CORPORACIÓN GASTRONÓMICA DE POPAYAN

TALLER DE COCINA DEL PACÍFICO

Tallerista: Señora Isabel Riascos

Teléfono: 322 4715171

ENTRADA: Anillos de calamar apanados

PLATO FUERTE: Cazuela del pacífico con leche de coco

GUARNICIÓN: Arroz con coco y Patacón

BEBIDA: Limonada del Pacífico

BREVE INTRODUCCIÓN AL CONOCIMIENTO DE LAS COCINAS DEL PACÍFICO COLOMBIANO

Por: Antropólogo Carlos Humberto Illera Montoya

El birimbí *(Canción)*
Compositor: Neivo de Jesús Moreno (Ritmo Abozao)
Arreglos: Hugo Candelario González y Félix Darío Morgan
Interpreta: Grupo Bahía

Yo le dije a Tomasa, (Bis)
que moliera el maíz,
para que me preparara, (Bis)
un buen plato de birimbí.
Ella me dijo que no,
que eso no le gustaba.
Que si lo quería comer,
yo mismo lo preparara.
Después que lo preparé, (Bis)
yo la sorprendí metiendo la mano en mi birimbí.
Entonces yo le dije, y entonces le grité: (Bis)
- Meté la mano, sacá y huelé. (Se repite 8 veces)
Después te la lavás, después te la lavás… (Se repite 4 veces)

Chamblum, chamblum, chamblum, chamblum, chamblum… (Bis)
Meté la mano, sacá y huelé.

Para conocer y comprender las comidas del pacífico colombiano, es necesario repasar la historia de la diáspora africana en nuestro territorio, puesto que se trata de unas identidades culinarias construidas en el seno de fusiones producidas en el devenir histórico, dialécticas. En necesario tomar en cuenta que, como afirma Nina S. de Friedmann (1993), en 1492, "no fueron dos, sino tres o cuatro mundos los que se encontraron" y que todos ellos participaron activamente en la construcción de nuestro continente. Hay que entender que a nuestro territorio no llegaron africanos desarraigados de una sola región africana sino de todo el continente, y que, como pasa en todas partes del mundo, cada región tenía, y tiene, las comidas que reflejan su entorno biogeográfico y cultural. Hasta nosotros, pues, llegaron hombres y mujeres procedentes de todos los confines del continente africano, como lo enuncia y corrobora Luz Adriana Maya (2000) cuando escribe:

> (…) los antepasados de los afrocolombianos procedían de vastos territorios donde muy diversas culturas se desarrollaron dentro de tres ecosistemas bien diferenciados: el sudano-saheliano, el bosque tropical y la selva ecuatorial húmeda. En cada uno de ellos, la gente creó formas de adaptación que incluían el conocimiento de la agricultura de cereales, el dominio de la metalurgia del hierro y del cobre, la orfebrería, la cría de animales domésticos, el comercio, la pesca fluvial y marítima, la recolección de crustáceos, y la agricultura selvática de tubérculos, plátano además del cultivo de caña de azúcar.

Esta investigadora en su artículo nos hace saber que la población procedente del ecosistema sudano-saheliano (Gente de Guinea), llegada a nuestro territorio, tenía amplios conocimientos en la agricultura y aprovechamiento de cultivos como los de millo, que servía de cereal y de base para la preparación de bebidas alcohólicas; el arroz, las habas, tubérculos como el taro asiático y el ñame, la palma de la que se extraía aceite y vino. También tenían amplios conocimientos en la ganadería de bovinos y equinos, caza, recolección, apicultura, pesca fluvial y marítima, recolección de conchas, construcción de canoas, metalurgia del hierro, cobre y oro, y construcción de viviendas.

La gente del ecosistema selvático ecuatorial (Gente Bantú), conocía de cereales como el sorgo y el millo, tubérculos como el ñame, plátanos, caña de azúcar y habichuelas; sabían de la cría de cerdos y aves de corral y conocían la metalurgia del hierro.

Los negros procedentes del tercer ecosistema (bosque tropical) eran sabedores de la agricultura de la nuez de kola y del arroz, conocían la herrería y la orfebrería.

Con esos saberes ellos trajeron además semillas, algunas de ellas escondidas en las marañas de sus cabellos. Además de los saberes y sabores de sus cocinas, asociados a sus cultivos, y prácticas de pesca, caza y recolección, también importaron la práctica de las artes y oficios, de la metalurgia, y el comercio, de tal manera que su desempeño laboral no sólo estuvo limitado al trabajo esclavo en las minas, como se nos ha indicado casi siempre, sino que se dieron sus mañas para cultivar, pastorear ganados, laborar como herreros en minas y trapiches y como artesanos de la madera, entre otros menesteres.

Esta situación es resumida por la historiadora antes citada de la siguiente manera:

> Esos conocimientos hacían del cautivo una mano de obra cualificada que podía ser destinada selectivamente a la ganadería, a la agricultura o a la minería…
>
> (…) la cultura yolofa predominante en Cartagena a finales del siglo XVI y principios del XVII, los pueblos bantúes mayoritarios en la primera mitad del XVII y la gente Ewé, Akán, Popo e Ibo presentes desde mediados del siglo XVII y XVIII trajeron con ellos conocimientos relativos a la agricultura de cereales, el cultivo de cacahuetes, algodón y plátano, la ganadería de bovinos y la cría de cerdos y aves de corral, la pesca fluvial y marítima, la recolección de moluscos, la metalurgia del hierro, del cobre y del oro, y el comercio local y a larga distancia.
>
> Una vez que estos africanos llegaban en calidad de esclavos a Cartagena, estuvieron destinados al trabajo en los asentamientos mineros. También explotaron el metal en los valles interandinos del Cauca y el Magdalena. Reemplazaron a los indígenas en el trabajo de la navegación y se convirtieron en bogas, fueron esclavos domésticos en los centros urbanos y en las haciendas.
>
> En estos ámbitos los amos trataron de rentalibizar no sólo la fuerza física de los esclavizados sino también las destrezas y conocimientos que hacían de ellos una mano de obra cualificada. Con respecto a sus destrezas comerciales, vale la pena señalar que durante el siglo XVIII los africanos y sus descendientes de las provincias de Nóvita y Citará compitieron con los indígenas por el control del comercio fluvial y terrestre de víveres para aprovisionar las minas. (Maya, 2000)

Llama la atención, sin embargo, que trabajos minuciosos, como el citado de Maya, enfatizan actividades como la metalurgia, el comercio, la agricultura, la pesca y la ganadería, y destaca su importancia y permanencia en pueblos negros actuales, pero no menciona para nada las actividades coquinarias, como si tanto saber acumulado en las actividades de producir alimentos, no estuvieran destinadas a su posterior transformación en comida. Es así como un trabajo tan importante, que suele ser tomado muy a la ligera por los historiadores de la diáspora africana en América, fue el desempeñado por las esclavas en las cocinas al servicio de hacendados, comerciantes, personas acaudaladas, y religiosas, en conventos de clausura.

Estas cocineras negras trajeron consigo la sabiduría heredada de sus antepasadas, no sólo expresadas en los conocimientos sobre la preparación de ricos y variados platillos, sino también en técnicas de cocción y modos de preparación de algunos alimentos, y en actividades tan importantes como la extracción de aceites de los frutos de las diferentes palmas que encontraron en estos parajes. Fueron ellas -las esclavas negras-, en la cotidianidad de sus prácticas compartidas con la monjita a cargo de la cocina y con la criada indígena, entre el calor de los fogones conventuales y en medio del chismorreo femenino, que se produjo esa fusión espontánea y lenta, pero segura, entre las cocinas negra, indígena y europea. No es difícil imaginarlas a las tres, discutiendo con parsimonia el menú del día, después de haber pasado revista a la despensa y de haber visitado el huerto atrás del convento, cada una de ellas deseosa de aportar lo mejor de sí, de su comida nativa, sin afán de competir, pero sí de dejar su marca de origen en una deliciosa preparación, con la esperanza de sorprender los paladares superiores de sus caprichosas comensales. Fusiones así debieron producirse muchas, unas anotadas en el cuaderno de notas de la monja cocinera, para asegurar su permanencia en la posteridad, otras en las memorias de la india y de la negra, para después ser replicadas en otros ambientes, bajo otras órdenes, con otras amas y patronas, y así de boca en boca, de memoria en memoria, llegar hasta nuestros días con sabores y aromas de ayer, para sorprender nuestros paladares, dejándonos marcada la impresión de que en su cocción hubo más magia y sabiduría de la que de fuentes tan diferentes y antagónicas habríamos podido esperar. En esas cocinas de antaño esas cocineras tan diversas en sus orígenes dejaron de lado sus diferencias de origen y de clase, para amablemente mezclar sus conocimientos y sus sazones, para legarnos la inconmensurable variedad de preparaciones que hoy, enraizadas en otros espacios, libres de amas y patronas, consumimos con sorpresa preparadas por manos negras en plazas de mercado, en modestos restaurantes o en ventorrillos en los que sin aspavientos se nos ofrecen más de 400 años de tradiciones culinarias surgidas

de la necesidad, de la carencia, de la improvisación pero sobre todo del amor que suelen poner las cocineras de oficio a lo que preparan.

Tal vez no sea fácil identificar el componente indígena, o el negro, o el europeo, en las cocinas del pacífico, marítimo o fluvial, pero lo que si podemos hacer sin mayor dificultad es saber cuándo se trata de cocina negra porque suelen ser cocinas marcadas con su propia identidad.

Las diferencias entre las cocinas negras de Chocó, Valle del Cauca, Cauca o Nariño, pueden ser sutiles, a veces imperceptibles para paladares inexpertos o desacostumbrados, pero evidentemente las hay y se perciben no sin dificultad en algunos casos. Si queremos hallarlas porque nuestro interés culinario nos impulsa a hacerlo, empecemos a ubicarlas en las proporciones con que se usan los aliños (cuando la cocinera negra habla de *aliño*, se refiere a su mezcla personal de hierbas de azotea), continuemos con la frecuencia y cantidad de leche de coco que endulza y aromatiza sus platillos y miremos los matices que a su refrito (hogo u hoga'o) le dan las cantidades de achiote diluido con que lo colorean para hacerlo más sabroso y más alegre. De ahí en adelante todo es magia en sus sabores y en sus variedades. Dondequiera que sea que uno esté degustando las cocinas del pacífico, se va a encontrar, con una oferta de cerca de 40 preparaciones que son comunes de sur a norte, a la orilla del mar, cerca del río, e incluso en el interior del país, porque no es difícil que la cocinera de Guapi, Tumaco, Quibdó, o Buenaventura reciba en Bogotá a las 5 de la tarde el ingrediente fresco que se compró en la mañana en su pueblo de origen, pero si usted tiene la fortuna de residir en una de tantas poblaciones del extenso Chocó biogeográfico, terminará, como yo, conociendo más de 400 platos diferentes, a cual más sorprendente por su deliciosa sencillez, o por la enorme variedad de ingredientes y de combinaciones posibles entre ellos, lo cual les permite a las cocinas del pacífico convertirse en una especie de colcha de deliciosos retazos, capaz de cubrir el estadio de futbol más grande del mundo.

Entre tanto sabor y tanta variedad lo más seductor suelen ser los **encoca'os**. (Preparaciones en las que está presente la leche de coco fresca, utilizada simultáneamente como líquido de cocción y como sazonador). Los hay de casi todas las variedades de pescados, mariscos, crustáceos y moluscos, y algunas carnes de monte como la de guagua, y últimamente hasta de pollo, gallina, cerdo o res. (¡Cosas de la creatividad, de la innovación, dicen las nuevas generaciones de cocineros profesionales, los *chef*, que llaman!). Tratándose de encoca'os el límite no existe. Son mucho más comunes y variados entre los pobladores del pacífico hacia el sur de

Buenaventura y en las ciudades del interior, que hacia el norte de ese "*bello puerto del mar*".

También contribuyen a consolidar las identidades de las cocinas del pacífico las **hierbas de azotea** (o hierbas de *zotea*, como suele decir el habitante del pacífico), que no son otras que las hierbas condimentarias que se cultivan en potrillos o botes de madera abandonados, en parihuelas o camillas de guadua o madera, elevadas del piso, incluso en tarros de plástico o metal y, en general, de todo recipiente en el que pueda contener tierra abonada suficiente para sustentar una planta en crecimiento. Estas hierbas suelen ser una o más variedades de albahaca, oreganón u orégano orejón, cilantro cimarrón o chillangua (*Eryngium foetidum*), cilantro de castilla, cebolla larga o de tallo, hierbabuena y poleo. Entre las comunidades del pacífico caucano invariablemente encontramos una *zotea* asociada a cada vivienda. Entre todas las hierbas del conjunto de las que conforman el aliño, la más importante por los aportes de sabor y aroma es la chillangua. Me atrevo a afirmar que si la leche de coco se encarga de dar nombre a las cocinas del pacífico, la chillangua aporta el apellido.

La historia de las cocinas del pacífico colombiano transcurre entre el pianguar en medio de las raíces de los olorosos mangles cuando la marea está baja, y las sudorosas manos de las negras que rallan el coco con la conchita de algún bivalvo, un trozo de la coraza envolvente del coco, una tapa de refresco, o un pedazo de segueta metálica transformada, una lata de aceite o de lo que sea, a la que se le abren huequitos muy seguidos para transformarla en el rallador que habrá de proporcionarles el coco rallado para elaborar la leche, néctar aromático y rico en sabores que al mezclarse con la chillangua, la albahaca, el orégano, y otras hierbas de zotea, nos proporcionarán los sabores de los encoca'os, infinitos en variedad como las arenas grises de las playas del pacífico. Estas cocinas saben a palmas de manos de negras corpulentas y deliciosas, a la magia de sus caderas, al blanco de sus dientes como de nuez de coco, al brillo erotizante de sus ojos, al sonoro ritmo de sus arrullos, alabaos y chigualos, a guasá cununo y marimba, a tambora y a redoblante cuando se trata de acompañar la fiesta del santo patrón. Son cocinas remojadas en las misteriosas y mágicas bebidas que manan de los sacatines o alambiques artesanales para adornarse con nombres tan pícaros como sonoros, y tan embriagadoras como lascivas: viche, vinete, curada, arrechón, tomaseca, tumbacatre, parapicha, abrecuca y lengua e' lija.

Dar cuenta de un inventario de las preparaciones más destacadas de las cocinas de nuestras negras es una tarea casi inacabable, pero si de mencionar las más destacadas

se trata, a continuación traigo algunas de ellas, agrupadas en sopas, secos y arroces, amasijos y tentempiés, dulces, bebidas, carnes de monte, y otros.

Caldo de guacuco, caldo de camarón, caldo de mojarra, caldo de piangua, cazuela de mariscos, cazuela de raya ahumada, chere -bocachico- sudado, crema de yuyo, encocao de jaiva, fríjol costeño con plátano maduro, fríjoles con ortiga, pandado de munchillá con banano, pandao de pescado, pusandao, quebrado de tollo ahumado, sancocho de bagre, sancocho de ñato, sopa de aborrajado de maíz, sopa de almeja, sopa de chorga con plátano raspado, sopa de maíz, sopa de ostión, sopa de piangua, sopa de sábalo de agua dulce, sopa de tollo ahumado, sudao de aborrajado de maíz, sudao de tollo fresco, tapa'o de pescado, tapa'o de cangrejo, tapao de jaiva, tapao de plátano con banano, zango de maíz.

SECOS Y ARROCES

Arroz atolla'o, arroz arrecho, arroz atollado de camarón, arroz clavado o arroz con queso, arroz clavao con sardina, arroz con coco y ortiga, arroz costeño con coco, arroz costeño integral, arroz costeño con tollo, arroz endiablao, arroz seco de maíz, atolla'o de cangrejo azul, atollado de arroz, atollado de arroz costeño con tollo, bacalao de pescado seco, ceviche de camarón, ceviche de corvina, encoca'o de jaiba, ensalada de ortiga, guiso de piacuil, guiso de piangua, guiso de tollo ahumado, guiso de tollo y ortiga, pelada frita, seco de camarón, seco de cangrejo, seco de jaiba, seco de pate burro, seco de piacuil, seco de piangua, tropezón de maíz con arroz costeño.

AMASIJOS Y TENTEMPIÉS

Aborrajado de maíz, arepas de maíz, arepas de pacó, arepas de pepa de pan, bolas de plátano con tollo ahumado, buñuelos de pacó y papachina, cachin de maíz, chomba de plátano, deditos de arroz y pacó, envuelto de catapu, envuelto de chigua, envuelto de manzano, envueltos de pacó, envueltos de pepa de pan, fufú (Masa de plátano verde cocida que se liga con caldo sustancioso. Origen africano), majaja de maíz, masa de papachina para empanadas, otalla de maíz, pan de papachina, papachina sancochada, silencio de plátano, tamales de pepa de pan, tamales de piangua, torta de chomba de plátano, torta de chontaduro, torta de jaiva, torta de yuyo con queso costeño, tortas de la hoja de papachina, torticas de maíz choclo, tropezón de maíz con arroz costeño.

DULCES

Arequipe de borojó, bocadillos de papachina y piña, cabello de ángel, chancacas, cocadas, cocadillas de coco, dulce de coco, dulce de papachina, dulce de semillas de pepa de pan, helados de naidí, manjar de coco, mermelada de borojó

BEBIDAS
Birimbì de maíz, café de maíz, caigamosjuntos, chicha de borojó, chocolate con leche de coco, chocolate de bacao, chucula de chivo maduro, colada de maíz, colada de plátano con cáscara, jugo de borojó, jugo de borojo con limon o guayabillo, jugo de chontaduro, jugo de guayabilla, jugo de limón, jugo de lulo chocoano o nuquí, jugo de lulo con hojas de naranja, jugo de zapallo, pepiado de naidi

CARNES DE MONTE
Sancocho de oso, sancocho de venado, sudao de cusumbí, sudao de venado, sancocho de paletón

OTROS
Aceite de coco, miel de coco, refrito de hierbas de azotea, viringo frito

RECETAS DEL TALLER

ANILLOS DE CALAMAR APANADOS

Ingredientes (Para 8 personas)

1 Kilo de anillos de calamar

½ libra de harina de trigo

½ libra de harina de pan

1 cucharadita de pimienta molida (Opcional. Ideal para obtener un sabor picante)

1 taza de jugo de limón.

1 huevo

Sal al gusto

Preparación

Ponga a sazonar los anillos de calamar con jugo de limón, pimienta y sal al gusto.

Bata los huevos en un recipiente hondo y reserve. En otro recipiente mescle las harinas de pan y de trigo y, si lo desea, agregue un poco de pimienta molida. Tome los anillos de calamar, páselos por huevo batido, luego por las harinas y lleve al aceite bien caliente. Espere que se doren y retírelos de la sartén. Escúrralos sobre papel de cocina y sírvalos calientes.

ARROZ CON COCO

Ingredientes (Para 8 personas)

1 libra de arroz

2 cocos (pelados y rallados)

½ cucharada de azúcar

Sal al gusto

Preparación

Pele y ralle los cocos (si se le dificulta rallar los cocos, puede partirlos en trozos pequeños y licuarlos con **poca agua tibia**. Suficiente como para que la licuadora no se detenga o se sienta forzado el motor). Exprima con las manos la pulpa del coco licuada y pásela por un colador de malla fina. Reserve la leche resultante. Esta primera leche se denomina espeso o crema de leche de coco.

Vuelva a licuar la pulpa que quedó al extraer la primera leche del coco, con poca agua tibia, y pase por el colador. Separe esta leche aguada, o segunda leche y reserve.

Lave el arroz y póngalo al fogón con tres tazas de la segunda leche o leche aguada, la media cucharada de azúcar y sal al gusto. Póngalo a cocer a fuego medio y espere que seque sin revolver. Cuando el arroz haya secado, casi por completo, agregue la primera leche del coco y revuelva, preferiblemente con un tenedor grande, de madera. Tape la olla y deje secar a fuego bajo, sin revolver.

CAZUELA DEL PACÍFICO

Ingredientes (Para 8 personas)

4 cocos (pelados y rallados)

1 Cabeza de ajo

6 Hojas de cilantro cimarrón

4 Tallos grandes de cebolla larga (No le quite la parte verde a los tallos)

1 Pimentón rojo grande

4 Ramas de Orégano

4 Ramas de Albahaca (preferiblemente albahaca negra)

4 Ramitas de Poleo

½ cucharadita de comino en grano, picado muy finamente o partido en piedra o mortero (opcional, pero muy recomendado)

4 cucharadas de aceite (Use el de su preferencia)

2 Cucharadas de achiote diluido, o el color vegetal de su gusto.

1 Kilo de langostinos

1 Libra de Tollo ahumado

1 Libra de Filete de corvina

1 Libra de piangua precocida(También llamada concha)

1 Libra de calamar pequeño

1 Libra de caracol pateburro

1 Litro de leche entera (si prefiere puede usar leche deslactosada)

½ libra de harina de trigo

1 cucharada de azúcar

Sal al gusto

Preparación

Prepare las leches de coco y resérvelas (Primera leche o crema de leche, y segunda leche o aguada) (Ver modo de preparación en la receta del arroz con coco). Ponga el tollo ahumado a cocer, sin que hierva, y tibio, arránquele la piel y deshuéselo. Reserve

la carne picada en trozos pequeños (En adelante cuando hablamos de trozos pequeños nos referimos a pedazos de no más de 2 x 2 centímetros). Parta en mitades la piangua y reserve. Limpie los calamares y parta los sacos en trozos pequeños, deje los tentáculos enteros una vez que los limpie, y resérvelos. Parta el filete de corvina en trozos pequeños y resérvelos. Limpie y parta el caracol en trozos pequeños, y resérvelos.

Pique finamente cebolla, ajo, pimentón, cilantro cimarrón, orégano, albahaca y poleo. Caliente el aceite y prepare un sofrito, o refrito, usando todas las hierbas y verduras que picó previamente, y el achiote o colorante. Déjelo cocer muy bien y resérvelo.

En una olla de buena capacidad ponga a cocinar el refrito con la leche de vaca y la segunda leche de coco. Cuando haya calentado muy bien, empiece a poner los pescados y mariscos en el siguiente orden, dejando pasar aproxmadamemnte tres minutos entre uno y otro: caracol, calamares, piangua, tollo, langostinos y corvina. Cuando suelte hervor agregue la harina de trigo disuelta en medio litro de leche y revuelva sin detenerse, de preferencia con cucharón de madera. Cuando suelte el primer hervor agregue la leche espesa, o crema de leche de coco. Deje hervir de nuevo, rectifique sabor y cocción y sirva muy caliente.

OBSERVACIÓN: Si prefiere espese la cazuela con chontaduro. Aporta color, buena textura y sabor adicional. Para hacerlo licue 8 chontaduros grandes con un poco de leche y agréguelos a la olla.

LIMONADA DEL PACÍFICO

Ingredientes (para 8 vasos)

½ Libra de panela

3 Litros de agua

2 docenas de limón mandarino (3 tazas aproximadamente)

10 Clavos de olor o clavos dulces

6 Astillas grandes de canela

2 Unidades de anís estrellado

1 Manojo pequeño (10 hojas aproximadamente) de limoncillo

1 Rama de hojas de naranjo agrio (10 hojas)

Preparación

En un litro de agua cocine todos los ingredientes, menos la panela y deje enfriar completamente. En los dos litros de agua restantes ponga a disolver la panela, partida en trozos pequeños. Mezcle la infusión fría de hierbas y especias con la panela derretida y adiciónele 2 a 3 tazas de jugo de limón mandarino. Agregue hielo para que sirva bien frío.