocho de plátanos; si es con pollo, pollo o habichuela guisados. Van con verduras, las pica y ya, y en la tarde... se compra pollo o pescado y se frita”.

Las habichuelas son una liga, y en este sentido, se preparan guisadas con sus aliños y limón. A muchas personas no les gustan porque les recuerda su infancia y la escasez. O sea, cuando no había otra liga que comer, se comía habichuelas guisadas o bleo guisado, incluso, cogollos de yuca guisados y otras hojas de hierbas. Sin embargo, los mayores recuerdan estas preparaciones con mucho gusto y cariño. A continuación, Mami Vicenta nos enseña a preparar unas deliciosas habichuelas criollas guisadas.

Habichuela criolla guisada

Ingredientes

Habichuelas criollas, cebolla roja, cebollín, tomate, ajo, sal y aceite

Preparación

Lavar las habichuelas, despuntarlas, cocinarlas en agua y dejarlas enfriar.

Picar cebolla roja, cebollín, tomate, machacar ajo con sal y hacer un ahogado.

Cortar las habichuelas en trozos pequeños y machacarlas en el mortero.

Echar las habichuelas al caldero del ahogado caliente, mezclar, agregar limón y volver a mezclar.

Se acompaña con plátano verde sancochado cortado en trozos.

Las habichuelas criollas son nativas y se cultivan en la región Caribe. Junto con el bleo y los cogollos de yuca, hacen parte de las “comidas de la escasez” y se preparan guisadas. Siendo vegetales, curiosamente hacen parte del grupo de las ligas, o sea, comparten grupo con las carnes y el queso.

Las habichuelas criollas se pueden comprar en el mercado, pero el bleo sólo puede conseguirse por encargo a los campesinos que traen sus productos de las veredas. Por ser una planta silvestre es afectada por las fumigaciones de matamalezas en los cultivos.

Figura 87

Habichuelas criollas



Nota. Arboletes (2021).

Figura 88
Habichuelas



Nota. Arboletes (2021).

Figura 89
Habichuelas



Nota. Arboletes (2021).

En cuanto al arroz de coco, se hace para las comidas que se venden, pues en la casa de Mami Vicenta solamente se consume de vez en cuando porque el coco está escaso y costoso. Por ejemplo, dice Mami Vicenta: “Un coquito pequeñito en la tienda, cuesta hasta \$2500, y con eso alcanza sólo para una librita de arroz”, que rinde a lo sumo para seis porciones.

Cuando tenía el negocio, en la casa de Mami Vicenta podían comer de lo mismo que vendían: “Cuando yo hacía [comidas] para los turistas, como ya yo tenía mi gente que venía, tal día voy con un puente [día festivo]... y ya uno preparaba tres libras, cuatro libras uno vendía y también les daba a los niños, sacaba un poco de porciones”.

Con el encierro por la pandemia, está haciendo sancocho los domingos, en la ramada detrás de su apartamento. Cuando termina su venta, lo que queda es la comida que en casa se consume. Cosa contraria sucede con las arepaehuevo, en las cuales la masa se puede conservar máximo tres días y que se venden recién fritas, calientes y crocantes a los vecinos que las encargan.

En Arboletes se presenta un fenómeno de escasez de agua dulce. Mami Vicenta cuenta que se han presentado momentos de sequía difíciles en los cuales la gente casi lloraba. Se iba de madrugada a comprar el agua en bolsa, para “trastearla”⁹⁰ o transportarla se iban “¡Por allaaaaa!”⁹¹ a los pozos a “jarrearla”⁹² o cargarla en recipientes. Pero esa agua de pozo era para lavar y para bañarse, pues no servía para cocinar porque la comida quedaba “sabiendo como a ciénaga”.

Para la venta, normalmente Mami Vicenta ofrece dos tipos de sancocho: el sancocho de hueso blanco, que se realiza con huesos de res, normalmente de las patas y es muy común para la gente de Arboletes; y sobre lo cual Mami Vicenta cuenta que en una época viajó a Medellín y vio que en un lugar de sacrificio botaban dichas extremidades de la res. Ella inmediatamente se acercó y preguntó si se las podía llevar. Los carniceros asintieron y le preguntaron para que se llevaba todas esas patas a lo cual ella les respondió: “¡hay! ¡qué no se hacer yo con estos huesos! refiriéndose a sus sancochos de hueso blanco. El segundo sancocho, es el de cabeza de cerdo ahumada, que usualmente lo prepara por encargo y es muy apetecido por los vecinos de los municipios de Córdoba o los llamados sinuanos. Este sancocho se prepara con la cabeza del cerdo ahumada desde el día anterior para que tome el sabor y el olor del ahumado, en reemplazo del hueso blanco. A continuación, Mami Vicenta comparte su sancocho de cabeza de cerdo ahumada.

⁹⁰ Trastear se refiere a transportar, o sea, ir por el agua para traerla.

⁹¹ Se resalta la expresión, pues connota lejanía.

⁹² Cargar algo (en este caso, recipientes con agua) de un lugar para otro.

Sancocho de cabeza de cerdo ahumada

Ingredientes

Cabeza de cerdo, papa, yuca, plátano, ñame, ahuyama, cebolla roja, cebollín, cilantro, ají y ajo

Preparación

Abrir la cabeza de cerdo con ayuda de un machete.

Salarla y llevarla a ahumar un par de horas, volteándola cada cierto tiempo.

Pelar la papa, la yuca, el plátano, el ñame, la ahuyama y reservar.

Picar la cebolla roja, el cebollín, el ají y el ajo, llevarlo a cocción con un poco de agua para que suden sus sabores.

Agregar más agua y dejar hervir para echar la cabeza de cerdo ahumada.

Al tener la cabeza de cerdo cocida, agregar el revuelto.

Una vez cocinado el revuelto, agregar el cilantro, apagar el fogón, dejar reposar y servir.

Este sancocho es una especialidad que no se hace todos los días debido al trabajo que implica el ahumado de la cabeza del cerdo. ‘Mami’ Vicenta, normalmente hace para la venta sancocho de hueso blanco todos los jueves y domingos, pero cuando se antoja o le encargan, prepara esta especialidad. Sea sancocho del uno o del otro, se vende todo y muy pocas veces queda algo.

Figura 90

Ahumando cabeza de cerdo



Figura 91

Sancocho de cabeza de cerdo ahumada



Figura 92
Sancocho



Nota. Arboletes (2021).

Figura 93

Vinagre picante



Nota. Arboletes (2021).

El camarón “palitero”

Hay otro animal que capturan en las quebradas y en el río Jobo, es de gran tamaño y se llama camarón “palitero”. Dice Diana que su hermano lo pesca por medio de una tarraya. Sin embargo, otros pescadores van metiendo sus manos, con guantes, entre las raíces de las plantas dentro del agua para cogerlos, pues el animal no se deja capturar fácilmente sin oponer resistencia. Este camarón es de agua dulce, de gran tamaño y muy apetecido por su sabor. Mami Vicenta dice que “es puro fósforo” o sea, “el que da la potencia”. Se prepara guisado con leche de coco o frito.

Antes, se salía a cualquier quebrada y se cogía con facilidad. Sin embargo, hay dos situaciones que no permiten que hoy sea tan accesible. La primera, debido a que es prohibido el acceso a las corrientes de agua, o sea, la mayoría de los caños, ríos y quebradas se han vuelto propiedad privada de los ganaderos, lo cual anteriormente no era así, y por lo tanto, no permiten que se ingrese a sus propiedades; y la segunda, se ha ido acabando el camarón “palitero” por los químicos de los baños que se le hacen al ganado, debido a que estos líquidos llegan a las corrientes de agua y las contamina, generando la muerte de muchos animales sensibles a estos tóxico.

A quien se le pregunta por este gran camarón, lo recuerda con un gesto de emoción y antojo, y de inmediato lo relaciona con un plato de camarones guisados en leche de coco y plátanos sancochados o arroz de coco, es incluso, dicen que es una de las mejores comidas de Arboletes.

Algo de pesca

Diana, la pescadora, cuenta que le gusta la pesca desde que era una niña, porque el pescado se coge en cantidad, todo se vende y da buena “platica”. Ella pesca o echa sus redes en el mar en un bote o panga con un hermano. Y le gusta mucho la “suba” o subienda de pescados, “porque llegan los peces por cantidad y se cogen por bultos”. Hay redes de nylon y de hilo, dice Diana, pero esas últimas no le gustan y las considera peligrosísimas porque en ellas caen y mueren peces muy pequeños, de unos 10 cm, afectando la población de estos animales, por lo cual prefiere pescar con la red o manta de nylon. Al respecto, Mami Vicenta indica que el pescado bueno es el grande y señala con el brazo un tamaño superior a los 30 cm, tamaño asociado al denominado “pescado platero”, o del tamaño del plato en la mesa.

Diana sale a pescar con otra persona en la mañana, empezando por la parte más profunda del mar. Una de ellas va tirando las redes y la otra los plomos, hasta que las dejan instaladas y se regresan a la playa. Luego, tipo 12:00 m., salen de nuevo al mar a revisar los “paños”, y si hay suficiente pescado se sacan con ayuda del compañero para proceder de nuevo a volverlo a tirar. Saca del mar toda clase de pescado, pero Mami Vicenta hace hincapié en el gusto por la zafraná o cabeza de huevo, que es otro nombre que le han puesto en Arboletes y Necoclí; la corvina, el pargo, la sierra y la cojinúa, que son pescados muy nombrados y ofertados en la gráfica publicitaria de las ventas de pescado, y permanentes en las conversaciones culinarias. Es de anotar que el zafraná es muy apetecido porque contiene buena cantidad de “carne maciza”, dado que “Al partir y comerlo sólo se le sienten el faralloncito⁹³ y las costillitas”.

Figura 94

Al mar



Nota. Arboletes (2021).

⁹³ Faralloncito se refiere a la espina dorsal del pez.

Muchas veces los pescadores llegan a sus casas con rayas que quedan atrapadas en sus anzuelos. Cuando se puede las liberan, porque son animales protegidos, pero en caso de su captura son vendidas junto con el pescado. En cuanto a la púa de la raya, que es delgada, aserrada y puntiaguda, es apreciada por los galleros para hacer las espuelas de sus gallos de pelea, lo cual es una práctica prohibida en algunas galleras, además, se dice que con dicho “aguijón” de la raya se puede quitar el dolor de muela chuzando la parte afectada.

Figura 95

Pescando en el mar.



Nota. Arboletes (2021).

En todo caso, para temas culinarios su preparación requiere varios procesos, los cuales son compartidos por Mami Vicenta, quien la hace en a manera de revoltillo, de la siguiente manera:

Revoltillo de raya

Ingredientes

Raya, cebolla roja, cebollín, ají pimentón, tomate, limón, ajo, Don sabor, sal, aceite y agua

Preparación

Lavar la raya en agua y cortarla en trozos.

Cocinarla en agua con un poco de limón y dejar enfriar.

Espulgar la carne, escurrirla y reservar.

Hacer un ahogado, picando la cebolla roja, el cebollín, el ají pimentón, el tomate y el ajo.

Agregarle aceite achotado y Don Sabor y mezclar.

Agregar la carne de la raya y revolver hasta que quede homogénea.

A diferencia de otros revoltillos de pescado, el de raya no lleva huevo en el paso final.

Figura 96

Plato de raya



Nota. Arboletes (2021).

Figura 97
Revoltillo de raya



Figura 98
Púas de raya



Las comidas en las dietas

En este momento Mami Vicenta es nuevamente abuela, y dice que las dietas luego del parto hay que cuidarlas, pues evitan dolores en el cuerpo que aparecen con los años. Las dietas se extienden durante 40 días después del parto, período que la mujer necesita para recuperarse físicamente. En el caso del parto por cesárea, la duración es hasta de seis meses, o sea unos 180 días, por efecto de que era una herida. Es un tiempo de quietud e incluso encierro en la casa, sin hacer oficio, de manera que dos meses después se esté iniciando de nuevo la rutina, como rayar coco e incluso “Hacer cositas, o tener contacto con el hombre, ¡Para hablar claro!”.

En cuanto a las comidas, dice Mami Vicenta que las hay muy buenas o saludables por sencillas, como el caldo de gallina o de pescado, o sopas con contenido harinoso, que ayudan a “bajar leche”⁹⁴ para el recién nacido. Así mismo, hay comidas que no son adecuadas como por ejemplo la guartinaja, el armadillo o el cangrejo que son animales silvestres y viven en madrigueras. Hay otros alimentos como la yuca y el plátano maduro que tampoco se recomiendan. Aparentemente, estos tabúes se deben a la asociación del primer grupo de alimentos con la madriguera, lo frío y húmedo; y a la asociación del segundo grupo con la fermentación, que se traslada al cuerpo de la mujer y le genera “encobe”⁹⁵ o estremecimientos y dolores. Mami Vicenta lo dice de la siguiente manera:

“Se le da arroz, papa, ñame, sopa de harina, porque la mujer en dieta lo que puede comer es gallina, pescado, carne, porque cosa de monte no puede comer, ni guartinaja, ni armadillo, eso encoba... esa las pone a rabiar, encoban es en el suelo para enterrarse, ellos viven en el suelo y la mujer parida no puede comer guartinaja, ni armadillo... se evita comer para que no le de dolor. Yo hice dieta y buena dieta, porque tuve una suegra que me cuidaba tanto, no me dejaba comer, no puede comer plátano maduro... no pueden comer yuca. ¡Ni cangrejos le dan a uno cuando está parido!, porque ese cangrejo encoba. Puede comer gallina y pescado porque esa es la comida más sencilla para la mujer parida.”

Por otro lado, el plátano verde es recomendado para hacer harinas y coladas, las cuales ayudan a la producción de leche materna. Esto nos permite pensar que el arroz y la sopa de harina

⁹⁴ Bajar leche significa producir leche materna.

⁹⁵ No hay una definición clara sobre el concepto encobe, pero Mami Vicenta lo explicaba como unos dolores y estremecimientos internos en la zona de la matriz, que son tan fuertes que “dobla” del dolor a la mujer y generan gases.

están en concordancia con la leche, la papa y el ñame, alimentos que tienen mayor duración que la yuca o el plátano maduro y que se asocian con una rápida fermentación, pues en palabras de Mami Vicenta, la yuca, que se esponja, y el plátano, dan gases en la parte “íntima” de la mujer.

Las comidas en los funerales

Mami Vicenta dice que cuando fallecía un ser querido se mataba un marrano para atender las visitas con su carne guisada y chicharrón. Este tipo de comida era para los familiares que llegaban hambrientos después de un largo viaje⁹⁶. También se podía ofrecer pescado frito o hígado, que “medio se pone a sudar y luego le echa el tomate rebanado y la cebolla, ya se acompaña con yuca, arroz, la yuca puede ser frita o cocinada”.

Para el último día de la novena, aún hoy se ofrece a medianoche chocolate casero hecho con cacao y maíz carriaco, acompañando con pan. Dice Mami Vicenta: “Uno tuesta maíz carriaco, y el cacao lo muele, ese lo cultivan en las veredas... yuca, ñame, plátano, de todo. El chocolate casero, huele a canelita, a chocolate, es riquísimo”.

Las comidas en Semana Santa

En Semana Santa dice Mami Vicenta que se hace fricaché de pescado, arroz de frijolito negro, chicha de maíz, ensaladas con zanahoria, remolacha, repollo, tomate, huevo y papa, sin embargo —repunta su hija Diana— el aguacate no puede faltar.

El pescado que se prefiere comer es el bagre, que es muy sabroso en fricaché, sin embargo, por la falta de dinero que provocó la pandemia en el 2020 hubo que reemplazarlo por otros pescados más económicos como el moncholo, el bocachico o el barbudo. El caso era no comer carne siguiendo la tradición de la vigilia.

Además del frijolito negro, proveniente de las veredas y que se vende por bultos en esa época en las tiendas y en la playa, se encuentra el frijolito blanco, pero que no es tan especial en Semana Santa. Con el frijolito blanco se hace dulce de frijolito y sopa de mote, pues con el negrito el mote queda muy oscuro.

⁹⁶ A estos familiares se les suele llamar los de afuera. Se entiende como de afuera tanto a los que están por fuera del municipio, como a los que vienen de las veredas, pues en Arboletes son muy lejanas.

Aunque en la Semana Santa, el pescado se come tradicionalmente en revoltillo, a continuación, Mami Vicenta nos comparte una magnífica preparación: la viuda de bocachico. Claro está, esta preparación es todo un deleite hedonista, que hace presencia en otro tipo de celebraciones; y usualmente se realiza con pescado de mar, porque no tiene tanta espina como el de río.

Viuda de bocachico

Ingredientes

Bocachico salpreso, cebolla roja, cebollín, tomate, ají, ají pimentón, berenjena, ajo, cilantro, zanahoria, coco, Don Sabor, Caldo Maggi, plátano, yuca, papa, ñame, aceite y sal

Preparación

Se remoja el bocachico en agua por unos minutos. Se cambia el agua y se lava con limón.

Se descama, se le agrega un poco de sal al agua para bajarle salinidad y se reserva.

Se pican la cebolla roja, el cebollín, el ajo y el cilantro. Se corta el tomate, la zanahoria y la berenjena en rodajas. Se corta el ají y el ají pimentón en tiras.

Se pela y se parte en trozos grandes el revuelto: el plátano, la yuca, la papa y el ñame.

En un caldero del tamaño del pescado se coloca el revuelto, Don Sabor, Maggi y las verduras picadas cubriendo toda la superficie.

Se coloca el bocachico encima de las verduras, se lleva al fuego. Se le agrega la leche de coco con ajos triturados y se tapa.

Cuando los jugos entren en ebullición, se destapa el caldero y se dejan reducir un poco, quedando lista la viuda de pescado.

La viuda es una especialidad para cualquier época y se puede preparar con pescados de mar como la sierra y la corvina, los cuales gozan de muy buena fama por su exquisito sabor.

Figura 99

Viuda de pescado



Figura 100

Viuda



Figura 101
Mote de frijolito negro



Nota. Arboletes (2021).

Sobre los guisados y los cocidos de Mami Vicenta

Carne guisada

Guisar es una de las técnicas de cocina más mencionadas por Mami Vicenta, y lo hace de la siguiente manera: “Se coge la carne, se lava bien lavada con limón, se prepara con la verdura, y se pone a sudar. Cuando ya ella se le seca esa agua, que ya lloró ahí con las verduras, ya entonces si es de echarle un zumito⁹⁷ de coco, o un poquito de aceite y ya, ese es el tema de guisar la carne. Esta es la técnica base de la preparación del cangrejo y de algunos pescados; y las verduras usualmente son tomate, cebolla roja, cebollín, cilantro y ají.

Pescado guisado

El pescado guisado puede ser salpreso, frito y fresco. Mami Vicenta lo hace con tomate y cebolla rebanados, y al final le agrega leche de coco, aunque “Se prepara como el cliente lo quiera”.

Camarón “palitero” guisado

Se lava el camarón “palitero”, se le quitan los pelitos y la cabeza. Se preparan las verduras, se echa el camarón, se agrega el zumo de coco y se deja cocinar por unos minutos. Y como dice Mami Vicenta en medio de risas: “¡Es el propio fósforo, que es el que da la potencia!”.

Sancochos, consomés y caldos

Para Mami Vicenta, es necesario que se diferencie un caldo que viene con su pescado dentro de un consomé que viene con su pescado frito en otro plato, y así mismo, de un sancocho que tiene su revuelto y su hueso, carne o pescado. Por ejemplo, un caldo de jaiba se hace de la siguiente manera: “Para preparar un caldo de jaiba, uno les quita la espinita, uno las lava bien y hace un caldito; le pica papa, yuca y un platanito y le echa unas verduras, y le hace el caldo. Este caldo va

⁹⁷ Con zumito de coco, se hace alusión a la leche de coco.

con leche de coco, pero hay gente que no le gusta así, y solamente quieren comerlo con la sustancia de la jaiba”. La misma fórmula va para el caldo de pescado: “Se lava el pescado, se aliña y se prepara el caldo; aparte, se cocina papa picada, yuca y un plátano con sus verduras o aliños, y finalmente se incorpora el caldo al revuelto”.

Figura 102
Sancocho



Nota. Arboletes (2021).

Para el caso del sancocho, la técnica es similar a la del caldo, pero con el revuelto ocupando un lugar predominante. Por ejemplo, veamos cómo ocurre en el caso del sancocho de cabeza de puerco ahumado: “se ahúma la cabeza, se pica, se lava y se le echa la verdura para ponerla a sudar. Cuando está sudada, se le añade el agua de acuerdo con la cantidad del sancocho que se vaya a hacer, y se le adiciona la yuca, el plátano, la papa y el ñame”. La preparación es en leña y las verduras o aliños son cebolla, ajo, “Don sabor”⁹⁸, ají, cilantro, cebolla de rama y apio.

Consomé

⁹⁸ Don Sabor es un condimento en polvo procesado, que se vende en las tiendas.

El consomé se hace con huesos y en especial con la cabeza del pescado y sus verduras, y se acompaña con arroz de coco, ensalada, pescado frito y patacón.

No puede faltar en este relato, una preparación insignia de Arboletes y en general de la Costa Caribe colombiana, la cual tiene sus pares en otras regiones del Caribe e incluso del Pacífico. La preparación es la “cabezaegato”, la cual es muy apetecida y considerada un desayuno especial. De manera general es una bolita de masa de plátano aliñada con cebolla, sal y ajo. Se puede comer con suero costeño, unos trozos de plátano maduro sancochado y si hay forma, con chicharrones fritos, lo cual sería la combinación perfecta para un desayuno especial. La forma de preparación es la siguiente:

Cabezaegato

Ingredientes

Plátanos verdes, cebolla roja, ajo, aceite, agua y sal.

Preparación

Cocinar los plátanos verdes en agua.

Cuando estén sancochados, machacarlos y hacerlos puré.

Agregarles cebolla roja picada, ajo machacado, aceite, sal y amasar con las manos.

Con la masa homogénea, hacer bolas del tamaño de la cabeza de un gato.

Se acompañan con chicharrones o queso o suero costeño.

Figura 103*Cabezaegato con chicharrón*

Nota. Arboletes (2021).

Un nuevo espacio para cocinar

Si bien dejar el río Jobo fue un golpe duro para Mami Vicenta porque allí la querían mucho, hoy está retomando desde cero y sin nostalgia la elaboración de sus comidas, y persiste en su sueño de tener una venta de comidas a orillas de la carretera.

Ahora tiene una pequeña ramada atrás del bloque donde vive. Allí prepara sus arepaehuevo, sancochos, pescado frito, cangrejos y demás comidas que le encargan. De eso es de lo que ella vive y es lo que a ella le gusta: “Lo que más me gusta de hacer mi comida es guisar mi cangrejo, hacer mi arroz de cangrejo y mis arepaehuevo, es lo que más tengo yo a la venta, lo que me gusta hacer, sancocho, eso”.

La venta de comida es, además, la única manera que tiene para acceder al dinero, sostenerse y pagar las cuentas de servicios que cuelga en un gancho de una de las paredes de su apartamento, como si estuvieran allí dispuestos recordándole a ella y a sus hijas que se tiene que hacer algo para enfrentar su nueva vida en el espacio que ahora habitan, y ese algo está en sus manos, en la pesca y en la cocina.

Figura 104
La Inmaculada



Nota. Arboletes (2021).

2.2 Configuración de la identidad culinaria costera en Turbo, Necoclí y Arboletes

Este capítulo estudia la identidad culinaria del Urabá costero antioqueño teniendo en cuenta los conceptos de memoria, identidad y patrimonio, la historia de las fronteras, las migraciones y los intercambios, y, el contexto del ambiente y la conservación de la biodiversidad en la zona. A partir de estos tres elementos, analiza el proceso de configuración de la identidad culinaria costera y resume los hallazgos sobre las culinarias costeras afrocolombianas a partir de las memorias de Bertilda Murillo, doña Geo y Mami Vicenta.

2.2.1 Elementos conceptuales sobre las culinarias costeras afrocolombianas del Urabá antioqueño

Memorias, identidad y patrimonio culinario

Este trabajo de investigación está soportado en las memorias culinarias de tres matronas cocineras. Dichas memorias son recuerdos cargados de significados, emociones y sentidos alrededor de la comida. Son relatos que pasan por la mente y los sentidos, y hablan de vivencias personales significativas, que fueron compartidas con otros alrededor del acto de comer. En este sentido, son comunes a personas de un lugar, e incluso a amplios territorios que tienen códigos culinarios compartidos. Las comidas condensan historias y, por lo tanto, activan la memoria. Un ejemplo, es el arroz de cangrejo guisado en leche de coco, preparación que recoge relatos de infancia, captura y preparación, que evoca los sentidos de las cocineras que lo añoran.

Cuando en este trabajo aludo a las identidades culinarias, soy consciente del carácter dinámico de las identidades, ellas cambian y se van adaptando a las circunstancias históricas y ambientales. Las identidades no son ajenas a los intercambios entre personas y las relaciones de poder. Sin embargo, hay referentes que permanecen, que anclan la identidad y que amalgaman procesos históricos que conforman la vida de las personas. Esos referentes de la memoria que constituyen patrimonio en lo culinario se comprenden y se valoran colectivamente gracias al ingenio y la inventiva para sobrellevar situaciones adversas. Un patrimonio culinario y ambiental se puede asociar al cangrejo azul, pero también a peces como el “cabezaehuevo” o “zafraná” o el pato ahumado guisado en leche de coco, entre otros, pues se sienten algo propio de la cocina del

Urabá. Otros patrimonios transversales y encarnados en la vida son las matronas cocineras afrocolombianas, pues condensan saber, historia, culinaria y formas de relacionarse a nivel social, reproduciendo o recomponiendo formas socioculturales de vivir y superar la adversidad.

Otros platillos y formas de cocinar nos remiten a identidades más amplias, están preparados con ingredientes simbólicamente potentes, que ya no pertenecen a un solo grupo pues están tanto en la comida indígena como en la afrocolombiana, por ejemplo, los bollos de maíz y los pures de plátano sazonados, ciertas formas guisar con verduras y hierbas o con leche de coco o la manera de endulzar en almíbares. Se trata de formas de cocinar que superan fronteras regionales y que están presentes tanto en las Antillas como en el Pacífico⁹⁹.

Hay ingredientes que hacen parte del patrimonio culinario de uno o varios grupos culturales, sin embargo, la forma creativa y la inventiva culinaria local, hace que ya no se hable del ingrediente como patrimonio culinario, sino del saber culinario alrededor de este y todo el proceso histórico del grupo cultural que permitieron, con su capacidad inventiva y adaptativa, crear formas de comer asociadas a las memorias culinarias del lugar. En este caso, usualmente son las mujeres portadoras de dichos saberes culinarios y, por lo tanto, maestras y parte del patrimonio culinario, no declarado del lugar.

Dichos patrimonios no se “normatizan” ni se declaran, pues hacen parte de la vida y cotidianidad de las personas, son valiosos por el solo hecho de amalgamar o sedimentar la inventiva y la historia de las personas en unas cocineras. Sin embargo, por las imposiciones económicas y los modelos corporales y culinarios homogeneizantes, se vuelven patrimonios frágiles, pues bajo discursos médicos, estéticos y nutricionales se descalifican y minimiza su valor, por lo tanto, en la mayoría de las ocasiones y bajo ciertas circunstancias es adecuado declararlos y llevarlos al papel, de manera que se puedan direccionar recursos económicos para desarrollar propuestas de conocimiento, salvaguarda, transmisión y preservación.

⁹⁹ El siguiente fragmento de un libro sobre cocinas tradicionales del Ecuador, nos ilustra cómo las cocinas afrocolombianas presentan un patrón culinario identitario similar: “Un barco negrero que viajaba de Panamá al Callao, a mediados del siglo XVI acoderó en la costa Atacames, actual provincia de Esmeraldas. Los negros eliminaron a los traficantes y se quedaron en esas cálidas y húmedas tierras. Se trata del núcleo más antiguo de la población afroecuatoriana. El coco regionaliza la comida de esta población. Son muy conocidos los encocados de pescado, camarón y guanta. El suave sabor de la leche de coco se mezcla con sabores y aromas de las hiervas propias de la zona. Pero el coco se impone con las cocadas blancas y negras, dulces de paila que viajan por todo el país. Junto al coco, la cocina esmeraldeña propone el bolón, la bala de plátano y la chicha de chontilla” (Pazos, 2017).

Fronteras, migraciones e intercambios culinarios

El concepto de frontera nos invita a pensar en que hay grupos de un lado y del otro, que tienen alguna diferencia que los separa. Sin embargo, a menos de que haya una barrera física, las fronteras son sólo ideas que soportan divisiones, para este caso, político-administrativas departamentales del país (Chocó, Antioquia y Córdoba). Estas fronteras solamente se pueden ver en los mapas, pues en los lugares hay tránsitos, circulación y una fértil generación de relaciones e intercambios culturales y por supuesto, culinarios.

Las fronteras departamentales responden a intereses políticos y económicos, pero en la cotidianidad son porosas, fluidas y de cada lado tienen tanto de allá como de acá. Sirven a los gobiernos para contar, atender y administrar. En este caso son terrenos de fertilidad cultural, pues lógicas, códigos y lenguajes se entrecruzan y se permite la comunicación, o sea, el intercambio de mensajes que son correspondidos, porque se comparten significados semejantes.

En las culinarias costeras del Urabá, se vio que muchas son las comidas que se comparten con el Caribe y el Pacífico, así mismo entre grupos que se auto reconocen como indígenas y afrocolombianos.

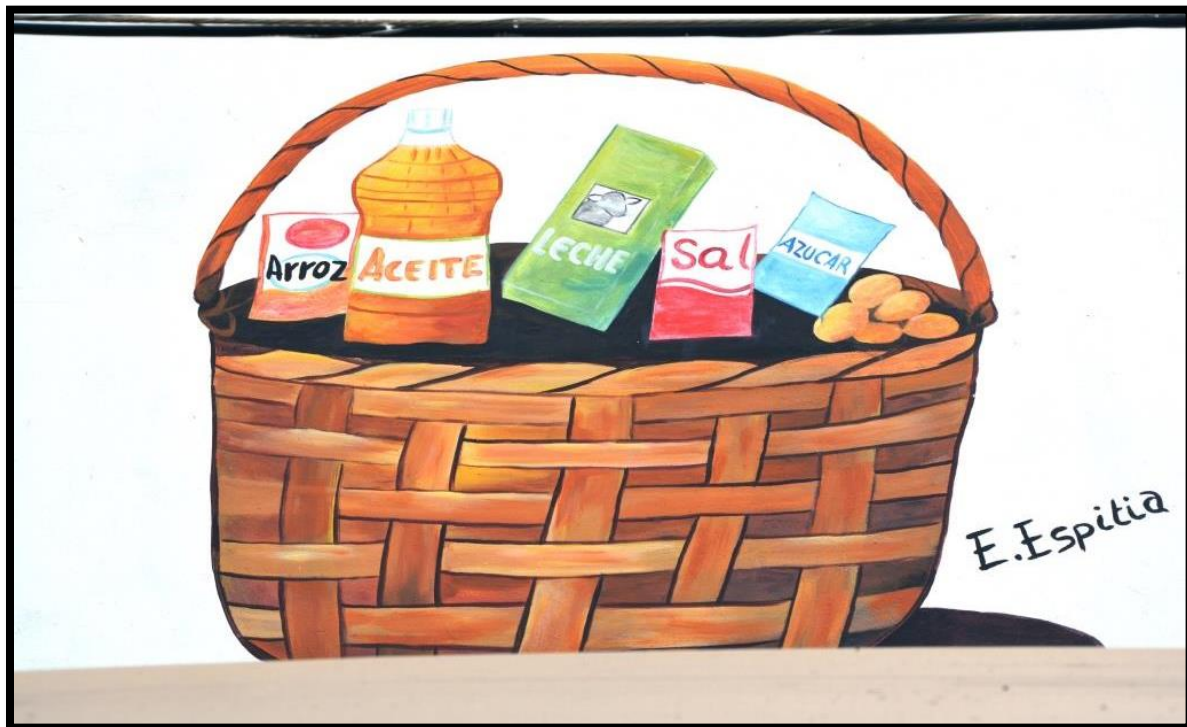
Figura 105*Son palenque*

Nota. Arboletes (2021).

Los abuelos y bisabuelos de los pobladores actuales fueron los migrantes, que llegaron con su saber cultural, y su carga de gustos y sabores. Pero como los migrantes extrañaron la cocina de su casa, buscaron los ingredientes de su cocina en Urabá, utilizaron sustitutos de los ingredientes de sus lugares de origen y mantuvieron los contactos con sus familias de procedencia.

Las comidas actuales de Urabá tienen que ver con los aportes de los migrantes, con los procesos de adaptación de nuevos cultígenos y con el auge de las comidas de fabricación industrial en los últimos años. Los españoles procuraron llegar con su comida, sin embargo, tuvieron que renunciar a algunos ingredientes que no podían producir localmente y aprender a consumir nuevos alimentos. A los esclavos les trajeron comidas que conocían y eran económicamente rentables para alimentarlos; y en este sentido, el plátano, el ñame y el arroz nunca han perdido su lugar en las cocidas afro. Activamente, buscaron la forma de freír con aceites de palmas, grasas animales y dar color a sus comidas. Pero luego, llegaron al Urabá comidas procesadas y empacadas con las empresas madereras. Algunos procesos adaptativos dan respuesta al hambre y la necesidad, pero en ocasiones homogenizan estilos y formas de comer.

Figura 106
De la tienda



Nota. Arboletes (2021).

Ambiente y conservación de la biodiversidad

En Urabá existe la prohibición o la veda de la cacería de animales silvestres. Los venados y guatínas no se cazan porque hay una prohibición de los grupos paramilitares, que no permiten la práctica. La captura del cangrejo azul está prohibida por la autoridad ambiental en épocas de reproducción de la especie, sobre todo en Semana Santa, cuando se come con mayor frecuencia, junto con la tortuga. Las poblaciones de cangrejo han disminuido por la compactación del suelo en las viviendas más modernas. También se han visto afectadas por el uso del bejuco en su captura, una técnica indígena que fue enseñada a los esclavos mineros del Chocó y que afecta a individuos en cualquier estado de maduración.

Figura 107*Cangrejo azul en manglar*

Nota. Necoclí (2021).

La ganadería extensiva es otra actividad que ha afectado la culinaria del Urabá. Si bien la carne, la leche, el queso, los sueros, los vinagres y los ajíes son importantes en la cocina del Urabá, y están relacionados con esta actividad económica; los pescadores de Arboletes mencionan que los baños con químicos al ganado drenan a los ríos y caños, acabando con los peces, y, sobre todo, se ha afectado y diezmando el camarón “palitero”. Este gran camarón, es muy mencionado por su buen sabor, guisado en leche de coco y por su potencia para revitalizar el cuerpo. Además, se suma a la contaminación de las fuentes de agua, la prohibición “paramilitar” de ingreso a los poteros, que otrora eran de libre circulación.

Los pescadores dicen que cada vez es menor la pesca. Al respecto, en la cooperativa de pescadores de Arboletes, su representante Rodolfo Mena, recuerda que tiempo atrás las grandes

empresas pesqueras acabaron con los refugios y criaderos de peces, debido a la práctica de pesca ilegal de arrastre. Poco a poco deterioraron el ecosistema marino y hoy se sufren las consecuencias. Muchos pescadores, intercalan su saber y práctica económica, los fines de semana, con el transporte de turistas al islote de Arboletes, y con esto equilibran en algo sus ingresos. Otros, comercian la poca cantidad de pescado que se captura, adicionando a la oferta local, el pescado que traen desde la Guajira. Si bien se suple la demanda, ellos y las cocineras dicen que no hay como el sabor del pescado de Urabá, de un lado, por su frescura, y del otro, por su alimentación en un medio de aguas dulces y saladas. Actividades como las realizadas por Rodolfo Mena, de limpiar las playas o sembrar matas de mangle en los parches de manglares que aún sobreviven, aporta a la cría de los peces.

Figura 108

Pesquero Adriatic



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Figura 109
Pesqueros



Nota. Necoclí (2021).

También se dice que ya no llega tanto pescado de ríos del Chocó como antes. La disminución se debe a la sedimentación de los ríos y caños, que además se contaminan por el mercurio o azogue generado por la gran cantidad de minería ilegal. Con nostalgia, habitantes de Turbo que son de origen chocono, recuerdan que en época de subienda se cogían por montones con sólo meterse en las “champas” o chalupas al agua abasteciéndose de pescado hasta para cuatro meses¹⁰⁰.

¹⁰⁰ Relato de la señora Dollys Asnidia Blandón Santos.

Figura 110*Canoero*

Nota. Necoclí (2021).

Las hierbas silvestres comestibles son llamadas de monte. Entre ellas están el “bleo” y otras plantas que sólo identifican las matronas por observación. Proviene del saber indígena y de la experimentación en tiempos de penuria. En los mercados callejeros, al lado de las plazas de mercado o de las grandes verdulerías, sólo se ven por temporadas. Las cocineras dicen que muy poco se encuentran estas plantas y se extrañan porque con ellas se criaron de niñas y sus hijos. Los vendedores de los puestos de verduras dicen que ya casi no crecen, pues los agricultores que no las conocen las fumigan como maleza.

Esta cocina es heredera de los saberes y las prácticas del uso del bosque, el mar y la tierra. Prácticas que se han visto limitadas y diezmadas por el conflicto armado, la privatización de las tierras, el deterioro ambiental, el aumento de la población y sobre explotación de los recursos. Al respecto, es necesario una investigación aplicada para el adecuado manejo de los recursos

naturales, la educación y pedagogías para manejar adecuadamente el ambiente, con estrategias que permitan generar empleo e ingresos con enfoques de desarrollo territorial.

2.2.2 Culinarias costeras afrocolombianas del Urabá antioqueño, a partir de las memorias de Bertilda Murillo, doña Geo y Mami Vicenta

Genealogías y cartografías culinarias

Una cartografía elaborada a partir de las genealogías culinarias de Bertilda Murillo, doña Geo y Mami Vicenta, deja ver las procedencias y tránsitos que confluyen en Urabá durante el último siglo. En este sentido, la cartografía parental culinaria de Bertilda, muestra el recorrido desde la abuela procedente de Cartagena, Bolívar, conectada con su familia paterna del Chocó, que se radicaron en Turbo antes de 1930. Allí nació Justa Eustiquia Amaranto, la mamá de Bertilda, quien también fue cocinera y aprendió los saberes culinarios de su madre Mercedes Santana, la abuela de Bertilda.

La cartografía parental culinaria de doña Geo, deja ver la fuerte herencia culinaria materna, de origen caribeño, pero en paralelo, es complementada con la cocina chocona, que se conectan en Turbo por medio de sus padres y luego se materializa con doña Geo en Necoclí, con quien además es enriquecida con elementos de la cocina del interior de Antioquia por medio de su esposo.

Finalmente, la cartografía parental culinaria de mami Vicenta, muestra un mapa que traza una ruta desde el Golfo de Morrosquillo hasta Arboletes, Antioquia, a través de la ganadería, trayendo a Urabá una herencia culinaria caribeña, que curiosamente, es activada por medio de un amigo que habita el río Jobo en Arboletes.

Lo anterior, deja ver los ciclos extractivos del inicio del siglo pasado, con las migraciones de los bisabuelos de dos de las cocineras, gentes del Chocó y el Caribe, en medio del apogeo de la madera, la teca y la raicilla; sus padres vivieron el auge de la explotación de madera y ellas asistieron al desarrollo de las agroindustrias con su idea de progreso y desarrollo. Hoy, sus hijos y sus nietos enfrentan los cambios provocados por los nuevos proyectos de infraestructura, los tránsitos migratorios por el Urabá y el narcotráfico.

Entraremos en seguida en los detalles de esas historias familiares que fueron decisivas en el surgimiento de la cocina de estas tres mujeres.

Genealogía culinaria de Bertilda Murillo Amaranto

A finales del siglo XIX, un hombre de apellido Amaranto, de San Onofre, Sucre, y una mujer llamada Nicolasa Palacio, oriunda de la Isla de los Palacios de Bojayá, Chocó, se conocerían y conformarían una familia que viviría en el Chocó. Ellos fueron los bisabuelos paternos de Bertilda Murillo. Mientras tanto, otro hombre de apellido Santana, de Cartagena, Bolívar, conocería a una mujer mestiza o chilapa, llamada Margarita Miranda y la haría su mujer; ellos fueron los bisabuelos maternos de Bertilda Murillo.

Al encontrarse en Turbo, Antioquia, dos hijos de estas dos familias, Marceliano Amaranto, del Chocó, y Mercedes Santana Miranda, de Cartagena, conformarían una nueva familia, que sería la de los abuelos de Bertilda. En 1930, concebirían a Eustiquia Amaranto Santana, “La Justa”, bullerenguera de Turbo y la región Caribe, quien se casaría con Héctor Murillo, proveniente de Tolú, Sucre, y quien fuera hijo de Estanislao Ramo, quien, como su otro abuelo paterno, era del Chocó. De esta unión, nacería en 1957, Bertilda Murillo Amaranto, quien junto a su madre son referentes vivos de la cocina y la música de Turbo.

Esta sintética genealogía, daría cuenta de la gran influencia culinaria materna en la vida de Bertilda, que si bien, margina la línea paterna (aunque no se desconecta, pues La Justa pasa temporadas en la tierra su difunto esposo), pues su padre falleció siendo muy joven, la familia extensa por parte de la madre le deja una huella culinaria indeleble, donde es claro el recuerdo de las abuelas y bisabuelas.

A partir de allí, Bertilda Murillo, se puede entender como una mujer turbeña, con herencias caribeña (Cartagena, Bolívar; San Onofre y Tolú, Sucre; y Turbo, Antioquia) y chocoana (Isla de los Palacios, Bojayá). Quien tiene presente en sus recuerdos, la memoria culinaria de su madre, quien además de cantante de bullerengue, fuera en su juventud una gran cocinera reconocida como La Sabrosita; y quien también conserva fragmentos vividos de los saberes culinarios de sus abuelas de Cartagena, en especial de Mercedes Santana.

En la cocina de Bertilda, se resalta una buena preparación de arroz de camarón arrecho, el cangrejo azul guisado en leche de coco, un delicioso sábalo envuelto en hojas de bijao sudando sus jugos en

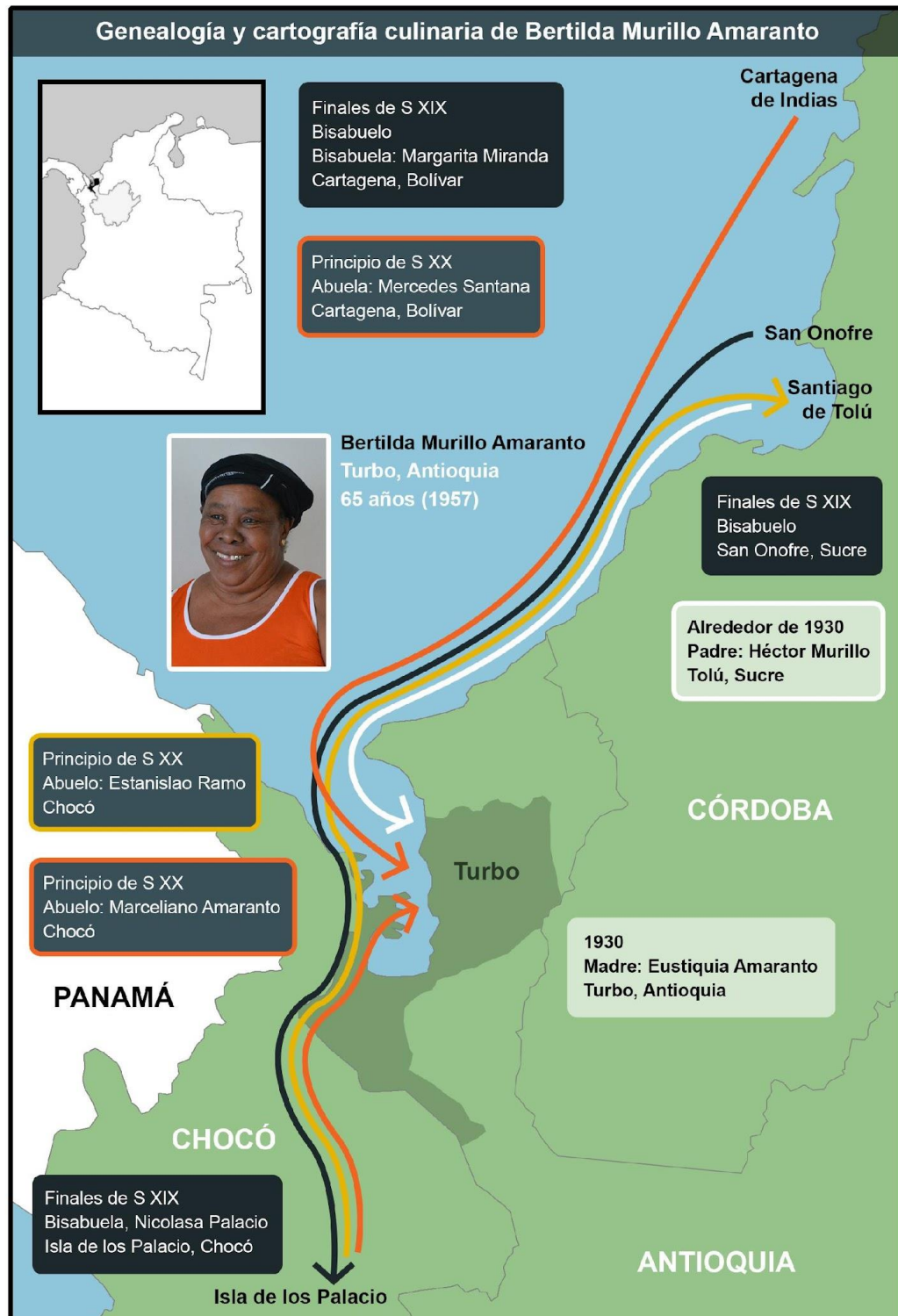
arroz de coco y los dulces de Semana Santa que recuerdan el Caribe colombiano, los pasteles de arroz de su mamá en las fiestas decembrinas. Todas sus preparaciones dignas de honores culinarios. Si bien, Bertilda es una mujer soltera y sin hijos, tiene una gran virtud que es el cuidado de su madre y de sus sobrinos, con quienes trabaja en su restaurante, enseñándoles los detalles de su culinaria, aquellos que mantiene vigentes con su manera delicada de cocinar, pues verla cocinar, es verla acariciar las comidas que luego se transformaran en sus delicias.

Figura 111

Sábalo



Nota. Gráfica alimentaria, El Rancho de Fela, Necoclí (2021).

Figura 112*Genealogía y cartografía culinaria de Bertilda Murillo*

Genealogía culinaria de Doña Geo

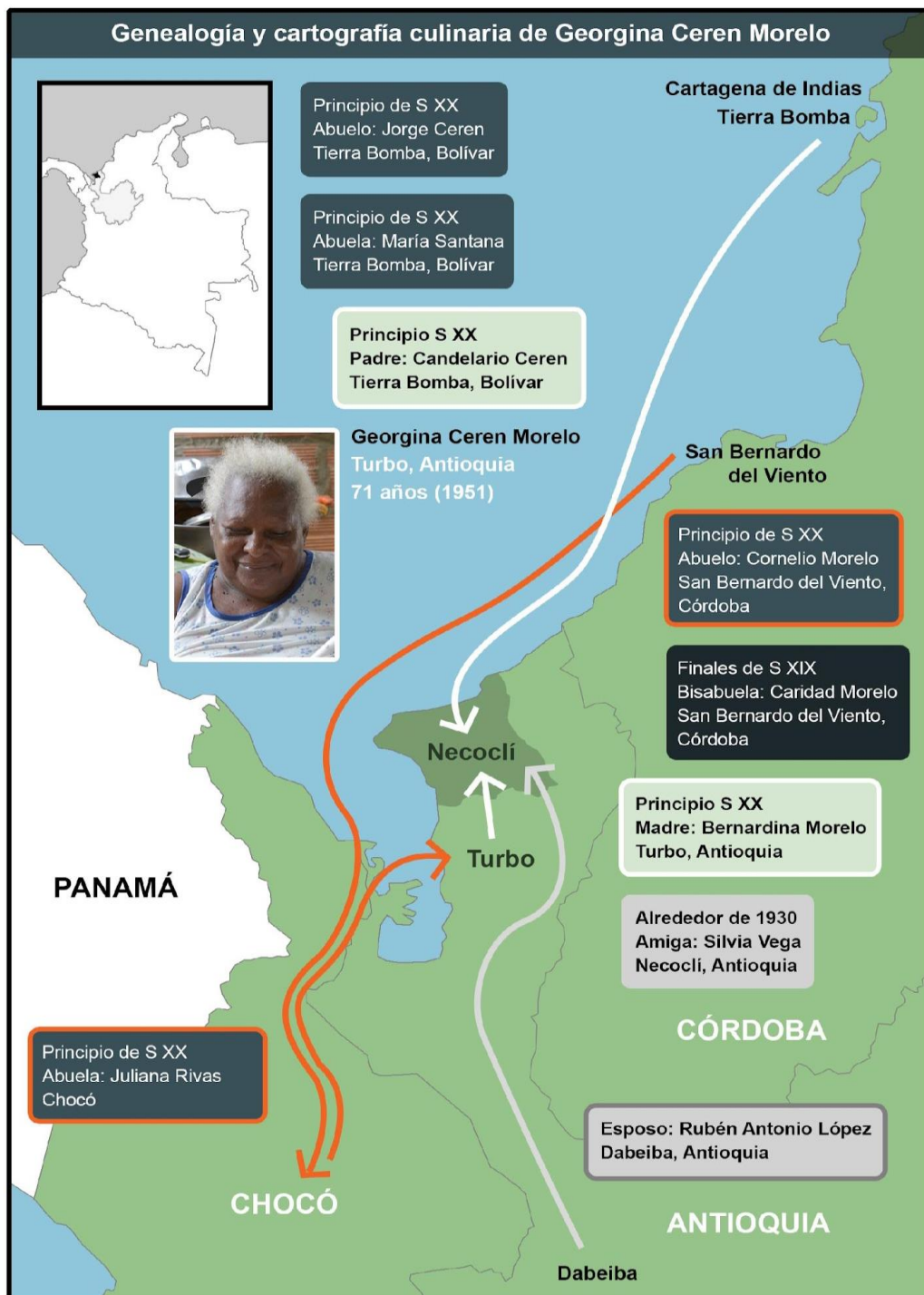
Candelaria Morelo, de San Bernardo del Viento, Córdoba, es el recuerdo más lejano que tiene doña Geo de su parentela. Ella fue su bisabuela y madre de Cornelio Morelo, también de San Bernardo, quien se casaría con Juliana Rivas, oriunda del Chocó, y fueron sus abuelos maternos, quienes vivieron en Turbo, Antioquia.

Casi en paralelo, en Tierra Bomba, Bolívar, conformaron una familia Jorge Ceren y María Santana, quienes fueron los abuelos paternos de doña Geo. Un hijo de esta unión, llamado Candelario Ceren, quien se iría a trabajar a Turbo, se casaría con Bernardina Morelo Rivas, una de las hijas de Cornelio Morelo y Juliana Rivas, gestando de esta unión a Georgina Ceren, con quien llegarían de tres años a Necoclí. Posteriormente, doña Geo se casaría con don Rubén Antonio Borja, un paisa vaquero de Dabeiba, Antioquia, con quien conformaría en Necoclí su familia.

Doña Geo nació en Turbo, pero se siente necocliseña. Es heredera de los saberes y los tránsitos de sus familiares caribeños (San Bernardo del Viento, Córdoba; Tierra Bomba, Bolívar; Turbo y Necoclí, Antioquia) y chocoanos. Sus memorias culinarias se remiten a su mamá y a su papá, puesto que combina el saber culinario materno con el saber agrícola del campo por parte de su padre. Además, resalta la fuerte influencia de otras dos personas que son su difunto esposo, con quien aprendió a cocinar “lo paisa”, así como las enseñanzas y aprendizajes de una amiga.

Doña Geo es experta cocinera de arroz de cangrejo, cangrejo guisado en leche de coco, gallina guisada en leche de coco, pato ahumado, revoltillo de pescado, dulces, galletas de limón y pescados, pero, sobre todo, es reconocida por saber preparar todo tipo de carne de monte. Para ella, el sabor de Necoclí está en el coco, lo cual se disfruta en casi todas sus comidas. Sin embargo, este es sólo un ingrediente del magnífico universo culinario que condensa en todas sus comidas.

Su saber se ha extendido a sus hijos, uno de los cuales es chef en Medellín, otra es una cotizada cocinera en las fincas de recreo y otra la acompaña y le ayuda con sus encargos de comidas, pero lo más interesante es que sus saberes se siguen transmitiendo a sus nietas, que, a modo de ayudantes de su cocina, entre juegos y órdenes, van y vienen con los ingredientes de sus preparaciones.

Figura 113*Genealogía y cartografía culinaria de Georgina Ceren*

Genealogía culinaria de Mami Vicenta

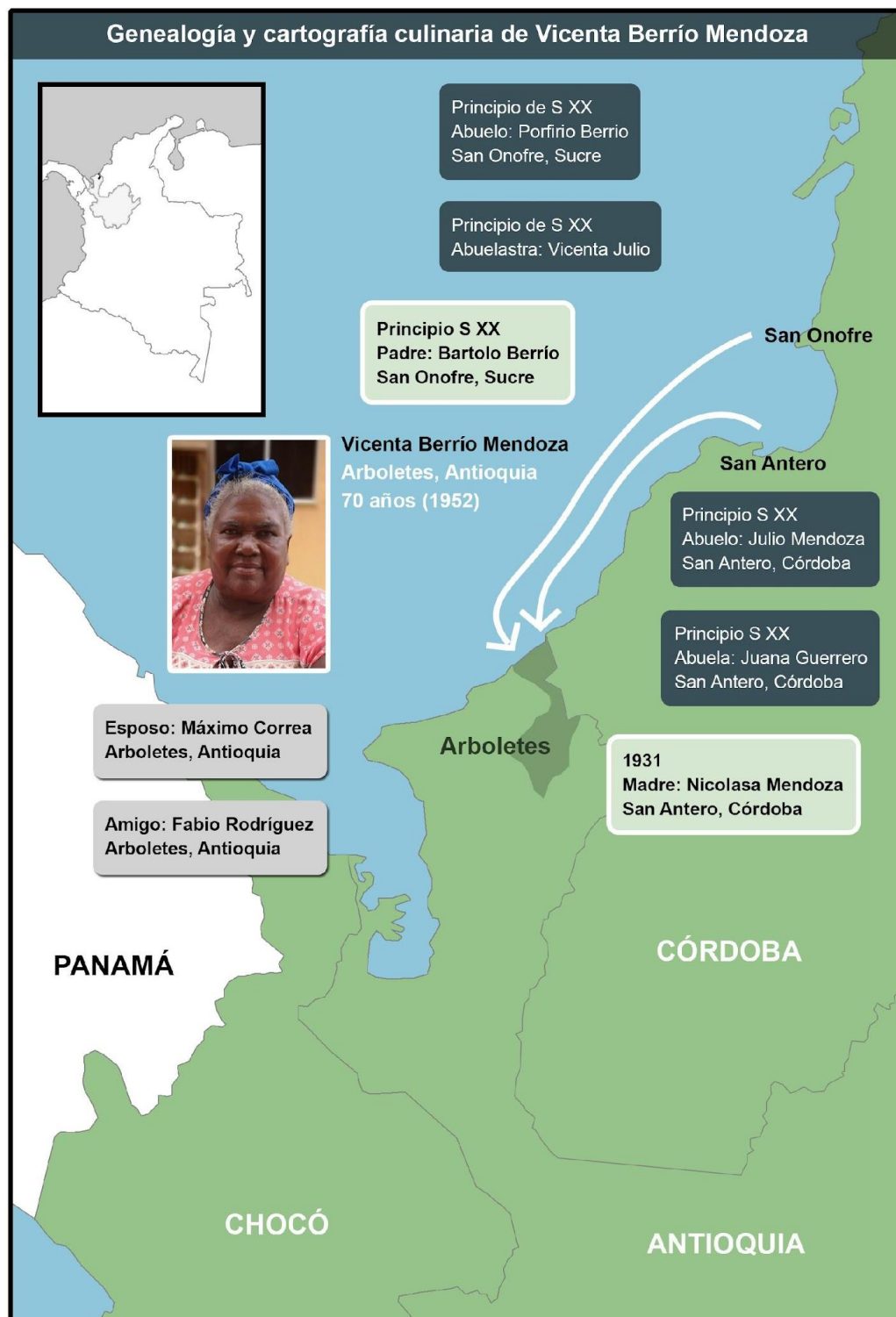
Mami Vicenta tiene muy claro que, en San Onofre, Sucre, Porfirio Berrío Julio conoció e hizo su mujer, a Vicenta Julio, ellos fueron sus abuelos paternos. A su abuelo lo conocían como Papi Porfirio. Por esos mismos tiempos, al otro lado del Golfo de Morrosquillo, en San Antero, Córdoba, el señor Julio Mendoza haría pareja con Juana Guerrero, quienes fueron los abuelos maternos de mami Vicenta.

Hacia Arboletes, Antioquia, se desarrolló la vida de ganadero de Bartolo Berrío Julio, oriundo de San Onofre, Sucre. Él se unió con Nicolasa Mendoza Guerrero, de San Antero, Córdoba, una de las hijas de Julio Mendoza y Juana Guerrero. Ellos fueron los padres de mami Vicenta, quien se casaría con el señor Máximo Correa de Arboletes.

El mayor aprendizaje culinario de mami Vicenta fue por línea paterna, pues su madre se marcharía y su abuela Vicenta Julio, la criaría como hija y le enseñaría a cocinar desde pequeña. Sin embargo, por avatares de la vida, su culinaria se vería también influenciada y potenciada por un amigo, vecino arboletero, habitante de las playas del río Jobo, quien estimularía su vida como cocinera en un puesto de comidas en su casa, al lado del mar y del río Jobo.

Mami Vicenta se haría especialista y recordada en Arboletes por sus arepaehuevo, frito famoso de la costa Caribe, que prepara con harina de maíz y huevo, incluso aliños. Así mismo, sería quien vendería los caldos y sancochos de pescado, de hueso blanco y de cabeza de cerdo ahumada en el río Jobo. Nada despreciable sería su cangrejo y su jaiba guisada en leche de coco o la preparación de mariscos.

Mami Vicenta es una mujer tierna, sencilla y amorosa, lo cual se refleja en el cuidado de sus nietos y de los niños que viven cerca de su apartamento. Como cocinera se apoya todo el tiempo con las hijas que vive, una de las cuales, Diana, es pescadora, mientras que la otra, Naida, es una magnífica cocinera. Ellas son su extensión en la cocina, además de las nietas y los niños, que observan atentos sus labores en su fogón, y aprenden sin darse cuenta.

Figura 114*Genealogía y cartografía culinaria de Vicenta Berrío*

2.2.3 Configuración y características de las culinarias afrocolombianas del Urabá costeras antioqueño

Durante el período colonial confluyeron en Urabá indígenas y españoles con sus descendientes mestizos; además, ingleses, holandeses y franceses que dejaban descendientes; negros cimarrones provenientes de Panamá y de las zonas mineras del Chocó y negros libertos que los viajeros describieron como agricultores, pescadores y guías en los ríos.

Figura 115
El viejo



Nota. Necoclí (2021).

Con las oleadas extractivistas del caucho, la raicilla, la teca y las maderas finas llegaron cuadrillas de trabajadores del Chocó, Sinú y Bolívar. Así mismo, con la agroindustria bananera y

de palma africana, fueron llegando antioqueños o paisas, e incluso gente de Caldas y el Valle del Cauca. Recientemente la construcción, mejoramiento y mantenimiento de la vía al mar por Urabá y la construcción del puerto de Pisisí, ha generado nuevas oleadas de personas en busca de oportunidades laborales. Incluso, la búsqueda del “sueño americano”, hace de Urabá un lugar de paso de migrantes, principalmente haitianos, cubanos y venezolanos. Pero también el contrabando, la violencia política partidista y el narcotráfico ha estado presente y con ello migraciones de todos los pelambres que ha generado violencia y guerra.

Figura 116

Arriero.



Nota. Necoclí (2021).

En medio de estas interacciones culturales, los afrocolombianos del Urabá han consolidado una identidad que los hace sentir diferentes al chocoano, al sinuano y al bolivarense. Según el Censo Nacional de Población y Vivienda 2018, realizado por el DANE, el auto reconocimiento étnico en Turbo como “negro, mulato, afrodescendiente o afrocolombiano” fue del 63.4%, seguido

de “ninguno” en: 34.1%; en Necoclí, fue “ninguno” en: 47.98%, seguido de “Negro, mulato, afrodescendiente o afrocolombiano” en: 47.8%; y en Arboletes fue “ninguno” en: 68.84%, seguido de “Negro, mulato, afrodescendiente o afrocolombiano” en: 27.05%. Estos datos nos muestran la fuerte presencia afrocolombiana no solamente en Turbo, sino en todo el Urabá antioqueño.

Figura 117

Jarras.



Nota. Necoclí (2021).

Las cocineras con las que trabajamos en esta investigación son mujeres que se identifican como colombianas, de origen campesino y antioqueñas de Turbo, Necoclí o Arboletes. Pero al hablar de las personas que no son del Urabá antioqueño, se refieren como los “paisas”, los “chocoanos”, o los “sinuanos”. En temas culinarios, dicen que su cocina es costeña y esto las conecta con la costa Caribe, en particular con Córdoba, Sucre y Bolívar. A pesar de los orígenes chocoanos y de compartir con los habitantes del Chocó gustos y sazones, no definen su cocina como chocoana. Ellas asocian las culinarias sinuanas y chocoanas a los peces de río, en particular

al bocachico, que lo saben preparar muy bien y consumen en buena cantidad, sin embargo, hay una mayor identificación con los peces del mar. El mar fue el lugar de llegada y encuentros, la despensa y la vía para el comercio, el contrabando y el tránsito de las personas con el Chocó y con Bolívar, en especial con Cartagena, a donde se han mandado a los niños y a los jóvenes a estudiar.

Figura 118
Labrando.



Nota. Necoclí (2021).

Son antioqueñas, costeñas, con orígenes chocoanos, cordobeses, sucreños y bolivarenses. Muchos de sus abuelos o bisabuelos (como en el caso de Bertilda y doña Geo) llegaron por los ríos del Chocó y de las costas caribeñas en busca de nuevas condiciones de vida, atraídos por las oleadas económicas extractivas. En Urabá, sus saberes ancestrales de cacería, pesca, agricultura, ganadería, y en especial, de la cocina, les permitieron generar vínculos y arraigos.

Figura 119
Campesino.



Nota. Necoclí (2021).

Una identificación culinaria costera afrocolombiana se ha venido conformando desde principio del siglo pasado, alimentándose de elementos interculturales debidos a sus herencias familiares chocoanas donde el maíz, el plátano, el ñame y la yuca, las carnes de cerdo y las cecinas, el pescado de río y las hierbas de “azotea” hacen conexiones con las comidas de la cuenca del río Atrato. Pero, además, las herencias familiares caribeñas y sabaneras suman a lo anterior, la ganadería de reses y búfalos, los frutos del mar, el coco, los arroces sinuanos y gran variedad de frutas y dulces. Las hierbas o verduras de azotea son llamadas “montunas”, “montañeras” o del “monte”, y son complementadas o reemplazadas si es del caso, por otras, como cuando se sustituye el cilantro cimarrón por el “cilantro Medellín” o la albahaca morada por la albahaca de tierra fría. Hacen presencia, además, otras verduras como el bleo, las habichuelas costeñas, las remolachas y las berenjenas, así como los frijolitos blancos y negros. Todo en una combinación gobernada por los guisos, los cocidos, las frituras, revoltillos y el almíbar; los sabores del coco, el ajo, el cebollín

y el ají dulce; el color anaranjado del aceite de achotado y los infaltables plátanos verdes, guineos verdes, yuca, ñames cocidos o sancochados y el arroz de coco.

Figura 120
Frutas.



Nota. Necoclí (2021).

Si bien, en el Urabá costero se puede encontrar comidas paisas, chocoanas y sinuanas, además de cocina internacional y comidas rápidas, la matriz culinaria hoy es afrocolombiana. En este territorio, la llegada a cada municipio pondrá en evidencia la presencia afrocolombiana en la pintura, en la danza, en la música, en las fiestas, y por supuesto en la comida.

Las manifestaciones artísticas en murales y cuadros muestran representaciones de pescadores afrocolombianos y pescados de mar como el sábalo y el róbalo, u otros animales como tortugas y cangrejos, así como canastos con frutos y granos de las cosechas. En ellos aparece lo indígena, lo español, lo africano y lo sinuano, pero el dominio de personajes es afrocolombiano. Las músicas que dominan los lugares de fiesta son caribeñas, en especial la “champeta”, el “ragga” y el “reggaetón”, y se codean con los vallenatos y el bullerengue, y en alguna medida, se oye la llamada música popular o paisa que llaman y la norteña mejicana.

Figura 121

Cangrejo de fiesta.



Nota. Turbo (2021).

Figura 122
Con trasmallo.



Nota. Necoclí (2021).

Figura 123
Sábalo.



Nota. Necoclí (2021).

En las casas de la cultura, los grupos artísticos se forman en bullerengue, sexteto y vallenato. Pero en las fiestas patronales y municipales, las danzas están asociadas al bullerengue y las músicas afrocolombianas, donde las bandas de bullerengue hacen gala. Los festivales de bullerengue son nacionales y en Urabá y Córdoba están la mayoría de las agrupaciones del país. El 11 de noviembre se celebra la independencia de Cartagena que la gente relaciona con la idea de libertad. El historiador y arqueólogo autodidacta de Turbo, Luis Vélez Arias, recuerda que Turbo se fundó como un palenque de cimarrones y esclavos libertos:

“Comparando a Turbo con los demás municipios siempre debe notarse una diferencia porque de todas formas esta es la población original de Urabá, a pesar de que Urabá es pluriétnico y multicultural, siempre debemos que tener en cuenta que Turbo se fundó como un palenque de cimarrones y esclavos libertos y que eso predomina en una parte de la población. Eso ha hecho que en Turbo la cultura afro apabulle las demás culturas”. (RedAntioquia, 2013)

Figura 124

Golfo.



Nota. Turbo (2021).

Todos estos elementos rodean la culinaria costera y le dan soporte a la presencia de la mujer matrona y cocinera afrocolombiana del Urabá costero.

Las culinarias afrocolombianas del Urabá costero antioqueño, están principalmente conformadas por: las ligas, los bastimentos, los guisos, las verduras, las hierbas y el dulce. Si bien hay muchas formas de preparación de las comidas, diferentes a los guisos, esta forma es muy característica, pues la salsa consolida las ligas con los bastimentos y les da sabor. Como tal, esta no es una clasificación, sino una síntesis de la culinaria observada, y que se relaciona con la cocina de la zona norte del Pacífico, está muy ligada a las formas de comer del resto del Caribe e incluso las llanuras sinuanas.

Las ligas y sus formas de comer y conservar

Las ligas usualmente se entienden como las carnes. Entre las más comunes están las carnes de cerdo, res, gallina, pollo, pato y pavo; bagre, róbalo, sierra, sábalo, pargo, cojinúa, barbudo, cabezaehuevo, toyo, raya, bocachico, cangrejo y jaiba; tortugas, armadillos, venados, guartinajas, saínos, ñeques y cacós; pavón de monte y patos silvestres; queso costeño, huevos, habichuela y bleo. No obstante, a pesar de que predomina la carne, un lácteo o el huevo, se pueden reemplazar por las hojas de bleo, las habichuelas costeñas, los ajíes dulces (chochos) o los cogollos de palma y yuca, usadas en momentos de escasez o falta de recursos económicos¹⁰¹, haciendo con estos vegetales revoltillos envidiables en cualquier mesa vegetariana. Las ligas se pueden comer en estado fresco o cocinado, pero para el caso de las carnes, son más gustosas cuando se aliñan y dejan reposar, o se fermentan, ahúman, secan y salan. Sus formas de preparar son asadas, guisadas, sancochadas, cocidas, fritas y en revoltillo.

¹⁰¹ Estas ligas son señaladas como plantas ancestrales por indígenas Senú, que migraron desde Córdoba hasta San Juan de Urabá en 1970, presionados en sus tierras por colonos o atraídos por la búsqueda de la raicilla con fines comerciales. Las verduras ancestrales mencionadas en el proyecto de recuperación son: tomate bola de gato, tomate mano tigre, culantro, ají dulce, ají picante, maturucu, col criollo, achiote, espinaca verde y morada, iraca, habichuela, calabaza, bledo gallinazo, bledo puerco y candía. (*Calle, 2013, p. 32*). Este breve inventario, así todas no sean especies nativas, también nos lleva a recordar la variedad de hierbas o yracas comestibles mencionadas en las crónicas e incluso, por las cocineras afrocolombianas, reforzando la idea de la influencia del saber culinario indígena y español, en la consolidación de la cocina afrocolombiana en el Urabá.

Figura 125
Carnicería.



Nota. Necoclí (2021).

Técnicas de conservación que establecieron un sello y un sabor

Las formas de conservación, antes de que llegaran el hielo o los refrigeradores, eran el ahumado y la salazón. Este tipo de técnicas, están ligadas a la historia de la región, donde los tasajos de carne salada y ahumada eran los que circulaban entre las minas del Chocó, Turbo y Cartagena. La carne inicialmente era de res y pescado; pero posteriormente fue de cerdo, de monte, de aves y de manatí, dada la dificultad de ingreso del ganado vacuno hasta finales del S XIX.

De esta manera, el olor y el sabor del ahumado quedó marcado en el gusto de la región. Esta forma de conservación instaure una estética gustativa asociada a la cocina de muchas mujeres. En este caso, Bertilda Murillo en Turbo, quien ofrece en su restaurante además de trozos de carne, costillas y chicharrones ahumados, que se venden con mucho éxito y que son acompañados tajadas de plátano; tripas de res sazonadas y cocidas que luego se fritan como chinchurria. Además de ahumar, doña Bertilda sazona las carnes con aliños basados en las hierbas montunas.

Actualmente, se ahúma para dar sabor y olor a la comida o, en el caso de los patos, para quitarle a la carne el sabor al almizcle de las glándulas bajo las alas. El pato y la gallina criolla o gallina “dura” son criadas en las casas para la venta, sin embargo, se pueden encontrar puestos de venta de gallina dura, donde los ajíes, las cebollas rojas, el cilantro criollo, los cocos y los plátanos acompañan las gallinas arregladas.

La salazón es conocida en Urabá como salpreso. En la cotidianidad se usa para conservar el pescado y es común verla en las pescaderías de las plazas de mercado y en las carretillas ambulantes. El pescado se descama, se le quitan las agallas, se abre, se le agrega abundante sal y se deja a la intemperie en grandes poncheras. Antes de la Semana Santa, en las pescaderías preparan el pescado en salazón, para que luego la gente en sus casas puedan prepararlo en revoltillo. Para la

Semana Santa, Bertilda preparó revoltillo de bagre, doña Geo preparó revoltillo de sierra, mami Vicenta preparó revoltillo de toyo, y otras mujeres, incluso hicieron el revoltillo con bocachico.

El uso del limón es una práctica permanente de las cocineras que sirve para desinfectar y “limpiar olores” en las carnes.

En cuanto a los vegetales, lo usual es que se consumen frescos. Para comprar un buen coco se busca que sea oscurito, pues de lo contrario está muy niño y no tiene el sabor deseado, a menos que sea para un dulce. El ñame debe conservarse “enpañolado”, o arrumado para que no se dañe. El plátano se come preferiblemente verde, ya sea en tajadas, patacones, sancochado o en puré¹⁰² como el cabezaegato. De manera semejante se come el guineo o banano verde: en tajaditas o patacones fritos. En cuanto al cebollín, se cuelga en cables o tendedores de ropa con la raíz hacia arriba y las ramas colgando hacia el suelo, para que se conserve por más tiempo.

El agua del suero costeño se usa para vinagres. Estos se combinan con cebollines, ajos y ajíes, o con leche de coco. dichos ajíes pueden ser dulces como en el caso del de leche de coco, o picantes. Una cucharada de cualquier vinagre o ají en los caldos, sopas o sancochos, condensa gran parte del sabor de la cocina costera del Urabá, pero cada uno tiene el toque particular del restaurante o la cocinera.

¹⁰² Con puré se nombra la cocción del plátano verde, su amasado y sazonado con ajo y cebolla, generando una masa que se vuelve una bola, o cabezaegato.

Figura 126
Restaurant.



Nota. Necoclí (2021).

Los cangrejos se comen en época de su marcha, y solamente se capturan los machos más grandes. Sin embargo, hay quienes capturaban las hembras, por el gusto del sabor de sus huevos. En cuanto a los peces, se busca que sus tamaños sean “plateros” o superen dicha longitud. Sin embargo, este no es el mejor criterio de selección, pues de acuerdo con el tipo de pez, hay diferentes tallas de maduración.

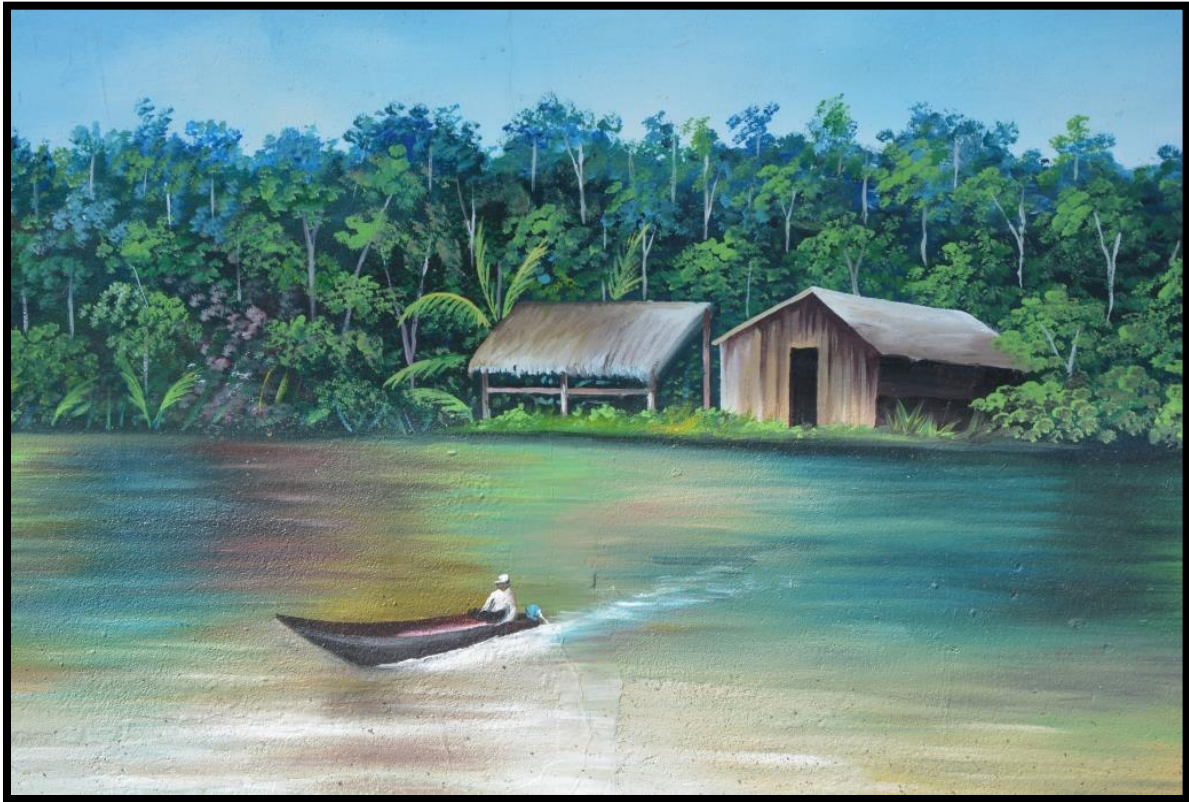
Figura 127
Cangrejo.



Nota. Necoclí (2021).

Debido a las malas condiciones económicas de muchas familias, estas normas básicas de selección de las ligas no siempre se aplican, diezmando las poblaciones de cangrejos, jaibas, peces e incluso animales de monte.

Finalmente, es de anotar que muchas personas de Arboletes recuerdan con jocosidad, que sus padres y abuelos compraban el hielo que llegaba en las champas que otros amigos usaban como medio de comunicación con Cartagena y Panamá. Dicho hielo llegaba a las costas de Arboletes, recubierto por cascarilla de arroz y dicen que era intercambiado en Cartagena por la grasa y el aceite de cerdo producido en Arboletes. Al ser la mayoría de los navegantes de San Juan de Urabá (en su momento parte del municipio de Arboletes), los transportadores de hielo fueron llamados en Arboletes, sanjuaneros come hielo.

Figura 128*En canoa.**Nota. Necoclí (2021).***Los bastimentos**

Los bastimentos se refieren a las provisiones de los barcos, así como a las vituallas que les daban a los esclavos como ración. Se trata de plátanos, bollos de maíz, yuca y ñame, pero pueden ingresar allí las batatas, las mafafas y la papa, que hacen parte del “revuelto”. A pesar de la importancia y el estatus que le da al plato una buena liga, para las cocineras la vida está en los bastimentos, con ellos se vive en tiempos de penuria, se saciar el hambre y se hace de cualquier comida una maravilla. Entre todos, el plátano y los ñames son lo más valorado por las cocineras afrocolombianas.

El arroz

El arroz es un ingrediente que los costeños llaman base, pues con este se puede comer de todo. A su vez, cualquier bastimento podría ser una base y, de hecho, en los estudios sobre alimentación se llaman alimentos base. Por lo tanto, se puede considerar un bastimento, pues tiene todos los elementos que caracteriza este tipo de comidas. Sin embargo, lo separo porque es supremamente valorado e infaltable en la mayoría de las comidas. Se conocen sus sistemas de siembra, tanto en llanuras de inundación, para el caso de los arroces sinuanos, como de montaña o laderas, en el caso de los arroces chocoanos y del Urabá.

Arroz de coco y su “pegao” amalgamador de sabores, olores, textura, sabor y memorias culinarias

La escasez, el tamaño y el aumento de precio son preocupaciones permanentes para las cocineras, pues es un ingrediente esencial. En Turbo, Necoclí y Arboletes se come arroz de coco, pues el arroz que no lleva tal ingrediente es llamado arroz de aceite, y si bien, también se come, no es el más apetecido, y se relaciona con la comida de los paisas.

Del arroz de coco, niños, jóvenes, adultos y mayores no cambian el “pegao” del caldero por nada. Cuando el arroz de coco es servido en el plato acompañando otras comidas, se dispone el pegao encima o a un lado de cada porción, y es tan importante su presencia, que para algunas personas como Bertilda, su plato no está completo si no se lo colocan¹⁰³. El pegao es crocante, de tonos dorados, y concentra los olores y sabores dulces del coco con el arroz.

Los adultos y mayores rememoran con gusto, placer e incluso ansiedad, el sabor de un café acompañado del pegao del arroz de coco. Dicha combinación está asociada a los recuerdos de infancia, cuando se les enviaba de niños a la escuela. En la mañana, a la salida de casa se comían el arroz de coco recién hecho, y en la tarde, a la llegada se les daba el pegao con café negro y dulce. Esta mezcla entre amargo y dulce, líquido y crocante, así como la combinación de olores hace revivir esos momentos a quien lo relata.

¹⁰³ Casi como una liga, en Barbacoas, Nariño, este pegao será llamado concolón y se comerá acompañando los guisos (Ordóñez, 2012), otra forma de llamarlo en la costa Caribe será cucayo.

Del arroz de coco, se desprenderá la gama de arroces tipo: arroz de frijolito blanco, arroz de frijolito negro, arroz de camarón arrecho del Waffe o el arroz de coco con robalo envuelto en hojas de bijao de las hermanas Murillo. Arroces que de acuerdo con Bertilda, eran hechos a mano, dándoles “palote” sin abandonar el caldero para que sus olores emanaran por toda la cuadra, o en el caso de las vendedoras del Waffe, apestaran a lo lejos debido a la cantidad de coco y camarón que se les echaba.

La leche de coco se convertirá en manos de las cocineras en una salsa aceitosa que concentrará sabores, colores y aromas, hará parte de algunos vinagres o ajíes dulces o picantes y estará presente en los caldos y sancochos de manera opcional.

Figura 129

Cocos.



Nota. Necoclí (2021).

Los guisos de verduras y leche de coco

Si la leche de coco es un ingrediente potente en estas cocinas, no se quedan atrás los guisos, que muchas veces lo incluyen. Estos guisos son la salsa en la que se preparan la mayoría de las ligas e incluso bastimentos como el plátano. Se preparan rehogando en aceite verduras picadas como cebolla morada, cebollín, ají dulce o pimentón y ajo, lo cual va generando una salsa que además es sazonada y coloreada con aceite achotado. Si bien, esta es una forma de hacerlo, pueden variar de acuerdo con el gusto de la cocinera y el tipo de plato. Ahora, una vez esté listo este guiso, y con el caldero en buen calor, se le incorpora la liga, luego la leche de coco, y un cubo o sobre concentrado de sabor y las especias. Luego, sólo hay que revolver esporádicamente, dejar que todos los ingredientes se mezclen y emanen sus olores.

Las variaciones pueden contener cilantro Medellín o montuno, orégano, tomate o albahaca (o albahaca montuna). Es de anotar, que el guisado implica la liga inmersa en poca salsa, pero potente en sabor, olor y color y nunca se puede confundir con el estofado o el sancocho, que traen más caldo y más revuelto.

Figura 130
Cocos.



Nota. Gráfica alimentaria, Arboletes (2021).

Sabores y olores que invaden las cocinas

Los sancochos y los caldos de esta cocina tienen un olor y un sabor característico marcado por un ají dulce, de color rojo, que se utiliza maduro y que también es llamado por los sinuanos ají “topito”. En su ausencia, es reemplazado por ají pimentón, pero esto cambia el sabor de los platos. Sin embargo, es común ver el ají dulce en las plazas de mercado y en las carretillas de los vendedores ambulantes.

Figura 131

Verduras.



Nota. Gráfica alimentaria, Arboletes (2021).

Los secretos de cocina

Un secreto es algo personal, oculto, reservado e incluso puede ser misterioso. En cocina es una palabra muy común para referirse a las comidas de alguien que sobresale por su deliciosa comida o es exitoso a nivel comercial. Sin embargo, las cocineras del Urabá amablemente ponen sus comidas con sus ingredientes y técnicas ante nuestros ojos. Cada ingrediente se observa en su proceso de manipulación, de combinación y de cocción. Entonces, ¿dónde está el secreto?

Para Bertilda Murillo, el secreto está en sus manos, por lo cual, los ingredientes simplemente al ser acariciados adquieren su sabor. En este sentido, pareciera que sus manos están separadas del resto de su cuerpo y operan como si tuvieran alma propia. Para Bertilda, otro secreto es el amor que se traduce en experiencia, en confianza, en seguridad y en el reconocimiento y el aprecio de los comensales.

Sin embargo, al escuchar detenidamente sus palabras, el secreto también consiste en estar siempre al pie del fogón, del caldero, con su “palote” meneando y probando hasta lograr el punto. Hoy son sus sobrinos los que están al frente de las preparaciones en el fogón y en la atención de los clientes. Ella, en su puesto dice qué ingredientes comprar, qué verduras, hierbas y aliños hacer y cómo prepararlos, qué cantidad y para que carnes usarlos. Pero con sus manos sazona y les da el sabor; con su alegría incrementa el amor a su comida y lo traslada a sus comensales, y pasa, sin saberlo, el don a sus sobrinos.

Para doña Geo, sus comidas no tienen secretos. Su cocina está abierta para quien quiera visitarla. Además de excelente cocinera es muy buena conversadora. Cocina por gusto y placer, aunque sus piernas ya no le permitan la fuerza y la movilidad que antes tenía. Sus hijas y nietos son su apoyo. El secreto mejor guardado de su cocina simplemente reposa en su experiencia y su memoria, pues puede hablar de cada ingrediente desde que se siembra hasta que se prepara.

Sus movimientos al cocinar son rítmicos, todo está en su cabeza y no titubea sobre qué ingredientes utilizar y en qué momento. Sabe exactamente cómo va y en qué momento está lista cada comida. Cerca de su casa hay una iglesia y los domingos al retumbar los sonidos de los tambores y los cantos a Jesucristo, sus hombros se balancean lentamente, sus caderas se insinúan y una sonrisa se dibuja en su rostro, la tambora la anima a revolver, amasar, estirar y dejar su alegría en unas galletas de limón. Las ganas de cocinar son su don, desde niña quiso aprender a cocinar y no ha parado de hacerlo, su especialidad fueron las carnes de monte. Las ganas permanentes de

cocinar y la experiencia heredada son su mayor secreto, que como en el caso de Bertilda, no están escritos, sólo pasan de su cabeza a sus manos, pero orbitan alrededor de todos sus sentidos.

Mami Vicenta tampoco es una mujer de secretos culinarios. Desde los doce años aprendió a cocinar y para ella, el éxito de una mujer está en la cocina. Una mujer que sabe cocinar consigue esposo y lo tiene contento, puede hacer comidas para vender y no se vara, con ese saber se sobrevive. El detalle está en el gusto y el placer de cocinar, placer que gusta acompañar del vallenato. En el río Jobo, sus amigos le decían “la arepa contenta” porque haciendo arepaehuevo, los vallenatos fluían por su cuerpo y su voz. Desafortunadamente, la pérdida de un hijo a manos de la guerra, le ha quitado parte de la alegría con que antes cantaba al cocinar.

En resumen, el secreto efectivamente está en las manos, en las ganas y la pasión por cocinar, pues la cocina es su vida y su sustento, incluso, es aquello que les permite estar vigente ante los demás. Es muy importante el seguimiento a todos los pasos y procesos culinarios, esto implica estar al frente de las ollas (conocimiento empírico de las técnicas de cocina, activación de olores, sabores, colores y texturas) y como tal, tener la receta en la mente, y eso sólo se adquiere con experiencia.

Culinarias del día a día y de la escasez

A pesar de la abundancia y diversidad de recursos naturales, ha habido momentos en la historia de Urabá cuando la gente ha experimentado dificultades para alimentarse. En Santa María de la Antigua, la escasez de alimentos se debió al aumento de la población por la llegada de más españoles, al monopolio de alimentos de origen español, al ataque langostas a los cultivos de maíz, a la enfermedad de la modorra y a la pérdida de alimentos almacenados tras la quema de La Casa de la Contratación, eventos que generaron hambre y muerte en los españoles, con el posterior abandono del lugar.

En la Colonia, hacia el lado del Chocó, hubo escasez de alimentos en las minas, también por la disminución de las poblaciones indígenas que abastecían de alimentos a los entables, el acaparamiento de las carnes para los centros poblados en detrimento de los entables mineros, los altos costos de los alimentos y del transporte y el crecimiento de la población mestiza; la escasez condujo a los dueños de las minas a que los esclavos consiguieran parte de sus alimentos, incentivando la exploración del territorio y el aprendizaje de la agricultura, la recolección, la

cacería y la pesca lo cual generó incorporación de saberes indígenas en las culinarias afrocolombianas, la posibilidad de comprar la libertad con el mazamorreo y migrar hacía los ríos, las ciénagas y las costas de Urabá.

En tiempos más cercanos, con la llegada de empresas internacionales de explotación forestal y de otros productos del bosque no maderables, como la teca y el caucho, y bajo una limitada producción agrícola de los ecosistemas forestales, la alimentación no sería la mejor. Las vituallas se basarían en la producción local de alimentos y se completaría con raciones de comidas como galletas, pastas y enlatados. Si bien, no se habla de una escasez, se inicia un tránsito a la vida urbana, la pérdida de tierras y la dependencia a los mercados.

El control de tierras para la expansión ganadera y agroindustrial y, por lo tanto, la privatización de tierras y el cambio de vocación campesina a obrera y el constante crecimiento y concentración de la población, demandando vivienda, servicios públicos y salud, consolidan una situación de precariedad e inseguridad alimentaria.

Hoy más que antes hay dificultad para acceder a los alimentos, y algo de esto se revela en conversaciones con las cocineras. En el caso de Bertilda, con su esfuerzo ha logrado una suerte de estabilidad, mas no abundancia. Resuelve el presente y algo del futuro, de su trabajo depende su bienestar y el de parte de su familia. El caso de doña Geo es parecido, pero a veces se ve apretada, pues sus ventas no son constantes y permanentes. Ella complementa sus ingresos con la crianza y venta de animales de granja, los cuales cuida en el patio trasero de su casa. Ahora, el caso de Mami Vicenta es más complicado, pues desde su apartamento y una ramada afuera del edificio, intenta sobrevivir haciendo comidas para los vecinos. Inició allí cocinando solo los domingos, pero ya ha tenido que incorporar el jueves. De vez en cuando cocina por encargo, dependiendo principalmente de las temporadas de vacaciones. Sin embargo, las cocineras siempre resuelven, no se varan. Con cualquier bastimento preparan delicias.

En momentos de escasez, no siempre se come con liga. Incluso, las comidas del día a día son sencillas. Si no hay liga, se resuelve comiendo ñame, yuca o plátano sancochado, esa es la comida más básica, y es con la que muchas personas tienen para subsistir. También se resuelve con arroz de coco o en su defecto, arroz de aceite que gana espacio en la cocina por el alto precio del coco.

Hay personas que pescan en el atardecer por los ríos con redes y se hacen una pequeña mezcla de ligas con peces, jaibas, cangrejos y camarones, sobreviven así, pero afectan el ecosistema

por capturar a animales muy pequeños. Pero los que no saben pescar, recurren a las ligas humildes que son las hierbas como el bleado, las habichuelas y los chochos de ají que se comen guisadas.

Otra liga común es el pollo o la gallina. Pero cuando la situación está complicada, sólo se compran sus patas y se comen guisadas en leche de coco, acompañadas de arroz de aceite y yuca o ñame o plátano, lo cual no deja de ser un plato muy gustoso. También se prepara el pescado más económico que haya en el mercado, fresco o salpreso, acompañado de yuca, ñame o plátano sancochado. En el Urabá costero antioqueño nunca se verá que se queden plátanos o patacones en los platos, pues son altamente apetecidos. Si en la cocina paisa el universo culinario gira en torno a la arepa, en la cocina afrocolombiana del Urabá costero gira en torno al plátano, al arroz de coco, a la yuca y el ñame.

Los domingos, en algunas casas se come sancocho de hueso blanco, en el cual predomina el revuelto. Del hueso poca carne se puede extraer, sin embargo, es un plato exquisito y muy apetecido en los municipios costeros, incluso en Córdoba. Este es un plato muy común y se deriva de aprovechar las patas de la res, otrora, desperdiciadas en los sacrificios del ganado. También se puede encontrar que en las casas se come mondongo, el cual goza de ese toque caribeño del ají y del cilantro cimarrón, pero, además, con trozos de hueso de res.

Sin embargo, a pesar de la necesidad que en algunos momentos se puede afrontar, dice Mami Vicenta que uno en Arboletes no se muere de hambre, pues siempre se puede encontrar que comer; algo semejante pasa en Necoclí, pero allí la economía se mueve más por el turismo. Por otro lado, en Turbo es un poco más apretada la situación, sin embargo, el pescado salpreso, el plátano y el ñame, no dejan de ser una solución al problema del hambre.

Fogones

Todas las cocineras tienen fogones que funcionan con energía eléctrica y gas. Sin embargo, en sus cocinas no puede faltar el fogón de leña. Para el caso de Bertilda, por trabajar de frente al público y bajo la mirada de las autoridades de sanidad, su fogón de leña es de ladrillos y hierro. Pero los fogones de doña Geo y mami Vicenta son artesanales, hechos con madera y tierra pisada, fabricados por los hombres de la casa. El fogón de leña da ese toque y sabor ahumado de sus comidas. Otrora, se dice, era común el uso de bindes que son los fogones realizados con termiteros y que en la actualidad tienen su símil en los fogones hechos con canecas de latón.

Ollas y calderos

En las cocinas usualmente hay una pared en la que cuelgan, sostenidas por clavos, gran cantidad de ollas, pailas, cacerolas y calderos. Todas son impecables de limpieza y brillantes, mostrando con esto que el aseo está presente en estas cocinas, y superando el hollín del fogón. Para lograr el brillo de estos utensilios, la clave es lavarlos con agua de lluvia y jabón de baño, eso dice Bertilda y así lo hacen sus sobrinas. Cada recipiente tiene su uso en particular, pero las piezas más usadas son las ollas y los calderos.

En las ollas se preparan los sancochos, mondongos y caldos de pescado. Pero reina el uso de los calderos pues en ellos se preparan los arroces; los guisos de cangrejos, gallinas, patos y demás carnes; las viudas de pescado; el achiote, los dulces, y, además, son los contenedores que se adaptan como hornos para realizar los panes y galletas de limón. El utensilio de cocina más común, a la hora de hablar de comida, es el caldero, en él se centra gran parte de la cocina, es el contenedor de gran parte de este universo culinario. Los calderos son gruesos, de aluminio y de variados tamaños que se usan de acuerdo con el tipo de preparación. En Semana Santa, todos los dulces realizados en la casa de Bertilda se hicieron en dos grandes calderos, al preguntar por el tiempo de uso de ellos, Bertilda y sus sobrinos estimaron que uno tenía 32 años y el otro podía tener alrededor de los 50, pues perteneció a la bisabuela.

Figura 132
Ollas y calderos.



Nota. Restaurante el Rancho de Fela, Necoclí (2021).

Ralladó o rallador

El rallador es un utensilio de cocina que no puede faltar en las casas de las cocineras. Es indispensable para extraer la leche de coco. Es una pieza artesanal hecha a mano, que consiste en una lata de lámina perforada con un clavo y un martillo que se dobla en forma cóncava y en sus bordes se le coloca una suerte de medialuna en madera a modo de soporte y asa, o simplemente se doblan las latas en el borde para evitar cortarse. Los ralladores, pueden tener entre 30 y 50 centímetros. Con esta pieza también se ralla yuca, ñame, queso, frutas o verduras. En Turbo, se puede ver para la venta colgados en los maderos de los kioscos del mercado.

Palote

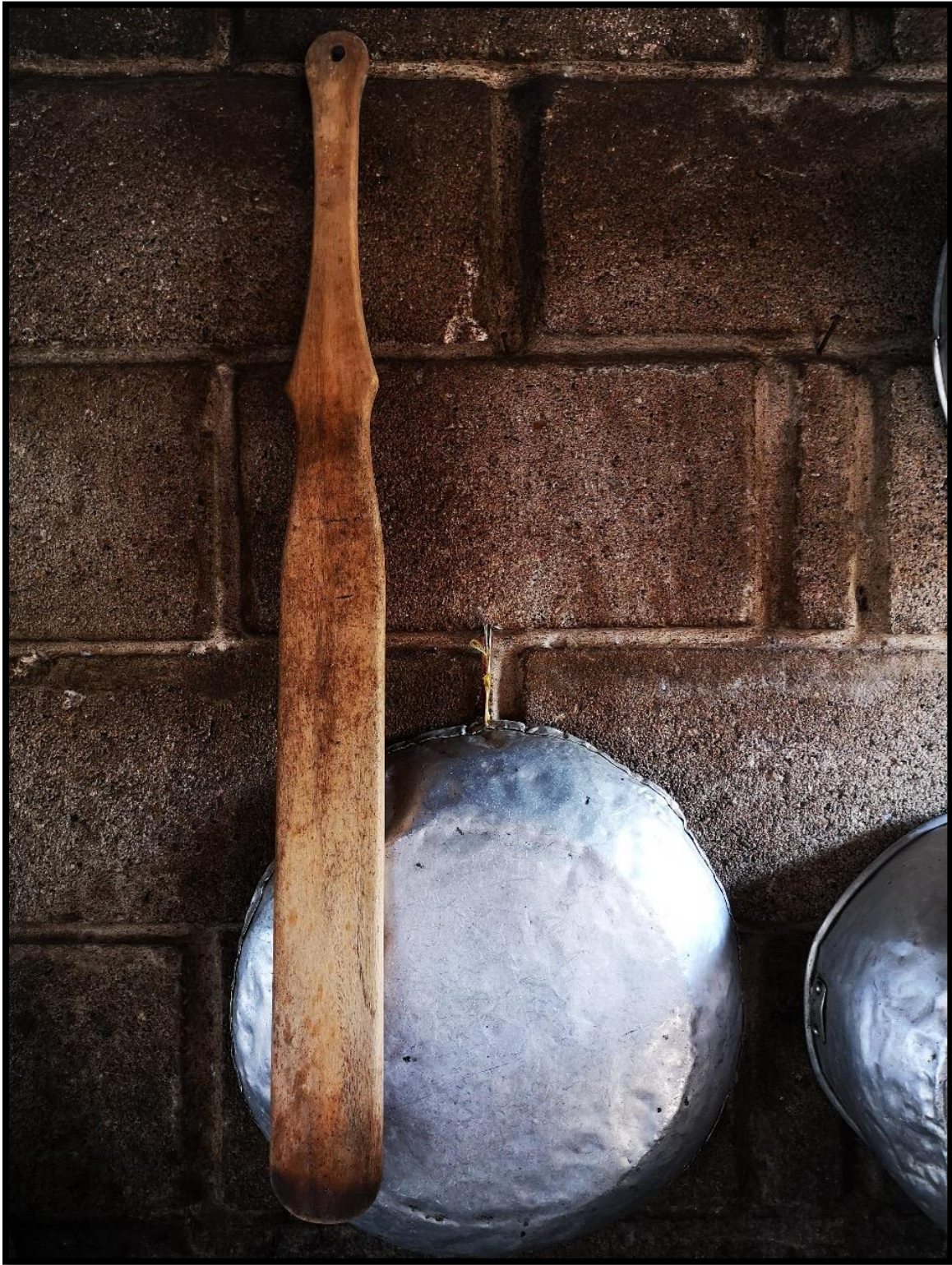
El palote es otra pieza artesanal hecha a mano. Consiste en una suerte de espátula de madera para “menear” o revolver comidas como el arroz o los dulces. El palote es realizado con maderas que no amarguen las comidas y algunos son tallados en el asa o mango con formas llamativas, generando la sensación de ser un bastón, una flecha o una lanza. Pueden ser tan pequeños como una cuchara grande de unos cuarenta centímetros, o alcanzar casi el metro de longitud. Si se quiere comprar un palote en Turbo, un reconocido señor los hace y vende en la plaza de mercado. Hay que preguntar por él y buscarlo porque no tiene un punto de venta fijo; sin embargo, al final del día es muy probable encontrarlo en una de las “cantinas” al frente de la plaza tomándose unas cervezas, y se identifica fácilmente por tener al lado unos cuantos palotes.

Figura 133
Ralladores.



Nota. Plaza de mercado de Turbo (2021).

Figura 134
Palote.



Nota. Restaurante El Rancho de Fela, Necoclí (2021).

Tapas, hojas, latas y un horno de panadería

Las tapas de las ollas, pailas y calderos son necesarias para la cocción de muchos alimentos, ya sea guisados, sancochados, cocinados, al vapor u horneados. Sin embargo, en algunas preparaciones las tapas se combinan o se reemplazan con hojas de bijao. Para el primer caso, se cubren las comidas con las hojas y encima se les coloca la tapa. En el segundo caso las hojas únicamente sirven de tapa e incluso, pueden soportar encima de ellas, pescados envueltos para que se cocinen al vapor y escurran sus jugos en el arroz o el preparado en cocción.

Con las hojas de bija se hacen los tamales y pasteles al vapor; pero también sirven para hacer las zarapas, que son envueltos de arroz de cangrejo azul y cangrejo guisado en leche de coco con su bastimento. En cualquier caso, las hojas además de tapar, soportar y contener preparaciones aportan aromas, sabores e incluso conservación de las comidas.

Figura 135

Hojas de bijao.



Nota. Plaza de mercado de Turbo (2021).

En las casas se crea un horno con una lata grande con rescoldo encendido, carbón o partes del bagazo de los cocos encendidos atizando las brasas y colocadas encima de un gran caldero. Allí se hornean las galletas de limón y los panes de manera rústica, artesanal con el sabor y olor que genera el carbón de leña. Es estos hornos, el calor se concentra en los gruesos calderos, convirtiendo dicho contenedor en una cámara de calor, esta técnica nos permite entender cómo se incorporó en algún momento la panadería en la cocina afrocolombiana, y, por lo tanto, los panes, las panochas y las galletas de limón.

Figura 136
En la playa.



Nota. Mural, Necoclí (2021).

Colador de café

Por su pequeño tamaño, el colador de café en grano es poco visible entre el menaje de la cocina, sin embargo, su presencia es permanente en las mañanas o en la tarde cuando se prepara el

café caliente, bien oscuro y dulce. Es común encontrar en las cocinas algún colador elaborado artesanalmente, de tela y con asa de alambre dulce. Antes predominaba el consumo de chocolate preparado con maíz cariaco, conservado en bolas o en polvo, sin embargo, el café lo fue remplazando en los últimos años.

Figura 137

Coladores y cucharones.



Nota. Cocina de Eustiquia Amaranto, Turbo (2021).

2.2.4 Matronas cocineras afrocolombianas y su importancia sociocultural

El cuidado, la compañía y el apoyo alrededor de la cocina

Para cada cocinera su trabajo tiene como objetivo el sostenimiento económico de su familia. Además del gusto por cocinar tuvieron en cierto momento de sus vidas que ser determinadas, tener iniciativa, perseverancia y fortaleza. Aprovecharon la culinaria aprendida de las mujeres mayores y por medio de ella empezaron a trabajar y a cuidar de otros. Establecieron relaciones y redes de apoyo, y sin saber, reprodujeron saberes socioculturales en sus prácticas culinarias y sus estéticas

gustativas. Son portadoras de saberes culinarios que además de los sabores, reproducen formas de ser y de relacionarse con los demás.

Bertilda está pendiente de su mamá Eustiquia y vela por su bienestar. Su saber culinario es una herencia directa y tiene a la mano una impecable cocina con ollas brillantes que eran de su madre. Estos objetos, le recuerdan y permiten mostrar a todo el que llega a su casa, que además de bullerenguera, su mamá fue una de las “viejas” cocineras o como dicen en Arboletes, de las veteranas. No en vano, algunas entrevistas hechas a la Justa están ambientadas con un fondo donde se ve el fogón, a la impecable “colección” de ollas, sartenes, pailas, cacerolas y calderos de diversos tamaños, que dan cuenta de la importancia de la cocina en su vida. Esas imágenes reflejan tanto como los cuadros, trofeos y condecoraciones que ha recibido como bullerenguera y que reposan decorando la sala de su casa.

Figura 138

Eustiquia Amaranto Santana.



Nota. Fuente: Video “Eustiquia Amaranto Santana (Perfiles)” (Arisnel Jimenez, 2011).

Figura 139

Eustiquia Amaranto Santana, cocinera.



Nota. Fuente: Video "Eustiquia Amaranto, cantaora tradicional" (H. A., 2013)

Figura 140

Eustiquia Amaranto Santana, cantaora.



Nota. Fuente: Video "La vida de nosotros: Justa Eustiquia Amaranto Santana". (EPM estamos ahí, 2014)

Figura 141

Eustiquia Amaranto Santana, matrona.



Nota. Fuente: Video “Eustiquia Amaranto – Docuclip (El palo de pichindé)”. (Jhonma Angulo, 2019)

En la casa de Bertilda se apoyan entre hermanas y comparten la mesa con familia y amigos un domingo de cada mes, cuando no se abre el restaurante; para Bertilda es una suerte de ritual donde celebra la amistad y la abundancia. Todos los ayudantes de la cocina son sobrinos de Bertilda, unos son permanentes y otros apoyan en determinados momentos, ella los acogió como a unos hijos luego del fallecimiento de una hermana. Ella, como la cocinera principal sabe exactamente cómo cocina cada uno, cuál es su sazón y cómo corregirla en caso de alguna ausencia o exceso. Además, uno de los hombres que trabaja con ella es como su hijo adoptivo, lo acogió desde que era un joven, cuando trabajaba la cocina ambulante. Además de cocinera, maestra, amiga es una mujer cuidadora.

A Doña Geo le apasiona cocinar, es lo que más le gusta hacer. Vive sola, pero es visitada permanentemente por sus hijos y nietos, quienes le colaboran con los encargos de comidas que le hacen. Hasta mayo del 2021 vivió con Sofía, una niña que dejaron a su cuidado años atrás y consideraba ya como su hija. Con esta niña de casi seis años, doña Geo cocinaba, ella la apoyaba con labores sencillas. A Sofía se le cuidaba y quería como de la familia y no le faltaba la comida,

la educación y sus vestidos, de los cuales algunos eran cosidos por doña Geo. Sin embargo, la mamá de la niña llegó por ella y dejó un vacío en doña Geo, pues ellas dos se reconocían ya como madre e hija.

Pero no es el único caso, doña Geo también tuvo otra hija de crianza. La “levantó” desde pequeña y a los doce años se fue, dejándola en una profunda tristeza, porque aún la recuerda con nostalgia. Hoy nuevamente doña Geo, acogió en su casa a un adolescente porque su padrastro no le daba buen trato. Estos episodios, dejan ver la importancia del cuidado para doña Geo quien sopesar con su cariño el abandono y el maltrato. Finalmente, el caso de los cuidados de doña Geo a Sofía reflejaban los momentos de interacción y transmisión de saberes cotidianos, a modo de entrenamiento culinario de esta experta cocinera a su pequeña aprendiz.

Figura 142

Cocinando con Sofía



Nota. Haciendo galletas de limón, Necoclí (2021)

Mami Vicenta también es una mujer muy trabajadora y todo lo que hace en sus fogones se vende. Alrededor de ella orbitan siempre niños jugando y viendo cómo cocina. En este caso, las

niñas le llevan y le traen razones a Diana, la hija menor de mami Vicenta, que es quien le ayuda directamente en la cocina, pero en ese ir y venir las niñas van aprendiendo ingredientes, técnicas y olores. Siempre es probable que en medio de la jornada culinaria se saboree algo que comparte Mami, o al final se de a comer algo que no se alcanzó a vender.

Mami Vicenta abraza a los niños, carga los bebés de las vecinas e incluso entre broma y realidad dice que se los dejen, que ella los cuida. No es raro que pida a sus nietas un plato y una cuchara, para dar de comer de sus caldos de pescado al bebé que carga, para que, según ella se alimente mejor. Su sobrenombre hace gala de su amor por los niños, ella es una mamá de los niños que se le acercan, y a la hora de repartir algo de comer, ellos son los primeros que tiene en cuenta.

Figura 143

Colcha de retazos



Nota. Colchas para vender, Arboletes (2021)

A su manera, las tres cocineras son madres y abuelas con un decisivo rol como cuidadoras y aglutinadoras de la familia. Bertilda con su mamá y sus sobrinos que son como sus hijos; doña Geo con sus hijos, hijas y nietos, que llegan con niños vecinos e incluso con aquellos encargados a su cuidado; y mami Vicenta con sus hijas, nietos y vecinos. No hay espacio en estas cocinas para la soledad o el hambre, pues alrededor de una cocinera siempre se encuentra algo qué comer.

Roles y funciones en la cocina

Bertilda es la cocinera líder del restaurante. Ella heredó la cocina de su madre, quien se dedicó al bullerengue. Bertilda administra el negocio, maneja el dinero, manda a hacer las compras y orienta a sus sobrinos. Abre espacios en la cocina a otros familiares que necesitan trabajar en momentos de dificultad económica. Tiene una labor central en la cocina de la cual depende el sabor de sus comidas: sazonar una a una las carnes con sus propias manos. Es la encargada de seguir con el legado culinario de su mamá y, aunque sus hermanas también saben de cocina, ella es la que domina el saber culinario y la que da el orden en la casa y convoca a los demás.

Donde Bertilda hay dos hombres directamente relacionados con la cocina, uno lava, trae la leña, hace los mandados y dispone los residuos, le dicen Chivita; y el otro es un sobrino que le ayuda a cocinar, lavar las verduras, el menudo y las carnes, cortar, picar, hacer aliños, ahumar, fritar y despachar clientes. Los domingos, cuando se almuerza en familia, se conversa, se ríen y se cuentan sucesos de la semana. Este día Bertilda descansa y las sobrinas se lucen.

Doña Geo vive sola, pero es visitada diariamente por sus hijos, hijas y nietos, quienes le ayudan en algunas labores de la cocina. En su cocina hay que mantener el fogón de leña en buen estado, leña cortada, hornear y amasar en el caso de las galletas de limón, o simplemente traer la verdura y las ligas para hacer las comidas. Se espera de los nietos jóvenes mantener el fogón en buen estado, traer y cortar la leña. De las hijas, ayudar a cocinar cuando hay que hacer esfuerzos que doña Geo ya no está en capacidad. También, hay labores para las niñas, que consisten en hacer mandados, traer y llevar ingredientes, ahuyentar a los perros y aves de la cocina o simplemente acompañar. Doña Geo, da la línea de su cocina y es seguida por hijas y nietas; descansa los domingos, pero si resulta algo qué cocinar lo realiza sin mucho reparo, pues disfruta mucho la cocina.

Mami Vicenta es apoyada por sus hijas. De alguna manera, toda gira en torno a la comida, pues su hija Diana además de ser pescadora, trabaja un par de días a la semana empacando plátano en una finca. Naida cocina donde la llamen, pero también cuida a los niños. En su casa mami Vicenta es la cocinera principal, Diana hace las compras y apoya con lo que se requiera traer y llevar y Naida cocina con mami Vicenta. Las nietas de mami Vicenta están en algunos momentos a su cargo o se acercan a ella, pues viven en el mismo edificio, y en este acompañamiento reciben de manos de la abuela el saber culinario.

Según mami Vicenta, Naida ya cocina más que ella, esto significa que para ella su saber culinario ya está en su hija. A ella le encarga realizar los platos más complejos cuando se están preparando varias comidas. Diana es una suerte de memoria culinaria alterna, que, si bien cumple un rol de apoyo, a la hora de conversar de cocina, tiene muy buena capacidad para transmitir verbalmente los saberes culinarios de su mamá. En esta cocina, los nietos arreglan los fogones, traen la leña y pescan. Por otro lado, las niñas y las mujeres aprenden de la abuela a cocinar. Los domingos trabaja porque es el día que otros descansan en la cocina, pero en las tardes, se sienta a coser.

En los tres casos es claro que el espacio de la cocina es femenino, allí las cocineras principales son mujeres y se apoyan en otras que pueden ser hijas, sobrinas o nietas. Hay un orden, una autoridad y un respeto jerárquico. Poca presencia tienen los hombres, a menos que sea para hacer el fogón o traer y cortar leña. Ellos hacen los fogones en madera con tierra pisada, aquellos que Bertilda dejó atrás por temas de normatividad, pero que siguen vivos en las cocinas caseras de doña Geo y mami Vicenta. Los hombres están en otras labores asociadas a la pesca, la navegación, al comercio, a la agricultura, manejo de mototaxi, etc. sin ser estos, espacios vedados a la mujer, pues, así como ellos pueden estar en la cocina, las mujeres con su tenacidad se han ganado esos espacios, que eran inicialmente de orden masculino.

Autoridad y antigüedad culinaria

En las cocinas gobiernan las mujeres de mayor edad y experiencia, ellas son consideradas las mejores cocineras. Cocinan, dan órdenes, administran y gozan de un amplio respeto familiar y social. Todas las comidas que se hacen y se venden pasan por ellas y sus “mochilitas” son sus cajas registradoras del dinero. Ninguna sobrina o hija va a cocinar algo en su cocina para alguien sin su

venia. Esto mismo, aparentemente sucede con las antiguas cantaoras de bullerengue¹⁰⁴, pues la cantaora principal es la única voz líder y su autoridad es respetada, nunca una cantante del grupo, así tenga buena voz, puede cantar aparte, a menos que sea autorizada por la líder. La experiencia y la madurez se respeta, pues le otorga un estatus que se ha logrado con esfuerzo y constancia.

Esto fue inicialmente entendido, cuando en medio de un almuerzo, en el cual estaban tres hijas de la Justa (La Tany, Ernilda y Bertilda), un hijo, tres nietos y dos amigos, clientes del restaurante de Bertilda, salió la pregunta de cuál de las hijas de doña Eustiquia cantaba bullerengue. Respondieron que todas, pero que la del canto bueno era la Justa, y quien le seguía en la voz era Bertilda, sin embargo, Bertilda repuntó que ella no cantaba, porque eso era de lo su mamá, dejando en claro el respeto y la autoridad de su mamá en ese ámbito. Igual sucede entonces en las cocinas, cuando se le pide a una hija cocinar, ya sea sobrina de Bertilda, de doña Geo o de Mami, ellas dicen, que eso es lo de ella, o sea, la tía o la mamá.

La posición familiar y social se refleja en los roles, pues normalmente las hijas mayores son las que más cocinan y las menores apoyan. Esta situación replica un orden, la autoridad y el respeto en la cocina. Este mismo esquema de liderazgo y autoridad, se puede apreciar en las cocinas de restaurantes de cocineras afrocolombianas de estos municipios, donde se ven otras cocineras muy diestras, pero que, al ser consultadas, dejan ver sus gestos de respeto a la mujer que es la dueña o la cocinera principal, porque ella es quien enseña. Por ejemplo, sucede en restaurantes como el de Fela¹⁰⁵ y la sancochería de Carmelina Polo¹⁰⁶, matronas cocineras afrocolombianas de Necoclí.

¹⁰⁴ Las cantaoras, son las mujeres que cantan en los grupos de bullerengue como voz líder. Incluso, algunas son “verseadoras”, lo cual significa que improvisan creativamente versos en sus presentaciones en vivo. Las mayores son consideradas matronas portadoras de gran saber tradicional de sus pueblos.

¹⁰⁵ Felicia es una líder y matrona de Necoclí, quien fue pescadora, vendedora de pescado, posteriormente vendedora de comidas en la playa, y que hoy se dedica a la cocina en su restaurante “El Rancho de Fela”, donde adiestra a jóvenes cocineras y cocineros.

¹⁰⁶ Carmelina es una de las cocineras más veteranas de Necoclí, fue fundadora de las sancocherías de la plaza de mercado y tuvo sus inicios como cocinera, vendiendo comidas a viajeros y propios en el parque de Necoclí. Es la cocinera más reconocida y afamada de la plaza de mercado.

Figura 144

Restaurante El Rancho de Fela.



Nota. Gráfica alimentaria, Necoclí (2021)

Bertilda en Turbo, resalta a las antiguas cocineras del Waffe, quienes hacían sus comidas con hierbas “montunas” y abundante leche de coco. Según ella, sus comidas se reconocían por su sabor y lo fragantes que “apestaban” desde lejos. Para ella, esas eran las cocineras buenas, las que estaban al pie del caldero, pendientes de la comida, usando los ingredientes que ella considera naturales, pues para ella, en tono firme, fuerte, con respeto y cariño dice: “¡esas eran las viejas que sí cocinaban!”.

Doña Geo trabajó como cocinera en un restaurante, experiencia que recuerda con poco agrado. Ella prefiere el trabajo independiente en su casa. A pesar de que la buscaron mucho para trabajar en restaurantes, no quiso volver a recibir órdenes de otra persona. Ella se ve a sí misma como una cocinera que sabe mucho y menciona a una hija que dice que ya cocina tanto como ella

y a un hijo que es chef, de quienes dice, que pudieron aprender a cocinar más que ella por saber leer y usar internet, donde aprenden de otras comidas.

Sin embargo, doña Geo tiene el saber del campo, o sea la experiencia de la agricultura, el gusto directo de sus herencias chocoanas y caribeñas, así como una chispa, tenacidad e iniciativa culinaria por cocinar y seguir aprendiendo. Doña Geo trabajó activamente en el campo con sus hermanas y tomaba la iniciativa para la realización de labores que hacían los hombres, por delante de lo que dijera su papá. No en vano, recuerda que a la hora de que su papá vendiera los productos agrícolas, y hacer las cuentas, eran de las que más plata ganaba. Ella, como sus hermanas, estaba a la orden de lo que pidiera su mamá en la cocina y el campo, así mismo estuvo atenta a la cacería y la pesca que hacía su papá, y después con su esposo quien disfrutó mucho de dichos saberes. Por lo tanto, es heredera de saberes de la vida práctica de toda una vida. Eso hace de doña Geo portadora de un sistema culinario hecho mujer, una memoria viva de la culinaria necocliseña, digna representante de lo que en el campo del folclor llaman cocinera tradicional, siendo eso y mucho más, pues siempre está abierta a nuevos saberes culinarios.

En Arboletes, a Mami Vicenta la reconocen mucho los jóvenes, porque era la presencia culinaria de la playa del río Jobo, y esa playa es la que visita la gente de Arboletes. Allá van los pelaos de cualquier barrio y lugares cercanos a Arboletes, desafortunadamente la erosión costera se la ha ido llevando. Como ella, se reconocen en Arboletes a otras cocineras que ya han fallecido, y de las cuales sólo queda Francisca Pinto, más conocida como Pacha Pinto, quien por su avanzada edad ya no cocina pero que ha dejado parte de su legado culinario en sus hijas, a las que llaman las Pinto y venden sus fritangas en Las Playas de Arboletes. Al respecto, las Pinto dicen que la mayoría de las cocineras del municipio aprendieron de las antiguas, y entre ellas de su mamá. Como tal, el modelo de respeto, limpieza, orden y autoridad es legado a las mujeres que vienen de atrás.

Bertilda, doña Geo y Mami Vicenta, son herederas y pares, de otras mujeres más antiguas, que fueron pioneras en las ventas de comidas, como lo son la Justa en Turbo, Carmelina Polo en Necoclí o Pacha Pinto en San Juan de Urabá; mujeres que superan los 80 y 90 años y que nacieron en sus municipios. Son de las primeras emprendedoras culinarias, que, como las tres maestras de esta investigación, se dieron a la tarea de cocinar lo que sabían, o sea compartir sus sistemas culinarios, a quien llegaba al pueblo, al viajero, al comerciante y al turista, dejando sentadas unas bases culinarias caseras en el espacio público y que es referentes de la cocina costera del Urabá antioqueño.

Los antiguos lugares donde muchas mujeres cocinaban eran considerados los espacios de la buena cocina, de los mejores sabores y de agradables olores. Bertilda y su hermana Ernilda, dicen que antes eran los “vendederos” de comida del Waffe, parte de lo cual veo hoy en las sancocherías de Necoclí. Doña Carmelina, dice que el punto de referencia de la cocina de Necoclí fue el parque del pueblo cuando este era muy pequeño y simplemente era una colinita. De igual manera en Arboletes, el referente de las mejores cocineras y sus comidas era el parque o las playas, donde las más veteranas sacaban sus comidas a la venta.

Este capítulo ha analizado la identidad culinaria de la zona costera del Urabá antioqueño a partir de los procesos históricos que generaron la llegada de pobladores de múltiples orígenes a la región. El análisis puso en evidencia la porosidad de las fronteras político-administrativas que dividen a Antioquia, Chocó, Córdoba y Bolívar y subrayó los flujos poblacionales, los encuentros familiares y los intercambios de saberes que permitieron consolidar una cocina afrocolombiana costera. Urabá ha sido el escenario de distintas oleadas migratorias y de procesos de adaptación de las cocinas regionales de las personas que llegan para quedarse en el territorio. Este capital culinario chocoano, sinuano, caribeño y antioqueño se traduce en riqueza y diversidad culinaria.

La resistencia a ser sometido e invisibilizado permanece en las formas de cocinar de hombres y mujeres esclavizados en la colonia. Lo que se evidencia es una gran capacidad de adaptación de las poblaciones subordinadas históricamente, una habilidad para aprovechar el territorio, para aprender y para sobrellevar los momentos de penuria, creando una cocina altamente apreciada y reconocida y que tiene entre sus principales exponentes a mujeres afrocolombianas que son portadoras del patrimonio culinario regional y que al mismo tiempo se destacan por ser cuidadoras de los demás y cohesionadoras de la familia.

3 Balance final con un café negro y dulce

Este capítulo presenta los principales hallazgos de este proyecto de investigación sobre las memorias culinarias afrocolombianas de tres matronas cocineras del Urabá costero antioqueño a través de cuatro acápitales. El primero sintetiza el proceso histórico que configuró la culinaria del Golfo de Urabá, desde tiempos precolombinos hasta el presente. El segundo caracteriza los ingredientes y las principales preparaciones que identifican la culinaria de esta región de Antioquia. El tercero explora las influencias de la culinaria contemporánea a través de la historia familiar de las tres cocineras que compartieron con nosotros sus vidas. El cuarto, compendia los hallazgos del trabajo desde la perspectiva de la identidad cultural, la memoria y el patrimonio.

3.1 Configuración culinaria del Golfo de Urabá

- El Golfo de Urabá nos muestra desde el registro arqueológico una culinaria basada en las comidas derivadas de los productos de la agricultura del maíz y la yuca, entre otros productos de la horticultura y la agricultura. Además, de las comidas con frutas, animales de mar, río, aire y bosque. Un universo culinario que al encontrarse con el universo culinario español, hace más de 500 años, se transforma y reconfigura con las culinarias europeas y africanas. Es así como incorpora nuevas frutas, verduras, carnes y técnicas de cocción donde se resaltan el horneado y la fritura. Una estética culinaria dominante que llega al nuevo continente se intenta imponer a la local, pero por obligación económica e incluso el hambre, selectivamente la incorpora varios de sus elementos.
- Para el momento de la Colonia, se nutre un rico universo culinario con tránsitos transculturales por el Golfo de Urabá, que vienen de Cartagena, las Antillas y Ecuador. Combinando especialidades y saberes culinarios que pasan por las manos de mujeres indígenas y negras a los poblados de mineros, libres y cimarrones en la colonia.
- Dicho universo culinario es nuevamente transformado en el Golfo de Urabá, con la llegada de empresas extractivas de madera, caucho, teca e incluso por la búsqueda de raicilla y con la llegada de la ganadería. La dinámica económica generada atrae

migraciones desde la costa Caribe, y las sabanas sinuanas, del alto Chocó por los afluentes del río Atrato, e incluso del interior de Antioquia, el Cauca y Risaralda. Al universo culinario afrocolombiano, se incorporan los ingredientes y los sabores de los procesados y empacados como sardinas, caldos concentrados, fideos y galletas.

- Una nueva transformación del universo culinaria llega al Urabá, aún dominado por la cocina afrocolombiana, debido a la consolidación a mediados del siglo pasado por las agroindustrias bananeras y de palma. Con ellas llegan las comidas procesadas y empiezan a entrar lentamente restaurantes de comidas nacionales e internacionales, que para finales de siglo se consolidan y compiten con la llegada de las comidas rápidas.
- De esta manera un universo culinario indígena se transforma y más de 500 años después tiene un predominio afrocolombiano que se comparte en la zona costera pero que se ve nuevamente en proceso de transformación por la mejora de las infraestructuras de comunicación por tierra y más, y por ende, la llegada de nuevas migraciones por trabajo y en busca de empleo, así como por la oferta en desarrollo del turismo.

3.2 Culinarias del Urabá costero antioqueño

- La culinaria con que se identifican la mayoría de los afrocolombianos del Urabá costero antioqueño, está compuesta por las ligas con vituallas como el plátano, el guineo, el arroz, la yuca, el ñame y los bollos o envueltos. Las ligas serán carnes de res, cerdo, pollo, pescado, cangrejos, jaibas, caracoles o la carne de monte (animales silvestres o presas de caza que incluyen aves), pero en su ausencia será el queso, el huevo, o vegetales como las habichuelas o el bleo.

Las principales formas de cocinar serán la fritura, los guisados, al vapor, la cocción o una combinación de formas. Los sabores de las ligas y las verduras serán complementados por la salazón, el ahumado, el oreado y el frito. Usualmente una salsa de las verduras o guiso con o sin hierbas condimentarias acompañará la liga, y en la mayoría de las ocasiones se terminará la combinación del guiso y la liga con leche de

coco. Sabores característicos serán el del ají dulce, el cilantro, el ajo, el orégano, el cebollín y el coco. Y mientras más cercanía haya con el norte, más se comerán ingredientes como la berenjena.

La liga predilecta es el cangrejo azul y se verá representado en esculturas, murales y pinturas; y las principales preparaciones serán el arroz de cangrejo y guisado. Otras ligas son las aves, en particular el pato ahumado y la gallina, que se comerán guisadas en leche de coco. También son muy apreciadas las carnes guisadas o en albóndigas con leche de coco y los pescados en preparaciones fritas, guisadas, revoltillos, sancocho y caldos. Ni que hablar de las carnes de cerdo ahumadas o los tasajos de carne de res que todavía llegan a Turbo procedentes del Cauca.

Las fiestas se gozan con gallina guisada en leche de coco, con sancochos, con arroces de carnes. La Semana Santa se come pescado en revoltillo y arroz de cangrejo azul, con una amplia gama de dulces, por ejemplo, el de papaya, tomate, guayaba o mongomongo; y las navidades se comerá de forma especial pastel, dulces y arroces.

Figura 145

Papaya.



Nota. Gráfica alimentaria, El Rancho de Fela, Necoclí (2021)

No puede faltar en esta culinaria el arroz de coco y el pegado de la olla es lo más deseado por el comensal. Su sabor recuerda la infancia y las tardes a la llegada de la escuela cuando las madres o abuelas lo servían a los niños con café. En cambio, el arroz sin coco, llamado arroz de aceite para la gente de la costa no es especial.

Se recuerda con nostalgia las comidas con carne de monte, como el cacó, el manatí, el armadillo, la guartinaja, el pavón o la tortuga entre otras. Con estos animales llegan a la memoria los padres y abuelos, y el gusto por la “montería” o, en otras palabras, salir a cazar. Los principales fritos son de carnes ahumadas, con el guineo o el patacón. O fritos como la arepaeuevo y las papas rellenas. Así mismo, los chorizos, las chinchurrias y las morcillas dulces y saladas.

Figura 146

Tortuga Marina.



Nota. Mural, Necoclí (2021)

- Un resumen general de la culinaria afrocolombiana del Urabá costero antioqueño, en términos de sabor, sería:

La presencia de una liga de origen animal o vegetal de sabor fuerte, un guiso de verduras y leche de coco. Las ligas de origen animal lavadas con limón y en algunos casos vinagre, aliñadas o sazonadas; los guisos compuestos de cebolla roja, cebollín, ajo, ají dulce y/o pimentón, sal y aceite achotado; los bastimentos de plátano, arroz de coco, yuca, ñame, maíz, batata, frijol; finalmente vinagres de verduras con o sin picante y suero costeño.

Sancochos de pescado, carnes y bastimentos, con sus verduras y cilantro. Donde los de pescado llevan leche de coco. Pero, además, caldos de pescado con aliños y leche de coco. Así mismo, motes como el sinuano de queso y ñame, pero además de frijolito negro o blanco, pero con leche de coco, también con sus aliños.

Dulces en almíbar de panela o azúcar, con frutas o tubérculos, aliñados con canela, clavos, anís y pimienta de olor, de acuerdo con el tipo de dulce a preparar.

Fritos de carne que previamente fueron ahumados, aliñados, cocinados o embutidos. Así como fritos de harina de maíz o apanados como la arepaehuevo y las papas rellenas. Envueltos de arroz de cangrejo, o arroces de carnes sazonadas o fermentadas.

Bebidas como lo son las chichas de frutas como la piña y el corozo o de arroz, pero también las mazamorras y los petos de maíz.

3.3 Cocineras, sus saberes y culinarias parentales

- La cocina afrocolombiana del Urabá costero antioqueño es una cocina viva que valora sus procedencias y heterogeneidad. Habita en las memorias de las cocineras y los habitantes de cada municipio, que conocen sus estéticas gustativas y tiene algo que aportar en este saber colectivo. Para ellos es muy importante y llamativo saber de dónde son sus ascendencias familiares y culinarias.

Son culinarias femeninas, aprendidas desde la niñez. Se transmiten con voces fuertes, con órdenes e imponiendo una presencia mayor y la experiencia. Voces y gestos que transmiten saberes, experiencias y a la vez que establecen orden, acogen, miman, cantan, bailan e invita a la alegría y al goce. Además de cocineras son madres, hermanas,

amigas y cuidadoras de quien se acerca a ellas, pues en sus aprendizajes familiares está inscrito cuidar del otro que llega cansado, con hambre, a saludar, de visita, o incluso al abandonado.

Son cocinas que se identifican principalmente con la costa Caribe. Es la costa donde se habita, donde se tienen lazos parentales, desde Córdoba, hasta Cartagena. En sus memorias también hay aprendizajes que vienen de la cuenca del río Atrato y de Acandí en el Chocó y que se revelan en el sabor de la comida preparada con las llamadas hierbas montunas, que no son las hierbas de azotea del Chocó. En Urabá aparecen en algunos platos o fueron reemplazadas por las hierbas compradas en los mercados, como por ejemplo el llamado cilantro Medellín o la albahaca paisa.

En esta culinaria se reconoce que hay influencias donde prima la cocina costeña, pero se reconoce la capacidad de hacer y disfrutar también lo comida paisa, o de diferenciar el gusto sinuano por el consumo de pescado de río, aunque allí también hay un gran consumo de este pescado por las apropiaciones culinarias de las migraciones sinuanas.

Figura 147

Ponchera con pescados.



Nota. Mural, Restaurante Galápagos, Necoclí (2021)

3.4 Identidades, memorias y patrimonios

- La cocina afrocolombiana del Urabá costero antioqueño es variada y heterogénea, lo cual más que una falta de identidad expresa la conjugación de interrelaciones y negociaciones. Está compuesta por saberes de las costas Atlántica, Pacífica e incluso de las Antillas, mostrando una configuración culinaria que tiene sus referencias en el mundo colonial y las dinámicas comerciales de dicha época entre puertos y centros mineros, así como de dinámicas comerciales más recientes.
- Es una cocina donde confluyen diversas identidades, que se ha ido configurando con el tiempo, debido al impacto local de las economías mundiales y, por ende, con influencias debidas a los tránsitos y migraciones. Las cocineras de Necoclí se identifican con las comidas de la costa Caribe, pero reconocen que han aprendido a cocinar algunas recetas de mariscos por la influencia turística. Del lado de Arboletes, la cocina se vive en dos líneas, la de la cocina costeña de San Juan de Urabá y la cocina sinuana, donde se combinan las cocinas negras con las indígenas y chilapas con todo su saber ganadero. Sin embargo, si hay una matriz culinaria afrocolombiana, donde se insertaron unas técnicas y unos gustos, que en cada lugar tiene tintes diferentes de acuerdo con las influencias sociales y comerciales que se presentan. En otras palabras, se podría decir que es una cocina afrocolombiana que en momentos de cambio ha resistido a la uniformidad culinaria, y ha incorporado otros saberes enriqueciendo su propio universo culinario.

Posee elementos de una historia de viajeros y migrantes, de supervivencia, aprendizajes y resistencia, donde se aprovecha la capacidad humana para adaptarse y darle sentido a un territorio, donde se establecen anclajes y se reconocen procedencias, principalmente chocoanas, y caribeñas (principalmente cordobesas, sucreñas y bolivarenses), que actualmente siguen ampliándose con los tránsitos y migraciones que siguen presentándose en el Golfo de Urabá.

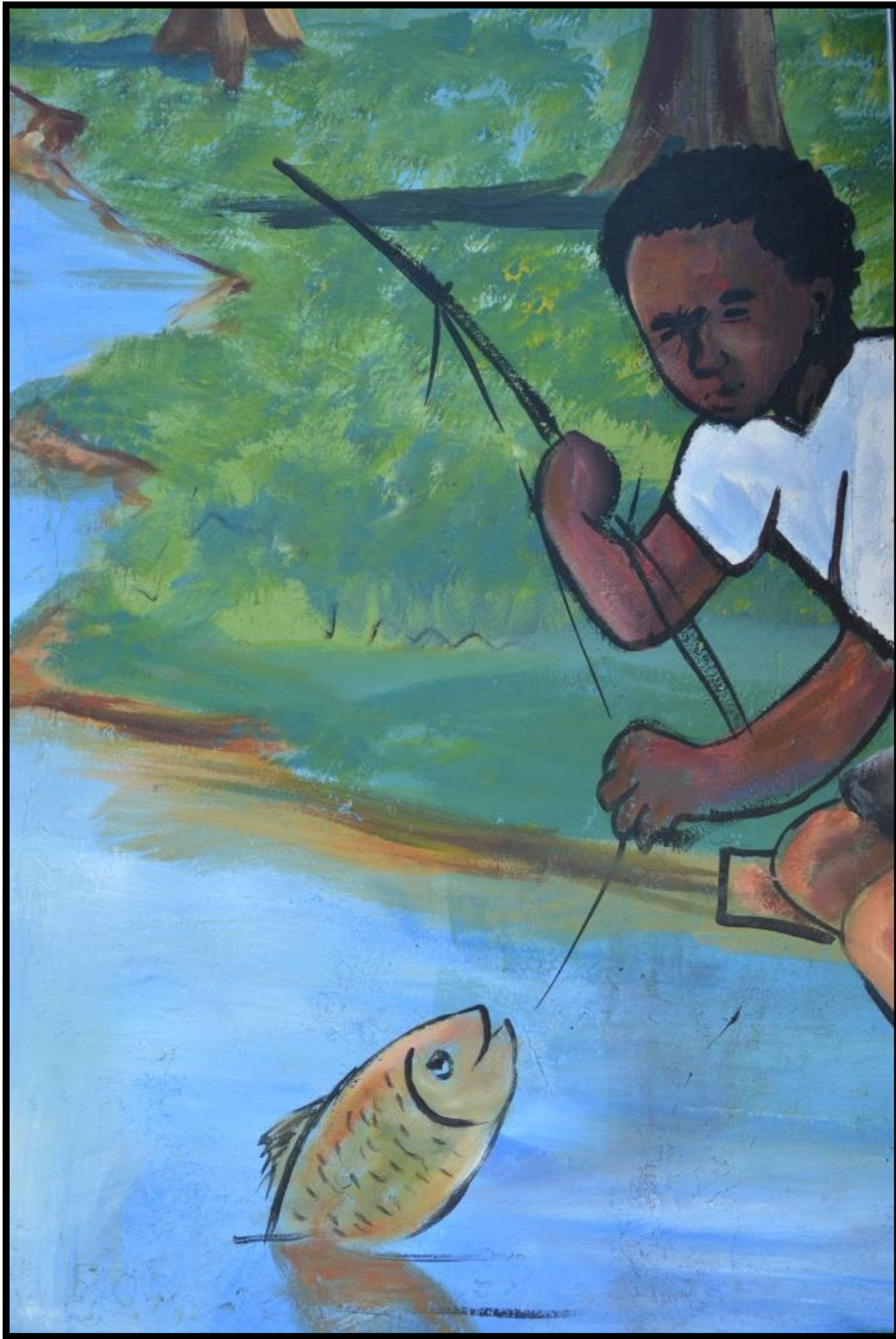
- No es una cocina muy diferente a la costeña. Sin embargo, a pesar de haber muchas semejanzas, hay técnicas y sazones que generan sabores particulares del Urabá costero, e incluso, varían entre municipios. Por ejemplo, las cocineras y los pescadores dicen que los pescados del Urabá, lugar donde se mezcla el agua dulce con el mar salado,

tienen un sabor diferente, e incluso hay especies que sólo se encuentran acá como el cabezahevo o zafraná. Así mismo, en muchos platos se reúnen de forma semejante elementos chocoanos como el uso de los aceites achotados y la combinación de las verduras caribeñas, con la leche de coco y el ají dulce.

Figura 148*Productos del mar.*

Nota. Gráfica alimentaria, Arboletes (2021)

Figura 149
Pescando.



Nota. Fragmento de mural, Arboletes (2021)

- Pero además de la diversidad culinaria, el deleite del sabor, las variadas procedencias a partir de fenómenos históricos, sociales y económicos, la cocina afrocolombiana del Urabá costero nos muestra la capacidad adaptativa y creativa de las personas, que sólo es posible con la integración y la convivencia, que se refleja en unas cocinas que se transmiten desde diferentes culturas y se reconfiguran, que se comparten y se atienden a las necesidades tanto familiares como sociales, que responden a sostener una idea de identidad que más allá de unidad es de intercambios y movimiento soportada en una matriz ambiental que poco a poco deja ver su fragilidad.

Una matriz ambiental que requiere la atención institucional con pedagogías que permitan su permanencia en vez de las dependencias de los mercados. Hay un avance en las políticas para el conocimiento, salvaguardia y fomento de estas cocinas, pero se requieren procesos de actuación, acompañados de propuestas productivas, de auto sostenimiento, incluso con propuestas de turismo y culinarias que a partir del reconocimiento y valor de los saberes amalgamados en el territorio se promueva el cuidado y la conservación del territorio, el empleo y la valoración de eso que ha permitido el apoyo familiar, el intercambio y la sensibilización de que en Urabá se es diverso en lo ambiental y en lo cultural y que esa es precisamente la riqueza de la región.

- Finalmente, esta investigación ofrece un aporte al conocimiento de la cocina en Antioquia, en particular, de una cocina poco conocida y documentada, velada por la vocación agroindustrial de la región, reducida entonces al banano, el plátano y el pescado frito con arroz “con” coco. Ya sabemos entonces que además de la cocina paisa, tenemos en la segunda costa más extensa del país, sobre el mar Caribe, una rica, variada y abundante cocina cargada de historias, relatos, saberes y significados que hablan de la forma en que las comunidades afrocolombianas con sus saberes y aprendizajes han sabido sortear la explotación, el abandono y la exclusión por parte de las miradas homogeneizantes de ideal de nación; creando y demostrando la capacidad de inventiva y creatividad humana para sortear las dificultades y orgullosamente salir adelante.

Figura 150
Atardecer.



Nota. Fragmento de mural, Arboletes (2021)

4 Referencias

- Antioquia está presente en Sabor Barranquilla 2014*. (s. f.). Recuperado 1 de noviembre de 2022, de <https://abceconomia.co/2014/08/27/antioquia-esta-presente-en-sabor-barranquilla-2014/>
- Arisnel Jimenez (Director). (2011, diciembre 1). *Eustiquia amaranto santana (Perfiles).avi*. <https://www.youtube.com/watch?v=qem0DyMwhmg>
- Ballesteros, H. A. (2013). *Necoclí, paraíso en el Caribe colombiano*. Editorial Zenú.
- Canal Teleantioquia (Director). (2022, abril 1). *La sazón de Necoclí | Sabor de mi Tierra | Teleantioquia*. <https://www.youtube.com/watch?v=CesbAypaDOU>
- Cardona Moreo, J. (2013). *Municipio de Necoclí, paraíso en el Caribe colombiano* (Editorial Zenú).
- Castrillón León, N., & Vanegas Bedoya, L. (2016). *Comidas afectivas, costumbres y memorias de las cocineras de la vereda Peñitas en el municipio de Chigorodó*. Universidad de Antioquia.
- Castro, J. F. (2021). *Recetario del Urabá costero antioqueño, basado en las memorias culinarias de tres matronas*. https://issuu.com/jorgefidelio/docs/recetario_del_urab_costero_antioque_o-
- Coe, S. D. (2004). *Las primeras cocinas de América*. Fondo de Cultura Económica.
- Colombia, Ministerio de Cultura. (2012a). *Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*. <https://mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx>
- Colombia, Ministerio de Cultura. (2012b). *Ley 1185 de 2008 que modifica la Ley 397 de 1997*. - ICANH - Instituto Colombiano de Antropología e Historia. ICANH.

https://www.icanh.gov.co/transparencia_acceso_informacion_publica/normatividad/leyes/ley_1185_2008_modifica_ley_397_1997

Colombia, Ministerio de Cultura. (2012c). *Política para el conocimiento, la salvaguarda y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia* (Vol. 17).

Csergo, J. (2016). Quelques enjeux de l'inscription de patrimoines alimentaires à l'Unesco. *Géoéconomie*, 78(1), 187-208. <https://doi.org/10.3917/geoec.078.0187>

EPM estamos ahí (Director). (2014, noviembre 27). *JUSTA EUSTIQUIA AMARANTO SANTANA (Turbo)*. <https://www.youtube.com/watch?v=8YTGqCWCrCCg>

Estrada Ochoa, J. (1982). *Antropología del universo culinario, validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad sociocultural*. Universidad de Antioquia.

Fernández de Oviedo, G. (1851). *Historia general y natural de las Indias, islas y tierra-firme del mar océano. Primera parte*. <https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/historia-general-y-natural-de-las-indias-islas-y-tierrafirme-del-mar-oceano-primera-parte--0/html/>

Fernández de Oviedo, G. (1853). *Historia general y natural de las Indias, islas y tierra-firme del mar océano. Tomo segundo de la segunda parte, tercero de la obra*. <https://www.cervantesvirtual.com/obra/historia-general-y-natural-de-las-indias-islas-y-tierra-firme-del-mar-oceano-tomo-segundo-de-la-segunda-parte-tercero-de-la-obra/>

Fischler, C. (1995). *El (H)omnivoros*.

Gómez, L. F. (2015). *Monografía del municipio de Arboletes, Antioquia*.

González Banquet, T. (2017). *Semiótica de la cocina tradicional del municipio de Necoclí*. Universidad de Antioquia.

Goody, J., & Wilson, P. (1995). *Cocina, cuisine y clase: Estudio de sociología comparada*. Editorial Gedisa.

- H. A. (Director). (2013, junio 30). *Eustiquia Amaranto, cantadora tradicional*.
<https://www.youtube.com/watch?v=aZroHT33Hjo>
- Harris, M. (1999). *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura* (Primera edición). Alianza Editorial.
- Hoyos, C. (2012). *Tambucos, ceretas y cafongos. Recipientes, soportes y empaques del antiguo departamento de Bolívar* (Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Ministerio de Cultura de Colombia, Vol. 13).
- Jhonma Angulo (Director). (2019, julio 22). *Eustiquia Amaranto—Docuclip [El palo de Pichindé]*.
<https://www.youtube.com/watch?v=UszI0XXOhpQ>
- Jiménez, M. (1998). La conquista del estómago: Viandas, vituallas y ración negra, siglos XVII-XVIII. En *En Geografía humana de Colombia. Los afrocolombianos* (Instituto colombiano de cultura hispánica, pp. 162-180).
- Jiménez, O. (2004). *El Chocó, un paraíso del demonio: Nóvita, Citará y el Baudó, siglo XVIII*. Universidad de Antioquia.
- Keep, C. (2019). *Monografía de Urabá* (Segunda Edición).
- Marín, G. A. (2004). *Cultura alimentaria y su relación con la seguridad alimentaria en el Municipio de Acandí*. Universidad de Antioquia.
- Marín, G. A., Uribe, M. C. Á., & Gracia, J. R. (2004). Crisis alimentaria y violencia en Acandí—Darién Caribe colombiano. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 12, Art. 12.
- Mesa, N. E. (1997). *La Arquitectura regional en el Urabá Antioqueño | ISBN 978-958-628-147-8—Libro*. Facultad de Arquitectura. Centro de Investigaciones Estéticas.
<https://isbn.cloud/9789586281478/la-arquitectura-regional-en-el-uraba-antioqueno/>
- Mintz, S. W. (1996). *Dulzura y poder: El lugar del azúcar en la historia moderna*. Siglo XXI.

- Mintz, S. W. (2001). Comida e antropologia: Uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 16, 31-42. <https://doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002>
- Ordoñez, C. (1991). *Gran libro de la cocina colombiana* (Círculo de Lectores. Instituto Colombiano de Cultura). Círculo de Lectores.
- Osorio Gómez, J. (2006). *Pueblos itinerantes de Urabá. La historia de las exclusiones. Retrato* [MasterThesis]. <https://dspace.unia.es/handle/10334/63>
- Parsons, J. J. (1996). *Urabá, salida de Antioquia al mar: Geografía e historia de su colonización*. Banco de la República.
- Patiño, V. M. (2002). *Historia y dispersión de los frutales nativos del neotrópico*. Cali: Centro Internacional de Agricultura Tropical. http://archive.org/details/bub_gb_U12m7M2VMmsC
- Patiño, V. M. (2012). *Historia de la cultura material en la América equinoccial* (Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Ministerio de Cultura., Vol. 17).
- Pazos, J. (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador* (Centro de Publicaciones, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Peralta Agudelo, J. A. (2012). «Comida de negros». Medio ambiente y cultura en el Chocó colonial. En *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (p. 181–217; Vol. 15).
- Posada, W. A., Cadena, B., González, C., & Arroyave, E. (2019). El sistema de canales y camellones prehispánico del golfo de Urabá, noroccidente de Colombia. Un reporte arqueológico y geográfico preliminar. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 43(169), Art. 169. <https://doi.org/10.18257/raccefyn.856>
- Rappaport, R. A. (1987). *Cerdos para los antepasados. El ritual en la ecología de un pueblo en Nueva Guinea* (Primera edición). Siglo XXI de España Editores, S.A.

- RedAntioquia (Director). (2013, octubre 23). *Bullerengue, Historia y Arte en Turbo*.
<https://www.youtube.com/watch?v=lfZ5hbo0X1c>
- Saldarriaga Escobar, G. (2008). «*Vil gente del cazabe y arepas*». *Alimentación, identidad y gusto en el Nuevo Reino de Granada, siglos VXI y XVII* [Investigación inscrita en el sistema de investigación universitaria. Grupo de historia social. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas]. Universidad de Antioquia.
- Sánchez, C., & Sánchez, E. (2012). *Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia* (Vol. 10).
- Sánchez, S. (2017). *Ruta alimentaria de los saberes y sabores culinarios del municipio de Turbo* [Monografía de grado]. Universidad de Antioquia. Facultad de Artes. Departamento de Artes visuales. Pregrado Gestión Cultural.
- Santos, G. S. (1989). Las etnias indígenas prehispánicas y de la conquista en la región del Golfo de Urabá. *Boletín de Antropología*, 6(22), Art. 22.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/341414>
- Teleantioquia (Director). (2019a, agosto 29). *Sabor De Mi Tierra, Arboletes—Teleantioquia*.
<https://www.youtube.com/watch?v=QovX8PnM-s0>
- Teleantioquia (Director). (2019b, agosto 29). *Sabor De Mi Tierra, Turbo—Teleantioquia*.
https://www.youtube.com/watch?v=z7wN-NWH_tg
- Teleantioquia (Director). (2019c, agosto 30). *Sabor De Mi Tierra, Necoclí—Teleantioquia*.
<https://www.youtube.com/watch?v=55LRoxfm0BI>
- Teleantioquia (Director). (2019d, agosto 30). *Sabor De Mi Tierra, San Pedro de Urabá—Teleantioquia*. <https://www.youtube.com/watch?v=bPTVN1hbZgo>

-
- Tovar, H. (1999). *El Imperio y sus colonias: Las Cajas Reales de la Nueva Granada en el siglo XVI*. Archivo General de la Nación.
- Urrego, G. C. (2017). Evidencia de cazadores especializados en el sitio de La Gloria, Golfo de Urabá. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 56-62. <https://doi.org/10.18257/raccefyn.567>
- Urrego, L. E., Molina, E. C., Suárez, J. A., Ruiz, H. Y., & Polania, J. (2016). Distribución, composición y estructura de los manglares del Golfo de Urabá. En *Expedición Caribe sur: Antioquia y Chocó costeros* (p. 323).
- Vélez, L. M. (2013). Del saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía. *Escritos*, 21(46), Art. 46.