

# Las Cocinas de la Meseta de Popayán (Cauca)



## Las Cocinas de la Meseta de Popayán (Cauca)

Autores: Aída Gálvez Abadía (Coordinadora Editorial).  
Alejandro José Luna Fals, Fabrit Albert Cruz Joaquín, Paulo  
Andrés López Zúñiga.

Fotografías: Diego Enrique Tobar Solarte, Alejandro José Luna  
Fals, Fabrit Albert Cruz Joaquín. Jorge Ramón Gómez Bedoya.  
Álbumes fotográficos cedidos por las familias Pérez, Erazo,  
Franco y Rivera.

Diseño y diagramación de la cartilla: Jorge Ramón  
Gómez Bedoya

### Agradecimientos

Red de señoras cocineras de la plaza de mercado del barrio  
Bolívar, Popayán

Red de cocineros y artesanos tradicionales MESALARGA  
Asociación de Comerciantes y Trabajadores de la plaza  
de mercado del Barrio Bolívar, ASOCTB, Popayán  
Martín Chicanana Galeano, Presidente ASOCTB  
Andrés Sánchez Correa

Resultado del Informe Final de Gestión Proyecto “Cocinas  
Tradicionales”. Contrato 255 año 2015. Secretaría de  
Educación, Cultura y Deporte, Alcaldía de Popayán, Caja  
de Compensación Familiar Comfacauca y Fundación  
Memoria y Encanto.

ISBN 978-958-52143-0-9

Popayán, 2019





## Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| Introducción.....   | 2         |
| IV Festival Interno de Cocina Tradicional de Mesa Larga .....                           | 6         |
| <b>Las cocinas de la plaza: matriz de la salvaguardia del patrimonio culinario</b>      |           |
| Taller 1: Sopas caucanas como platos de recuperación. Portadora: señora Zoila Maya..... | 9         |
| Taller 2: Plato de Dulce de Papaya. Portadora: Señora Aura Daza .....                   | 17        |
| <b>Cocinando en el Julumito, área rural de Popayán</b>                                  |           |
| Taller 3: Sopa de guineo con maní y hueso de marrano: paso a paso .....                 | 22        |
| Taller 4: Sango de maíz y dulce de higuillo .....                                       | 35        |
| <b>Semblanzas de señoras cocineras de la ciudad de Popayán y de Julumito</b>            |           |
| Semblanza I: Homenaje a mamá.....   | 52        |
| Semblanza II: La sentencia culinaria .....  | 54        |
| Semblanza III: Sinfonía de la sazón .....   | 56        |
| Semblanza IV: La pionera del tamal de Julumito .....                                    | 59        |
| <b>Muestra de Nochebuena Navideña y Chirimía .....</b>                                  | <b>61</b> |
| Dulce de Higuillo .....   | 63        |

## Introducción

Como concreción de la política pública de orden municipal sobre la alimentación y las cocinas tradicionales de la Alcaldía de Popayán (2014) (1) la Fundación Memoria y Encanto tuvo la iniciativa de formular y ejecutar en el año 2015 un proyecto de recuperación y salvaguardia de las cocinas tradicionales propias de la meseta de Popayán (2). La cartilla que el lector tiene en sus manos entonces, es un resultado de la labor de la Fundación Memoria y Encanto en torno a los valores representativos del patrimonio cultural inmaterial relacionado con la cultura culinaria local (3).

En cumplimiento del objetivo general del proyecto, se buscó identificar, registrar, catalogar, y divulgar las manifestaciones inmateriales relacionadas con la cultura culinaria tanto de las plazas de Mercado urbanas como de algunos sectores indígenas y mestizos de la meseta de Popayán. Con la intención de entregar un material que garantizara el conocimiento y la apropiación de los logros a los interlocutores y a las comunidades participantes en el proyecto, se eligió presentarlo en formato de cartilla.

Los propósitos de la publicación de esta cartilla son: a) fortalecer la organización y la capacidad de gestión cultural de los portadores de las tradiciones culinarias para propiciar el reconocimiento y dignificación del oficio, b) aportar en la articulación de los programas y proyectos de recuperación de tradiciones de la alimentación y la cocina tradicional con los programas y proyectos de las políticas de seguridad y soberanía alimentaria, el desarrollo rural campesino y el turismo cultural y culinario, c) promover la ampliación de la oferta alimentaria desde la recuperación de la cocina y la alimentación tradicional velando así por la protección del medio ambiente y por el uso sostenible de la biodiversidad y d) establecer mecanismos de reconocimiento a la labor y función social de los portadores de las tradiciones culinarias, estimulando su capacidad creativa e innovadora.

Colombia está volviendo su mirada al espacio social de la plaza de mercado, constitutivo del ordenamiento urbano de la sociedad colonial, donde se ofrecían los productos alimenticios y artesanales para abastecer las demandas de las nacientes villas.

Ya en el siglo XIX, siguiendo la reconfiguración del orden republicano, los mercados poco a poco abandonaron las plazas a cielo abierto para funcionar en edificios de mercado cerrados, como ocurrió en todo el territorio nacional. “Si bien el mercado salió de la plaza, conservó su nombre y es difícil que la gente hable del edificio del mercado y en su lugar habla de la plaza de mercado, aunque esta funcione en un edificio” (Lobo- Guerrero et al, 2015: 14). En todo caso, pese a la reubicación de que fueron objeto y a la estigmatización de esos lugares, en años recientes se ha abierto paso la consideración de las plazas de mercado como lugares donde sus trabajadores “son portadores de la memoria y de la tradición del campo colombiano”, que ratifican su carácter de encuentro entre el campo y la ciudad (Op.cit).

---

Mediante acuerdo No. 013 del año 2014 la alcaldía de Popayán adoptó y aprobó la implementación de la “Política pública para promover el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Popayán” en convergencia con las directrices del orden nacional. Ver texto completo en [http://cocinatradicionalespopayan.com/ciudad\\_de\\_tradiciones\\_culinarias/politica\\_-\\_para\\_el\\_conocimiento\\_la\\_salvaguardia\\_y\\_el\\_fomento\\_de\\_la\\_alimentacion\\_y\\_las\\_cocinas\\_tradicionales/](http://cocinatradicionalespopayan.com/ciudad_de_tradiciones_culinarias/politica_-_para_el_conocimiento_la_salvaguardia_y_el_fomento_de_la_alimentacion_y_las_cocinas_tradicionales/)

(2) La meseta de Popayán, también llamada altiplano o valle de Pubenza está atravesada por el río Cauca, tiene una panorámica de 270 grados, de modo que en un día despejado se divisan desde la ciudad de Popayán los volcanes Puracé hacia el oriente y Sotará hacia el sur, hacia el oeste el cerro La Tetilla y más al fondo el cerro Munchique, máxima altura de la cordillera occidental en el departamento del Cauca. Además del río Cauca está bañada por los ríos Rioblanco, Palacé, Cofre, Piedras, Molino y Ejido (Wilches, 2001); con su clima templado, su paisaje ondulado y sus suelos de origen volcánico la meseta de Popayán ha contado con un denso poblamiento desde tiempos prehispánicos hasta la actualidad (Domínguez, 2001).

En el siglo XVI los españoles cruzaron el límite septentrional del incario ecuatoriano y encontraron un poblamiento de gran diversidad étnica en el espacio que coincide con la actual jurisdicción caucana. Al atravesar la serranía de Sachacoco e ingresar en la hoya del Cauca hallaron la confederación de los pubenenses que agrupaba a los coconucos y chisguíos, como parte de la corte del cacique Pubén (Arroyo, 1955 en Méndez, 1985: 33). Como parte de la región andina de Colombia, se localiza en el ecuador geográfico, esto en conjunto con la influencia interoceánica y las diferencias en altitud y temperaturas favorecen la biodiversidad y por ende la producción agropecuaria y su comercialización en las plazas de mercado de la región, cuestión tratada en detalle en Lobo-Guerrero et al (2015: pp. 64 y ss.)

(3) La cartilla está basada en el Informe Final de Gestión- Cocinas Tradicionales contrato #255 de 2015 celebrado entre la Caja de Compensación Familiar del Cauca Comfacauca y la Fundación Memoria y Encanto, financiado con recursos de la política pública de Cocinas tradicionales de la alcaldía de Popayán.

(1)

En ese sentido, la cartilla comienza con los eventos realizados en la plaza de mercado del barrio Bolívar de la capital caucana. Recoge así los nexos de la Fundación Memoria y Encanto con el proceso de organización social conjuntamente adelantado desde hace varios años con la Asociación de Comerciantes y Trabajadores del Barrio Bolívar, ASOCTB y la Red de señoras cocineras del Barrio Bolívar en torno a la cocina tradicional.

Se presenta en una primera parte un corto balance del IV Festival Interno de Cocina Tradicional de Mesalarga, en septiembre de 2015. En paralelo con las jornadas del Congreso Gastronómico Nacional que se celebran en Popayán desde el año 2003 hasta la actualidad, los pabellones de la plaza de mercado de barrio Bolívar se engalanan para acoger en el ambiente de Mesalarga a los comensales locales y a los visitantes.

La segunda parte corresponde a “Las cocinas de la plaza: la salvaguardia del patrimonio culinario” que desarrolla las acciones de salvaguardia de la cocina pública urbana de plazas de mercado, realizadas en el pabellón 1 del barrio Bolívar en Septiembre, Mes del Patrimonio. Se hicieron dos sesiones de taller formativo de carácter participativo que fomentaron un espacio de cocina y pedagogía, destacando la participación de algunas portadoras de la tradición culinaria alrededor de una receta tradicional. El formato de taller fue incluyente, participativo, la valoración a las portadoras fue central en cada evento y la investigadora vinculada al ciclo de formación apoyó técnicamente con algunos elementos a las recetas practicadas.

El primer taller es un homenaje a la sopa de carantanta, emblemática preparación de la cocina payanesa a cargo de doña Zoila Maya, portadora de la tradición. El segundo taller recoge el conocimiento culinario sobre dulce de papaya para impulsar su inclusión como plato de recuperación en el menú de las plazas, a cargo de doña Aura Daza, portadora de la tradición. Se optó por preparar el dulce de papaya como un indicio de su importancia dentro del plato navideño, también llamado Nochebuena Payanesa, tema que aparece al final de esta cartilla como el evento “Dulce Tradición de Navidad”, realizado en el parque Caldas de la capital caucana en el 2015.

Antes de proseguir, se recuerda la definición de las recetas, valiosa fuente documental de las cocinas tradicionales como: “[...] la expresión sintética, oral o escrita, de los saberes, ingredientes y formas de preparación de los alimentos. Las recetas a veces se conservan como un patrimonio y un “secreto” de familia [...]. El conocimiento de recetas también es un factor de prestigio, y existe un intercambio de recetas que refuerza alianzas entre personas y familias, y que favorece la pervivencia de los saberes tradicionales” (Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio, 2012: 26- 7).

De ahí que esta cartilla enfatice en las recetas, sin descuidar las circunstancias de su elaboración y las opiniones que despertaron entre los interlocutores y los portadores de la tradición que acudieron a los talleres convocados por el proyecto. Los testimonios de los participantes dan así un sello personal a los eventos realizados, especialmente en el área rural.

La tercera parte se titula: “Cocinando en el área rural de la meseta de Popayán” consistente en dos talleres de salvaguardia de la culinaria de Julumito, uno de los 23 corregimientos de Popayán. En el año 2010, en esa jurisdicción el Ministerio del Interior reconoció al cabildo indígena de San José de Julumito, integrado en años recientes al proceso de reetnización auspiciado por el Consejo Regional Indígena del Cauca CRIC, como parte de la zona Centro de la organización. El proyecto lo seleccionó porque evidencia la huella indígena en la alimentación tradicional, al tiempo que se avanzó en la revaloración de las tradiciones culinarias desde los agricultores indígenas y campesinos y amas de casa conocedoras de la cocina doméstica. Los talleres permitieron constatar que Julumito es territorio de referencia para ahondar en el repertorio culinario en correspondencia con la biodiversidad andina, que lleva a cada plato la riqueza agrícola local.

La metodología de trabajo fue común a los talleres de la plaza de mercado y a los talleres del área rural, aunque en Julumito se vivió un ambiente lúdico y de plena integración, por haberse realizado en fechas dominicales, a diferencia de lo ocurrido en la plaza de mercado, donde las portadoras de las recetas ganan su diario sustento.

Los resultados tanto de los talleres de la plaza de mercado como de Julumito se presentan en formato “Paso a Paso” con la secuencia fotográfica de las preparaciones. Este procedimiento es de gran valor pedagógico a la hora de reforzar las acciones de salvaguardia y de recuperación de la cocina tradicional y puede replicarse con facilidad por parte de los interesados. La presentación del informe de cada taller remata en el apartado titulado “Reflexiones” que sintetiza los aportes del taller a los objetivos del proyecto y en ocasiones, se bosqueja las tareas a seguir (4).

La cuarta parte se dedica a las “Semblanzas de señoras cocineras de la ciudad de Popayán y de Julumito” (5). Si se trata de profundizar en las distintas manifestaciones inmateriales de la cultura culinaria de la meseta de Popayán, nada mejor que conocer algunos trazos de la vida de aquellas portadoras de las tradiciones que dan nombre propio a unas y a otras recetas.

Dentro de los perfiles biográficos aquí presentados tres de las cuatro protagonistas participaron en los talleres de Julumito, reiterando la convergencia entre la cocina doméstica y la cocina pública. En la vida de doña María del Carmen Rivera -una de ellas-, se entrecruzan la cocina hogareña y sus especialidades a base de maíz que durante muchos años ha vendido en la plaza de mercado del barrio La Esmeralda de Popayán.

Sonia Pérez, Sandra Franco, María del Carmen Rivera y Carlina Erazo son las protagonistas de las semblanzas. La línea materna que las lleva a ser maestras de la cocina en conjunto con la urgencia de ganar el sustento, definen en el caso de Sonia y de Sandra, la vocación en torno al fogón de la cocina pública en la plaza de mercado del Bolívar. La figura materna preside en ambos casos la narrativa sobre las lecciones aprendidas de sus madres, María Angélica Pérez y Evangelina Paruma respectivamente. Mientras tanto, es la suegra de María del Carmen - figura de la tercera semblanza- quien la inicia en el arte del tamal y del envuelto, destacadas recetas del maíz

Los trazos afectivos que aparecen para referirse a la alimentación de sus hijos, se transfieren al cuidado por complacer a la clientela, sugiriendo así una línea de continuidad entre la cocina familiar y la cocina pública en que se enmarca el proyecto que da origen a esta cartilla.

Y al cierre de la cartilla se encuentra la quinta parte: “Muestra de Nochebuena Navideña y Chirimía”. Desde hace varios años ASOCTB ha motivado en el pabellón 1 de la galería un evento de muestra de la tradición dulcera navideña de Popayán con el acompañamiento musical de las “chirimías” que ambientan la época decembrina. La impresión y distribución gratuitas de la Novena navideña, incluido el directorio de las dulcerías y de los grupos de “chirimía” facilita la promoción comercial de las preparaciones navideñas y la contratación de los músicos por parte de la clientela (6).

La “Nochebuena y chirimía” reclamada como marcador de la “identidad patoja” así como de la “caucanidad” en conjunto con los platos navideños típicamente payaneses son manifestaciones del tiempo festivo que va desde el 7 de diciembre “Día de las Velitas” hasta el 6 de enero fiestas de Pubenza y de Reyes. La muestra se celebra al interior de la plaza de mercado, pero también en el espacio público de Popayán, toda vez que para el año 2015 la muestra se hizo en las plazoletas de las iglesias de San José y de San Francisco de la capital caucana.

En sentido estricto, chirimía es un instrumento de viento de doble caña hecho en madera de gran importancia en las épocas medieval y renacentista en Europa (Patiño, 2013). Según Carlos Miñana, estudioso del tema para la ciudad de Popayán, por chirimía se entiende tanto el oboe primitivo como una banda de flautas traversas e instrumentos de percusión (1997: 9). En los años 40, considerados “la edad de oro” de las chirimías en los barrios de la ciudad, se destacaba

- (4) Los talleres de la plaza de mercado y de Julumito fueron orientados por la antropóloga Aída Gálvez Abadía con el apoyo de Alejandro Luna Fals, coordinador del proyecto. El cocinero tradicional Andrés Sánchez Correa, integrante de la Red de cocineros y artesanos del Cauca, desempeñó un importante rol en uno de los dos talleres de Julumito, realizado en su vivienda.
- (5) El comunicador Fabrit Cruz Joaquín es el autor de la cuarta parte de la cartilla.

la chirimía del barrio Bolívar con su tamborero Tomás Chínco, y un



total de 8 tambores, flautas, 4 “sorrajás” y varias carrascas (Miñana, 1997: p. 649.) Hasta 1950, cuando los relatos y crónicas hablan de chirimía aludían a un pequeño oboe de madera, de timbre característico y estridente, acompañado por uno o varios tambores. Los chirimeros venían de veredas cercanas a Popayán y se los identificaba como “indios” o “indígenas”, aunque también había conjuntos locales (Miñana, 2009).

Desde esa época las fiestas se transformaron y el rústico instrumento llamado chirimía desapareció, pasando a designar a un conjunto de flautas y de tambores. Esta modalidad es la que persiste como patrimonio musical de Popayán y por lo mismo, la última parte de la cartilla presenta el enlace con dos directorios: el de quienes preparan “el plato de nochebuena” y el de los grupos de chirimía que amenizan las fiestas de fin de año en la capital caucana.



- (6) Tradicionalmente la chirimía es exclusivamente masculina, consiste en un grupo de amigos o de músicos aficionados que recorren las calles “por el placer de salir, tocar, ser vistos y oídos, cumplir con una obligación social implícita”, sin que pueda hablarse de una profesionalización, aunque desde el año 1951 está documentada la contratación con fines publicitarios (Miñana, 1997: p. 85). Para un análisis en profundidad del ciclo festivo que abarca desde la Navidad hasta la Semana Santa, momentos claves en la expresión y renovación de la identidad cívica payanesa, ver Miñana, (1997 pp. 25-46).

## Referencias:

Domínguez, Camilo. “Construcción social del espacio” en: Barona, G. y Gnecco, C. (eds). Historia, Geografía y Cultura del Cauca. Territorios posibles. Tomo I. Editorial Universidad del Cauca Popayán 2001

Lobo-Guerrero, Antonio. et al. Mercados Vivos. Diversidad agrícola y cocinas tradicionales. MNR ediciones. Bogotá, 2015

Méndez, Miguel. La Balsa-Cajibío- Cauca-. Arqueología de un sitio transicional en el valle de Popayán. Editorial López, Popayán, 1985

Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio. Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia en: Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, 17. Ministerio de Cultura, Bogotá 2012

Miñana, Carlos. De fastos a fiestas. Navidad y chirimías en Popayán. Ministerio de Cultura, Bogotá, 1997

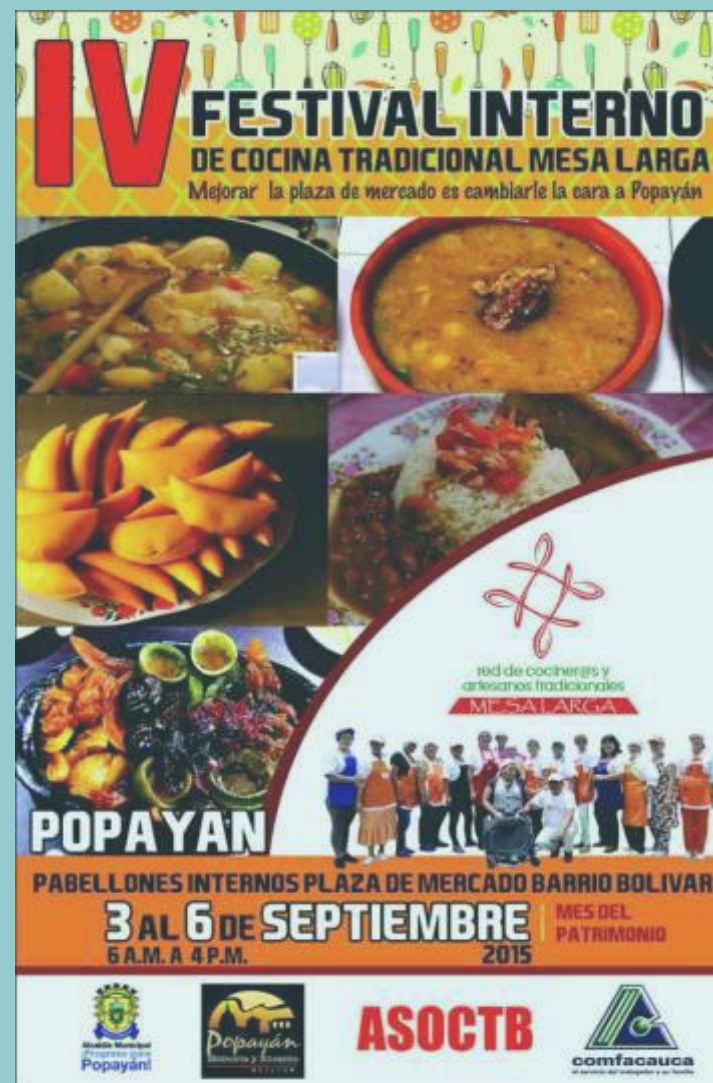
Miñana, Carlos. Fiesta y música. Transformaciones de una relación en el Cauca andino de Colombia en: Fiestas y rituales. Memorias X Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de países iberoamericanos. Noviembre de 2009 Lima (pdf).

“Política pública para promover el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Popayán” en: convergencia con las directrices del orden nacional en: [http://cocinatradicionalespopayan.com/ciudad\\_de\\_tradiciones\\_culinarias/politica-para-el-conocimiento-la-salvaguardia-y-el-fomento-de-la-alimentacion-y-las-cocinas-tradicionales/](http://cocinatradicionalespopayan.com/ciudad_de_tradiciones_culinarias/politica-para-el-conocimiento-la-salvaguardia-y-el-fomento-de-la-alimentacion-y-las-cocinas-tradicionales/)

Patiño, Germán. Con vosé de caramela. Aproximaciones a la música del Pacífico colombiano. Secretaría de Cultura. Alcaldía de Cali, Cali 2013  
Wilches, Gustavo. “El Cauca con todos los sentidos” en: Barona, G. y Gnecco, C. (eds). Historia, Geografía y Cultura del Cauca. Territorios posibles. Tomo I. Editorial Universidad del Cauca Popayán 2001

# IV FESTIVAL INTERNO DE COCINA TRADICIONAL DE MESA LARGA

Septiembre de 2015. Mes del Patrimonio





Con el ánimo de resaltar la cocina local de Popayán y la cocina caucana, desde hace varios años la Asociación de Comerciantes y Trabajadores de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar de Popayán - ASOCTB, ha jalonado eventos, muestras y talleres de cocina tradicional. En ocasión del Congreso Gastronómico Nacional que se celebra anualmente, se motiva a los participantes de dicho congreso, para que concurran al pabellón de cocinas de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar a degustar los platos en un ambiente de integración de los comensales, como marca distintiva de Mesalarga (7). Algunas de esas visitas derivan en registro de imágenes en fotografía y video y en recomendaciones a otros chefs y personas del medio, a escuelas de cocina, a programas especializados de televisión que retornan a la plaza de mercado para conocer más de cerca lo que significa esta experiencia de cocina pública.

En septiembre de 2015 se celebró la IV edición del Festival Interno de Cocina Tradicional Mesalarga en los pabellones de la plaza del barrio Bolívar y por primera vez en los años de existencia del evento, se contó con el apoyo económico de la Alcaldía de Popayán. Pero no solo se trata de la revaloración del patrimonio cultural de la plaza: el IV Festival Interno de Cocina Tradicional Mesalarga representó un impacto económico favorable para la dinámica comercial de la plaza por el incremento de las ventas, al tiempo que los proveedores de materias primas de los puestos se beneficiaron durante la temporada y lograron abonar a los créditos que tienen pendientes de pago. Algunos de los puestos de cocina contrataron auxiliares adicionales para mejorar la producción y la calidad de la atención durante la actividad. Además se promocionaron las artesanías, los dulces tradicionales y los puestos de medicina tradicional.

Con todo, falta mejorar la articulación del Festival Interno a la programación del Congreso coordinado por la Corporación Gastronómica de Popayán, para que las cocinas de las plazas de mercado sean incluidas directamente en las actividades del congreso, dado que son depositarias de la cocina tradicional de base popular. Así, se concretaría el llamado que

formula la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia promovida por el Ministerio de Cultura desde el 2012 y en buena hora acogida por el gobierno local de Popayán desde el 2013.



(7) Como es sabido, Popayán detenta desde el año 2005 la distinción de “Ciudad de la Gastronomía” y se encuentra articulada a la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global. La Red de señoras Cocineras de las plazas de mercado como “portadoras de la tradición”, contribuyen desde su lugar al buen nombre de la capital caucana (Gálvez et al., 2013)

# Las cocinas de la plaza: Matriz de la salvaguardia del patrimonio culinario





## Las cocinas de la plaza: Matriz de la salvaguardia del patrimonio culinario

Esta propuesta recoge uno de los principios generales de la Política de Alimentación y Cocinas Tradicionales de Colombia, que llama a la salvaguardia de las cocinas tradicionales desde la investigación, rescate y fomento de éstas, así como al estímulo en los portadores de su creatividad e innovación (Ministerio de Cultura, 2012: 73-4). Lleva a la práctica el objetivo y directrices de la Estrategia 2: "Salvaguardar el patrimonio cultural en riesgo de las cocinas y de la alimentación tradicional" (Op. Cit: 79).

### Taller 1: Sopas caucanas como platos de recuperación Portadora: Señora Zoila Maya

Objetivo: practicar la receta de la sopa de carantanta para impulsar su inclusión como plato de recuperación en el menú de nuestras plazas de mercado. Este plato hace parte del estudio patrocinado por el Ministerio de Cultura entre los años 2012 y 2013 (ver Producto 3. Platos de la cocina tradicional en riesgo de extinción: pp. 62-4). No obstante, se acordó prepararlo dado su carácter emblemático en el repertorio de la cocina payanesa.

Advertimos de entrada la gran veteranía de las participantes; esto significa que la preparación de la receta es un espacio para apreciar sus competencias en el quehacer culinario, lejos del esquema del taller convencional que aplica una receta bajo la dirección de un experto.



- (8) La primera referencia es la Cartilla: *Fortalecimiento de la Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar de Popayán*, Cauca 2013. Ministerio de Cultura-Fundación Carvajal. Fundación La Tuátara. Gálvez, Aída, Luna, Alejandro, Gómez, Jafeth. Pino, Manuel Abraham y Rengifo, Juan Esteban. La segunda referencia es: *Comer en el huerto de Yambitará Recetas de María Teresa Ayerbe y Martha Sol*. Guillermo Alberto González Mosquera (editor). Popayán, 2013. La tercera referencia es: *Cocinas Familiares Tradicionales de Popayán*. Edición Actualizada. Carlos Humberto Illera Montoya. "La Tertulia Payanesa en el fogón" 2012.

## Sopa de Carantanta: paso a paso

La actividad estuvo precedida por la revisión de tres referencias (8) que animaron las reflexiones de las participantes sobre la receta de la sopa de carantanta.



La orientadora del taller con las publicaciones consultadas



El coordinador lleva la palabra al iniciar el taller.



Carantanta, carne, surullo de hierbas, ajo





8



9

En primer. plano doña Zoila portadora de la receta, seguidamente alista la olla.



11



10



12

Porciones de papas parda y colorada.





Picando cebolla junca.



Agrega el achiote



Doña Zoila escoge las hierbas del surullo y pica el cilantro





Las participantes observando la preparación.



Hunche el cuchillo para probar el punto de la papa parda.



Agrega la papa colorada.



22

Las moneditas de plátano que se venden en la plaza doña Zoila as agrega a la sopa.



23

La carantanta al punto de agregar 4 minutos después de las moneditas de plátano.



24

Luego de las moneditas de plátano se agrega la carantanta.



25

El cilantro como toque final.





26

Termina la preparación.



27

Tazones para servir.



28



29

Se porciona la preparación, se decora con carantanta frita



Las señoras de la red degustan la preparación.



### Síntesis:

Se acordó impulsar la sopa de carantanta en el menú y en los eventos de Mesalarga.

Se recomienda la elaboración del seriado de fotografías de la receta para distribuirlo en los comedores de los pabellones de la plaza.

A partir de la gran experiencia de las señoras participantes durante el taller se escucharon intervenciones como la siguiente:

Consideraciones sobre el uso del achiote (Bixa Orellana) en cuanto a:

Afinidad con algunas recetas (fríjoles, sopas, pipián de empanadas)

Incompatibilidad con otras (sanchocho de pescado)

Propiedades organolépticas (color, sabor, olor, consistencia)

Posible sustituto: combinación zanahoria y zapallo que da color a las sopas.

Conveniencia o inconveniencia del uso de condimentos industriales como el color.

El azafrán de raíz fue muy importante en el pasado para la preparación de caldos principalmente de gallina, en los comedores de la plaza de mercado.

## Taller 2: Plato de Dulce de Papaya.

### Portadora: Señora Aura Daza

Objetivo: practicar la receta del dulce de papaya para impulsar su inclusión como plato de recuperación en el menú de las plazas de mercado.

Resultados: Como punto de partida del ejercicio, las participantes comentan que en la cocina tradicional payanesa se distingue entre la “Papaya dulce calada”, como receta de plato de Nochebuena y el “Dulce de papaya” para ofrecer diariamente como postre, sirviendo también como base de la “ensalada de frutas”.



Se pelan las papayas: 15 unidades.



Se cortan a la mitad.



34



35

Se les quita las pepas con una cuchara.



36

Una vez retiradas las pepas se lava la fruta



37

La señora Aura obtiene tres porciones de cada mitad, en la imagen la cantidad para la "papaya dulce calada"



Los trozos se ponen a calar en la paila con un poquito de agua, panela, azúcar, canela y clavos hasta que la preparación "llega al punto", es decir, borbotea.



38

Cada porción se corta en trozos o dados pequeños para el "dulce de papaya", también para la "ensalada de frutas"



39

Clavos y canela para añadir al "dulce de papaya" y a la "papaya dulce calada"



40

En proceso de calar para la "papaya dulce calada" (1 hora de duración)



41

El "dulce de papaya" llega al punto porque borbotea.

## Presentación del “Dulce de papaya” con queso y decorado con canela



### Síntesis:

- La “Papaya dulce calada” y el “Dulce de papaya” se diferencian en el corte de la fruta como paso de la preparación.
- Las dos presentaciones comparten los pasos en la cocción.
- Agua, panela, azúcar, clavos y canela son los ingredientes adicionados a la fruta en ambas presentaciones.
- El calado de cualquier clase de fruta exige “cogerle la medida” y es requisito para obtener un dulce de calidad.
- Como base de preparación, el dulce de papaya es uno de los ingredientes de la “ensalada de frutas”.
- Como presentación única, es apta para incluirla en el menú cotidiano.
- Como “Papaya dulce calada” es parte del plato de Nochebuena.
- La materia prima de estas recetas se vende en los puestos de frutas y en bodegas de la plaza.
- Se recomienda elaborar un seriado de fotografías de la receta para distribuirlo en los comedores de la plaza.



Como invitada especial en este taller se contó con la presencia de la doctora Clara Juárez, investigadora adscrita al Instituto Nacional de Salud Pública de México INSP, de paso por Popayán. Los participantes del taller dialogaron con ella sobre la cocina mexicana, al tiempo que la invitada se integró a la elaboración del dulce.



## Cocinando en Julumito, área rural de Popayán





## Taller 3: sopa de guineo con maní y hueso de marrano: paso a paso

Objetivo: propiciar el encuentro de la cocina urbana pública y la cocina tradicional hogareña del municipio de Popayán alrededor de un par de recetas: Sancocho de guineo con maní y hueso de marrano y mazamorra de mexicano.

Resultados: El taller se realizó en un día festivo al aire libre en la huerta casera de los anfitriones Blanca Santana y Juan Carrera, favoreciendo así el trabajo mancomunado entre cocineras experimentadas de la plaza de mercado del barrio Bolívar y un grupo de amas de casa de Julumito. Sonia Pérez y Sandra Franco, dos expertas cocineras de la plaza de mercado del barrio Bolívar direccionaron la receta. Destacamos cómo en el transcurso del taller los hijos y esposos de las señoras participantes se vincularon con tareas específicas. Los primeros por ejemplo, recolectaron chamizos de la huerta casera para alimentar el fogón y los segundos, desempeñaron tareas que requieren fuerza en el montaje de las ollas pero además, se ocuparon de controlar el calor y de menear las preparaciones, siguiendo con propiedad el paso a paso de la receta. El ejercicio de cocinar colectivamente en el día dominical y por fuera de los espacios habituales, corresponde a las “comidas propias del tiempo lúdico” (Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio, 2012: 26).



### Al aire libre se inicia la preparación



Ambos procesos de preparación hacen parte del dominio de las técnicas culinarias; según el documento de referencia incluye actividades como el manejo del fuego y del calor, las formas de cortar, moler, pulverizar, cernir y aliñar los ingredientes [...] los modos de cocción y asado y las formas de amasado [...], estas técnicas tradicionales se aprenden de manera viva, directa y en la práctica (Op. Cit. 27).<sup>(9)</sup>

<sup>(9)</sup> Fernando Capote, esposo de Sonia una de las portadoras de la receta explica cómo se familiarizó con la compra de alimentos y de su preparación: “Nosotros vivíamos de arrendo en La Esmeralda, mi mamá me mandaba a la plaza a merca, con ella aprendí a cocinar”.





- Se prende el fogón.
- Se pone el hueso de marrano.
- Se agrega el chόcolo entero y en trozos.





48



50

Se lavan,  
pelan y se cortan  
las papas parda y  
colorada.



49

Se agrega la  
sal, el fríjol  
y el  
manejo  
de hierbas.



51





52



53

- Se descascara la yuca.
- Yuca y arracacha listas para agregar.
- A punto de menear el sancocho.
- Se agrega menos de un cuarto de achiote seco ecuatoriano.



54



55







## Preparación del maní para el sancocho.

Se descasara.

El maní listo para tostar.



Se menea suavemente por 10 minutos hasta oscurecerlo



Agregando achiote al maní licuado.

Uno de los participantes dice que acostumbra licuar el maní luego de tostarlo sin pelarlo, otra modalidad es echarlo al molino para molerlo manualmente. El sabor no cambia, tiende a quedar más espeso así.

## Preparación del aji pajarito

Rallando el  
tomate y la  
cebolla



El aji machacado.





Se agrega a los ingredientes Anteriores un cuartico de agua y se revuelve.



Foto: Se pica finamente el cilantro



Jacqueline Urbano de la Red de Señoras Cocineras consume la preparación.

## Testimonios

Durante el conversatorio (10) se escucharon intervenciones sobre la valoración de este plato y del maní como ingrediente distintivo:

“El plato vale la pena tenerlo, es muy nuestro, en el pasado congreso Gastronómico se llevaron las palmas Guapi y los platos del sur, dentro de la cultura culinaria el uso del maní favoreció que hubiera gentes muy inteligentes...” (Diego Tobar).

“La verdad, hace un año que no comía el sancocho de guineo, la competencia es del sancocho de gallina, pero este me parece más nutritivo” (Yineth Fajardo).

Además de ser muy nutritivo, este plato favorece varios tratamientos médicos.

“J.O. tenía un problema de salud y el doctor D. lo sacó adelante con el consumo de maní...” (Martín Chicangana)

Se opinó acerca de los cambios en las rutinas alimentarias:

“Se está perdiendo el artículo de la sopa, ésta es un punto intermedio, ni espeso, ni líquido” (Juan Carrera)

Al preguntar por la desaparición del plato de sancocho a base de guineo en la cocina de las plazas de mercado, se escucharon razonamientos como éste:

“El guineo es muy delicado, cuando tenemos el sancocho y vamos sirviendo, el guineo se vuela una colada, es por eso, a diferencia de otros plátanos” (Deisy Mosquera).



Lo anterior indica un conocimiento muy preciso sobre la consistencia y textura del guineo, además, da cuenta de la importancia visual que tiene la preparación para la clientela de la plaza. Por esta razón, “una colada” no puede sustituir a “un sancocho”.

Asimismo, nuestra anfitriona ecuatoriana dijo:

“Me parece que el guineo le da un toque original, el plátano no tanto. En otras culturas el guineo no se prepara; se deshace muy rápido, es pequeño, no es tan atractivo a la vista, pero todavía está lejos del transgénico...” (Blanca Cecilia Santana).

En cuanto al tiempo de duración de la receta, los participantes concordaron en que es más rápida, incluso una de las cocineras de la plaza argumentó que las recetas a base de gallina son lentas mientras que con cerdo el tiempo era más corto.

Especial atención tuvo la preparación del ají de maní, como parte del intercambio de saberes.

Un participante, cocinero experimentado y propietario de un restaurante popular explicó que ellos acostumbran licuar el maní luego de tostarlo sin pelarlo, otra modalidad es echarlo al molino para molerlo manualmente. Y apostilló: “El sabor no cambia, tiende a quedar más espeso así” (Audiver Muñoz).

Más allá de lo estrictamente culinario, se escucharon comentarios que refuerzan la premisa de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial culinario como indicios de los climas, ecosistemas y sistemas productivos, en este caso del departamento del Cauca en general y de la meseta de Popayán en particular:



“Para mí la importancia de este plato es su riqueza, estamos en el proceso de la seguridad y la soberanía alimentarias, el plato en zonas campesinas y en zonas indígenas está desapareciendo, pero todos los ingredientes que tiene se consiguen aquí, en la meseta de Popayán” (Martín Chicangana).

(10) Este espacio recupera la función comunicativa de la convivialidad en sus sentidos de camaradería y de convite (banquete)  
<http://lema.rae.es/drae/>

## Preparación de la mazamorra de mexicano

Se pela el mexicano retirando la totalidad de la corteza.



Se quitan las pepas y se pica en trozos.





- Se echa a cocinar con trozos de panela, clavos y canela sin agregar agua.
- Meciendo la preparación constantemente.
- Luego de que se ha cocido suficientemente (alrededor de 1 hora) se le echa clavos y canela y un puñado de arrocillo.







### Síntesis

- Constatación de las especificidades de la cocina pública urbana de las plazas de mercado y de la cocina doméstica del área rural.
- Como resultado de lo anterior se problematiza la inclusión del plato de sancocho de guineo con maní y cerdo en el menú de Mesalarga.
- Se refrenda el maní como ingrediente marcador de la tradición culinaria andina del suroccidente del país, así como el achiote.
- Se refuerza el nexo entre repertorio alimentario y la agrobiodiversidad de la meseta de Popayán.
- El taller se encaró justamente como un proceso de enseñanza-aprendizaje vivo, directo y en la práctica que culminó con el gran interés de las amas de casa para “aprender a cocinar” de la mano de las participantes que laboran en la plaza de mercado.



### Mazamorra de mexicano para disfrutar



### Un rato de esparcimiento en el río Saté



## Taller 4: Sango de maíz y dulce de higuillo: paso a paso

Resultados: el domingo 18 de octubre se llevó a cabo el segundo taller en el resguardo pubenense de Julumito, en casa de Andrés Sánchez y de su madre Noelba Correa. Estuvo dedicado al maíz, cultígeno con una amplia y diversa elaboración culinaria en nuestro país y en América de donde es originario. Igualmente, se preparó el dulce de higuillo, componente del plato de Nochebuena.

Andrés, anfitrión y reconocido cocinero del municipio de Popayán, llevó la palabra al comienzo de la actividad para recordar el papel central del maíz y de sus preparaciones en la cocina andina payanesa y caucana.

En esa ocasión, se preparó el Sango –o sopa- de maíz:

“Todos tenemos una memoria de este plato, del sango, los españoles no podían pronunciar la palabra de los indios, que le decían sangú. Entonces los españoles dijeron que era sopa de maíz, pero es correcto decir sango de maíz [...]El maíz puede ser capio blanco friano y capio blanco calentano, como es el que se produce en Julumito y que tenemos en esta huerta, acota Andrés y presenta las variedades del maíz y habla de sus cientos de variedades: “somos gentes de maíz



El maíz molido para el sango

porque somos criados con tortilla, arepa [...]. Somos parte de la red de custodios de semillas, nuestra tarea es ir de lado a lado protegiendo el maíz que no ha sido manipulado en laboratorio”.

De ahí en adelante, el taller se desarrolló en dos registros: aquel de los retos ambientales en la producción de alimentos y del desarrollo de la preparación del sango de maíz a varias manos, presentando en este V informe los testimonios y la secuencia fotográfica (Primera parte). Además de esto, el taller contribuyó a rememorar las prácticas alimentarias de la infancia, a solicitud de los facilitadores cuyos resultados se presentan en este informe (Segunda parte).

Tal como lo plantea el documento de referencia del Ministerio de Cultura:

“La cocina es un sistema en el que participan diversos productos y hay un proceso de transformación y de agregación de valor que resulta en productos elaborados, o comidas. Hay productos que provienen de la industria de alimentos, pero en su mayoría, los productos de la cocina tradicional proceden de la producción agropecuaria, y en particular de la economía campesina. Esta relación

entre las cocinas tradicionales y la producción tradicional de alimentos es uno de los ejes que aborda la Política de salvaguardia del patrimonio cultural culinario del país. Basta un ejemplo para ver la dimensión del problema. La harina de maíz es un ingrediente utilizado y necesario para todo en todas las regiones del país: para la preparación de envueltos, tamales, empanadas y chichas, entre otros muchos productos. Una queja generalizada entre las cocineras y cocineros es la creciente dificultad para conseguir harina hecha de variedades tradicionales de maíz, dado que la calidad de la harina importada o proveniente de variedades mejoradas, que se expende en las tiendas y supermercados, no reúne las cualidades necesarias para sus recetas” (Op. Cit, 2012. 29-30) (Itálicas en el original).

Aprovechando el espacio de la huerta casera, dos agricultores oriundos de Julumito, Otoniel Ortiz y Clemente Canencio, se ocupan de obtener el maíz como ingrediente para la receta en la máquina de moler.

“Hemos sido nacidos y criados en el campo, nos ha tocado coger la semilla y coger el choclo. El maíz tradicional que es el nuestro, está a los 6 meses, a los 90 días da choclo, el de tres meses se sube hasta la estatura de uno y ahí queda” (Otoniel Ortiz). Ambos agricultores enseñan las mazorcas, que circulan entre los participantes: “el maíz capio es el que se da más rápido” dice alguien, indicando los granos de diversos colores. Don Otoniel toma la mazorca amarilla y dice que es de seis meses: “recuerdo que antes cuando uno sembraba el maíz no necesitaba nada, ahora la tierra está muy cansada y toca sembrarlo con gallinaza, toca con abonos orgánicos para que se pueda dar bueno”.

Los interlocutores sitúan así el cambio climático de cara a la producción de cultígenos como el maíz:

“Para sembrar la mata hay que abrir un huequito de 20 x 20, le echa abono y revuelve la tierra, le echa abono orgánico con pulpa de café,

revuelto con gallinaza, lo revuelve y ya siembra la mata y eso pega muy bonito. Si no, depende del área que vaya a sembrar, puedo hacerlo de un día a dos días. Con la pulpa de café no hay problema, pero la gallinaza sí se debe descomponer, la gallinaza tengo que comprarla para septiembre mes de siembra, tengo que tenerla desde julio, eso se calienta mucho, desde julio a septiembre tengo que tenerla en descomposición, si uno quiere prepara un abono orgánico eso se puede, si no pues lo revuelve. Preparo el abono con cal, gallinaza, miel de purga.

Anteriormente la tierra no necesitaba, uno sembraba y se daba, ahorita es que ya hay ayudarle. La tierra también se cansa, como uno, está muy desprotegida porque han tumbado mucho los árboles, la tierra queda muy descubierta [...]



María del Carmen Rivera, portadora de la tradición de preparaciones a base de maíz es escuchada por los participantes



Don Otoniel reflexiona sobre los cambios medioambientales:

“Estos cambios que nos están llegando hoy sí nos afectan, como primera medida en este año no se pudo sembrar en septiembre, nuestro territorio no tiene aguas para hacer riegos, el fuerte verano no permitió la siembra, apenas ahora se está sembrando, nos afecta primero en la siembra, segundo no tenemos riego. Estos cambios son debido a la desprotección de la naturaleza, tumban los árboles, hoy se está viendo esa repercusión en eso.

Antes también había veranos fuertes, pero no todos los años. Pero nunca nosotros habíamos mirado que el agua se había mermado tanto, aquí no más nos fijamos en la quebrada Saté. Nosotros nos bañábamos allí, hace 50 años yo iba y me bañaba en el Saté y nadaba. Hoy ya no puedo hacer eso, antes tenía corriente, se podía pescar, había un pescadito negro de este tamañito, guabino, sabaleta, todo eso. Entonces las aguas se han retirado”.

De esta manera se ratifica la preocupación de los agricultores locales por la desaparición de variedades de maíz tradicional en las parcelas campesinas, como “[...] alguno de los efectos negativos de la sustitución de alimentos producidos en el país por productos importados y la introducción de variedades genéticamente modificadas con procedimientos biotecnológicos, de gran productividad, pero que no reúnen las cualidades alimentarias que la población demanda y que pueden poner en riesgo la producción tradicional” (Op.cit: 30).

Doña María del Carmen Rivera de Trujillo se hace presente en el taller. Recuerda así la preparación del sango:

“Papá sembraba el maíz en la casa, se cosechaba, se alimentaban gallinas. Antes era remojar el maíz, para almuerzo de los trabajadores, lo cogía, lo desbarataba, se sacaba el afrecho. El pollo, ulluco, yuca, papa, y todo salía de la casa, bueno, a la olla y se dijo el sango. Solo se le echaba cilantro, sabía bueno porque preparaba la tierra con la ceniza, todavía recuerdo cómo olía. Era comida muy buena para la salud de los hijos”.



Conjunto de ingredientes del sango de maíz y del fruto de higuillo antes de la preparación.



87



88



89



90

- El lavado de la carne.
- Una participante trocea la carne.
- Manipulando el repollo.
- Rallado del tomate.





91

El ulluco, ingrediente ya picado listo para agregar.



92

Tubérculos andinos para la receta.



93

La empella de cerdo.



94

Removiendo la empella.



- Picanço la cebolla.
- Meneando la carne, a punto de hervir.
- Se agrega habas, zanahorias y ulluco.
- El indispensable "surullo" de hierbas.







99

Manos masculinas muelen el maíz.



100



101

Se añade el guiso.



102

La papa cortada en cuartos.



La yuca troceada.



La Costilla de res ya ablandada.



Agregando la yuca.



Vertiendo el maíz molido.





107

El indispensable meneo para evitar que "se pegue".



108

Aguacate, exquisito acompañamiento



109

La sopa, el aji y el aguacate



110

Se inicia el reparto



Los comensales



Limonada, refrescante remate del almuerzo

Antes de continuar con la segunda parte del taller, se realizaron los pasos pendientes de la receta del dulce de higuillo (*Piper aduncum*).

Andrés Sánchez lleva la palabra indicando que al higuillo también se le llama papayuela, su fruto es de tamaño variable. Se conocen en Popayán como tapaculos, chilacúan en Nariño, se les llama También conocidos en Popayán como tapaculos y llamados chilacúan en Nariño. El higuillo es un plato distintivo de la navidad caucana y hace parte de la tradición árabe de calados y de dulces aportada por los españoles a América. La orientadora Aída Gálvez comenta la importancia del azúcar en la historia de la alimentación humana.











Luego de disfrutar el sango de maíz, con aguacate y limonada fría, se dio entrada al conversatorio sobre los recuerdos de infancia de los participantes ligados a la alimentación.



121

Se escucharon intervenciones de personas adultas y de jóvenes, a partir de las cuales es posible hacerse a una imagen de los cambios alimentarios en los últimos 50 años tal como sigue:

“Cuando yo era niñita me acuerdo de la navidad, de las brevas y del pollito relleno que se lo hacía doña Chepa Bonilla, hasta ahora la torta de doña Chepa, para semana santa era el pescado, era obligado que se guardara jueves y viernes” (mujer adulta, 45 a., residente en Popayán).

“El chulquín que hacía mi madre se desamargaba, se cocinaba, luego había que molerlo en molino, preparar un buen guiso, era para los diciembres. Luego que ya lo preparaba lo echaba en un recipiente con queso rallado y perejil por encima y con huevo duro, daba para cortar como una torta” (Mujer adulta, 70 a. residente en Popayán).

Recuerdo mucho el sabor del champús, mi abuela sacaba el ñejo para hacer empanadas, saca del maíz fermentado, se agriaba por 15 días, también el sango de maíz. Mi abuelita lo preparó con repollo, como acá. También llevaba fríjol, papa amarilla, costilla, repollo, hacía un guiso” (mujer adulta nariñense, 50 a. residente en Julumito).

“Yo viví en una finca, soy huilense, mi padre era pura agricultura, cultivaba el maíz, cogía las mazorcas y le decía a mi madre que hiciera una crema. Ella lo molía, quedaba bien espesa, se le aplicaba fríjol y ese callo, él la compraba, se pitaba y luego se picaba muy pequeño. En Huila lo típico es la carne de cerdo, con insulso, arepitas delgaditas y tamal huilense con arroz, arvejas, papa amarilla, sabor incomparable” (mujer adulta huilense, 55 a. residente en Julumito).



122

“A mediados del 68 recuerdo que se pelaba el mote con lejía a lo antigua, luego lo cogían y se molía el maíz para hacer arepas en cayanas, se cortaba una hoja de plátano y se iba volteando, lo sacan de la cayana y se ponen al calor de la candela, mi mamá lo cortaba en 4 partes grandes, eran 10 hermanos, soy del Tambo pero me llevaron de 5 años al Putumayo, allá era muy caliente 35 a 32 grados de temperatura, en mi familia todos son caucanos” (hombre adulto, 58 a. residente en Julumito).

“En mi familia todos me dieron un poco de algo, yo fui el primer nieto, me acuerdo cuando comía sandwich con tomate y huevo. Yo llegaba de hacer deporte con mucha hambre, mi mamá me hacía plátano melao con queso, yo soy del Huila, tenemos el café, los insulsos, los envueltos” (joven, 19 a., residente en Popayán).

“Fuimos criados con todo lo que fue el maíz, fuimos criadas, consumíamos demasiado maíz, mis papás eran antioqueños, ellos tenían pilón así de grande, allí nos tocaba que triturar el maíz, la mazamorra, las arepas, las sarazas. Éramos 14 hermanos nos levantábamos a las 4 a m., yo tenía mucho sueño, me acuerdo que con esa mano grande del maíz cogí un tremendo golpe y me pegué. Mi papá nos turnaba a todas: muelan y cada una aprendió a hacer sus arepas, las hacíamos del tamaño de la parrilla. Preparábamos papayuela, huihuilos, papá nos enseñó a hacer la natilla. Cada 23 de diciembre nos reuníamos. Cuando murió hace 20 años todo se despejó...” (mujer adulta caucana, 58 a. residente en Julumito).

“Mi mamá me hacía pimentones rellenos y el mondongo, ella los rellenaba con carne molida, todo pasaba en Cali, los pimentones los asaba. En la finca se hacían envueltos, todo esto pasaba pa abajo p’al Tambo, mi madre ya no está...” (joven caleña, 21 a. residente en Cali).

“Del maíz se saca mucho para la comida, en Putumayo, Nariño y Cauca tienen gran afinidad, soy de madre pastusa y de padre caucana, pertenezco a ambas. Familiares por parte de mamá me hablaban del calchape, es una sopa pero con dulce [se oyen voces diciendo que queda como mazamorra,

Andrés dice que el champús es una sopa dulce que se toma fría], está el envuelto de choclo, el envuelto de maíz largo, el amarillo, el haco, mi esposa les puede decir (hombre adulto, 50 a., residente en Popayán).

“Sí, la caucharina es algo para los niños, tostar el maíz con papela y hacía conitos, se preparaba para ir a la escuela en semana santa lo vendían. Vendían también conitos de maní” (mujer adulta, 43 a., residente en Popayán).

El dulce de higuillo ofrecido como Nochebuena en Popayán se compone de brevas, dulce de manjar blanco y manjarillo, dulce de higuillo o de papaya, de naranja grey, de piña, de coco, de limón, rosquilla, buñuelo y hojaldra y lleva ají dulce como adorno. En el taller fue detonante de la memoria:



123



“El hecho de hacer los casquillos de higuillo me trae al recuerdo las cenas de navidad con los abuelos, a veces éramos 10 o 15 personas y luego llegaban los de Cali, la familia. Mi abuelita preparaba los indios, ella los hacía con hoja de repollo, los soasaban y los rellenaban, no me acuerdo bien, pero valdría la pena recuperar la receta. Y la solidaridad... si el vecino no venía a mi casa yo le llevaba el plato hasta allá” (mujer adulta, 45 a. residente en Popayán).

“A nosotros en el Pacífico caucano nos encantan los dulces, recuerdo el cabello de ángel de la papaya verde, y también el bocado de reina: se hace de leche y de huevo, se cocina la leche con azúcar, aparte se bate la clara a punto de nieve, al hervir la leche se va combinando la clara y se va templando, a esa leche que queda con residuos de la clara se le echa la clara batida, se le echa canela y encima limón rallado” (mujer adulta, guapireña, 66 a. residente en Popayán)



## Síntesis

- El cabildo indígena de Julumito localizado en la meseta de Popayán es territorio de referencia para ahondar en el repertorio culinario tradicional y su nexos con la producción agropecuaria local.
- Se constata la preocupación comunitaria por el deterioro de la oferta ambiental y sus repercusiones en la matriz alimentaria andina.
- Las preparaciones elaboradas durante el taller fueron detonantes de la memoria, reiterando cómo la alimentación en los diferentes momentos de la vida es constitutiva de los afectos.
- La señora María del Carmen Rivera de Trujillo representa la síntesis de la cocina hogareña y de la elaboración de especialidades a base de maíz que se venden en las plazas de mercado.

# SEMBLANZAS DE SEÑORAS COCINERAS DE LA CIUDAD DE POPAYAN Y DE JULUMITO

Por: Fabrit Cruz





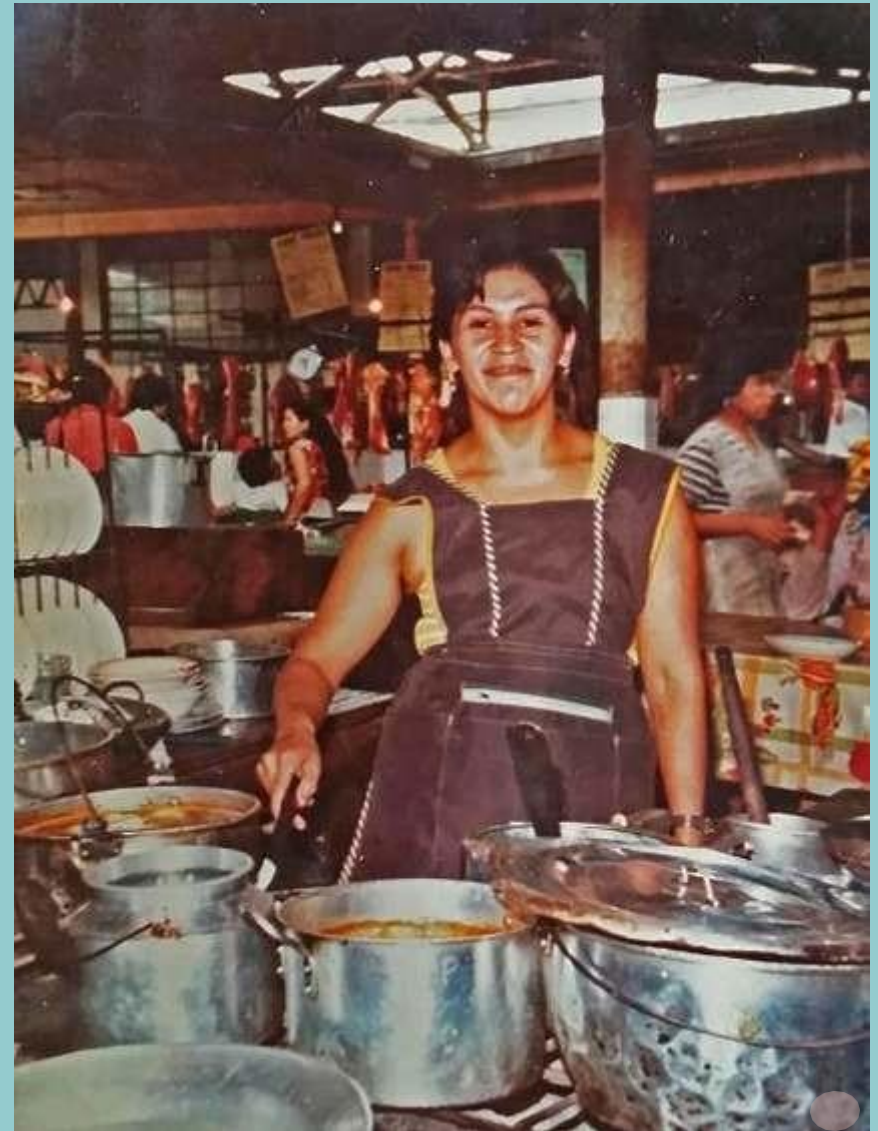
## SEMBLANZAS DE SEÑORAS COCINERAS DE LA CIUDAD DE POPAYAN Y DE JULUMITO

Por: Fabrit Cruz

En las cocinas de la Galería del Barrio Bolívar almorcé durante tres años continuos en mi época de estudiante, en la Universidad del Cauca. Un periodo que me permitió estar cerca a la labor de las mujeres que preparan los alimentos, para atender aproximadamente a tres mil personas de forma diaria. No obstante, lejos estaba de imaginar los secretos guardados detrás de cada plato.

Las próximas letras, tejen los hilos de un oficio que a simple vista parece sencillo pero que, en el fondo, es arte puro. Recetas que luchan contra el olvido y saltan de generación en generación para anidarse en la cultura inmaterial de la cocina tradicional.

Escarbar en la memoria de estas mujeres es el reencuentro con los ancestros y nuestra historia. Son voces que dignifican la labor de centenas de cocineras que se luchan codo a codo la sazón en su máxima expresión, un símbolo de dedicación y resistencia en la 'Ciudad Blanca' que afortunadamente se niega a desaparecer.



125

## Semblanza I: Homenaje a mamá

La voz de Sonia Rocío se quiebra y las lágrimas aparecen sin pedir permiso. Clava la mirada en la estufa aún a fuego lento y luego, un silencio incómodo habla por sí solo. Al fondo, se escucha el bullicio de los clientes que se confunde con el rechinar de platos, cucharas y ollas. Después de varios minutos recupera el aire para continuar. ¡Es inevitable!, cada vez que habla de María Angélica Pérez, su madre, revive el vacío que le dejó su partida...

Son las once de la mañana, el puesto de almuerzos de Sonia Rocío Pérez, al igual que las cerca de 70 cocinas de la Galería del Barrio Bolívar, lucen solitarias. Es jueves, un día 'flojo' para las ventas de almuerzo casero. Para Sonia es normal, "el movimiento fuerte empieza a partir del viernes", fecha en que llegan los comensales provenientes de los municipios caucanos para vender sus productos, en el día de mercado.



126



127

Sonia Rocío lleva más de 700 días dirigiendo "el negocio" que, durante 43 años, estuvo a cargo de María Angélica Pérez. Ella trabaja desde las cinco de la mañana para ofrecer tripazo, frijol, sopa de maíz, carne sudada, caldo de cola, y el sancocho de guineo con mote: "¡el más apetecido por los comensales!"

Esta sopa que aprendió a hacer Sonia de la mano de María Angélica la ha preparado por más de 20 años. "Siempre he trabajado con mamá", reconoce orgullosa, Sonia Rocío.

Desde tempranas horas, 'para' una olla de aluminio grande con suficiente agua a hervir, mientras de forma alterna licúa el toronjil, perejil, y el cilantro para echarle al sancocho. Cuando el agua está hirviendo, echa por separado el mote blanco, la papa, la yuca, el guineo y el frijol. Y reconoce que no le puede faltar "la cebolla, el ajo y tomate de cocina fresco".





El tiempo de cocción puede variar según el acompañamiento de la sopa “porque se puede hacer con espinazo de cerdo, gallina o costilla de res”. Para Sonia Rocío el secreto está en el amor con el cual se hagan las cosas. “¡A la hora de cocinar uno debe hacerlo con tranquilidad, con gusto! Hay clientes que dicen que yo tengo el genio de mi mamá”, reconoce.

Sonia Rocío sonríe cada vez que ve llegar una persona a su cocina. Lo hace de forma natural. Apenas se sientan, ella acerca unos vasos con limonada bien fría y vuelve a limpiar el mesón que se la pasa brillante. Cada vez que habla mira a la gente a los ojos. Y cuando deja de hacerlo, vuelve a sonreír. De la misma manera que lo ha hecho desde que tenía 7 años, edad en la cual empezó su profesión desde lo más básico, “ayudando a lavar las ollas”.

María Angélica Pérez falleció hace dos años. Sólo un cáncer de estómago fue capaz de separarla de su labor como cocinera. “Mi madre atendía a sus clientes hasta los domingos. No se ausentaba un solo día de la semana de la galería”, recuerda Sonia Rocío.

Ese cariño que tenía María Angélica por la cocina, lo lleva la hija en su sangre. Es un gusto compartido. Una pasión heredada: respeto por el oficio y el arte de cocinar. La sazón las unía a las dos. Desde que la muerte las separó, hay recuerdos y silencios que pesan en Sonia Rocío.

Que lastiman el corazón, que hieren el alma. Son como escaramuzas de soledad: Uriel Pérez, su único hermano, también está muerto.

Por eso, a sus 40 años de edad, Sonia Rocío se aferra a sus tres hijos Kevin Andrés (15 años), Ángela Vanesa (10 años) y Nicolle Dayana Capote Pérez, (9 años). Vive y trabaja para ellos. Aprovecha cada espacio y segundo libre para consentirlos y lo hace con lo que mejor sabe hacer: ¡cocinar! “En casa, los días domingos aprovecho para preparar unos ricos platos”, afirma. En especial, el caldo de cola o los fríjoles con hígado que tanto disfruta su esposo, Yilber Fernando Capote, Administrador público.

Cuando el día está terminando Sonia Rocío lava ollas y loza, vuelve a limpiar el mesón, barre y trapea. Su cocina vuelve a brillar y queda lista para el siguiente día. El ritual se repite como si fuera una danza. “En estos dos años he atendido como mi madre lo quiso, porque el arte de cocinar es algo especial, algo bonito”, dice Sonia Rocío y agrega que el reto es sacar a sus hijos adelante.



## Semblanza II: La sentencia culinaria



Debajo de las hojas de colino de plátano, se divisaba un grupo de niñas jugando a la cocina. Amontonadas y a la distancia, unas chamizas de palo seco y unas piedras, simulaban un fogón. En una pequeña olla, acercan agua y lavan el arroz y unas cuantas papas a medio pelar; ingredientes regalados por María Oliva Naranjo, la alcahueta de los juegos de sus hijas, Anita y Martha.

Esas eran otras épocas, narra con emoción Ana Carlina Erazo Naranjo, quien después de tantos años, aún mantiene el gusto por las blusas y los vestidos que lucía cuando era niña. ¡Claro!, han aparecido algunas canas en el cabello y pequeñas líneas de expresión en el rostro.

Se ve feliz y animada. Parece que su casa, ubicada en Julumito, un lugar de clima agradable muy cercano a Popayán, le depara tranquilidad. Siempre ha vivido allí rodeada de gallinas, de amplios cafetales y abundantes hortalizas, hierbas de uso medicinal y árboles frutales, dedicada a cocinar para los suyos, desde que lo aprendió de su madre María Oliva Naranjo, a la edad de 15 años.

Lo primero que aprendí fue a cocinar el arroz, de ahí toda la variedad de sopas, en especial la de maíz o “sango que llaman”, dice Ana Carlina, quien se convirtió en una portadora de conocimiento sobre recetas de cocina que han pasado de generación en generación.

La niñez de Ana Carlina fue especial. Durante el día ayudaba en las labores de la casa y además, había espacio para jugar con sus hermanos y vecinos. “Cogín era uno de ellos. Jugábamos a correr por todas partes y alguien debía cogernos”, explica.

A su vez, también había momentos para aprender lo que era la responsabilidad. Su madre María Oliva Naranjo siempre le decía: “la que no sabe cocinar no sabe nada. Luego se consiguen un marido y les da duro por no saber cocinar”. A sus 58 años de edad, Ana Carlina, aún tiene presente esa sentencia culinaria.





Cocinar para ella es una demostración de amor hacia su familia, y reconoce que cuando cocina, siempre espera ver “rostros felices”. Por eso, cuando prepara alimentos, siempre se toma su tiempo, más si se trata de sopas.

En el caso de la sopa de maíz o sango, se necesita primero 'parar' la olla en el fogón y después definir si se va a cocinar con carne o sin ella, dice, mientras se escucha el cantar de los gallos en el patio trasero de la casa.

Luego, recuerda que su madre dejaba en remojo el maíz amarillo con cáscara, desde el día anterior. Después se molía el grano hasta dejarlo delgadito. “Se cernía, y se separaba el afrecho de maíz”. Ya cuando hervía el agua, se echaba el maíz y se meneaba constantemente. A la receta se le agrega, además, arveja, fríjol, repollo, zanahoria rallada, yuca y papa.

Para que la sopa quedara exquisita “mi mamá nos hacía preparar un guiso de cebolla, tomate y ajo que se echa al final, cuando la sopa está lista”, afirma Ana Carlina.

Ese paso se hace solo cuando no había carne porque ésta tiene la cualidad de soltar una sustancia que le da el sabor especial a la sopa, cuando se cocina. El toque final, era sazonar con ajo y achiote que ella define como “un fruto de un árbol que le da el color a las sopas”. Después de 90 minutos, la sopa de maíz estaba lista.

Aunque Ana Carlina Erazo Naranjo, creció haciendo parte de una familia de nueve hermanos, en su juventud solo tuvo dos hijos. “Mi esposo se voló, en busca de otra sazón”, dice entre carcajadas. Desde entonces se dedicó a consentirlos.

Su hijo mayor, Eduardo Velasco Erazo de 34 años, estudia topografía y tiene su negocio. Lina Ximena Velasco Erazo, la menor de 30 años de edad, se casó y la convirtió en una feliz abuela.

En la actualidad, Ana Carlina, disfruta de la compañía de su nieta Stefany Paola Salazar, quien le heredó su gusto por el fogón y espera que en un futuro sea la encargada de mantener vivas las recetas que hoy le permiten hacer lo que más le gusta: “servir a los demás por medio de la cocina”.

## Semblanza III: La Sinfonía de la sazón



María Zoraida Franco ordena la mesa de su puesto en el barrio Bolívar. Delega tareas a su asistente. Sugiere platos del día. Atiende las personas, y entrega y recibe cariño gracias a su sazón. Lo hace todo al tiempo, como si fuera el director de una orquesta; ella mueve sus brazos de manera ágil, mientras gira la cabeza en todas las direcciones para no dejar escapar la atención de sus clientes.

María Zoraida, quien es más conocida como “Sandra”, (nombre que se lo debe a un lapsus mental de su madre, quien la rebautizó un día cualquiera), luce un gorro y delantal de color negro que hacen contraste con su tez de piel clara. Está parada detrás de unas bandejas repletas de ensalada, unas porciones de pollo, pescado, pezuña y de carne de res. Y desde allí, Sandra habla de forma amable pero firme.

“¿Qué le doy mi amor? ¡Siga, siéntese! ¡Para hoy tenemos: ¡Caldo de pescado, caldo de pata, sancocho de gallina!”, dice. Con la mirada clavada en sus ojos, Sandra sigue al comensal hasta que éste acepta, como si quedara hipnotizado ante el cortejo.

Esta sinfonía se ha repetido durante los últimos 30 años, en la galería del Barrio Bolívar, donde Sandra tiene un puesto de comidas que compró en cuatro millones de pesos, gracias a su labor como cocinera.

Su gusto por servir a los demás, y el amor y respeto por su oficio, afirma, se lo debe a su mamá Evangelina Paruma. “Ella levantó con este trabajo, un hogar de 6 hijos”, recuerda con orgullo, María Zoraida, sentada en una de diez sillas Rimax de color rojo que tiene su local. Para esa época, Evangelina vivía con sus pequeños, en un rancho de tabla, en el barrio La Esmeralda de Popayán.





María Zoraida, -la famosa Sandra Franco-, es una mujer de 55 años de edad. Nació en Popayán. Es una feliz esposa y madre de tres hijos: Leidy Alejandra, Andrés y Carlos. Y vive en el barrio Pomona. Ella ha dedicado su vida a la cocina, pues aprendió desde que era niña. Por eso cuando habla sobre recetas lo hace con propiedad.

“El caldo de cola se pone a pitar, acompañado de cebolla, hierbas como orégano, cimarrón y no puede faltar el ajo”, explica. El tiempo de cocción es de 20 o 25 minutos. El resultado es un plato “¡con mucha sustancia y buen sabor!”

La cola de res se consigue en la plaza de mercado por un valor que varía entre 10 y 20 mil pesos, dependiendo del tamaño. El caldo en la Mesa Larga se sirve al cliente, en 6 mil pesos.

Sandra, como en un momento dado la llamó su madre, luce hoy su puesto de trabajo un letrero grande que dice: Bienvenidos donde Sandra.



Ella empieza su día de trabajo a las seis de la mañana. Lo primero que hace es el caldo de pescado, el caldo de gallina y el arroz. Siempre la acompaña una asistente de cocina.

El menú del día incluye frijoles, tripazo (plato que se hace con el callo que sale del menudo de la res), carne sudada o molida, chuleta, hígado, pescado frito (bocachico o bagre), entre otras opciones más.

La inversión por día llega a los 150 mil pesos y con su trabajo constante salda cuentas con proveedores, administración, vigilancia y la asistente de cocina. Más una que otra rifa. Al cierre de la jornada, Sandra puede obtener una ganancia de 60 mil pesos, que varía según las ventas.

Con su labor ha sacado sus hijos adelante. Tiene “un ranchito” y ha logrado “ser alguien en la vida”, manifiesta María Zoraida. Y mientras termina la frase, se le acerca Jackeline, una de sus compañeras y amigas.

Jackeline comenta que Sandra es una mujer con gran sensibilidad humana: “Cuando ha habido pérdidas humanas dentro del gremio, es una de las primeras en aparecer para brindar su ayuda”, dice. Es como si la inmensa bondad del corazón que tiene Sandra, contrastara con su estatura que no supera un metro con 58 centímetros.

Acaba de llegar un nuevo cliente. Ella se levanta del asiento y antes de ir a su encuentro, abre los ojos de color café y sus delgados labios para reafirmar: “me siento orgullosa de ser cocinera de comida típica tradicional, es una herencia de mi mamá, y con esta labor continuaré, hasta que mi dios me lleve”.





## Semblanza IV: La pionera del tamal de Julumito



Sentada en un banco de madera, encontré a María en su oficio, envolviendo tamales y envueltos, en hojas de plátano. Lo hacía con la paciencia del artesano, ése que sabe que el resultado de su trabajo, depende en gran parte del tiempo y la forma como se hacen las cosas. En pocas palabras, el éxito está en los detalles.

Al vernos, se levantó del puesto y cogió la cagüinga (cuchara de palo) para menear el guiso que estaba a punto de bajar del fogón. El rescoldo de la hoguera aún caliente, abrigaba las paredes de esterilla de la cocina. La tarde amenazaba con despedirse y nosotros apenas llegábamos.

María sonrió de repente y salió a recibirnos, con una amabilidad especial, como si nos conociera de toda la vida. Unas cuantas palabras fueron necesarias para darse cuenta de su calidez humana. No nos acabábamos de acomodar cuando recibí un humeante envuelto de maíz amarillo. Y entre charla, mordiscos y carcajadas, empezamos a recordar cómo le dedicó su vida a la preparación de envueltos y tamales, de modo que no supo a qué horas cumplió 60 años en la labor, de manera continua.

Su relación con el “oficito” de tamalera llegó por culpa del amor. María del Carmen se casó a muy temprana edad. Tenía sólo 18 años cuando decidió “coger responsabilidad” con Jaime Trujillo y se fue a vivir con él, a la casa de la suegra, Sabina Vega. Lo primero que aprendió fue a cocinar tamales. Empezó por lo básico: cocinar la masa y envolver los tamales. “Es que uno casado tenía que moverse”.

A los dos años, afirma María, que decidió irse a vivir aparte y se dedicó al oficio de manera independiente. Llegó a vivir a Julumito, donde aún permanece y es reconocida como una de las precursoras del oficio.

Para hacer los tamales, dice, tenía que hacer varias cosas. El primer paso era pelar el maíz con la ceniza, pasarla por un cedazo y luego dejar el grano al menos tres días en agua, para que terminara de quedar limpio. “Ese líquido que se está cambiando de manera constante, se le llama lejía”, argumenta.



Mientras habla, recuerda que llegó a los 78 años y parece que fuera mentira, pues se ve vigorosa y llena de fuerza. Ella nació en una vereda llamada Santa Rosa, en el municipio de Popayán. Es madre de ocho hijos de los cuales uno ya falleció.

De pronto, en medio de la conversación, aparecen los dos caballos que utilizaba para sacar sus tamales y envueltos a vender a Popayán, grandes y vigorosos, recorrían caminos de herradura, afirma María del Carmen, quien echaba a andar los animales por delante y se iba detrás, sin prisa.

Y de esa manera, muy lentamente, vuelvo a preguntar por la receta de los tamales. Cuando el grano de maíz está limpio, retoma María la explicación, se muele y se prepara el guiso con un poco de sal.

De forma alterna, debe estar preparado los ingredientes adicionales para agregarle a la masa: el guiso de papa colorada y condimentos como la cebolla, el ajo y el maní que le dan un sabor especial. Y de un tiempo para acá, a la receta se le agregan pedazos de tocino, pollo y huevo. Para agregarlos, se debe esparcir la masa muy delgadita sobre las hojas de plátano.

En sus inicios María ganaba con esta labor 15 pesos por la jornada de trabajo. Con el dinero compraba útiles a sus hijos y mercado para la casa. “En ese tiempo todo era barato”, rememora. Hoy en día, el tamal cuesta 300 pesos y sin embargo, ella sigue aportando a la casa.

Es que a María del Carmen no le gusta dejar nada suelto, así como aprendió a amarrar los tamales con la guasca de cabuya, resolvió pedirle a Dios, desde hace varios años, que le de sabiduría y salud “para no dejar deudas y defenderse por sí sola”.

A pesar de las buenas condiciones de salud, María ya no va a vender los tamales. Milena, una de sus hijas, y quien está llamada a preservar el oficio centenario, asumió esa responsabilidad.

Por su amor al trabajo y acostumbrada a la independencia económica, a pesar de haber cumplido con su tarea, María del Carmen seguirá con su labor, pues reconoce que es su vida y le brinda felicidad. Además, “a uno le hacía falta el centavito para cualquier cosa” y ella nunca fue de esas personas que “piden dinero para comprar las cosas”.

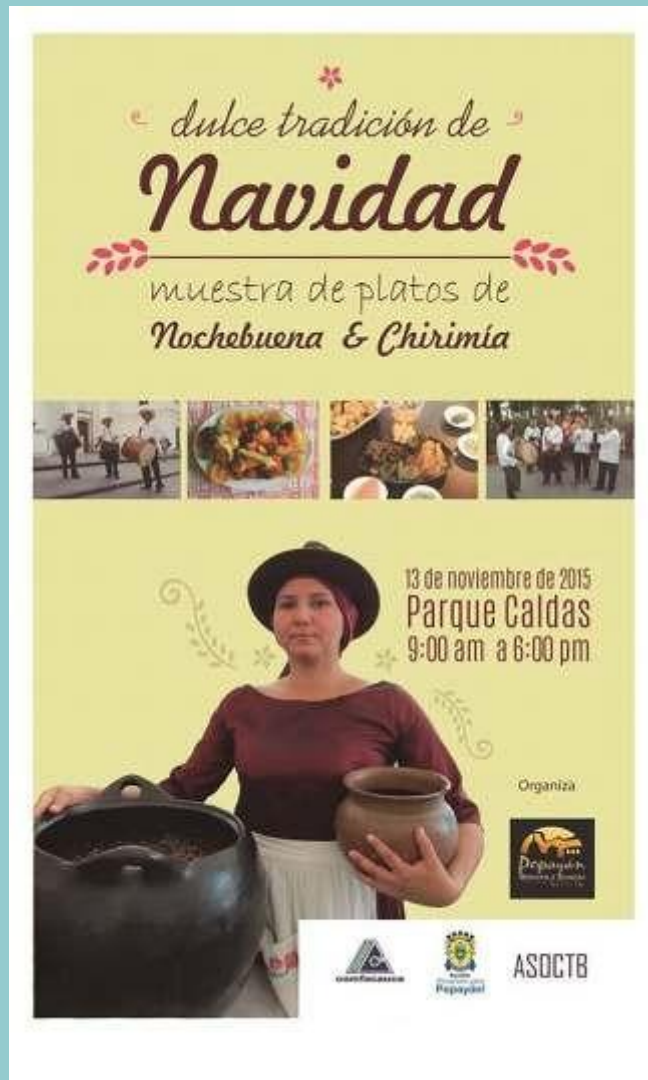




## Muestra de Nochebuena Navideña y Chirimía



## Muestra de Nochebuena Navideña y Chirimía:



En el año 2015, ante el inicio de las acciones de la Política Municipal de Cocina Tradicional, la Fundación Memoria y Encanto (11) y ASOCTB propusimos a la Alcaldía de Popayán resaltar los dulces tradicionales de Nochebuena en una muestra anual para la temporada de diciembre en el cual la música de chirimía fuera la invitada especial.

La Muestra de Platos de Nochebuena y Chirimía nace de una conversación entre señoras cocineras durante las reuniones de organización de los festivales de Mesa Larga en la plaza de mercado del barrio Bolívar. Dado que la Nochebuena o Plato Navideño hace parte de la tradición payanesa de celebración decembrina, ASOCTB se ha interesado en realizar la Nochebuena y la Chirimía, como evento de muestra de las tradiciones culinarias locales que promueva comercialmente el saber de las portadoras de la tradición dulcera payanesa. En el pabellón de NOCHEBUENA se venderán directamente los dulces tradicionales y el plato especial de navidad, que se podrán encargar para celebrar la temporada.

El pabellón se organizará en un espacio exterior abierto, preferiblemente una plazoleta como la de San José o San Francisco. El Pabellón del Plato Navideño o de la Nochebuena estará acompañado de la impresión de la novena de navidad y de un directorio de quienes preparan y ofrecen los dulces, que también incluya a las chirimías que amenizan la época decembrina en la capital caucana. En ambos casos se trata de fomentar comercialmente tanto a las dulceras como a los grupos de chirimía que además de la navidad, están disponibles a lo largo del año; su inclusión en el directorio facilita su contacto para la contratación de sus servicios.

Al final de este apartado, se encuentra un directorio de Nochebuena y Chirimía, conformado por personas que año a año preparan y ofrecen platos navideños tradicionales; se encuentran también las chirimías que amenizan la época decembrina en la capital caucana. El directorio busca visibilizar tanto a las dulcerías tradicionales como a los grupos de chirimía facilitando el contacto y el deleite de sus productos y servicios.

- (11) La Fundación Memoria y Encanto se preocupa por ejercer el derecho al reconocimiento, valoración y apropiación del patrimonio cultural, promoviendo procesos de articulación entre educación, cultura y ciudadanía. Creemos en la revitalización de los espacios patrimoniales, hemos dado vida a personajes teatralizados de la época, para desentrañar historias y sensibilizar al vecino, al estudiante, al transeúnte y al foráneo sobre el valor del pasado y la memoria. Le apostamos a romper con la visión de que la historia está alejada de nuestra cotidianidad.



## Dulce de Higuillo

Higuillos o papayuelas,  
que la misma vaina son.  
Los coges verde y maduros.  
Los pones a cocinar, desamargar y calar.  
Se parten en tiras largas, agregas canela  
en raja y ahora vas a gozar como yo  
desde chiquillo el sin par dulce de  
higuillo.

Décimas descriptivas del típico, tradicional y "patojo" PLATO DE NOCHEBUENA Autor: Jaime Vejarano Varona (2009)



