

# Ver, preguntar y cocinar... y cocinar cantando. La cocina tradicional del Pacífico colombiano: un patrimonio cultural en riesgo

Enrique Sánchez Gutiérrez

Lc. Sociología

Investigador en cocinas tradicionales -regionales de Colombia.

Dirección electrónica: sanchezenri@gmail.com

Sánchez, Enrique (2019). "Ver, preguntar y cocinar... y cocinar cantando. La cocina tradicional del Pacífico colombiano: un patrimonio cultural en riesgo". En: *Boletín de Antropología*. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.º 58, pp. 185-198.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a07>

Texto recibido 10/09/2018; aprobación final: 29/04/2019

**Resumen.** Este artículo muestra una experiencia comunitaria de reflexión, documentación y recuperación de tradiciones y prácticas culinarias propias del sur del litoral del Pacífico colombiano.

**Palabras claves:** cocina tradicional, patrimonio culinario afrocolombiano, usos alimentarios de la biodiversidad, patrimonio culinario en riesgo, sistemas productivos tradicionales, investigación comunitaria.

## Observe, ask and cook...and cooking while singing. The Traditional Food of the Colombian Pacific Region: A Cultural Heritage at Risk

**Abstract.** This article shows a community experience of reflection, documentation and recovery of traditions and culinary practices from the south of the Colombian Pacific coast.

**Keywords:** traditional cuisine, Afro-Colombian culinary heritage, food uses of biodiversity, culinary heritage at risk, traditional production systems, community research.

## **Ver, perguntar e cozinhar... e cozinhar cantando. A cozinha tradicional do pacífico colombiano: um patrimônio cultural em risco.**

**Resumo:** Este artigo mostra uma experiência comunitária de reflexão, documentação e recuperação de tradições e de práticas culinárias próprias do sul do litoral do Pacífico colombiano.

**Palavras-chave:** cozinha tradicional, patrimônio culinário afrocolombiano, usos alimentares da biodiversidade, patrimônio culinário em risco, sistemas produtivos tradicionais, pesquisa comunitária.

## **Voir, demander et cuisiner ... et cuisiner en chantant. La cuisine traditionnelle du Pacifique colombien: un patrimoine culturel menacé**

**Résumé:** Cet article présente une expérience communautaire de réflexion, de documentation et de récupération des traditions et des pratiques culinaires du sud de la côte pacifique colombienne.

**Mots-clés:** cuisine traditionnelle, patrimoine culinaire afro-colombien, utilisations alimentaires de la biodiversité, patrimoine culinaire menacé, systèmes de production traditionnels, recherche communautaire.

### **Introducción**

Este texto muestra las principales conclusiones de una investigación comunitaria realizada por grupos de mujeres afrodescendientes de los municipios de Quibdó, Guapi, Tumaco y Buenaventura, con el apoyo y orientación del autor, en el marco de la *Política pública para el conocimiento, fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales de Colombia*, formulada por el Ministerio de Cultura en 2012 con el aporte de un grupo de antropólogos y estudiosos de las tradiciones culinarias del país. La investigación se realizó entre 2016 y 2017 con el apoyo de la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura y la Fundación Activos Culturales Afro –ACUA–.

El propósito del trabajo fue caracterizar el sistema culinario de las comunidades afrodescendientes de la región con un énfasis particular en la relación con los sistemas productivos y la biodiversidad, con el fin de vislumbrar y desarrollar alternativas propias de salvaguardia cultural.

### **Contexto**

La Región Pacífica comprende un corredor selvático y húmedo entre el mar y la vertiente oeste de la Cordillera Occidental, entre Panamá y Ecuador, de cerca de 1.300 km de longitud y un área aproximada de 109.000 km<sup>2</sup>, lo cual corresponde al ocho por ciento del territorio continental del país. En 2006, el 77% del área estaba cubierta de bosques (WWF, Ecotropico, Cecoin 2008). Lluvia entre 5.000 y 12.000 mm/año como consecuencia de la influencia de la zona de convergencia intertropical, las corrientes marinas y la configuración del relieve. Este corredor lluvioso

presenta una rápida transición de zonas de vida desde los ecosistemas litorales con sus manglares y bosques inundables, hasta las formaciones de bosque subandinos y andinos. Viven allí cerca de dos millones de personas. En virtud de la Constitución de 1991 y la Ley 70 de 1993, se encuentran en esta región 161 territorios colectivos de comunidades negras sobre 5.150.858 hectáreas donde viven cerca de 450.000 personas.

En este territorio subyace una larga historia que pervive en la memoria de las comunidades y en la que es protagonista la libertad y el proceso de ocupación de las tierras ribereñas y selváticas de la región (Whitten, 1992; Corsetti y Motta 1990; Vanin 2017). Los afrodescendientes, libres de la esclavitud, desarrollaron un particular sistema productivo a partir de la oferta ambiental y sus saberes, y crearon su propio sistema alimentario y culinario basado en el cultivo y consumo de plátano (*Musa spp*), maíz (*Zea maíz*), caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), papachina (*Colocasia esculenta*) coco (*Cocos nucifera*), frutos de palmas y algunas especies propias del neotrópico, productos que se complementaron con la cría y levante de cerdos y aves de corral, los frutos de la recolección del bosque, la caza, la pesca marítima y fluvial, y la recolección de conchas y crustáceos. La economía tenía como complemento la minería artesanal de oro y la extracción de maderas. (Ministerio del Medio Ambiente y Proyecto Biopacífico 1998).

Los espacios utilizados para la producción agropecuaria siguen siendo los cultivos o “colinos”, el espacio doméstico con su huerto y azoteas, y los montes (“montes viches” o rastrojos, y “montes bravos” o primarios). En el sur de la región existe cierta especialización productiva de acuerdo a la localización de la comunidad en las cuencas de los ríos y litorales. Si la unidad productiva está en el litoral junto al manglar, su actividad principal, sin abandonar el cultivo en sus huertos, es la pesca y recolección de conchas y crustáceos; si está localizada en la parte baja del río, produce arroz, coco, frutas de tierras bajas; y si está en la parte media o alta, produce plátano, variedades de banano, frutales como borojó (*Borojoa patinoi*), papaya (*Carica papaya*), chontaduro (*Bactris gasipae*) y caña de azúcar. Todo esto favorece un mercado tradicional que fluye entre la parte alta y los litorales con el intercambio de plátano, banano, “viche” (aguardiente artesanal) y panelones que se truecan por coco, pescado, conchas y cangrejos.

El cultivo corresponde al área principal para la producción de alimentos. La agricultura utiliza el sistema conocido como de “tumba, roza y pudrición”. La elevada humedad no facilita el uso de la quema tradicional de los sistemas hortícolas. Se cultiva en pequeñas parcelas discontinuas con productos generalmente asociados, en estratos diferentes, con una importante rotación en la que se deja la tierra en recuperación –“montes viches”–. Los productos que se obtienen de las parcelas se complementan con el aprovechamiento de productos silvestres. El platanar está en el corazón del sistema alimentario. El arroz (*Oriza sativa*) se siembra en los bajos para aprovechar la mayor humedad. El arroz de secano se siembra en los diques y

terrazas aluviales. La caña de azúcar se siembra en terrenos mejor drenados, lo mismo que el cocotero. Se cultivan cucurbitáceas como el zapallo (*Cucurbita máxima*), fríjoles (*Phaseolus vulgaris*), papachina, maíz –del cual existe una “raza” propia de la región, el maíz “chocosito”–, y en las áreas inundables se siembra la palma de naidí (*Euterpe oleraceae*) y en las áreas inundables la palma de naidí -*Euterpe oleraceae* (Mejía 1991, Fundación ACUA 2016).

El espacio doméstico está conformado por la vivienda y el huerto habitacional que es, junto a la azotea, la despensa de la cocina. En el huerto habitacional se mantiene una asociación de frutales, plátano/banano, “papachina”, chontaduro y palmas como la mil pesos (*Jessenia bataua*), y los espacios para la cría y levante de especies menores como las gallinas y los cerdos.

La azotea o barbaoca es un reducido agrosistema manejado y controlado por las mujeres. Se trata de una estructura de madera rectangular –o una canoa que ya no sirve para la navegación– elevada del piso entre uno y dos metros para evitar la presencia de animales y el exceso de humedad. En esta estructura se deposita tierra rica en materia orgánica (restos vegetales, hojarasca, tierra de hormiguero, algunas conchas, etc.). Se siembran en ella especies condimentarias como cebolla, tomate, poleo, albahaca y cilantro, llamadas en su conjunto “yerbas de azotea”, imprescindibles en la cocina tradicional del Pacífico, y plantas medicinales, domesticadas y propagadas para el uso en la cura de enfermedades y padecimientos del núcleo familiar.

Los manglares constituyen uno de los ecosistemas más productivos del bosque tropical. En los manglares, bosques bañados por las mareas y conformados por distintas especies de mangle (*Rhizophora mangle*, *Lengucularia racemosa* y *Avicenia marina*), las comunidades afrocolombianas desarrollan un particular modelo de actividades productivas reguladas por los ciclos de las mareas, en el que, además de la pesca durante la bajamar, las mujeres recolectan pianguas (*Anadara spp.*), almejas y otros bivalvos, y se capturan cangrejos para la alimentación y el intercambio. Del manglar se extraen también fibras, plantas medicinales, carbón y animales de caza.

En general, los afrocolombianos se caracterizan por tener un gran apego a la familia extensa a la que pertenecen, al territorio en el que viven y a sus propias tradiciones culturales identitarias, como su religiosidad, la música tradicional, el baile y la cocina.

### **El punto de partida**

Las cocinas tradicionales y populares han sido un tema de estudio y reflexión de la antropología, y son inagotables los textos etnográficos que muestran la riqueza y complejidad de la alimentación humana. Para este trabajo se compiló, examinó y

sistematizó una extensa bibliografía que reposa en la Fundación Activos Culturales Afro. En este texto se incluye una bibliografía básica.

Las cocinas tradicionales y populares hacen parte del conjunto patrimonial constitutivo de la identidad y cultura de los pueblos. La cocina es un hecho cotidiano, vivo, inmerso en las relaciones sociales y familiares (Patiño 2007; Unigarro 2010).

Para el estudio de los sistemas culinarios en el proceso seguido, se partió de la aproximación conceptual que trae la *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*, expedida por el Ministerio de Cultura en el año 2012, la cual muestra la rica relación de las comidas con una constelación de fenómenos sociales (Figura 1). La Política contempla en la cocina, como un hecho cultural, el conjunto de interacciones utilitarias (la alimentación y las preparaciones) y significativas (el universo simbólico asociado a los alimentos y su producción) que una sociedad o comunidad utiliza para garantizar su existencia biológica y social. La cultura, en sentido amplio, atraviesa todo este universo, implica una historia, una interpretación de la vida y del mundo, un sistema de creencias y valores, una manera de expresarse y de proyectarse en el tiempo y una relación particular con el medio ambiente y el entorno social.



**Figura 1.** Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.

Fuente: Ministerio de Cultura, 2012.

En esta investigación se buscó interrelacionar el sistema culinario y los agro-sistemas proveedores de los alimentos que las comunidades consumen. Se trató de visibilizar el encadenamiento productivo y cultural que va de los productores (agricultores, pescadores, cazadores y recolectores) a los distribuidores, cocineros y consumidores finales. Circulan productos, alimentos y también relaciones sociales de parentesco, vecindad, o de posición en el entorno social y familiar.

El estudio de las economías tradicionales –utilizando el marco conceptual y la metodología del análisis de sistemas– permite, en el caso del sistema culinario, verlo también como un flujo de energía que va de la naturaleza y el trabajo, al consumo y mantenimiento de las personas. Este lenguaje no es extraño al saber campesino que está familiarizado con los procesos de transformación de una semilla en planta, y a observar sus ciclos y sus transformaciones en alimentos. La noción de sistema resulta fácilmente comprensible para las comunidades que suelen relacionar de manera práctica las preparaciones culinarias con las actividades productivas agrícolas o de recolección de las que depende su alimentación. También cabe en la reflexión económica sobre si la comunidad pierde o gana autonomía alimentaria cuando se hace el análisis sobre qué produce para su sustento alimentario, y sobre qué y cómo se trae de fuera lo que la comunidad no produce o ha dejado de producir.

## **Metodología**

La metodología que se utilizó fue la investigación propia o comunitaria, entendida como el proceso de reflexión y práctica colectiva de construcción de conocimiento a partir de la reflexión sobre un problema o un aspecto de la vida comunitaria, en este caso, la relación existente entre la cocina tradicional y la biodiversidad; fue una investigación orientada a la acción.

Se buscó la participación de organizaciones de base comunitarias con arraigo en el territorio, reconocimiento y legitimidad. Se conformaron grupos de investigación de la comunidad con las cocineras tradicionales, sin importar su nivel de escolaridad, su edad o posición en el hogar. Lo importante era el conocimiento e interés por la cocina, y su voluntad y disponibilidad para participar en el proceso. Con ellos se realizaron los talleres locales de cocina y algunas actividades de campo. Las mujeres participantes y algunos hombres, investigaron las recetas y las prepararon en encuentros locales. Hicieron entrevistas, recogieron historias de vida, redactaron las recetas y tomaron fotografías.

Al comienzo del proceso se elaboró una “caja de herramientas” que constaba de una guía y una serie de fichas para el registro de la información. La guía, como un instrumento de trabajo para la investigación comunitaria, es decir, para el estudio sistemático que hace la misma comunidad sobre su propia realidad, con sus conocedores y personas dispuestas al trabajo investigativo, se elaboró con el grupo de mujeres de la Fundación Chiyangua de Guapi. Además, se hizo un registro au-

audiovisual del proceso seguido. Las diferencias locales hicieron necesario ajustarla para cada caso y se tuvo dificultades para aplicarla en Buenaventura. Los pasos principales de la ruta metodológica fueron los siguientes:

- Conformación del grupo de trabajo. Identificación de la comunidad en cada municipio focalizado.
- Taller de inicio y elaboración del plan de trabajo con su respectivo cronograma y presupuesto.
- Ajuste de la guía metodológica.
- Trabajo en campo, visitas domiciliarias, en cultivos y áreas de recolección.
- Encuentros locales.
- Grabaciones y documentación audiovisual del proceso de cocina en cada territorio.
- Producción y sistematización de la información por los responsables locales.
- Producción de materiales de socialización y divulgación.

La guía mostraba un camino para el estudio de las tradiciones culinarias. Se fundamentó en la reflexión sobre el antes y el hoy, la valoración de los cambios y la viabilidad de salvaguardar, recuperar o resignificar las tradiciones culinarias en riesgo de desaparecer. Los resultados de este proceso tenían, además, un fin pedagógico y un posible uso práctico: contribuir a los Planes de Etnodesarrollo, y ayudar a fortalecer la soberanía y seguridad alimentarias de las comunidades.

### **Cuando se cocina y se canta las cosas saben mejor**

Los eventos grupales de cocina sirvieron para enriquecer la discusión sobre las técnicas culinarias y para integrar a las personas. En uno de los eventos, mujeres del área rural cocinaban juntas y, aparte, mujeres del área urbana de Tumaco. No había integración y se advertía desgano en emprender el trabajo del día. La lideresa del grupo urbano advirtió la situación y, aduciendo que sin cantar era imposible cocinar bien, comenzó a cantar un “arrullo”, expresión del canto popular afro en la que una persona entona una copla y las demás responden con un estribillo o repitiendo la parte final de la estrofa. Se rompió el hielo, comenzó el trabajo y la cooperación entre todos y se cantó con alegría durante toda la jornada. Al final del trabajo se probaron los platos: arroz de maíz, sudado de gazapo (un camarón de río), arroz de pilón con corozo, aborrajados de tolo, sudado de conejo, encocado de cangrejo, sudado de muchillá (un camarón de río), jugo y pepiado de naidí, zamba de zapallo, arroz endiablado, aborrajado de maíz añejo con piangua y arroz atollado de camarón chambero (de río), todos deliciosos. “Es que cuando se cocina y se canta las cosas saben mejor” fue el comentario común del grupo.

## Cocina y sistemas productivos

La cocina del Pacífico está estrechamente conectada con los sistemas productivos tradicionales. Estos sistemas tienen, además, una importante función en la conservación de la biodiversidad de la región. De un lado, han constituido experiencias ecológicamente viables de la relación sociedad/medio natural y de otro, mediante el largo proceso que implica la selección y cultivo de variedades biológicas por parte de los productores, estos sistemas han contribuido a la conservación y mejoramiento de especies de alto valor alimentario y utilitario.

La domesticación de especies no ha terminado y su mejoramiento *in situ* tampoco. El trabajo y el encadenamiento de tradiciones agrícolas y alimentarias del trópico hacen de los predios agrícolas, y de las áreas de manejo y recolección, campos de experimentación permanentes en el que confluyen acervos de conocimientos intergeneracionales y lógicas propias que se deberían conocer, comprender y potenciar si se adoptasen políticas públicas que puedan contribuir al fortalecimiento, permanencia y el bienestar de las comunidades afro de la región.

La fortaleza de estos sistemas productivos adaptativos radica en su diversidad, lo que le posibilita a una comunidad disponer de una amplia gama de recursos alimentarios durante todo el año y sortear las crisis, como las acaecidas por factores ambientales, desastres naturales o problemas fitosanitarios. En la medida que un sistema productivo pierde su diversidad, la seguridad alimentaria de una comunidad se deteriora. Estos sistemas de producción no son altamente productivos en términos de la economía del mercado, pero sí altamente rentables para la alimentación de las comunidades y para la conservación de la biodiversidad, y tienen un potencial para el mercado si se valoran algunas de sus características –como producción realmente orgánica– y se buscan nichos especiales para la comercialización de sus productos.

## Cocina, patrimonio y alimentación

Desde el enfoque patrimonial, la atención está dirigida al hecho de que las tradiciones de la cocina tienen un alto valor identitario, expresan la diversidad cultural y son un nodo fundamental del sistema de seguridad y soberanía alimentarias de las comunidades. El centro de esta discusión es el engranaje entre la cocina y la comida como un bien cultural (que produce identidad, sentido de pertenencia y sentido de continuidad histórica), y el derecho a la alimentación.

Los temas de la seguridad y la soberanía alimentarias fueron una preocupación central de las personas participantes en el trabajo, que fueron enfáticas en mostrar cómo la producción y cocinas tradicionales están constantemente amenazadas por la pérdida de tradiciones, especies y variedades agrícolas por causa de la migración forzada y el abandono de los campos agrícolas, la contaminación de



las aguas por la minería, la escasez originada por la ruptura de los circuitos comerciales tradicionales, la pérdida de recursos culinarios, y la imposición comercial y mediática de productos alimenticios de escaso valor nutricional (colonización del gusto). Cada vez se depende más de proveedores externos, cada vez es más difícil obtener los recursos monetarios para la alimentación, y cada vez más se van sustituyendo productos alimenticios de las comunidades por productos de fuera. Análisis sencillos como la sustitución del manojo de hierbas de azotea para sazonar las comidas –uno de los nervios centrales del sistema alimentario afro– por cubos de origen industrial, o las trampas tecnológicas de sustituir las variedades agrícolas nativas por especies mejoradas cuyo cultivo no fue validado en el territorio, sirvieron en la discusión para ver la dimensión del problema y la importancia de lo que se estaba haciendo.

### **El aprendizaje de la cocina**

La cocina en las comunidades locales es el principal espacio de socialización. Al momento de compartir los alimentos en el desayuno, almuerzo o comida, se tratan los principales problemas domésticos, se cuentan historias, se hacen compromisos, se planifica la vida cotidiana.

La cocina tradicionalmente ha sido un espacio de interacción entre grupos generacionales y entre los géneros. Alrededor del fogón se transmiten saberes y valores sociales. Los mayores enseñan a los más jóvenes las técnicas para conseguir y transformar los productos que llevamos a la mesa y las artes de su preparación en comidas. Las narrativas de la cocina se sustentan en las tradiciones familiares y se transmiten como la “sazón familiar”.

Una de las mayores preocupaciones de los grupos de trabajo, y quizá el tema de mayor discusión, fue el del aprendizaje de la cocina. La cocina tradicional y popular se aprende en el seno de la familia extendida. Se aprende viendo, preguntando, cocinando y cantando, una manera también de decir que se debe cocinar con amor y alegría. Pero advertían que los cambios culturales van transformando la función de la cocina, los roles de género y generación, y la transmisión de los saberes culinarios está migrando de los hogares a las cocinas artesanales.

### **Era un territorio pacífico, pero dejó de serlo**

Las comunidades tradicionales rurales del Pacífico viven de la oferta ambiental; es decir, del uso de los recursos de la biodiversidad. Un uso de la biodiversidad es una interacción utilitaria material o inmaterial entre un tipo de organización social y los recursos biológicos. Esta interacción es el resultado de un conjunto de factores históricos y actuales asociados a la manera como las sociedades humanas comprenden,

aprovechan y transforman los recursos biológicos, y resuelven sus necesidades a partir del medio en el que viven.

En los talleres comunitarios, la reflexión siempre estuvo dirigida a la visión –quizá idealizada– de un tiempo de paz, frente a la intromisión de los grupos armados, la expansión de la economía minera y los cultivos de uso ilícito, hechos que ocasionaron violencia, éxodo y fragmentación de la vida social, y que también afectaron los sistemas productivos tradicionales que abastecían las familias y, por ende, el sistema culinario.

Cuatro factores estructurales inciden en la dinámica y estado actual de los sistemas productivos tradicionales: la disponibilidad de mano de obra, hoy en día limitada por factores extraeconómicos como el desplazamiento forzado y la migración de los jóvenes; la disponibilidad de semillas y material de reproducción de los productos agropecuarios (el ahorro productivo en las economías tradicionales está representado en las semillas y material de reproducción); la calidad de la oferta ambiental, afectada hoy en día por la contaminación de los ríos por causa de la minería y la tala indiscriminada; y el intercambio desigual entre el campo y la ciudad (el productor vende barato y compra caro).

Existen factores sociales, ambientales y económicos que están incidiendo en la transformación y pérdida de tradiciones culinarias. Se mencionaron también el conflicto armado, el desplazamiento forzado, las fumigaciones aéreas para el control de cultivos de uso ilícito, las nuevas formas de la minería –especialmente de la minería ilegal–, y la ausencia de programas que apoyen la producción tradicional de alimentos.

Debido al auge minero, hoy en día los ríos han venido sufriendo la contaminación con mercurio, lo que pone en riesgo la salud de la población ribereña que tiene el recurso de la pesca, en especial del bocachico (*Prochilodus sp.*) y los crustáceos de río, como una de sus principales fuentes de alimentación. En los litorales, la pesca demanda una mayor especialización y las comunidades dedicadas a la pesca artesanal han vivido una histórica y desigual controversia con la pesca en gran escala y el uso de artes de pesca no reglamentarias. El oro, en tanto, se aprovecha desde la época colonial y ha sido una actividad complementaria a las actividades; en la actualidad, la minería artesanal tradicional ha sido vinculada o desplazada por el extractivismo minero legal e ilegal, con dragas y retroexcavadoras, controlado por grupos al margen de la ley, ocasionando daños a los ecosistemas y profundos cambios en la vida social. La extracción de maderas es también una actividad complementaria, aunque en períodos de auge maderero, en bosques relativamente homogéneos como el catival (por la predominancia del árbol *Prioria copaifera*) y el manglar, se han hecho y se siguen haciendo aprovechamientos irregulares, algunos abiertamente ilegales y otros realizados con la complicidad de quienes tienen el mandato de administrar y proteger los bosques.

## No hay comida sin memoria, sin historia

La cocina es percibida como un legado tradicional que viene de los antepasados que debe ser enseñada a las nuevas generaciones.

En los talleres siempre se presentó la inquietud alrededor de la historia de la alimentación y las raíces africanas de la misma. Una cocinera artesanal de Tumaco desarrolló en los conversatorios una importante distinción entre lo que ella llamó la “*comida esclavizada*” indicando con esto la comida que se desarrolló durante la esclavitud, fundada en las raciones de plátano, maíz y carne cecina, y la comida desarrollada a partir del cimarronaje y la manumisión, que llamó “*comida libre*”, la cual incorporaba los recursos del mar y la diversidad del bosque.

La comida esclavizada, con excepción de la papachina, no tenía una connotación peyorativa. Estaba asociada al plátano, el cual es un producto que era parte de la tradición culinaria afro y que, se considera, hizo posible la ocupación de las tierras bajas.

Una tradicional receta de plátano es la *bala*, una versión del fufú africano que consiste en un amasijo de plátano verde con sal con trozos de carne de cerdo, pescado o “carne de monte”. En Guapi hay preparaciones de *bala* muy elaboradas, moliendo el plátano en un mortero de piedra o madera, utilizando como suavizante el zumo o leche de coco. También se incluía la papachina que, se dice, trajeron los esclavizados; con el tiempo, perdió prestigio considerándola “comida de pobres”. Hoy en día, frente a las crisis de la producción agrícola por los factores ya mencionados y los problemas fitosanitarios propios de las regiones tropicales, la papachina ha ocupado un lugar principal en la comida y la alimentación afro del Pacífico.

La receta más popular y fácil es la papachina sancochada

Ingredientes:

- Una papachina grande
- Sal al gusto
- Hierbas de azotea

Preparación:

- Se pela la papachina, se parte, se lava y “se para” al fogón con el sal al gusto.
- Se deja cocinar por una hora.
- Se hace un guiso refrito en leche de coco con hierbas de azoteas, que se le agrega a la papachina sancochada al servirse.

El uso del zumo (leche) de la pulpa del coco es una característica propia de la cocina afro del sur del Pacífico. El uso del refrito de las hierbas de azotea es un rasgo de la cocina de toda la región. En la comida libre se incluyó la *majuja*, una densa arepa de maíz para las largas jornadas de viaje o trabajo, que aún se hace pero está en riesgo de desaparecer.

Los ingredientes para un cesto de *majujas* para seis personas, son los siguientes:

- Dos docenas de maíz
  - Dos cocos
  - Dos panelas o miel de panela
  - Canela al gusto
  - Clavo al gusto
  - Anís al gusto
- Preparación:
- Se deja el maíz desgranado de un día para otro en el agua.
  - Se pone a secar al sol.
  - Al día siguiente se lava y se muele, procurando que la harina quede muy suave.
  - Luego se agrega el coco, la miel, los otros ingredientes y se amasa.
  - Con esa masa se arman las arepas y se ponen a asar en una callana de barro.

Es interesante el proceso de domesticación y uso del pacó (*Gustavia superba*) y el aprovechamiento de los peces, conchas y crustáceos del manglar, y los camarones de río (como el llamado localmente como *muchillá*, camarón *chambero* y *gasapo*, un camarón de río de montaña).

## Sobremesa

Como en todo trabajo investigativo, aquí quedaron más preguntas e inquietudes que temas resueltos. Se plantaron tres cuestiones fundamentales para la discusión: qué tanto dependemos de la biodiversidad y del contexto ecológico comunitario para la alimentación, qué comían los padres y abuelos, y qué se come hoy.

Los encuentros de cocineras tradicionales y las muestras de cocina generaron –en las organizaciones y comunidades– procesos de reflexión sobre la historia, la memoria y sobre la seguridad y calidad alimentarias. Se hizo, por ejemplo, una parcela para el cultivo de chigua (*Zamia chigua*), una planta silvestre de importancia en el proceso de ocupación de las tierras pantanosas del litoral y que está en riesgo de desaparecer, se propuso un proyecto de enseñanza de la cocina tradicional dirigido a los jóvenes y se gestionó un cambio en las minutas alimenticias en los hogares de bienestar. Además, se obtuvieron numerosas recetas y se elaboraron algunas comidas ya casi extintas.

De su rica producción de eventos y materiales, vale la pena destacar la publicación de dos libros con una explicación sobre el contexto social y cultural de las comunidades involucradas, las recetas de sus comidas investigadas y preparadas, y la historia de vida de las personas participantes. También se realizaron dos recetarios locales, cuatro videos, dos pequeños recetarios y la puesta en marcha de un proceso continuo de educación culinario que está realizando la Fundación Chiyangua, una organización local, en el municipio de Guapi. Se incidió en otros procesos y emprendimientos que muestran el poder dinamizador del estudio colectivo de los procesos culturales.

En el marco de esta investigación, se facilitó un encuentro entre cocineras de los cuatro municipios y un grupo de cocineras del oeste de África, donde se intercambiaron saberes y cocinaron juntas en Buenaventura en un evento que se llamó “Cocinando desde la raíz”.

En términos generales, esta experiencia enseña cómo las tradiciones culinarias constituyen factores de identidad, de autorreconocimiento y de memoria colectiva vinculados a un territorio, y a la necesidad suprema de la alimentación como un hecho social y cultural, y como la base orgánica de la vida.

Estamos lejos aún de que las políticas públicas garanticen la soberanía y la seguridad alimentarias como derechos de los pueblos y comunidades, y que salvaguarden la diversidad de la cultura culinaria como un patrimonio fundamental de la nación.

El estudio, fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales son temas cruciales para los grupos étnicos, no sólo porque la cultura culinaria está enraizada en el ser y la identidad de las comunidades y las personas, sino porque es consustancial a los sistemas de seguridad y soberanía alimentarias. Este es el acento político que tiene el estudio de las cocinas y que muestra que en el trasfondo de este debate está la pervivencia de las sociedades indígenas y campesinas, proveedoras de los insumos materiales y simbólicos que sustentan el sistema alimentario.

## Agradecimientos

El autor de la presente contribución agradece de manera especial a la Fundación Chiyangua y a su directora Teófila Betancur, al colectivo de mujeres de Cocomacia del Chocó, a la Asociación de Artesanas de Tumaco, a la Asociación de Cocineras de la plaza de mercado Alfonso López, y a las personas de Papayal en el río Mallorquín y Llano Bajo (Buenaventura), que participaron en este trabajo. Asimismo, agradezco a todas las personas e instituciones que nos brindaron su apoyo.

## Referencias bibliográficas

- Corsetti, Giancarlo; Motta, Nancy y Tassara, Carlo (1990). *Cambios tecnológicos, organización social y actividades productivas en la Costa Pacífica Colombiana*. Ecoe, Bogotá.
- Mejía, Mario (1991). “Litoral Pacífico Colombiano y Cuenca del Atrato. Clima y Uso de la Tierra”. En: *Cuadernos de Geografía*, vol. III, N.º 1, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.
- Ministerio de Cultura (2012). *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Ministerio de Cultura (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Ministerio de Cultura y Fundación ACUA (2015). *Saberes y sabores del Pacífico Colombiano*. Ministerio de Cultura, Guapi y Quibdó

- Ministerio de Cultura y Fundación ACUA (2016). *Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico Colombiano. La cocina tradicional de Tumaco, Nariño y Buenaventura, Valle del Cauca*. Ministerio de Cultura, Bogotá.
- Ministerio del Medio Ambiente y Proyecto Biopacífico (1998). *Los sistemas productivos tradicionales. Una opción propia de desarrollo sostenible*. Ministerio del Medio Ambiente, Bogotá.
- Patiño Ossa, Germán (2007). *Fogón de negros: cocina y cultura en una región latinoamericana*. Convenio Andrés Bello, Bogotá.
- Unigarro Solarte, Catalina (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Fondo Editorial Ministerio de Cultura, Quito.
- Universidad Nacional de Colombia (1996). *Renacientes del Guandal. Proyecto Biopacífico*. Bogotá, Colombia.
- Vanín, Alfredo (2017). *Las culturas fluviales del encantamiento*. Ed. Universidad del Cauca, Popayán.
- Whitten, Norman (1992). *Pioneros negros. La cultura afrolatinoamericana del Ecuador y de Colombia*. Centro Cultural Afroecuatoriano, Quito.
- WWF Colombia. Ecotropico y CECOIN. Análisis Ecorregional para la Construcción de un Plan de Conservación de la Biodiversidad en el Complejo Ecorregional Chocó-Darién. 2008