

LO QUE COMEMOS SOMOS



**MENÚS DIFERENCIALES PARA LA PRIMERA INFANCIA
AFRODESCENDIENTE, INDÍGENA Y CAMPESINA.**

Ganador de la convocatoria estímulos 2022

Premio Marta Arango Montoya a la investigación en Primera Infancia



LO QUE COMEMOS SOMOS

**MENÚS DIFERENCIALES PARA LA PRIMERA INFANCIA
AFRODESCENDIENTE, INDÍGENA Y CAMPESINA.**

Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Angarita Ossa, Jhon Jairo

Lo que comemos somos : menús diferenciales para la primera infancia afrodescendiente, indígena y campesina/ Jhon Jairo Angarita Ossa, Juan Carlos Escobar Rivera. -- Cali : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro de Gestión Tecnológica de Servicios, 2022.

1 recurso en línea (68 páginas : PDF).

Contenido: Se hace un aporte a la alimentación infantil desde el campo del patrimonio cultural inmaterial sobre la base del fortalecimiento de la identidad cultural de los grupos étnicos y territoriales del Distrito especial de Cali a través del reconocimiento de la presencia y riqueza de la cocina tradicional expresada en la preparación de diversos platos y bebidas, encontrada en la memoria viva de los habitantes de tres territorios: zona oriente, barrio Potrero Grande, zona ladera y centro, barrio San Bosco y comuna 18 y zona rural, corregimientos del Saladito, Felidia y la Leonera, en la ciudad de Santiago de Cali.

ISBN: 978-958-15-0710-8

1. Cocina colombiana 2. Gastronomía--Cali (Colombia) 3. Identidad cultural I. Escobar Rivera, Juan Carlos II. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

CDD: 641.5986152

Servicio Nacional de Aprendizaje

Centro de Gestión Tecnológica de Servicios

Regional Valle

Jorge Eduardo Londoño
Director Sena Regional Valle

Farid de Jesús Figueroa
Coordinador Nacional SENNOVA

Nidia Jeannette Gómez Pérez
Directora de Formación Profesional

Nancy Briceño Moreno
Coordinadora Nacional Sennova

Fernando José Muriel Andrade
Director Regional (E).

Edgar Orlando Herrera Prieto
Subdirector de centro

Aleedi Esperanza Travi Ruiz
Coordinación académica

Gustavo Rincón
Líder de investigación

Derling Bedoya Manrique
Dinamizadora Sennova



ISBN digital: 978-958-15-0710-8

Autores:

Jhon Jairo Angarita Ossa
Investigador SENA y CEMPLU
Unimagdalena

Juan Carlos Escobar Rivera
Investigador SENA

Equipo de apoyo a la investigación

Elsis María Valencia Rengifo
Cocinera tradicional

Luis Alfonso Sánchez
Investigador SENA

Carlos González
Investigador SENA

Erika Guerrero
Instructora de cocina SENA

Producción de Fotografía
Stephanye Duque salgado
Diego Lozada Salazar
Yolima Pipicano

Corrección de estilo:
Juan Carlos Escobar Rivera

Diseño de portada: cocina intercultural
Stephanye Duque salgado

Comité Editorial:
Grupo de Investigación GTS SENA

© Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Premio Marta Arango Montoya a la investigación en Primera Infancia

Hecho el depósito que exige la ley

Esta publicación surge como un producto de investigación del proyecto: “Menús diferenciales para la primera infancia con población afrodescendiente en Cali”. Registro SGPS: 4024-2019; Menús diferenciales para la primera infancia con población indígena en Cali”. Registro SGPS: 6061-2020 “Menús diferenciales para la primera infancia con población campesina en Cali”. Registro SGPS: 8785-2021 vinculados al grupo de investigación Gestión Tecnológica de Servicios con código COL0143188. Dentro del marco de convocatoria nacional del Sistema de Investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación – SENNOVA. De igual forma se elabora en el marco del proyecto de investigación doctoral “La educación intercultural en la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial: construcción de un dispositivo pedagógico con población afrocolombiana en el distrito de Santa Marta y el Distrito de Santiago de Cali” con código VIN 2022169 vicerrectoría de investigación Universidad del Magdalena, grupo de investigación CEMPLU. El contenido de esta obra no compromete a las instituciones, corresponde al derecho de divulgación de resultados de investigación de los autores. Todos los derechos reservados. Puede producirse libremente para fines no comerciales.

Cali, Colombia, 2022
Primera Edición

Agradecimientos

A las Personas del Barrio Potrero Grande, a los cabildos indígenas Nasa y Yanacona de Cali y a las comunidades campesinas de los corregimientos del Saladito, Felidia y La Leonera del Distrito de Cali, participantes de la investigación en los talleres experimentales de cocina tradicional, quienes aportaron sus saberes y experiencias en la construcción de una propuesta de menús para el fortalecimiento de la alimentación de los niños y niñas afrodescendientes, indígenas y campesinos en Cali, desde un enfoque diferencial. Profundo agradecimiento por la disposición a hacer parte de esta investigación.

Afrodescendientes

Maira Yelitza González Campaz, Samara Yiseth Largacha Ocampo, María Angelica Rentería Tejada, Yesenia Largacha Cárdenas, Marisol González Castillo, Yisela Solís Orobio, Natalia Judith Toro Jiménez, Ruby Estella Caicedo, Kelly Vanessa Londoño Anacona, Nelsin León, Cindy Yuliana Quiñonez Caicedo, Lina Marcela Asprilla Carabalí, Liliana Rosa Angulo Mina, Yesenia Bernal, Alicia Andrea Villafañe Zambrano, Lina María Mina Valencia, Maira Alejandra Valencia, Jessica Marleni Castillo Angulo, Piedad Vargas Correa, Yolaisa Soto Cueto, María Piedad Del Socorro Ramírez Angulo, Viviana Perlaza Montaña. Mirna Camacho Salazar, Braulia Ordoñez Angulo, Paola Andrea Silva, Leydy Jhoana Rivas Rivera, Jennifer Giraldo Rodríguez, Yennifer Toro Rodríguez, Luz Edilia Asprilla Amud, Luis Enrique Pai Tenorio, Cinthya Milena Lugo, Jacqueline Caicedo Palacio, María Angelica Guaza Rodríguez, Rosa Mirella Ferrin, María Del Carmen Castillo, Yenny Damaris Granjas Solís, Jacqueline Ibarguen Copete, Katy Yuliana Cabezas Martínez, Emiliana Torres Torres, Segunda Matilde Gámez, Elisabeth Ortiz Peña, Ana María Cortes Prado, Martha Claritza Piedrahita Amu, Diana Sofia Leal Rueda, Emilse Diaz Hernández, Yury Cecilia Piedrahita Amú, Leydy Jhoana Taborda Gutiérrez, María Del Carmen Ararat Rentería, Luz Mercedes Bazán Arbolada, Lida Lorena Vente Zúñiga.

Indígenas

Cabildo Indígena Nasa Santiago de Cali: María Luzdary Inchima Ramos (Gobernadora), Alba Doris Camayo Ossa, Martha Isabel Poscue, Rosa Elvira Dagua Pito, María Ligia Idrobo, María Ruby Rivera Casso, Jenny Beatriz Pacho Mumucue, María Deyanira Camayo Ossa, Ana Julia Ule, Yuli Liliana Chasqui Pancho, María Alexandra Cometa Yunda, Ricardo Yatacué Ipia, Jhon Jairo Alegria Ossa.

Cabildo Indígena Yanacona Alto Napoles: Nimia Mamian Semanate, Mayerly Correa Mamian, Bonifacio Correa, Flora Alba Jimenez, Wilmar Mamian.

Campesinas y pobladoras rurales

Ecohuerteras: Margarita Acosta Muñoz, Lorena Bedón Balcázar, Marisol Narváez Muñoz, Judith Andrea Martínez Hernández, Sandra Pacheco, Esperanza Luna Muñoz, Nury Muñoz, María Claudia Quesada de la Cruz, Liliana Pardo.

Aprendices y estudiantes participantes en la investigación

Especial agradecimiento a los aprendices del semillero de investigación Cultura, Gastronómica, Hotelera y Turística del SENA. En este trabajo encontraron un lugar para expandir su espíritu investigativo y la búsqueda constante del bienestar de las comunidades, aportaron a la construcción y validación de instrumentos y a la recolección de la información como parte fundamental para el desarrollo del presente estudio. De antemano, les auguramos éxitos en sus futuras investigaciones.

Instituciones

Finalmente, agradecemos a las instituciones que se vincularon en algunos de los momentos del desarrollo de este proyecto y que aunaron esfuerzos para el fortalecimiento de esta propuesta de alimentación para la primera infancia, con enfoque diferencial en Cali: Corporación para el Desarrollo Regional, la Institución Educativa Escuela Nacional del Deporte, la Fundación Carvajal, la Caja de Compensación Familiar Comfandi; la Escuela Nacional del Deporte, la Corporación Semillas de Transformación y la Alcaldía de Santiago de Cali.

Prólogo

En el libro “Lo que comemos somos: menús diferenciales para la primera infancia afrodescendiente, indígena y campesina del Distrito de Cali”, se puede avizorar ese mundo otro repleto de esperanza concreta que ya late dentro del nuestro. Un mundo donde las infancias tienen cabida y pueden imaginar ser felices en entornos de violencias estructurales, coyunturales, simbólicas y de los imaginarios que enfrentan constantemente su existencia. Infancias que aprenden a tejer el territorio con la lucha que nos legaron nuestras generaciones pasadas/presentes por urdir la vida ante la barbarie. En ese tenor, las regiones socioculturales que habitan los escenarios alimenticios atestiguados son puestas en escena narrativas y dan cuenta de una milenaria resistencia desde los valores de uso, contraponiéndose constantemente a la lógica mercantil de la vida. En cada una de las recetas aquí presentes, los lectores encontrarán, aproximaciones a las estéticas políticas de la vida cotidiana, desde una arqueología socio-antropológica de la cocina endémica a contrapelo. Para revelar aquello que los grandes marcos de la historia no alcanzan a registrar: los múltiples valores de uso invisibilizados por la lógica de valorización del valor, frente a la lógica de muerte que silencia los múltiples haceres humanos no completamente subsumidos por la lógica del capital-patriarcal-colonial.

En ese sentido, consideramos que las estéticas políticas de la vida cotidiana, que alumbra cada una de las recetas, revelan inquietantemente sutiles cielos para debatir cómo hacer frente a la crisis civilizatoria que nos atraviesa. Entre los paisajes socio-territoriales habitados, se da cuenta de aquello que late, como aún solo es posible dentro de las grandes narrativas del sujeto insurrecto que sigue sentí-pensando el mundo en la clave de la resistencia y lucha por el territorio, la vida, la cultura y autonomía. Este libro, en ese sentido, viene a poner en perspectiva a la cocina nativa de las regiones socioculturales del Valle del Cauca, como el privilegiado espejo donde podemos mirarnos aquellos que, en la historia, hemos existido en la forma de nuestra negación. Desde las negatividades memoriosas del tiempo discontinuo, el de los ausentes/presentes habla narrando al sujeto disidente desde el reflejo que las cazuelas, los peroles y los fogones, para mostrarnos en ese movimiento contradictorio de la cocción histórica en donde nos hermanamos con aquellos que no tienen más que el polvo que habita su andar.

Por ende, no podemos decir que la cultura gastronómica y alimenticia de los entramados comunitarios evocados implican conciencias anticipadoras y ensoñadoras de deseos y anhelos de mundos polifónicos, actualizados en los espacios del comer y del beber, atestiguados desde los territorios que comemos y nos comen. Entre los habitantes de las regiones socioculturales evocadas aprendemos que, cuando movemos la cazuela de un guiso o nos disponemos a voltear una preparación danzando en el fuego, nos miramos en el espejo de nuestra historia. No miramos la cazuela, nos miramos en ella. Un instante que es todos los instantes. El movimiento que atestigua la cocción y ebullición parece citar a todas las generaciones, preguntándonos por el papel de la memoria en la vida cotidiana. En los fogones, la pregunta por la sazón de los platillos no son solamente decisiones que debaten el gusto de un plato, sino que establecen un diálogo vivo con nuestros muertos, los que somos y hemos sido, con los vivos y lo aún no todavía.

Con la lectura de este material potentísimo se logra reivindicar la cocina como forma de establecer una esperanza desesperanzada en un mundo que nos niega y nos quita lo más pequeño, lo más cotidiano,

lo más complejo; cómo producimos alimentos, cómo comemos y cómo los cocinamos. Cocinando conjuramos aquellas zonas desiderativas poéticas del aún no todavía, potencias degustativas en el plano de lo social para subvertir el terror, -infringido por los poderosos-, de la muerte y su contra utopía. Aquí encontraremos un recetario culinario que da cuenta de las estéticas políticas de la vida cotidiana que remite a personas y colectivos que han desplegado en sus vivencias esperanzas contra, -parafraseando a Ernst Bloch-, “el poder de la más fuerte no utopía: la muerte” (1979 :202).

¿En qué sociedades vivimos en las que la cocina podría dar cuenta de los múltiples valores de uso, reiterando la vida como utopía frente a la larga cadena de barbarie, guerra y exterminio? ¿De qué forma las recetas de cocina recabadas pueden dar cuenta de los procesos de resistencia y de producción de prácticas alimenticias no totalmente subsumidas a la lógica mercantil? Sin duda, este libro contribuye a problematizar las preguntas precedentes, reflexionando desde los procesos que enfrentan la posibilidad de construir una autonomía energética o alimenticia y las resistencias y estrategias en comunidades que aprehenden el territorio a partir del gusto por vivir. Dancemos en los fuegos vivos la alegría de los pueblos que sostienen y defienden sus territorios y alimentos. Que la experiencia articulada en este espacio de enunciación llegue a todos y todas quienes aman la vida y luchan por el cuidado del otro, la esperanza y los mundos posibles que ya crujen entre los fogones de la historia discontinua de luchas y resistencias.

Guillermo López Varela

Investigador en cocina

Doctor por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Docente Universidad Autónoma Intercultural del Estado de Puebla

Prefacio

Dos hechos considero plausible enunciar como antesala de este libro. El primero, que su escritura sucedió como corolario de un proceso “abigarrado” como lo expresa Silvia Rivera Cusicanqui, en medio de tal heterogeneidad que nos convoca al reconocimiento de la diferencia (2018). Segundo, y no menos importante, el paso a otro momento de la investigación: la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial en Santa Marta. Con entusiasmo escribo estas líneas sentipensando la tradición del caribe colombiano.

Sentipensar este libro convoca dos dimensiones imprescindibles pues la memoria del patrimonio se vivencia en el sentir cotidiano que experimentan los cuerpos. Por lo tanto, me atrevo a pronunciar en *Lo que comemos somos* que el gusto por la comida desde niños y niñas hace parte de nuestra construcción como adultos, proponemos por eso que “Hay que sentir el pensamiento y pensar el sentimiento” como dijo Miguel de Unamuno.

En *Lo que comemos somos*: menús diferenciales para la primera infancia afrodescendiente, indígena y campesina del Distrito de Cali, nos resistimos a olvidar y proponemos una memoria (no la única) de la investigación realizada durante tres años (2019, 2020 y 2021) con comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas del Distrito de Santiago de Cali, en la que los actores fundamentales de este proceso fueron los familiares de niñas y niños de primera infancia de los tres grupos poblaciones, en diferentes localizaciones del territorio distrital, acerca de sus prácticas alimentarias.

Este libro es una construcción nacida de la mixtura de ese entretejido de saberes y sabores con origen en la tradición del pacífico y los andes colombianos, es la convergencia de tres miradas del mundo que se resisten al olvido, como lo expresa la canción *Te vengo a cantar* del grupo Bahía:

“Olvidar, ¿para qué olvidar?, ¿para qué olvidar esos momentos lindos?
Olvidar, ¿para qué olvidar?, ¿para qué olvidar esa felicidad?”

Este libro reconoce que la relación construida con los alimentos durante la infancia incide en el gusto durante la edad adulta, en contextos diversos nos permite proponer un acercamiento de las prácticas alimentarias que proporcione una visión de Distrito, de territorio, de comunidad en un aspecto no menor: la alimentación en la primera infancia. Dado su carácter cultural e identitario que se constituye en elemento primordial de presencia del saber de los pueblos y comunidades territoriales. Para el caso de la ruptura con la alimentación en los territorios de origen, se identifica como un riesgo a la identidad cultural de estos grupos sociales.

Surge este libro con la intención de hacer un aporte a la alimentación infantil desde el campo del patrimonio cultural inmaterial; sobre la base del fortalecimiento de la identidad cultural de los grupos étnicos y territoriales del Distrito especial de Cali a través del reconocimiento de la presencia y riqueza de la cocina tradicional expresada en las preparación de diversos platos y bebidas, encontrada en la memoria viva de los habitantes de tres territorios: zona oriente, barrio Potrero Grande; zona ladera y centro, barrio San Bosco y comuna 18 y zona rural, corregimientos del Saladito, Felidia y la Leonera, en la ciudad de Santiago de Cali.

La idea de “abigarrado” con la que inicie este texto me permite cerrar con la enunciación de la heterogeneidad de actores, contextos y expresiones sobre la alimentación que confluyeron entre el 2019 y 2021. Sumado a esto, la temporalidad trascendente para la historia de Cali desde la vivencia de la pandemia y el estallido social, impactos sociohistóricos que todavía es complejo determinar en su impacto; no obstante, considero que este aporte permitió reconocernos en una defensa común la alimentación es piedra angular de la dignidad de los pueblos.

Jhon Jairo Angarita Ossa

Investigador en Patrimonio Cultural Inmaterial

Doctorando en Educación Interculturalidad y Territorio

Universidad del Magdalena - Colombia

Siglas y Acrónimos

CDI	Centro de Desarrollo Infantil
CGTS	Centro de Gestión Tecnológica de Servicios
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
ECNT	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
END	Escuela Nacional del Deporte
GINSA	Grupo de Investigación en Nutrición, Salud y Alimentación
GIGTS	Grupo de Investigación Gestión Tecnológica de Servicios
JAC	Junta de Acción Comunal
NARP	Negra, Afrodescendiente, Raizal y Palenquera
OMS	Organización Mundial de la Salud
RAE	Real Academia Española
SENA	Servicio Nacional de Aprendizaje
SENNOVA	Sistema de Investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación
UNESCO	La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1. LO QUE COMEMOS, SOMOS	19
1.1 El horizonte epistémico de la investigación	22
1.2 La perspectiva intercultural con población afrodescendiente, indígena y campesina	22
1.3 Las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano	24
1.4 Cocina e identidad cultural	24
1.5 El trabajo de campo	25
1.6 Principales hallazgos	26
1.5.1 Entre la necesidad y la violencia	26
1.5.2 Se come lo que se sabe preparar	27
1.5.3 Cambios y permanencias en las prácticas alimentarias	29
CAPÍTULO 2. MENÚS DIFERENCIALES CON POBLACIÓN AFRODESCENDIENTE	31
2.1 Un menú de los recuerdos de la población afro de Cali	33
2.2 Índice de preparaciones afrodescendientes	34
CAPÍTULO 3. MENÚS DIFERENCIALES CON POBLACIÓN INDÍGENA	48
3.1 Cali también es indígena, visibilización de la cocina tradicional en el distrito de Cali	49
3.2 Índice de preparaciones indígenas	51
CAPÍTULO 4. MENÚS DIFERENCIALES CAMPESINOS	57
4.1 La cocina tradicional campesina como un elemento de identidad y desarrollo local	59
4.2 Índice de preparaciones campesinas	60
COMENTARIOS FINALES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71

Índice de fotografías

Fotografía 1. Refrito del pacífico	35
Fotografía 2. Arroz con coco	36
Fotografía 3. Envuelto de plátano maduro	37
Fotografía 4. Envuelto de maíz	37
Fotografía 5. Ensalada de cidrapapa y cebolla	38
Fotografía 6. Ensalada de aguacate	38
Fotografía 7. Arroz Clavao	39
Fotografía 8. Atollado de piangua	39
Fotografía 9. Escabeche de pescado	40
Fotografía 10. Pizcán de camarones	40
Fotografía 11. Seco de tollo ahumado	41
Fotografía 12. Tamal de Piangua	41
Fotografía 13. Cocadas	42
Fotografía 14. Dulce de papaya	42
Fotografía 15. Dulce de piña con coco	43
Fotografía 16. Pandeyuca frito	43
Fotografía 17. Hojaldras	44
Fotografía 18. Casabe	44
Fotografía 19. Aguapanela con limoncillo	45
Fotografía 20. Jugo de guayaba coronilla	46
Fotografía 21. Jugo de sandia con papaya	46
Fotografía 22. Jugo de yuca	47
Fotografía 23. Ají de maní	52
Fotografía 24. Sopa de maíz	52
Fotografía 25. Arepas de maíz	53
Fotografía 26. Dulce de Victoria	53
Fotografía 27. Empanadas de pipián	54
Fotografía 28. Colada de plátano	55
Fotografía 29. Mote	55
Fotografía 30. Envueltos de choclo	56

Fotografía 31. Colada de arracacha	56
Fotografía 32. Ceviche de ullucos	61
Fotografía 33. Crema de acelga	61
Fotografía 34. Hummus de remolacha	62
Fotografía 35. Arracacha frita	62
Fotografía 36. Arroz con moros y maduro	63
Fotografía 37. Ensalada de frutas	63
Fotografía 38. Ensalada de lentejas	64
Fotografía 39. Ensalada de cidra	64
Fotografía 40. Ají de maní	65
Fotografía 41. Ají de tomate de árbol	65
Fotografía 42. vinagreta de uva	66
Fotografía 43. Chupadados de ullucos	66
Fotografía 44. Pipián	67
Fotografía 45. Rollitos de pollo con espinaca	67
Fotografía 46. Cidrolada	68
Fotografía 47. Jugo de tomate de árbol	68
Fotografía 48. Sevillana	69
Fotografía 49. Dulce de chachafruto	69

INTRODUCCIÓN

El contexto en el que se propone esta investigación es complejo, pues la alimentación es uno de los campos con mayor tensión en la actualidad. Tan solo el impacto de los cambios alimenticios en las nuevas generaciones, debido a la influencia de la industria alimentaria, la crisis económica y la pandemia del Covid 19 advierte diversos riesgos sobre el bienestar de la población mundial. Otro factor ineludible se estima en la crisis política por la que transita Colombia, evidenciada tras el estallido social en el 2021, hecho del que todavía estamos comprendiendo sus impactos y que más allá de las dificultades alimentarias, podemos advertir la desigualdad que subyace gracias al racismo estructural en el que se encuentra el país.

Uno de los retos del país se encuentra en la deconstrucción del racismo estructural, frente al cual emerge la investigación proclive a escenarios de multiculturalidad: si se tiene en cuenta que su origen se debe, precisamente, a las tensiones originadas en el desconocimiento y exclusión de la otredad, vinculada estrechamente con la presencia de grupos étnicos y, cada vez con mayor fuerza, otras expresiones de la diversidad sociocultural del país (De la Cruz, Cienfuegos y Santos, 2016). En consecuencia, la investigación en el campo de la diversidad parece asumir un papel indelegable en la construcción de propuestas, caminos y alternativas en clave de pistas que nos acerquen a una sociedad intercultural, aspecto que nos propone vincular el campo del Patrimonio cultural inmaterial para dar cabida al reconocimiento de los saberes, prácticas y sentidos de identidad, que emergen en el contexto comunitario, los cuales se encuentran en el terreno posible de la conformación identitaria de sujetos diversos, y en especial de comunidades con riqueza espiritual, histórica, oral y, desde el interés que nos convoca, alimentaria.

A 31 años de la Constitución Política de Colombia, su artículo siete reza: “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana”. Esta referencia concibe al país desde un carácter multiétnico, que le da un lugar a lo “diverso”. No obstante, las evidencias de la desigualdad y el colonialismo racial imperante continúan vigentes. Al respecto, es conveniente observar el caso del Distrito de Santiago de Cali.

Desde los años setenta del siglo veinte, la ciudad de Cali se ha constituido como una urbe en crecimiento, gracias al incremento de las migraciones provenientes de distintos lugares del país, además de países vecinos como Venezuela, Ecuador y Perú; en consecuencia, ha sido significativo el número de personas que han migrado a la ciudad, entre ellas se encuentra un nutrido grupo de afrodescendientes provenientes de la zona pacífica (Quintín & Urrea, 2000).

Cali es la tercera ciudad del país en número de población, y la segunda en Latinoamérica, después de Salvador de Bahía (Brasil), con mayor población afrodescendiente (Castro, 1996). La presencia de comunidades indígenas es importante pues se encuentran seis cabildos urbanos de los pueblos Kofán, Misak -Guámbianos, Quichuas, Ingas, Yanaconas y Nasas. Además de contar con una zona rural extensa que dobla en extensión a la zona urbana del Distrito, espacio vital de las comunidades campesinas entre otros pobladores rurales.

En la ciudad de Cali, la configuración étnico-cultural, según el Informe cualitativo de resultados del proyecto de percepción en cultura ciudadana (Santiago de Cali, 2021) señala que un 43% son mestizos, un 24% se autodefinen como negros, mulatos o afrodescendientes y un 2% como indígenas, mientras un



19% no se identifican con ninguno de los grupos anteriores. En correspondencia, un alto porcentaje de población afrodescendiente se ubica en la zona oriente de la ciudad, popularmente denominada Distrito de Aguablanca (comunas, 13, 14, 15 y 21). Esta zona junto a la comuna 18 de la zona rural corresponde a los lugares con mayor receptividad de población en condición de desplazamiento, en la que prevalecen altos índices de pobreza y marginalidad (Acero-Gómez, 2017). Con respecto a la población rural, el bajo número de ella en relación a la zona urbana y un déficit de la atención institucional en los 15 corregimientos ha profundizado la crisis económica de la zona.

La población asentada en el oriente de Cali, en su mayoría afrodescendientes proveniente del Pacífico colombiano, se contrasta con la zona de la ladera comunas 1, 18 y 20 caracterizada por población proveniente de la zona andina del país, especialmente los departamentos del Cauca, Nariño, Putumayo y el centro del país, poblaciones que irradian en la zona rural de la ciudad (Angarita, 2021).

En efecto, podemos decir que Cali es una ciudad diversa con complejos procesos de mestizaje y presencia de nuevas ciudadanías, unas más organizadas que otras, con procesos de reivindicación e incidencia política. No obstante, la investigación de la que emerge este libro nos permite reconocer que las comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas se encuentra en alto riesgo de perder sus saberes tradicionales y antropológicos, uno de ellos la cocina (Valencia, 2017). En esta perspectiva, la Ley 1037 del 2006 para la protección del Patrimonio cultural inmaterial contempla la cocina tradicional de los pueblos étnicos y territoriales como parte de este acervo cultural y objeto central de la política, ya que la reconoce en el marco de los derechos identitarios de esta población y los expone como patrimonio nacional.

Pese a este reconocimiento, la cocina tradicional parece perderse en el contexto de los desplazamientos a la ciudad y de la emergencia de asentamientos, que de forma irregular se configuran en las periferias de las grandes ciudades, como es el caso del Distrito de Cali.

En esta perspectiva, el SENA, como entidad pública de orden nacional, se encuentra llamada al reconocimiento de la diversidad y las identidades que emergen en el contexto social colombiano. Según el Acuerdo 10 de 2016, por medio del cual se adopta la política de atención con enfoque pluralista y diferencial en el SENA, se propone liderar en sus procesos la adaptación de nuevos sistemas y procedimientos que sean acordes con los cambios sociales y comportamentales de una sociedad integrada con poblaciones diversas.

Bajo estas políticas institucionales, consideramos pertinente y justificable el abordaje de la cocina tradicional desde su valor como patrimonio cultural inmaterial de la nación, en particular, con población étnicas y territoriales, que por su condición de vulnerabilidad socioeconómica ostenta mayor riesgo de perder sus tradiciones alimentarias y, por ende, un débil reconocimiento en las nuevas generaciones de su identidad cultural.

Pese a la existencia de “la política para la protección integral de infantes y madres lactantes en Colombia, que adopta el establecimiento de acciones de Estado en el desarrollo integral de la primera infancia” (Ley N° 1804, 2016); en los contextos de desarrollo y crecimiento de los niños y niñas hace falta consolidar avances significativos, que evidencien la valoración y el fortalecimiento de la alimentación



en relación con la identidad cultural. Al respecto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) reglamenta la disposición y constitución de las minutas (preparación y tipos de alimentos) para la niñez, en particular para la primera infancia, para lo cual se ha dispuesto de minutas proyectadas a nivel nacional que reconocen los componentes de crecimiento y desarrollo infantil. Recientemente, se han construido algunas minutas con el componente identitario y cultural, en particular de grupos étnicos, derivadas de la disposición de la Resolución del ICBF 3622 de 2007, por la cual se establece el marco general de orientaciones de política pública y lineamientos técnicos de atención diferenciada ICBF en materia de familia infancia y adolescencia de grupos étnicos.

Frente a esta reciente incorporación, se identifica una brecha en la presencia de alimentos de la tradición culinaria de la tradición afrodescendiente, indígena y campesina en la definición de los menús de los niños y niñas de primera infancia que asisten a los Centros de Desarrollo infantil (CDI) en la ciudad de Cali, con un escaso reconocimiento de los productos alimenticios de los grupos étnicos, y en particular, de las preparaciones propias de los contextos originarios.

Por otro lado, se encuentra que las familias migrantes de las zonas pacífico, andina y campesina a Cali pierden hábitos y prácticas de las preparaciones propias de la cocina tradicional de su lugar de origen, dada las dinámicas de desarraigo relacionadas con factores socioeconómicos permeados por la débil institucionalidad en el reconocimiento de la importancia de la alimentación en relación con la identidad (Angarita y Otros, 2020).

Por ello, es relevante que la autoridad competente y actores como el SENA y la Administración Distrital de Cali promuevan y apoyen políticas públicas (minuta con enfoque diferencial) que salvaguarden la identidad de los territorios a través de la memoria gustativa de las niñas y niños. Esta propuesta pretende aumentar el reconocimiento de los sabores ancestrales culinarios por parte de las instituciones proveedoras de los alimentos en los Centros de Desarrollo Infantil y en las familias de los infantes.

La cocina de un territorio representa para su población la historia, la tradición, la cultura, la biodiversidad y hace parte de los modos de vida y de su identidad (Angarita, 2020). Ante la débil presencia de ingredientes, preparaciones y sabores culinarios que caracterizan la cultura originaria de los pueblos étnicos, en la alimentación de la primera infancia que se ofrece en los CDI de la ciudad Cali, se desarrolló la investigación abordando hábitos y prácticas alimentarias de las familias de los infantes, y cómo estos han cambiado por su migración a Cali. De igual forma, se hace la presentación de una propuesta de menús diferenciales para niñas y niños que represente una contribución para la recuperación de la tradición culinaria y que pueda ser considerada dentro de la minuta del ICBF.

Con la intención de orientar al lector, los cuatro capítulos que componen este libro exponen la intención y memoria de un proceso investigativo desarrollado con diferentes grupos poblacionales, así como con el apoyo de diversos profesionales y aprendices, todos fundamentales en el ejercicio de planeación, debate, ajuste, discusión, argumentación, intervención, cocreación y estructuración de la puesta en escena investigativa.

En este sentido, el primer capítulo da cuenta del sentido contextual y epistémico que tejió la urdimbre de la memoria colectiva, es en efecto el punto de referencia sobre el cual los investigadores, colaboradores y comunidades pudo construir acuerdos, confianza y acciones para establecer por qué *Lo que comemos somos*.



El capítulo dos presenta una introducción contextual y argumentada al recetario de cocina del pacífico colombiana, como puesta en escena de los resultados obtenidos durante la investigación en el año 2019. El capítulo tres hace lo propio con los menús obtenidos con la población indígena, dando cuenta de la perspectiva territorial y cultural de este pueblo, en el contexto de la investigación realizada en el año 2020. El capítulo cuatro da cuenta de las preparaciones de la comunidad campesina. Las contribuciones de este grupo población y sus alcances a partir de la investigación desarrollada en el año 2021.

En calidad de comentarios finales, se expresan un conjunto de argumentos que pretenden propiciar un diálogo abierto en torno al reconocimiento de la identidad cultural afrodescendiente, indígena y campesina en el ámbito de la cocina tradicional, el análisis de los resultados obtenidos como oportunidad para cumplir no solo con el reconocimiento sino también con la puesta en práctica de acciones concretas para el fortalecimiento de la identidad cultural de la primera infancia, en el campo de la alimentación.

Además, es importante resaltar que, este libro fue posible a partir de la financiación por parte del Sistema de Investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, en la línea de investigación aplicada. Sumado a este, la gestión del equipo de investigadores para establecer alianzas interinstitucionales bajo el modelo de la triple hélice, que “establece la relación entre Universidad-Empresa-Gobierno, para la creación de nuevo conocimiento y de actividades de innovación para el desarrollo de un país (Chang, 2010). De esta forma se contó en diferentes momentos del apoyo de diversos actores institucionales, académicos, sociales y comunitarios.

Dejamos en las manos de las familias, comunidades, organizaciones sociales, academia, sector público y privado el producto de esta investigación, en la perspectiva de incidir en la realidad de los procesos de alimentación de la primera infancia en el Distrito de Santiago de Cali, en consonancia con acciones pertinentes que reconozcan y legitimen social, económica y políticamente su identidad cultural.

CAPÍTULO 1.

LO QUE COMEMOS, SOMOS

CAPÍTULO 1.

LO QUE COMEMOS, SOMOS

Dice el adagio popular que somos lo que comemos. Pues bien, este estudio sostiene lo contrario: comemos lo que somos, es decir, que las elecciones a la hora de alimentarnos vienen de nuestra historia, condición social y económica. En otras palabras, que la comida es un acto cultural, más que biológico o simplemente nutricional.

Decir que comer es un hecho cultural supone que, más allá de la necesidad biológica de alimentarnos; nuestros gustos, hábitos y prácticas alimentarias están determinadas por toda una serie de significados que hemos construido alrededor de los alimentos (Contreras, 1995). Es más, se podría decir que la necesidad vital de alimentarse, rutinariamente y día a día, transparenta un mundo de sentidos en el que la comida nos conecta con una realidad, un pasado, un territorio y un patrimonio al cual pertenece cada persona.

Pero ¿podríamos decir entonces que, por pertenecer a un lugar, una etnia o un estrato social compartimos, los mismos gustos y prácticas a la hora de comer? Era esa la concepción usual de la antropología cultural, según la cual a cada territorio, comunidad o etnia le corresponde determinado patrón cultural. Es esta la idea de partida de este libro, tomando como ejemplo la población afrodescendiente, indígena y campesina que vive en Santiago de Cali.

Sobre todo, de lo que quiere dar cuenta este libro es que cuando hablamos de arraigo e identidad cultural alimentaria de los territorios originarios, en un mundo globalizado, híbrido, atravesado por dinámicas tecnológicas, por los mass media, y sujeto a cambios como el actual; no tiene sentido recurrir a esencialismos teleológicos y puros para defender la matriz cultural de cierto grupo poblacional, como el afrocolombiano, sino analizar cuál es el grado de “autonomía de los actores (o su falta de autonomía) para abordar las continuidades y los cambios” (Grimson, 2011) que llegan continuamente a los territorios. Por esto, se especifica a continuación las razones de una perspectiva intercultural con respecto a la cocina tradicional y cómo se desarrolló el trabajo de campo de este estudio.

Esta investigación se deriva del proyecto de “Menús diferenciales para la primera infancia”, iniciativa formulada por el investigador Jhon Jairo Angarita Ossa desde el 2018 y que se desarrolló en el 2019 con población afrodescendiente en el oriente de Cali; en el año 2020 con población indígena de la zona centro y ladera de la ciudad y en el 2021 con población rural de tres corregimientos de la cuenca hídrica del río aguacatal. También, en el grupo de investigación Gestión Tecnológica de Servicios, apoyado por el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (Sennova) del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

El contexto de la investigación son las prácticas alimentarias de las madres y padres de las niñas y niños de primera infancia de la ciudad de Cali; en este sentido, nos interesa exponer algunos elementos propios de la presencia de una perspectiva intercultural en el municipio, así como desglosar los principales conceptos que dan orientación al marco referencial de este estudio.



1.1 El horizonte epistémico de la investigación

Esta investigación se sustenta a partir del reconocimiento de los saberes propios, es decir, del Patrimonio Cultural Inmaterial de las comunidades afrocolombiana, indígena y campesina en el Distrito de Cali, que ha sido invisibilizado, negado, y excluido en sus dimensiones epistemológica, ontológica, discursiva y nutricional, es decir en el conjunto de las relaciones de la biopraxis de estas comunidades, producto de la negación sistemática de sus formas comprensivas de la vida.

En este sentido, la construcción epistémica de los saberes tradicionales de las comunidades étnicas y territoriales constituye un horizonte teleológico de sujeto identitario, que configura en el campo sociocultural una expresión de sentido comunitario, relacional y dialógico. Explorar, reflexionar y proyectar ejercicios comprensivos de esta construcción epistémica constituye no solo un reto sino una necesidad en la perspectiva de dignificar y valorar la presencia y aporte de estas a la sociedad actual.

La dimensión ontológica de las expresiones culturales étnicas y territoriales materializadas en sus prácticas han sido folclorizadas a razón de la apropiación parcializada que se ha hecho de los aportes del patrimonio de estas comunidades, caso específico: la cocina, las bebidas y festividades, que gozan de reconocimiento parcializado, ya que el conjunto cultural se encuentra subalternizado y objeto de desprecio de forma reiterada. Deconstruir esta posición implica la generación de relaciones comprensivas e inclusivas.

La construcción discursiva sobre el Patrimonio cultural inmaterial se ha negado como saber válido, encontrándose en gran medida inexplorada, pues la gastronomía de la “alta cocina” propone estándares hegemónicos que desvirtúan la validez de la tradición de los pueblos originarios. En efecto, la academia se encuentra interpelada en la construcción de conocimiento a partir de reconocer la dimensión intercultural que subyace desde la experiencia a manera de doxa, saberes y prácticas abordada de manera reflexiva y crítica en clave de proposiciones epistémicas, discursivas y praxiológicas.

En efecto, esta investigación es una apuesta científica por el reconocimiento de los saberes propios, pero a su vez es una iniciativa de circulación y apropiación social del conocimiento, que propone visibilizar una parte del amplio espectro de los saberes que perviven en la memoria de los comensales de tradición étnica presentes en la ciudad de Cali.

1.2 La perspectiva intercultural con población afrodescendiente, indígena y campesina

La consolidación de la ciudad de Santiago de Cali como la tercera más poblada del país y epicentro del desarrollo económico de la región suroccidente, ocurre durante el siglo XX. En su historia se encuentra la presencia de la población afrodescendiente desde el periodo colonial hasta la actualidad.

De acuerdo con Fernando Urrea, el crecimiento de Cali, y su reconocimiento a nivel nacional a principios del Siglo XX, se debió a partir de tres fenómenos, en los que estuvo estrechamente vinculada la población afrodescendiente: primero, el desarrollo agrícola relacionado con la caña de azúcar, en condición de empresa capitalista; segundo, la apertura del canal de Panamá; y tercero, la culminación y operación geoestratégica del Ferrocarril del Pacífico (Urrea, 2012).



Desde 1918 se puede considerar a Cali como un centro urbano, que se distancia de la vocación meramente rural, y con apoyo del Ferrocarril del Pacífico se erige como centro de ebullición comercial y reconocida como epicentro industrial en las primeras décadas del siglo XX (Urrea, 2012).

La segunda mitad del siglo XX, con claros signos en la transformación del orden mundial con respecto a la primera mitad, se relaciona con la extraordinaria aceleración de la globalización desde 1960, que derivó en tensiones y desarrollos significativos en el campo de la economía, la política, la tecnología y la cultura (Hobsbawn, 2007). Aspectos que no fueron ajenos a la realidad de Cali.

La ciudad aceleró su crecimiento vertiginosamente a través de diversas oleadas de migrantes provenientes del Pacífico colombiano, la zona sur andina y el centro del país, lo que contribuyó a la creación de una ciudad mestizada, como lo describe Urrea:

“Cali durante su rápido crecimiento poblacional entre 1918 y 1964 había diversificado considerablemente su composición étnico racial. Por una parte, el aporte de las oleadas de colonos paisas aumentó la participación de la gente blanca-mestiza en la ciudad. En cierta manera la ciudad se “blanqueó”, o para decirlo de forma más precisa, adquirió un carácter de ciudad más mestizada, que combinaba grupos poblacionales blancos-mestizos, mestizos-indígenas y negros-mulatos”, (Urrea, 2012 p. 157).

La composición sociodemográfica en Cali era diversa, sin embargo, la exclusión y desigualdad hacía la población mestiza y afrodescendiente se acompaña del crecimiento no planificado de la misma. Las oleadas de migrantes de la segunda parte del siglo XX, se lanzaron masivamente a la conquista de nuevas tierras, dejando a un lado la residencia en el centro poblado de la ciudad, en casas de amigos, familiares o inquilinatos, como lo menciona el investigador Edgar Vásquez Benítez: “La población sin vivienda se dirigió a la conquista de tierras con el apoyo de organizaciones sociales y viviendistas creando nuevos barrios hacia el oriente y la ladera de la ciudad, en una época de agitación política y social”, (Vásquez, 2001).

El crecimiento de la ciudad se acentuó a partir de la constitución, a finales del siglo XX, de un área metropolitana con ciudades de población significativamente negra (Jamundí, Candelaria, Yumbo, Palmira, Florida y Pradera). Por esta razón, afirma Urrea, Cali a finales del Siglo XX se erige en “una ciudad mestiza, negra y mulata, con una región metropolitana de mayoría negra” (Urrea, 2012, pág. 158).

A dos décadas del siglo XXI, el panorama es igual en el departamento del Valle del Cauca, cuya capital es Cali: se encuentran 647.526 habitantes reconocidos como negros, afrodescendientes, raizales o palenqueros (DANE, 2020), siendo los municipios de Buenaventura, Jamundí, Palmira, Florida, Pradera y Cali los de mayor concentración en esta población.

Para efectos de esta investigación, es considerable resaltar la presencia de la población afrodescendiente en la ciudad de Cali que ha migrado, en su gran mayoría, del Pacífico colombiano o del norte del Cauca, los cuales habitan con predominancia los barrios de la zona oriente del municipio, en las comunas 13, 14, 15, 16 y la más reciente de todas, la comuna 21. En esta última, se encuentra el barrio Potrero Grande con cerca de treinta mil habitantes (Alonso, 2020). Su constitución se debe a un programa planificado de reubicación de personas en asentamientos humanos de desarrollo incompleto (invasiones) del oriente de la ciudad, agenciado por la Administración municipal de Cali.



1.3 Las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano

El proyecto partió de una realidad observada: en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) del Oriente de Cali, zona en donde vive la mayoría de la población afrocolombiana emigrada del Pacífico, no existe una minuta diferencial para la primera infancia afro, por lo que se estaría vulnerando el enfoque diferencial que consagra la legislación nacional (Ley 1037, 2006) y, se cree, pondría en riesgo las tradiciones culturales afrodescendientes de Cali representada en sus prácticas alimentarias.

Las prácticas alimentarias son definidas como “el conjunto de acciones y relaciones sociales que se estructuran en torno al acto central de ingesta de sustancias alimenticias que puede o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo” (Marschoff, 2011). Esto reafirma lo que venimos diciendo en cuanto a la comida como hecho cultural y social.

Desde las ciencias sociales, especialmente la antropología, la alimentación se concibe como un sistema cultural en donde cada uno de los elementos que la constituyen “valen por lo mismo que significan” (Fischler, 1995), y cuando dejan de significar pierden su papel nodal y estructurante. Esto quiere decir que cada alimento remite a un significado cultural atribuido por los sujetos, y en el momento de comer, el comensal genera lazos de identificación con el universo de sentido que representa la comida (Escobar, 2015).

Ahora bien, en Colombia se concibe a toda la zona que colinda con el océano Pacífico como una subregión con sus propias características sociales, étnicas, culturales y medioambientales: “la característica geográfica fundamental de esta región la constituyen el bosque húmedo tropical, las tierras bajas, la alta pluviosidad y una gran biodiversidad”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

En el Pacífico sobresale la presencia de la comunidad afro, que desde épocas de la colonia se asentó en esta zona y la hizo suya, aprovechando las condiciones selváticas y húmedas, haciendo simbiosis con sus tradiciones ancestrales para crear una cultura propia, la afrocolombiana. Es así como podemos hablar de una cocina del Pacífico, marcadamente negra y raizal.

En dicha cocina, hay que diferenciar entre la del sur, caracterizada por los alimentos que brinda el ecosistema del manglar, la carne de monte, la carne seca (o serrana) y los mariscos; con la cocina del norte, en donde sobresalen los pescados de río, el plátano, el queso y otros tubérculos. Según la instructora del Sena, Elsis María Valencia Rengifo, cocinera y portadora de saberes del Pacífico, la cocina afro se caracteriza por la marcada presencia del coco, de las hierbas de azotea y del pescado y los mariscos, además de tubérculos como el plátano y la papa china.

1.4 Cocina e identidad cultural

Lo que comemos habla por nosotros, más de lo que pensamos. La alimentación, al decir de Calero (2012), se ha convertido en una suerte de “ontología” y las disciplinas que alrededor de ella se afincan producen subjetividades. Es en la cocina donde pueden rastrearse las huellas indelebles de la historia sedimentada en los cuerpos que hacen a cada sujeto un reproductor de prácticas y un productor de “ocasiones” (Escobar, 2015).

Ahora bien, la cocina no solo habla de quiénes somos, también de dónde somos, del territorio con el que nos identificamos, ya sea por razones históricas, emocionales o demás. Esto sucede porque



todo conocimiento gastronómico “es localmente producido, tiene una historia que lo determina y unas condiciones sociales que lo producen” (Albán, 2007, p 47).

Sin embargo, ninguna cocina o práctica alimentaria en el mundo es hoy en día susceptible de ser considerada pura o tradicional, ya que, como ha demostrado el desarrollo de las ciencias sociales, la historia no ha hecho más que sedimentar unas prácticas y desaparecer otras. La llamada cocina colombiana y vallecaucana, no es más que una mezcla, una hibridación de alimentos, técnicas y saberes de tradición española, indígena, afrodescendiente y mestiza (Barney, 2004). De esta combinación nacieron todas las cocinas, de acá y de cualquier parte del mundo, y es un proceso que se reactualiza constantemente.

Aunque ninguna práctica o tradición alimentaria se puede definir como pura o autóctona, sí hay rasgos fuertes que la caracterizan, la diferencian y que provienen del entorno cultural de los pueblos del Pacífico, de su biodiversidad, y también, de la tecnología de cocción y los saberes previos que tienen las comunidades a la mano, sazonado con ingenio e inventiva.

“Por eso es tan rica la gastronomía del Pacífico, puede tener creatividad... un poco lo que hace la gente en la zona rural es que lo que yo encuentro en el huerto, lo que encuentro cerca, eso es lo que yo cocino”, (Fundación Acua, 2016, p. 0:15-0:26).

Si aceptamos entonces que la historia personal y familiar define gran parte de la identidad de un sujeto, incluido sus gustos alimentarios, ¿por qué algunas personas, o grupos poblacionales como los afrocolombianos, preservan más, o menos, sus tradiciones culinarias que otras, aún al desplazarse? ¿Por qué algunas comunidades se adaptan de inmediato al nuevo entorno de vida y eliminan sus prácticas anteriores? ¿Tiene que ver esto con los procesos de socialización primaria o la fortaleza o debilidad de las redes de afecto que ligán a una persona con un territorio, un pasado y una tradición? Todas estas son cuestiones abordadas en el estudio que pretende cuestionar lugares comunes como que el afrocolombiano solo gusta de pescado o marisco, o cocina con ciertas hierbas de azotea o no le puede faltar el frito, solo con el argumento de pertenecer a esta etnia o haber nacido en algún pueblo del Pacífico. Para esto, se tomó como referencia un grupo de madres del barrio Potrero Grande, al oriente de Cali.

1.5 El trabajo de campo

La investigación tuvo lugar en el marco del proyecto “Menús diferenciales para la primera infancia con población afrodescendiente (2019), indígena (2020) y campesina (2021)”, para identificar la -voz- de las mujeres, hombres y adultos mayores participantes, el estudio se apoyó en la entrevista semiestructurada, la cual se aplicó a 20 personas de los diferentes grupos étnicos y territoriales con los que se desarrolló la investigación, y que indagó las prácticas alimentarias, las tradiciones culturales, las condiciones sociales y económicas de estas poblaciones en el Distrito de Cali.

Se llevó a cabo la observación participante y exploratoria, como parte del método etnográfico, que tuvo lugar en diversas sesiones en el ejercicio de la cocina experimental, llamado: *Taller de cocina del Pacífico*, indígena y campesina impartido por la Escuela de la Cultura Gastronómica del SENA CGTS en las instalaciones de la Fundación Carvajal, la Escuela Gastronómica del SENA y las cocinas comunitarias de la zona rural de Cali. Se trabajó con cuatro grupos de entre 25 y 15 personas relacionadas con los saberes



propios, y las informantes fueron portadoras/es de saberes del afrocolombianos, indígenas y campesinos. Con este taller se buscó reconocer los elementos de la cocina tradicional que perviven en su memoria o en sus prácticas.

La postura ética del equipo tuvo en cuenta que “el carácter relacional de la investigación cualitativa determina, pues el ineludible compromiso del investigador de respetar a toda/o “otra/o” en su identidad, en su alteridad irreductible” (Denzin & Lincoln, 2011, p 22).

1.6 Principales hallazgos

1.5.1 Entre la necesidad y la violencia

El contexto socioeconómico en que viven la mayoría de las comunidades del Pacífico colombiano, desde Nariño hasta Chocó, es de precariedad. Esta situación no es nueva sino histórica, producto de la marginación social en que ha vivido la población afro en Colombia.

“El Pacífico colombiano es la región del país donde convergen de manera más crítica las condiciones de desigualdad y exclusión en medio de un territorio reconocido por su significativa riqueza natural”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

Esta realidad está representada en las historias de vida de todas las mujeres que hicieron parte de este estudio.

“Me tocó trabajar desde pequeña... si éramos bastantes, mi mama desorganizada, al principio tuvo a mi papá y de ahí se perdió; a mi mama le gustaba como mucho el trago, antes yo trabajaba para ayudarle a ella, luego me vine a trabajar (a Cali) y yo la mitad se la mandaba a ella” (María del Carmen Castillo¹).

Por la carestía en que nacieron, muchas mujeres se vieron obligadas a dejar sus estudios y trabajar desde pequeñas para ayudar en la economía familiar o hacer los trabajos de la casa. Algunas se atrevieron a irse de sus hogares para buscar mejores destinos de vida, como empleada doméstica o ayudante de cocina en Bogotá o Cali.

“Vivía sola, trabajaba sola y empecé a pelar papas en un restaurante, me pelaba 6, 7 bultos de papa, hasta que las manos me sangraban y me colocaba un trapo y seguía” (Matilde Gámez²)

No solo la pobreza ha marcado la vida de estas mujeres, también el conflicto armado. La grave situación de vulneración de derechos humanos en el Pacífico colombiano es de vieja data, pero con los años se ha venido agravando, sobre todo por el accionar de grupos armados sobre la población raizal. Esto ha conllevado a desplazamientos masivos de la comunidad afro e indígena hacia las cabeceras municipales y ciudades grandes, como Santiago de Cali.

“se ha debilitado cada vez más el control efectivo de estas áreas territoriales por parte de los propietarios nativos, dado el acelerado proceso de profundización, ampliación

1 Madre participante del proyecto

2 Ibídem

y degradación del conflicto armado, el cual ha generado un masivo y continuo desplazamiento forzado de esta región”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

Es el caso por ejemplo de Luz Edith Asprilla³, quien vivía en Panamasito, una vereda del Chocó junto al río Atrato, “vine a Cali a buscar de qué vivir porque donde ella vivía estaba muy puteado”. Así, muchas familias se han desarraigado de sus territorios, perdiendo muchas de sus tradiciones culturales, como la alimentaria, debido al conflicto que aún hoy en día, continúa.

Otras, en cambio, han sufrido de revictimizaciones en sus vidas, ya que se han tenido que desplazar por la pobreza, que empuja a los niños y jóvenes afro a las grandes ciudades, y luego de nuevo por el conflicto armado. De esta forma, la urbe se convierte en el único lugar seguro para vivir, a pesar de que allí conviven en cinturones de miseria o barrios deprimidos, con alto número de violencias como lo es Potrero Grande (Urrea, 2012).

“Me trajo una señora (a Cali) y cuando conseguí mi marido regresé a Buenos Aires, Cauca. Y allá tuve mis hijos, pero por la violencia me desplazé nuevamente a Cali... mi hijo tenía 6 y mi hija 5... yo tenía “ventipico”; dejamos todo tirado en la Finca”, (Nelsy León⁴).

Los lazos sociales, culturales y familiares que conectan a muchas poblaciones afro e indígenas con sus territorios se rompen por el desplazamiento, sea cual sea su causa. Cali surge, así como la ciudad de acogida donde recomponen sus vidas y se adaptan a vivir en un contexto muy diferente al de su infancia, lejos del mar, del río, y así mismo de sus tradiciones alimentarias.

“Mucha gente que ya se fue a la ciudad, que ha olvidado sus costumbres, no porque se quiere olvidar sino porque el lugar donde está no le permite acceder a eso. Por ejemplo, una persona en la ciudad, aunque tenga ganas de comerse un encocado de pringamoza, le va a quedar difícil” (Fundacion Acua, 2016: 19:40-19:52).

Las transformaciones en las prácticas alimentarias son vividas por las personas al migrar de su lugar de origen de manera subjetiva, debido a las experiencias y oportunidades de vida que han tenido y las que encuentran en el lugar de llegada (Álvarez et al, 2015). No obstante, los aprendizajes primarios que han marcado la vida de estas mujeres subsisten como huellas en sus cuerpos que se resignifican cuando surge la oportunidad, la ocasión.

“Probablemente sea en los gustos en materia de comida donde encontremos la huella más fuerte e indeleble del aprendizaje infantil, de las lecciones que más aguantan el alejamiento o el derrumbe del mundo nativo y que mantienen la nostalgia más perdurable por él”, (Bourdieu, 1988).

1.5.2 Se come lo que se sabe preparar

Las mamás de Potrero Grande, en Cali, cocinan lo que saben preparar, lo que aprendieron de pequeñas o en el transcurso de sus vidas. Cocinar hace parte de sus vidas, como un signo de la división social del trabajo que la sociedad patriarcal colombiana les ha asignado, como letra escarlata, en sus cuerpos, por ser mujeres, de escasos recursos y sin educación.

3 Ibidem

4 Ibidem



El aprendizaje de la cocina ha sido, para algunas, un proceso de conocer e insertarse en el mundo; para otras, una marca de fuego que deja cicatrices.

“y como yo era tan niña con 12 años, iba mirando cómo se preparaba una bandeja paisa, una cazuela, un sancocho más lo que mi mamá me enseñó como el marisco, el pizcal de piangua” (Matilde Gámez⁵)

“No, pues uno mira cómo hacen y todo y ya uno prendía su fogón de leña, ponía su olla y tenía que “auto cuidarse” ... uno aprende con los golpes de la vida” (María del Carmen Castillo⁶).

Aunque el aprendizaje de cocina tradicional en el Pacífico se hace de forma presencial, verbal, por la experiencia corporal; algunas han tenido que aprender, para cumplir con sus obligaciones de mamá y esposa, a distancia, por teléfono o recordando ya grandes cómo cocinaba su mamá.

“Me enseñó ahí más o menos mi mamá, igual yo la llamo y le digo mami cómo se prepara tal cosa” (Jessica Castillo⁷).

Lo que aprendieron a comer de pequeñas es lo que las mujeres participantes del proyecto saben hacer, y lo que repiten después en sus casas, cuando ya jóvenes forman un hogar. El gusto alimentario se forma desde temprana edad, sin embargo, sus experiencias de vida, y sobre todo sus condiciones reales de existencia, lo van moldeando, redefiniéndolo.

A la hora de acceder a los alimentos para preparar su comida diaria, sus escogencias se definen por lo que conocen, y lo que el bolsillo les permite, más que por sus gustos.

“Compro en la Casona, que queda por Potrero Grande. Compro solo pescado y coco porque marisco no lo sé hacer” (Ana María Cortés⁸).

“La comida del Pacífico sale costosa, pues toca traerla de la zona, cuando está congelado le quita el sabor a las comidas.” (Matilde Gámez⁹).

Sin embargo, las madres que hacen parte de redes de afecto o de pertenencia a las comunidades afrocolombianas e indígenas afincadas en Cali, y que cuentan con familiares aún en el territorio del Pacífico, se sirven de estas para hacerle el quite a los condicionantes de la pobreza y conservar sus gustos alimentarios, reafirmando así su identidad cultural.

“Sí, porque cuando viene gente de allá, mi mamá nos manda comida de acá, así como papachina, plátano o animal de monte cuando lo matan, y pescado”, (Ingrid Cárdenas¹⁰).

Tradiciones ancestrales como el trueque, donde se intercambian alimentos sin necesidad del papel moneda; y la pesca y caza artesanal de peces, mariscos y animales de monte para regalarlos y así compartir

-
- | | |
|----|--------|
| 5 | Ibidem |
| 6 | Ibidem |
| 7 | Ibidem |
| 8 | Ibidem |
| 9 | Ibidem |
| 10 | Ibidem |



un plato tradicional en una comida familiar, hacen parte de las “tácticas” con que cuentan poblaciones subalternas, como las afrocolombianas de Potrero Grande, en Cali, para mantener viva sus prácticas alimentarias.

“Hacer de comer descansa sobre una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla siempre confusa y cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer” (De Certeau et al., 2006, p 207).

1.5.3 Cambios y permanencias en las prácticas alimentarias

En un mundo siempre cambiante, y con historias de vida que se han transformado tanto con el paso del tiempo como las de estas mujeres, madres afrocolombianas de Potrero Grande, resulta sorprendente conocer que algunas conservan ciertas costumbres alimentarias del Pacífico colombiano, aun cuando hace muchos años dejaron atrás su territorio de nacimiento.

“no, lo único (que conservo) es el plátano cocido, pero yo acá lo (que) hago es cocino el maduro o el pintón, pero a mí lo que más me gusta de allá es que me cocinaba mi plátano con queso, eso era lo de allá... ahora lo que se come de allá es un coco, lo saco de la cáscara, lo pico y lo guardo en la nevera y ahí me lo voy comiendo”, (María del Carmen Castillo¹¹).

Otras, dejaron de cocinar porque el vínculo con el territorio, y su comida, estaba mediado por los lazos familiares, y al faltar estos, los hábitos cambian, se adaptan a la realidad que viven en Santiago de Cali.

“El desayuno era plátano con queso, y el almuerzo lo típico, el pescado como le digo. Antes se comía en mi casa tilapia o el cangrejo encocado. Hasta que mi mamá se fue para Chile. Yo ya casi no cocino” (Jessica Castillo¹²).

Y el factor económico es, sin lugar a duda, el principal condicionante de las prácticas alimentarias de estas mujeres. Se come lo que se tiene a la mano, como se dijo líneas más arriba. En el Pacífico abunda el molusco, el pescado, el coco, la papachina y el plátano y esa es la base de su cocina. En Cali las prácticas se adaptan, y lo más asequible, económica y materialmente, es el arroz, la papa, el pollo, los embutidos y demás.

“Ahora no tengo oportunidad de preparar los platos de mar que hacía antes, por la falta de trabajo, en la casa cuando se puede yo lo hago y se hace suficiente comida para todos los que llegan y lo que sobre sirve para el otro día” (Matilde Gámez¹³).

“en mi casa lo que más les gusta es el pollo, arroz con pollo, pollo frito, carne frita o carne asada...” (María Piedad Ramírez¹⁴).

Las prácticas, y con ellas los gustos alimentarios, se moldean también por el rol que juega la madre

11 Ibidem
12 Ibidem
13 Ibidem
14 Ibidem



en la familia: las participantes sienten la gran responsabilidad de enseñar a comer “bien” a sus hijos. Por eso, algunas cambian sus hábitos para hacerlos más “sanos y balanceados”, añadiendo a su comida diaria frutas y verduras que antes no consumían.

“Pues frito muy poco ya, seco y fruta, y ensalada más que todo por los niños, porque tengo dos niños que están aquí... pues la verdad no se hacía, pero ya que están los niños aquí me mandaron hacer y lo estoy haciendo seguido.” (Ingrid Cárdenas¹⁵).

Por último, podemos decir también que algunas madres cambiaron algunas de sus prácticas alimentarias porque fueron interpeladas por los talleres de cocina del proyecto. Esta experiencia no solo ofreció un espacio de degustación y aprendizaje para las madres sino de reflexión sobre la cocina tradicional del Pacífico que muchas habían olvidado, y que ahora, pudieron volver a recordar, a poner en práctica y a reencontrarse con esa herencia.

“Ese (el tolo) sí me gusta porque como lo preparo más que todo para Semana Santa, ya con hierbas (de azotea), antes era con *Caldo Rico*; pero ahora que sé lo de las hierbas, cocino con ellas” (María Piedad Ramírez¹⁶).

15 Ibidem

16 Ibidem

CAPÍTULO 2.

MENÚS DIFERENCIALES CON
POBLACIÓN AFRODESCENDIENTE

CAPÍTULO 2.

MENÚS DIFERENCIALES CON POBLACIÓN AFRODESCENDIENTE

2.1 Un menú de los recuerdos de la población afro de Cali

Este libro nació con el proyecto de Menú diferencial para la población de primera infancia afrodescendiente de Santiago de Cali, en el año 2019. Para ese año, contamos con el apoyo invaluable de la maestra y portadora de saberes Elsi María Valencia, quien diseñó el menú diferencial y coordinó el taller de recuperación de memoria y saberes ancestrales a través de la cocina, con un grupo de padres de familia del barrio Potrero Grande, en el oriente de la ciudad.

Desde un comienzo, esta propuesta tuvo una buena acogida entre la población participante afro de Cali, ya que para ningún padre de familia es indiferente la buena alimentación de sus hijos.

El taller de cocina desarrollado por el Sena tuvo como objetivo principal desentrañar de los recuerdos esos saberes y sabores de la cocina del Pacífico que las mujeres afro, jóvenes o mayores, han olvidado por vivir fuera del territorio mucho tiempo o no tener un vínculo de transmisión de saberes intergeneracional. Fue así como volvieron a la cocina la bija, las hierbas de azotea, el coco, los mariscos y pescados que tanto caracterizan esta cocina, patrimonio natural y cultural de la nación.

El taller se desarrolló a través de encuentros prácticos y se aprovechó para caracterizar las prácticas alimentarias y hábitos alimenticios de las familias de Potrero grande, en Cali. Luego de terminada la formación, se realizó un gran compartir con las mujeres participantes para entregarle sus certificados de cocina del SENA y degustar la memoria y la tradición a través de unos platos de cocina étnica del Pacífico.

Para la apropiación social del conocimiento, se realizaron también un par de videos de socialización y una publicación del Menú diferencial afro para la primera infancia.

Con este Menú afro, y los otros dos indígena y campesino que acompañan este libro, se buscó dejar de precedente la importancia de estudiar e incentivar el debate público en torno al respeto a una alimentación sana y nutritiva de los infantes, por un lado, y que respete las tradiciones culturales de su grupo poblacional, por el otro.

Juan Carlos Escobar R.
Instructor investigador
Servicio Nacional de Aprendizaje SENA



2.2 Índice de preparaciones afrodescendientes

Preparaciones base

- Aceite achiotado
- Refrito del pacífico
- Leche de coco

Acompañantes y ensaladas

- Arroz con coco
- Envuelto de plátano maduro
- Envuelto de maíz
- Ensalada de cidra papa y cebolla
- Ensalada de aguacate

Platos fuertes

- Arroz clavado
- Atollado de almejas
- Pescado en escabeche
- Pizcán de camarones
- Seco de tollo ahumado
- Tamal de piangua

Dulces y amasijos

- Cocadas
- Dulce de piña con coco
- Dulce de papaya
- Pan de yuca frito
- Casabe
- Hojaldras

Jugos y bebidas

- Agua de panela con limoncillo
- Fresco de borojó
- Fresco de guayaba coronilla
- Fresco de sandía y papaya
- Jugo de yuca

Preparaciones base

Aceite achiotado

Ingredientes

- Aceite
- Achiote

Preparación:

1. En una paila agregar el aceite con las semillas de achiote a fuego lento (no tiene que hervir) durante 8 min a 10 minutos, luego colar las semillas y guardar el aceite

PD: Por cada litro de aceite utilizar 250 gr de achiote

Refrito del pacífico



Fotografía 1. Refrito del pacífico

Ingredientes

- 500 gr cebolla larga
- 100 gr ají dulce
- 30 gr de cada una, hierbas de azotea (Oreganón, Poleo, Albahaca negra, Cimarrón), (poleo solo usar unos 3 gr)
- 20 gr ajo
- 3 gr comino
- 150 cc de aceite

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Cortar la cebolla larga muy fina, el ají dulce en cuadritos, y las hierbas de azotea finamente.
3. En una paila, poner el aceite achiotado dejar hasta que este caliente, colocar la cebolla a sofreír, luego colocar el ají dulce y ajo; por último, las hierbas de azotea y el comino
4. Revolver constantemente el refrito por unos 15 minutos a fuego bajo.

Leche de coco

Ingredientes

- 1 lb coco rallado fresco
- Agua

Preparación

1. En una olla colocar agua hasta hervir.
2. Agregar el coco en la licuadora y procesar.
3. Colar la preparación, utilizar una cuchara, apretar bien el coco rallado hasta que escurra toda la leche y quede bien seca.
4. Servir al gusto.

Arroz con coco

Ingredientes

- 1 lb de arroz
- 2 tazas de leche espesa
- 2 tazas de leche de coco
- Aceite
- Sal

Preparación

1. Lavar el arroz blanco.
2. En una olla colocar arroz blanco, la leche y la leche de coco, el aceite y sal al gusto.
3. Dejar secar y tapar.
4. Cocinar por unos 30 minutos a fuego bajo.
5. Servir al gusto.

Fotografía 2. Arroz con coco



Acompañantes y ensaladas

Envuelto de plátano maduro

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Pelar el plátano maduro y rallarlo con el queso costeño.
3. Revolver y agregar la de harina de maíz y el melao de panela.
4. Para envolver, colocamos la hoja agregamos la masa uniendo los centros de la hoja, hacemos unos 3 pequeños preses y doblamos los extremos hacia atrás encontrándose los dos extremos, amarramos con piola o cincho.
5. En una olla colocamos agua a hervir y colocamos los envueltos durante una hora.
6. Servir al gusto.

Ingredientes

- 1 kilo de plátano maduro
- 1 lb de queso costeño
- 2 atados hoja de plátano
- 250 gr de harina de maíz añeja
- 200 gr de melao de panela



Fotografía 3. Envuelto de plátano maduro

Envuelto de maíz

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Colocar a añejar el maíz por una semana (para añejar el maíz se coloca en un recipiente con agua se deja 5 días).
3. Moler el maíz añejo, luego pasarlo por un colador la harina, después agregar leche de coco y sal, cocinar un poco que cuaje la masa, si quiere se pueden hacer con la masa líquida.
4. Hacer con la hoja de bijao como un cono y adentro del cono colocar la mezcla, luego, amarrar.
5. Colocar una olla con abundante agua y dejar hervir durante una hora.
6. Dejar reposar y servir al gusto.

Ingredientes

- Maíz añejo
- Sal
- Leche de coco
- Hojas de bijao



Fotografía 4. Envuelto de maíz



Fotografía 5. Ensalada de cidrapapa y cebolla

Ensalada de cidra papa y cebolla

Ingredientes

- 1 lb cebolla cabezona morada
- 1lb de cidra papa
- 1lb de aguacate
- 100 gr de ají dulce
- 100 gr zumo de limón
- 100 cc de zumo de naranja
- 100 cc de vinagre
- 100 gr de azúcar
- Sal

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Cortar la cebolla, la cidra, ají dulce en tiritas finas, y las escaldamos por unos tres minutos.
3. Preparar un escabeche (Se coloca vinagre, jugo de limón, naranja, sal) en este escabeche
4. colocamos la, cebolla, ají, cidra y los dejamos aquí para que se conserven y la cebolla tome un color más fuerte (fucsia).
5. Luego se escurren bien la cebolla, ají, cidra y se le aguacate en cubos revolver.
5. Servir al gusto.

Ensalada de Aguacate

Ingredientes

- 1 lb Cebolla Cabezona Morada
- 2 lb Aguacate
- 100 gr limón
- 100 gr Naranja
- 100 vinagre
- 100 gr azúcar
- Sal al gusto

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Cortar la cebolla en tiritas y la escaldamos por unos tres minutos (hervir), luego la escurrimos y la agregamos al escabeche.
3. Preparar el escabeche (Se coloca vinagre, jugo de limón, naranja, sal), se deja por una hora.
4. Se agrega en un recipiente la cebolla y el aguacate en trozos medianos los ingredientes y se mezclan.
5. Servir al gusto.



Fotografía 6.
Ensalada de aguacate

Platos fuertes

Arroz Clavao

Preparación

1. Sofreír el arroz con media libra de longaniza desmenuzada chocoana y cebolla larga, agregar 1 taza de refrito.
2. Agregar 4 pocillos de agua caliente y deje que el arroz se cocine normal cuidando de la temperatura. Cuando seque, agregar el resto de la longaniza en trozos y la otra taza de refrito. Incluir en la preparación el queso en cubos pequeños, clavándolo en el arroz.
3. Dejar que se integren los sabores, el arroz reviente bien y servir al gusto.

Ingredientes

- 1 de arroz
- 1kl longaniza ahumada
- ½ libra de queso costeño
- 2 tazas de refrito



Fotografía 7. Arroz Clavao

Atollado de piangua

Preparación

1. Colocar en un caldero arroz, el líquido donde se cocinó la piangua, un litro de leche de coco y una taza de refrito, cocinar a fuego bajo.
2. Luego agregar la piangua picada muy fina.
3. Seguir agregando la leche de coco y revolver el arroz.
4. Cuando el arroz haya abierto el grano agregar refrito y más leche de coco.
5. Debe quedar un arroz no seco muy suave y húmedo.
6. Para terminar, servir con un poco de refrito y acompañar con pampeadas de plátano.

Ingredientes

- 1 lb arroz
- 2 lb de piangua cocida y blanda
- 2 lt leche de coco
- 2 tazas de refrito (500 gr)
- Sal al gusto



Fotografía 8. Atollado de piangua



Fotografía 9. Escabeche de pescado

Preparación

1. Cortar en trozos el filete de corvina y colocar en el escabeche.
2. Escabeche: agua de coco, hierbas de azotea picadas, cebolla larga picada, ají dulce picadito, zumo de limón sal al gusto.
3. En la harina de trigo colocar un poco de sal, pasar la corvina por la harina y freír en aceite caliente.

Ingredientes

- 1 lb Filete de corvina
 - 150 gr Harina de trigo
 - 1 aceite
 - Un puñado de hierbas de Azotea
 - 2 tazas de leche de coco
 - 1 taza de refrito
 - 100 gr. de cebolla larga
 - 150 cc de zumo de limón
 - 50 gr. de ají dulce
 - Leche de Coco
 - 1 lt de agua de coco
4. En un caldero agregar la leche de coco y la taza de refrito, deje cocinar por unos 15 minutos y agregue el pescado, deje por unos 5 minutos que se integren los sabores.
 5. Servir al gusto.

Pizcán de camarones

Ingredientes

- 2 lb camarón tigre limpios
- 1 lb de plátano asado
- 2 tazas de refrito
- ½ litro de leche de coco

Preparación

Colocar en una olla al fuego la leche de coco, los plátanos asados y una taza de refrito, dejar en cocción media por unos veinte minutos.

Agregar los camarones y media taza de refrito, deje cocinar por unos cinco minutos.

Servir y decorar con el resto del refrito.

Puede acompañar la sopa con aguacate.

1. Servir al gusto.

Fotografía 10. Pizcán de camarones

Seco de tollo ahumado

Ingredientes

- 1 lb de tollo ahumado
- 1 lt de leche de coco
- 2 tazas de refrito

Preparación

1. Lavar y desinfectar los ingredientes.
2. Colocar el tollo ahumado en agua hirviendo durante 5-10 min Para retirar la piel, dejar reposar un rato y desmenuzar.
3. En una paila colocar el refrito, tollo desmenuzado, leche de coco, revolver y deje cocinar por una media hora hasta que esté seco pero jugoso.
4. Servir al gusto.



Fotografía 11. Seco de tollo ahumado

Tamal de Piangua

Preparación

1. Pelar el plátano, se corta en rebanadas, se licua con un poco de agua tibia se agrega, se (también se puede hacer con el plátano cocido y luego se muele) en una olla con refrito y leche de coco a fuego bajo, revolver hasta tener una consistencia espesa.
2. Cocinamos las pianguas y las picamos muy finas, se colocan a cocinar en una taza de refrito y 2 tazas de leche de coco bien espesa.

Para armar el tamal

3. Colocar una hoja grande de plátano y encima otra pequeña, poner refrito en la masa de plátano, guiso de piangua y luego otro poco de masa.
4. Juntamos los centros de las hojas, doblamos tres veces, doblamos un extremo, paramos el tamal y sacudimos para que la masa asiente y luego doblamos el otro extremo. Amarramos con cincho o piola.
5. Ponemos olla con agua y sal a hervir, agregar los tamales y dejamos cocinar por tres horas
6. Dejar reposar y servir al gusto.

Ingredientes

- 2 lb plátano verde
- 1lb de piangua
- 3 tazas de refrito
- 1.5 lt taza de leche de coco
- 3 atados de hoja de plátano



Fotografía 12. Tamal de Piangua



Dulces y amasijos



Fotografía 13. Cocadas

Cocadas

Ingredientes

- 1 lb Coco rallado
- 2 lb de panela
- Canela y clavos al gusto
- Agua

Preparación

- 1 Limpieza y desinfección a los ingredientes.
- 2 En una olla colocar un poco de agua con la panela, cuando la panela ya está disuelta agregar el coco, la canela en astillas y clavos.
3. Mantener en fuego medio hasta que todo esté integrado, seguir revolviendo hasta que las cocadas estén bien

punteadas, después bajar el fuego. Este dulce dura unas dos horas su preparación.

- 4 Dejar reposar por cinco minutos y empezar a realizar bolitas.
5. Servir al gusto.

Dulce de papaya

Ingredientes

- 1 kilo de papaya pintona
- 1lb Panela
- Canela
- Agua



Fotografía 14. Dulce de papaya

Preparación

1. Limpia y desinfección de los ingredientes.
2. La papaya se pela y se ralla.
3. En una olla se coloca la panela, canela con agua hasta que se derrita en fuego lento.
4. Agregamos la papaya y a fuego medio bajo cocinamos por una hora y media hasta que el dulce este bien calado.
5. Acompañamos con pan y servimos al gusto.

Dulce de piña con coco

Preparación

1. Limpieza y desinfección a los ingredientes.
2. Rallar la piña.
3. En una olla colocar un poco de agua con la panela, cuando la panela ya este un poco disuelta agregar la piña, el coco, la canela y clavos molidos.
4. Mantener en fuego medio hasta que todo esté bien integrado y el dulce este bien calado.
5. Dejar reposar por 5 minutos y empezar a realizar bolitas para que queden como unas cocadas, listas para servir al gusto.

Ingredientes

- 250 gr Coco rallado fresco
- 2 lb de piña
- Canela y clavos molidos
- Panela
- Agua



Fotografía 15. Dulce de piña con coco

Pandeyuca frito

Preparación

1. Para hacer la masa mezclamos almidón de yuca, queso costeño rallado, mantequilla y huevos.
2. Amasar hasta tener una masa homogénea, dejar reposar.
3. Colocar en un sartén aceite suficiente para freír los pandeyucas.
4. Dejar freír a fuego lento hasta que estén dorados, sacar y escurrir en papel absorbente.
5. Servir al gusto.

Ingredientes

- 1 lb almidón de yuca
- 100 gr de mantequilla
- 1 lb de queso costeño
- 4 huevos enteros
- 1 lt de aceite



Fotografía 16. Pandeyuca frito



Hojaldras

Ingredientes

- 1 lb de Harina de Trigo
- Sal
- 3 huevos
- 5 gr de levadura
- Agua caliente
- Aceite
- Zumo de Naranja

Fotografía 17. Hojaldras

Preparación

1. Activamos la Levadura con un poco de agua tibia, revolvemos.
2. Se le agregan primero los productos secos, harina de trigo, la levadura, sal, los huevos, el zumo de naranja; integramos los ingredientes hasta obtener una masa suave. Se deja reposar.
3. Se esparce un poco de harina para amasar se cortan las porciones y puede extendedor con rodillo o con la mano, hasta obtener una masa delgada, se le hace leves cortaduras.
4. Freír las hojaldras en aceite caliente hasta que la masa adquiera un color dorado, dejar en papel absorbente.
5. Servir al gusto.

Casabe (natilla)

Ingredientes

- 3 litros de leche de coco
- 500 gr de maíz añejo
- 2 panelas
- Canela en polvo



Preparación

1. Moler el maíz, pasarlo por un colador para sacar el afrecho.
2. Colocar un caldero agregar la leche con el maíz molido, la panela y la canela.
3. Remover constantemente para que no se pegue a fuego bajo.
4. Cuando cuaje la masa (consistencia espesa) poner la preparación en una bandeja.
5. Decorar con canela en polvo.
6. Cortar la preparación en cuadrados y servir con pandeyucas fritas.

Fotografía 18. Casabe

Jugos y bebidas

Aguapanela con limoncillo



Ingredientes

- 1 panela
- 2 lb de naranja
- 2 lb de limón
- 200 gr de limoncillo

Fotografía 19. Aguapanela con limoncillo

Preparación

1. Lavar y desinfectar de los ingredientes.
2. En una olla a fuego medio colocar el agua con la panela y limoncillo, poner a hervir.
3. Agregamos el agua de panela a un nuevo recipiente.
4. Sacar el zumo de la naranja y limón.
5. Servir al gusto.

PD: La Panela se puede derretir a temperatura ambiente sumergiéndola en Agua

PD2: Se puede servir caliente o fría

PD3: Si desea puede incluir el zumo de naranja y/o limón

Jugo de borojó

Ingredientes

- 200 gr borojó
- 1 lb Azúcar
- 1lb de Limón
- Hielo

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Cortar el borojó en dos, con la ayuda de una cuchara extraer la pulpa y quitar las semillas.
3. Se licúa con el agua, hielo, azúcar y limón.
4. Servir al gusto.



Fotografía 20. Jugo de guayaba coronilla

Jugo de guayaba coronilla

Ingredientes

- 1 lb guayaba coronilla
- 1 lb azúcar
- hielo

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Cortar la guayaba coronilla, llevar a la licuadora, agregar agua y azúcar al gusto.
3. Agregar hielo y servir al gusto.

Jugo de sandia con papaya

Ingredientes

- Azúcar
- Sandia
- Papaya

Preparación

1. Cortar la sandía y la papaya en cubos.
2. En un vaso de licuadora agregamos medio litro de agua, trozos de sandia, papaya y azúcar al gusto.
3. En una Jarra agregamos el licuado con el resto de los trozos, agregamos agua y revolvemos.
4. Servir frío.



Fotografía 21. Jugo de sandia con papaya

Jugo de yuca



Fotografía 22. Jugo de yuca

Ingredientes

- 1 lb Yuca
- 3 rajas de canela
- 1 lt de leche
- 300 cc de leche condensada

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes.
2. Colocar olla con agua y allí la yuca en trozos sin cáscara y las rajas de canela, cocinar hasta ablandar.
3. En la licuadora agregamos la yuca, la leche, licuamos y colamos.
4. Endulzamos con leche condensada o con azúcar, agregar hielo.
5. Servir al gusto.

CAPÍTULO 3.

MENÚS DIFERENCIALES CON POBLACIÓN INDÍGENA

CAPÍTULO 3.

MENÚS DIFERENCIALES CON POBLACIÓN INDÍGENA

3.1 Cali también es indígena, visibilización de la cocina tradicional en el distrito de Cali

Este capítulo es resultado de un proceso de investigación continuo del grupo denominado “Gestión Tecnológica de Servicios”, el cual pertenece al SENA regional Valle, y al centro cuyo nombre es el mismo del grupo de investigación.

En primera instancia, en el año 2019, el grupo inició el proyecto “Menús Diferenciales para la Primera Infancia con Población Afrodescendiente”, desarrollado con comunidades afrodescendientes ubicadas en el barrio Potrero Grande en la ciudad de Cali, específicamente con niños de primera infancia y sus familias.

Este proyecto permitió adquirir conocimientos muy importantes sobre la cultura, la alimentación y las comunidades, así mismo, fue el insumo fundamental para la creación de contenido digital y el libro “Comida de niños y niñas, gustos de grandes”. Considerando la importancia de los aprendizajes adquiridos en el proyecto anteriormente mencionado, surgió el proyecto de investigación denominado “Menús Diferenciales para la Primera Infancia con Población Indígena en la ciudad de Cali”, el cual fue desarrollado entre los años 2020 y 2021.

Si bien, las comunidades afrodescendientes e indígenas son diferentes, ambas han sido desplazadas y maltratadas a lo largo de la historia, lo que indica la necesidad de reivindicar sus derechos. Al respecto, Bello y Rangel (2002) afirman que los pueblos indígenas y afrodescendientes han sido discriminados y esto ha incidido para que muchos de ellos vivan en situación de pobreza, por lo que existe la necesidad de visibilizarlos y de formular políticas públicas que permitan la creación de una “nueva ciudadanía” que respete y valore las diferencias.

En este sentido, uno de los conceptos fundamentales en el trabajo con las comunidades, para este caso, los indígenas Nasa y Yanaconas, asentadas en la ciudad de Cali, fue el de enfoque diferencial. Entendido en este caso como la necesidad de dirigir la atención a un grupo específico, con el objetivo de comprender sus realidades y necesidades, para brindar condiciones que permitan su buen vivir y reconocimiento de sus particularidades. Esta realidad implica entonces trabajar desde una perspectiva de derechos.

En este sentido, en el acuerdo de paz de Colombia, realizado entre el gobierno nacional y las FARC (2016), se considera el enfoque étnico como principio fundamental para la terminación del conflicto, destacando la importancia del reconocimiento de los derechos de las comunidades indígenas, así como de sus prácticas ancestrales. En este mismo orden de ideas, se considera que dichas prácticas ancestrales, evidenciadas en la preparación de los alimentos, dejan entrever un sinnúmero de saberes, los cuales están ligados a la vida cotidiana de las comunidades, a las creencias, y a una serie de representaciones simbólicas



que solo pueden ser interpretadas a la luz de los contextos históricos. En este orden de ideas, trabajar con las comunidades y sus sentidos de vida, ligados a la comida y todos sus procesos, es adentrarse a conocer el patrimonio cultural e inmaterial, evidenciados en sus prácticas.

Al respecto, el Ministerio de Cultura de Colombia (2011), reconoce a las comunidades indígenas “como grupos que desempeñan un papel relevante para la producción, la salvaguarda, el mantenimiento y la recreación del patrimonio cultural e inmaterial, contribuyendo con ello a enriquecer la diversidad cultural y la creatividad humana” (p. 17). Dicho en otras palabras, las comunidades indígenas tienen saberes que han sido transmitidos de generación en generación, estos conocimientos no solo implican la mezcla de alimentos, más allá de eso, implica sentir lo que cocinan y la relación de esto con la vida misma. Además de lo anterior, la relación con la tierra está sustentada en el respeto por esta última, es por ello por lo que sus procesos de siembra implican una toma de consciencia en el cuidado de la Pachamama.

Considerando este último aspecto, es menester indicar que las comunidades indígenas y su relación con la tierra permiten concebir conceptos como la seguridad y la soberanía alimentaria, las cuales solo son posibles en la medida en que se vislumbre la tierra como fuente agotable, por ello la necesidad de mejorar los métodos de producción afectándola lo menos posible, y así mismo, utilizando procesos que permitan su conservación y distribución equitativa de alimentos, trabajo que los indígenas hacen de manera disciplinada.

Considerando todo lo anterior, el grupo de investigación realizó acercamiento a dos cabildos, representantes de las comunidades indígenas Yanaconas y Nasa asentadas en la ciudad de Cali, proponiendo un proyecto centrado en ellas, como las principales fuentes de conocimiento. En primera instancia, el proyecto consistió en realizar una caracterización de sus prácticas, formas de organización y relación con la tierra. Los objetivos del proyecto estuvieron encaminados a: Diseñar menús con enfoque diferencial para la alimentación de niños y niñas de primera infancia, acordes al valor nutricional de la minuta patrón del ICBF y Divulgar los hallazgos del proyecto de investigación a nivel institucional y comunitario en la perspectiva de la apropiación de la cultura gastronómica con enfoque diferencial.

Algunos de los productos desarrollados en el proyecto fueron: Caracterización de la población, alimentos y preparaciones propias de las comunidades. Los Menús Diferenciales para la primera infancia, los cuales tuvieron participación de cada comunidad y surgieron como producto de la caracterización. De igual forma, se realizó un videoclip en el que se da cuenta del proyecto y los elementos relevantes de la cocina tradicional indígena. También, se escribió un artículo a partir de los hallazgos de la investigación, para ser presentado a revista indexada.

Luis Alfonso Sánchez
Instructor
Servicio Nacional de Aprendizaje SENA



3.2 Índice de preparaciones indígenas

Preparaciones NASA

Preparación base

- Ají de maní

Platos fuertes

- Sopa de Maíz
- Arepas de Maíz
- Dulce de Vitoria
- Empanadas de Pipián
- Colada de Plátano

Preparaciones Yanacona

Platos fuertes

- Mote
- Envueltos de choclo
- Colada de arracacha



Preparación base

AjÍ de manÍ

Ingredientes

- 2 ajÍes
- 1 libra de manÍ sin pelar
- Cebolla

Preparación

1. Tostar el manÍ, retirar la cáscara y moler.
2. Licuar la cebolla con ajÍ y un poquito de agua.
3. Mezclar la preparación con el manÍ.
4. Servir al gusto.



Fotografía 23. AjÍ de manÍ

Platos fuertes

Sopa de Maíz

Ingredientes

- 1 Libra de maíz capio tostado
- ½ Libra de ullucos
- ½ Libra de frijol "cacha" verde
- 1 Libra de papa guata
- 1 Libra de papa mambra
- 1 libra de pata de res
- 1 libra de zapallo
- 1 libra de arracacha
- 1 libra de habichuelas
- 1 Ramillete aromático (Tomillo, orégano, cebolla larga, cilantro, ajo, cimarrón).

Nota: "Cacha" es frijol verde de campo.

Preparación

1. Poner en la olla pitadora la pata de res, en porciones medianas, a cocinar por espacio de 15 minutos. Agregar sal y un ramillete aromático. (Se espera a que medio ablande).
2. Luego se adiciona la arracacha y el zapallo picados en cubos pequeños, se vierten los frijoles y los ullucos picados en rodajas.
3. A los 20 minutos de cocción se adicionan las papas picadas en cubos medianos junto con las habichuelas.
4. El maíz, previamente se ha tostado y molido, este se vierte diez minutos antes de terminar la cocción.
5. Una vez cocinado, rectificar el sabor.
6. Al finalizar picar las hojas del cilantro. Echar sal al gusto.
7. Servir caliente.



Fotografía 24. Sopa de maíz

Arepas de Maíz

Preparación

1. Dejar en remojo de un día para otro el maíz. Poner a cocinarlo con ceniza hasta que esté al dente. Moler y reposar.
2. Aparte, rallar o moler el queso.
3. Adicionar los quesos a la masa y homogeneizar.
4. Verter sal en cantidad necesaria.
5. Rectificar sabor. Se puede dejar la masa de un día para otro para proceso de maduración.
6. Amasar la masa y moldear las arepas.
7. Azaren la parrilla y servir calientes.



Fotografía 25. Arepas de maíz

Dulce de Victoria

Preparación

1. La calabaza por su dureza debe colocarse a soasar en el fogón por pocos minutos, hasta observar que se cuartea. Luego pelar la calabaza y cortar en trozos (no quitar las pepas ni el menudo), llevar al fuego con un poquito de agua para que ablande.
2. Luego de diez minutos poner a hervir junto con canela, panela y clavos.
3. Esperar diez minutos y obtener la consistencia espesa, se le va añadiendo la leche poco a poco para que la leche no se corté.
4. Dejar reposar y servir frío.
5. Las pepas de la Victoria se pueden tostar para comer o agregar al dulce.

Nota: esta receta es para comer caliente, para preparación en frío se vierte la leche en el momento de comer.

Ingredientes

- 1 Calabaza
- 1 sobre Canela
- 1 Panela
- 1 litro de Leche
- Clavos dulces



Fotografía 26. Dulce de Victoria

Empanadas de Pipián

Fotografía 27. Empanadas de pipián

Ingredientes

- ¼ libra de Cebolla larga
- Comino en grano
- 2 libras de papa parda
- 1 libra de carne desmechada
- Cebolla larga media larga
- 1 cabeza de ajo
- Tomate
- Sal al gusto
- Comino y color al gusto
- 1 libra de maíz trillado
- 2 libras de maní
- 1 ramillete aromático (Tomillo, orégano, cebolla larga, cilantro, ajo, cimarrón).

Preparación

1. Para la masa de las empanadas dejar en remojo de un día para otro el maíz.
2. Poner a cocinar con ceniza hasta que esté al dente. Moler y reposar.
3. Aparte picar cebolla larga finamente y sofreír con comino e incorporar la carne cocinar por espacio de diez minutos.
4. Cocinar hasta que la papa esté blanda.
5. Para el pipián picar más cebolla larga y sofreír, adicionar ajo, comino, color, sal y la papa cortada en trozos. Se puede añadir un poco de caldo de la cocción de la carne.
6. Para preparar la carne del guiso poner a cocinar la carne de res aromatizada con ramillete aromático, cebolla, sal y ajo, cocinar hasta obtener la textura deseada. Una vez esté cocida la carne desmenuzar.
7. La carne se guisa con cebolla, ajo, tomate, comino y achiote.
8. Para el ají tostar el maní y retirar la cáscara. Se muele, se hace la preparación con cebolla, ají y se licua con un poquito de agua.
9. Queda listo para incorporar a la empanada.

Armado de la empanada

10. Extender la masa sobre una bolsa engrasada con aceite, añadir dos cucharadas de pipián y en el centro se vierte media cucharada de carne y cerrar la masa para formar la empanada. Se puede utilizar una tasa para moldear.
11. Se pone el aceite a calentar y se vierten las empanadas para llegar a punto dorado
12. Servir al gusto.

Colada de Plátano

Ingredientes

- 1 Plátano verde
- 1 sobre de canela
- Clavos dulces al gusto.
- ¼ de panela
- 2 litros de leche
- Limoncillo y hierbabuena al gusto.

Preparación (para cinco personas)

1. Lavar y pelar el plátano verde, luego licuarlo y poner a cocinar en poca agua con canela, clavos y panela hasta que esté al dente.
2. Esperar 15 minutos y revolver constantemente.
3. Se debe ir probando hasta no sentir el sabor crudo (mancha de plátano). Seguido agregar la leche poco a poco y continuar revolviendo por espacio de diez minutos, hasta cuando ya no tenga sabor manchoso.
4. Se puede servir fría o caliente.
5. Decorar con canela en polvo y clavos.
6. Servir al gusto.



Fotografía 28. Colada de plátano

Mote

Ingredientes

- Maíz tapio 2 libras
- Pata de cerdo 2 libras
- Arracacha 1 libra
- Frijol cache 1 libra
- Papa Rascadera 1 libra
- Ullucos 1 libra
- Cebolla Cabezona ½ Libra
- Ajo un puñado
- Orégano una bolsita
- Tomillo un manojo
- Cilantro un manojo
- Maíz 1 día remojando

Preparación

1. Poner en la pitadora la pata de cerdo a cocinar por espacio de 40 minutos con sal y ramillete aromático, cebolla y ajo.
2. Aparte poner a cocinar el maíz, adicionar arracacha rallada y formar un ramillete aromático con las hierbas aromáticas ajo y cebolla verter a la cocción.
3. Continuar la cocción, luego adicionar el frijol, pasado unos 20 minutos incorporar los ullucos cortados en rodajas, cuando el maíz ya este casi al dente incorporar la papa y cocinar por 15 minutos más.
4. Rectificar el sabor.
5. Una vez la pata de res este cocida trocearla e incorporar a la sopa, se puede adicionar un poco de caldo.
6. Servir al gusto.



Fotografía 29. Mote



Fotografía 30. Envueltos de choclo

Envueltos de choclo

Ingredientes

- 20 libras de Choclo, maíz dulce, con tusa
- 1 Panela
- Sal kilo
- 1 cajita de Bicarbonato
- 1 libra de Queso cuajada

Preparación

1. Retirar la hoja de la mazorca con cuidado para no dañarlas ya que estas son el recipiente para armar los envueltos.
2. Desgranar las mazorcas artesanalmente con los dedos, se puede con ayuda de un cuchillo, sin embargo, el proceso se realiza con las uñas.
3. Moler el maíz en el molino, rallar el queso y poner a cocinar la panela con un poco de agua como especie de un melado.
4. Mezclar la masa junto con sal, 1 pizca de bicarbonato, el queso y remojar con el melado. Homogeneizar y rectificar el sabor.
5. Aparte poner calentar agua y adicionar las tusas de la mazorca para que sirvan de soporte y se puedan cocinar al vapor.
6. Disponer la mezcla sobre la hoja envolver y cerrar si es necesario se utilizan dos hojas.
7. Adicionar los envueltos con el agua caliente y cocinar por espacio de 45 minutos.
8. Dejar reposar y servir.

Colada de arracacha

Preparación

1. Lavar y pelar la arracacha, poner a cocinar en agua con canela, clavos y panela hasta que esté al dente.
2. Una vez esta lista licuar con leche y llevar nuevamente al fuego por espacio de 10 minutos revolviendo constantemente.
3. Decorar con canela en polvo.
4. Se puede servir fría o caliente.

Ingredientes

- Arracacha 2 libras
- Canela 1 sobre
- Clavos dulces
- Panela 1
- Leche litro

Fotografía 31. Colada de arracacha

CAPÍTULO 4.

MENÚS DIFERENCIALES CAMPELINOS

CAPÍTULO 4.

MENÚS DIFERENCIALES CAMPESINOS

4.1 La cocina tradicional campesina como un elemento de identidad y desarrollo local

La hora de la comida es la parte del día que está más llena de sabor, color y creatividad. El hecho de que cuidemos nuestros hábitos alimenticios no significa que no podamos disfrutar de este delicioso momento.

Para preparar el menú campesino en los corregimientos de El Saladito y Leonera, en Cali, desarrollamos una metodología basada en tres acciones:

- Conocer cada ingrediente por su nombre y los utensilios necesarios para dicha preparación.
- Saber de qué forma se preparan los ingredientes a utilizar.
- Preguntar por la elaboración y presentación del plato.

Con esta metodología, logramos aprender a preparar correctamente los platos tradicionales campesinos de una forma fácil. En este trabajo se plantea que las cocinas campesinas nos pueden permitir conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades en las cuales se desarrolla. Teniendo en cuenta la parte cultural e histórica, así como aquellos cambios que han ocurrido en su estilo de vida y cómo éstos se reflejan en la alimentación. También, en la desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias.

La alimentación es una parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, la relación con los recursos naturales comestibles y el desarrollo tecnológico han ido evolucionando e incidiendo en lo que comemos, en cómo obtenemos nuestros alimentos y hasta en la forma de prepararlos. La manera en la que estos aspectos se han ido transformando no es ajena a los cambios que ha sufrido la división internacional del trabajo, el desarrollo de nuevos mercados y el avance de la industria alimentaria, que ha hecho posible la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de conservación, producción y preparación de productos alimenticios industriales.

La producción agrícola campesina, y en este caso la de zona rural de Cali, es una economía de autoconsumo que caracterizaba la vida agropecuaria. El tipo de productos que se utilizaban dependía del ciclo agrícola, lo que les permitía tener una dieta más variada y de manera estacional.

Con orgullo y emoción este menú diferencial campesino se realizó con el corazón. El gran orgullo es que quede siempre en el saber de las participantes.

Carlos Iván González Delgado
Instructor Gastronomía
Escuela de la Cultura Gastronómica
SENA VALLE



4.2 Índice de preparaciones campesinas

Entradas

- Ceviche de ullucos
- Crema de acelga
- Hummus de remolacha

Acompañantes

- Arracacha frita
- Arroz con moros y maduro
- Ensalada de frutas
- Ensalada de lentejas
- Arroz verde
- Ensalada de cidrapapa

Salsas y aderezos

- Ají de maní
- Ají de tomate de árbol
- Vinagreta de uva

Platos fuertes

- Chupadados de ullucos
- Pipián
- Rollitos de pollo con espinaca

Jugos y postres

- Cidrolada
- Jugo de tomate de árbol
- Sevillana
- Dulce de chachafruto

Entradas



Fotografía 32. Ceviche de ullucos

Preparación

1. Cocinar los ullucos y luego cortarlos en rodajas delgadas. Picar la cebolla y el pimentón en cuadrados pequeños, así como el ají y el ajo.
2. Mezclar todo, agregarle la sal, la pimienta, el zumo de 2 limones y cilantro picado.
3. Servir al gusto.

Ingredientes

- 1 libra de ullucos
- 250 gramos de Cebolla roja
- 250 gramos de cebolla blanca
- Cilantro
- 3 dientes de ajo
- 1 pimentón mediano 3 ajíes dulces
- 2 ajíes picantes
- 2 limones pajarito
- Sal y pimienta

Crema de acelga

Ingredientes

- | | |
|------------------------------|---|
| ● 1 kilo de Acelga | ● Sal y pimienta |
| ● Fondo de verduras: 500 gr. | ● Perejil, cilantro, tomilla, orégano, laurel |
| ● 50 gr. De Cebolla, | ● 100 gr de apio |
| ● 30 gr. pimentón, | ● 250 gr de hueso de res o pollo |
| ● 10 gr de ajo, | |
| ● 50 gr zanahoria | |

Preparación:

1. El fondo de verdura se reduce a la mitad. Se cocinan las acelgas, en el fondo se deja reposar, se licua y se deja espesar otra vez nuevamente en el fuego.
2. Para hacer el emplatado se le agrega crema de leche encima, como adornitos. Como acompañamiento pueden ser chips de arracacha o papa.
3. Servir al gusto.



Fotografía 33. Crema de acelga

Hummus de remolacha

Ingredientes

- 125 gr Garbanzo
- 300 gr Remolacha
- 100 ml de caldo de garbanzo
- 50 gr ajonjolí
- 100 ml de aceite
- 1 Limón
- 5 gr Sal y pimienta
- 5 gr. comino
- 3 dientes de ajo

Preparación

1. Se ponen a remojar los garbanzos un día antes. Se cocina y se reserva el líquido. Se cocina la remolacha aparte y se pica en trozos.
2. Se pica el ajo. Se tuesta el ajonjolí y se le echa al aceite.
3. Se licúan los garbanzos con el caldo y se le agrega el aceite de ajonjolí, al ajo, el limón, la remolacha, los condimentos y demás.
4. Servir al gusto.



Fotografía 34. Hummus de remolacha

Acompañantes

Arracacha frita

Ingredientes

- 500 gramos de Arracacha
- 500 ml Aceite para freír
- 30 gramos de mezcla de especias: sal, pimienta, cúrcuma, paprika

Preparación

1. Pelar la arracacha y, con la ayuda de un pelapapas o una mandolina, sacar lonjas delgadas del tubérculo.
2. Dejarlas en agua un rato y luego freírlas en aceite caliente. Cuando estén crocantes, pasarlas por la mezcla de especias.
3. Servir caliente



Fotografía 35. Arracacha frita

Arroz con moros y maduro

Ingredientes

- 500 gramos de Arroz
- 200 gramos de fríjol Caraota
- 1 plátano maduro grande
- Sal
- 100 ml de Aceite

Preparación

1. Cocinar el arroz con aceite y sal.
2. Cocinar los fríjoles con un poco de sal.
3. Pelar el plátano maduro y cortarlo en cuadrados pequeños. Freír los trozos de plátano y luego ponerlos en servilleta para que absorban el aceite.
4. Cuando los fríjoles ya ablanden, colarlos y mezclarlos con el arroz cocinado. Por último, agregarle los plátanos en cuadros y revolver.
5. Servir al gusto.



Fotografía 36. Arroz con moros y maduro

Ensalada de frutas

Ingredientes

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ● 4 manzanas verdes | ● 250 gr de Uchuva |
| ● 3 manzanas rojas | ● 250 gr de uva isabela |
| ● 2 mangos | ● 1 Lechuga crespita |
| ● 1 piña | ● 1 lechuga Batavia |
| ● 1 libra de Fresa | |

Preparación:

1. Se limpian las frutas y verduras, se despepa y descorazona la manzana y se corta en bastones.
2. Se cortan los mangos en cuadritos. La piña pelada y cortada en cubos de 1 cm.
3. Se parten las uchucas a la mitad y las fresas en cuartos. Las uvas enteras.
4. La lechuga se trocea a mano en pedazos.
5. Se mezcla todo y se sirve al gusto.



Fotografía 37. Ensalada de frutas

Ensalada de lentejas

Ingredientes

- 1 Lechuga Batavia
- 250 gr de lentejas
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 rama de Apio
- 4 huevos duros
- 1 cebolla cabezona
- Medio puerro
- 1 pimentón asado
- 2 dientes de ajos
- Cilantro

Preparación:

1. Se cocinan las lentejas que quede al dente, se escurre. Se pican los vegetales en anillos el puerro, en cubos o en pluma. Hay que escalfar el pimentón y cortarlo en juliana luego de pelado y despepado.
2. El huevo va en cuarto y cocinado. Se decora con lechuga crespas.
3. Servir al gusto.



Fotografía 38. Ensalada de lentejas

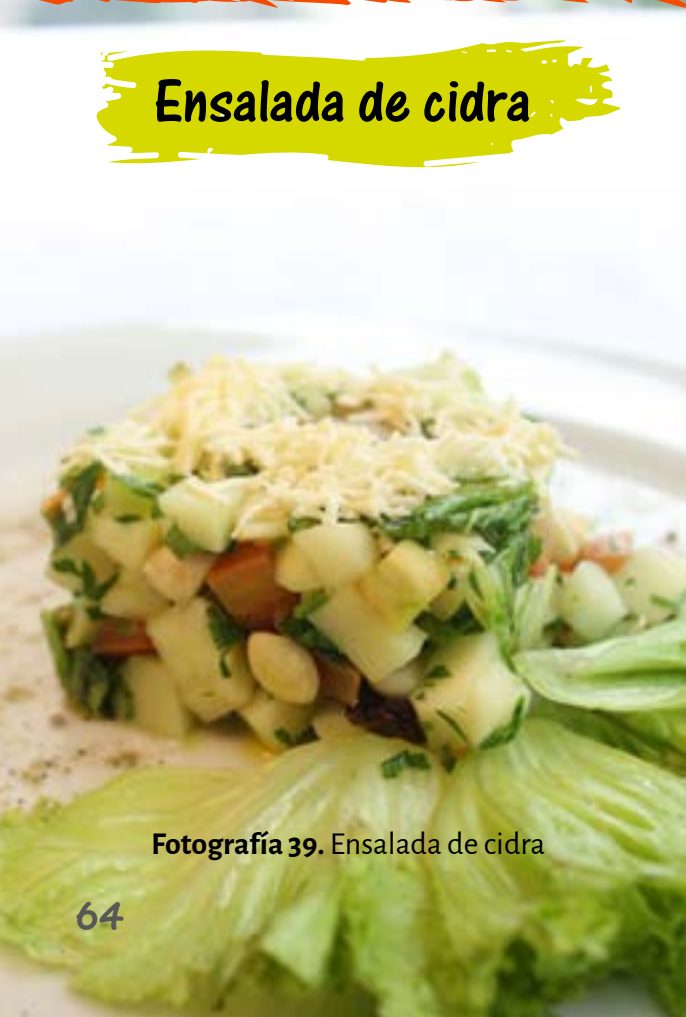
Ensalada de cidra

Ingredientes

- 2 cidrapapa
- 2 ramas de apio
- 250 gramos de queso campesino semiduro
- 100 gramos de uvas pasas
- 2 manzanas verdes
- 50 gramos de almendras
- Perejil
- Lechuga crespas
- 1 tomate verde
- 2 limones

Preparación

1. Pelar las cidrapapa, limpiarlas y quitarles el corazón o semilla. Luego partirla en cubos pequeños y dejarla en agua con limón y sal.
2. Limpiar las ramas de apio y cortarlo en rodajas. Cortar el queso en cubos pequeños, picar las almendras y el perejil.
3. Pelar las manzanas y sacarles el corazón. Cortarla en cubos pequeños y dejarla en agua con limón.
4. Escurrir la cidrapapa y la manzana y mezclarla. Juntar los demás ingredientes y revolver.
5. Espolvorear con perejil picado y decorar el plato con el tomate cortado en cascos y la lechuga crespas.
6. Servir al gusto.



Fotografía 39. Ensalada de cidra

Salsas y aderezos

AjÍ de maní



Fotografía 40. Ají de maní

Ingredientes

- Maní
- Cebolla larga
- Ajo
- Fondo de pollo
- Ají picante

Preparación

1. Picar la cebolla larga y el ajo y hacer un sofrito con el aceite; agregarle comino, sal y pimienta.
2. Tostar el maní crudo hasta que tome un color dorado. Luego procesarlo en molino, o si no, licuarlo con un poco de agua. Mezclar la pasta de maní con el sofrito. Picar el ají picante en cuadrados pequeños y echarlo a la salsa.
3. Esta salsa acompaña las empanadas y el tamal de pipián o cualquier otro plato de su elección.
4. Servir al gusto.

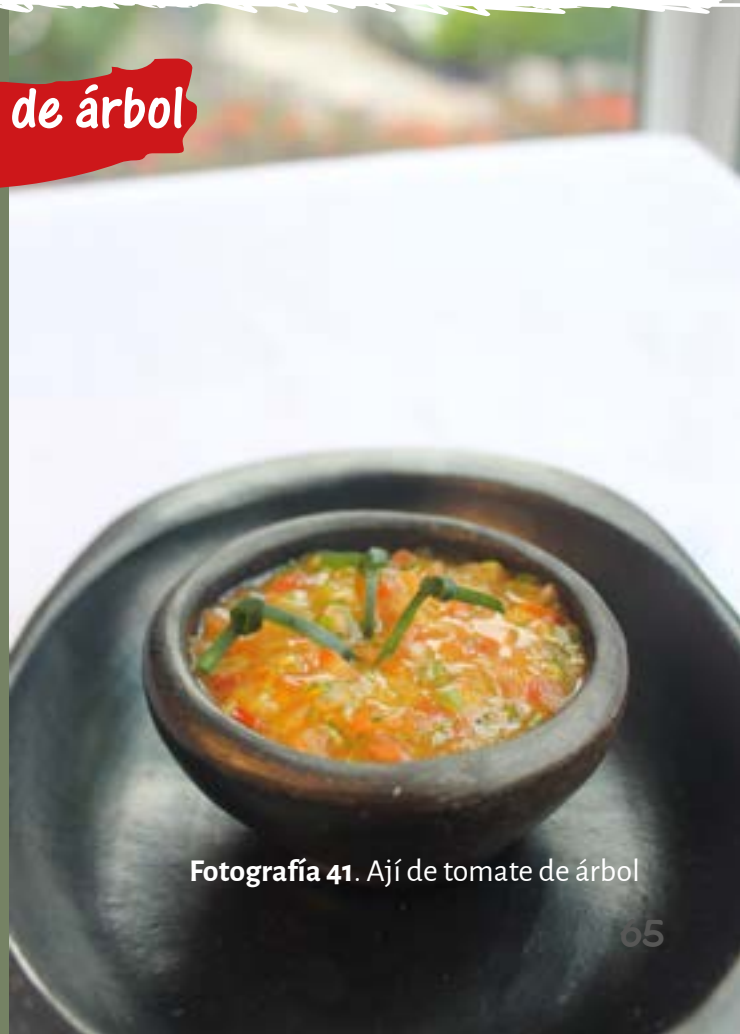
AjÍ de tomate de árbol

Ingredientes

- 250 gramos de Cebolla larga
- 250 gramos de Tomate
- 2 limones o 50 ml de vinagre
- 1 ají pajarito
- 1 libra de Tomate de árbol
- Cilantro al gusto

Preparación

1. Cocinar el tomate de árbol. Una vez ya esté bien blando colarlo y quitarle la cáscara. Cortar el interior de la fruta en trozos pequeños.
2. Aparte, picar la cebolla, el tomate y el cilantro de forma muy fina, mezclarlos y agregarle el ají picado, el limón o vinagre. Por último, mezclarlo con los trozos de tomate de árbol cocinado y ya está listo para degustar.
3. Servir al gusto.



Fotografía 41. Ají de tomate de árbol



Vinagreta de uva

Ingredientes

- 1 libra de Uva isabelina
- 100 ml de Vinagre balsámico
- 100 gr de panela
- 30 gr de azúcar

Preparación

1. Se cocinan las uvas isabelinas con poca agua, el vinagre balsámico y la panela.
2. Se cierne en un colador para quitarle la cáscara y la semilla. Y se pone de nuevo al fuego para que espese.
3. Servir al gusto.



Fotografía 42. vinagreta de uva

Platos fuertes

Chupadados de ullucos

Ingredientes

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| ● 1 libra de ullucos | ● 1 pimentón |
| ● 250 gramos de queso campesino | ● 2 dientes de Ajo |
| ● 500 ml de Crema de leche | ● Sal y pimienta |
| ● 250 gramos de Cebolla | ● 4 huevos |

Preparación

1. Cocinar los ullucos en agua con sal. Una vez esto, cortarlos en rodajas delgadas.
2. Picar la cebolla, el pimentón y el ajo y preparar un sofrito. Cortar también el queso en cubos. Mezclar los ullucos, el sofrito, el queso y la crema de leche. Salpimentar y servir.
3. Decorar con huevo cocido cortado en rodajas.
4. Servir al gusto.



Fotografía 43. Chupadados de ullucos

Pipián



Fotografía 44. Pipián

Ingredientes

- 2 kilos de Papa amarilla
- 750 gr de carne de res de pecho
- 6 dientes de Ajo
- 500 gramos de Cebolla larga
- 500 gramos de Tomate
- 200 gr de Pasta de maní
- 1 litro de Caldo de verduras o carne
- Clavos y canela al gusto
- 100 ml de Aceite achiotado
- 10 gr de comino molido

Preparación

1. Limpiar la carne y cocinarla en agua sal con ajo, cebolla y condimentos al gusto. Cuando ya haya ablando, picarla en cuadraditos y reservar el caldo.
2. Pelar las papas amarillas y cocinarlas en el caldo de la carne. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla larga, el tomate, el comino y el aceite achiotado.
3. Cuando las papas ya hayan ablandado, agregar el sofrito, la pasta de maní y los clavos y canela. Agregar la carne picada.
4. Cocinar a fuego bajo hasta que la papa se deshaga y se forma un puré. Sacar los clavos y la canela. Dejar enfriar esta preparación para hacer empanadas o tamales.
5. Servir al gusto.

Rollitos de pollo con espinaca

Ingredientes

- 500 gr de Pechuga de pollo
- 4 tajadas de Jamón
- 100 gr de Queso doble crema o mozzarella en bloque
- Sal y pimienta
- 500 ml de Crema de leche
- 2 huevos
- 200 gr de pan rallado



Preparación

1. Filetear la pechuga de pollo y sacar los huesos. Extender los filetes de la pechuga y aderezar. Poner el queso cortado en bastones de 25 gramos en la mitad de la pechuga. Cubrir el filete con el jamón y enrollar.
2. La mitad de los rollos de pollo pasarlos por un recipiente con los huevos batidos y luego el pan rallado y freír en aceite caliente. La otra mitad de los rollos cocinarlos en crema de leche.
3. Servir caliente.

Fotografía 45. Rollitos de pollo con espinaca

Jugos y postres

Cidrolada

Ingredientes

- 500 gr Cidrapapa
- 250 gr Panela
- 3 gr. Canela y clavo
- 1 litro de Leche

Preparación

1. Cocinar la cidra con el clavo, canela y panela hasta que ablande bajo del fuego, se reposa, se licúa con la leche y refrigeramos.
2. Cuando se sirve se le espolvorea canela en polvo.
3. Servir al gusto.



Fotografía 46. Cidrolada

Jugo de tomate de árbol

Ingredientes

- 500 gr Tomate de árbol cocinado
- 1 litro de Leche
- 100 gr Azúcar
- Esencia de vainilla

Preparación

1. Se cocina el tomate de árbol por 15 minutos.
2. Una vez cocinada la fruta, se licúa la pulpa con el azúcar, la leche y la esencia de vainilla.
3. Servir al gusto.



Fotografía 47. Jugo de tomate de árbol

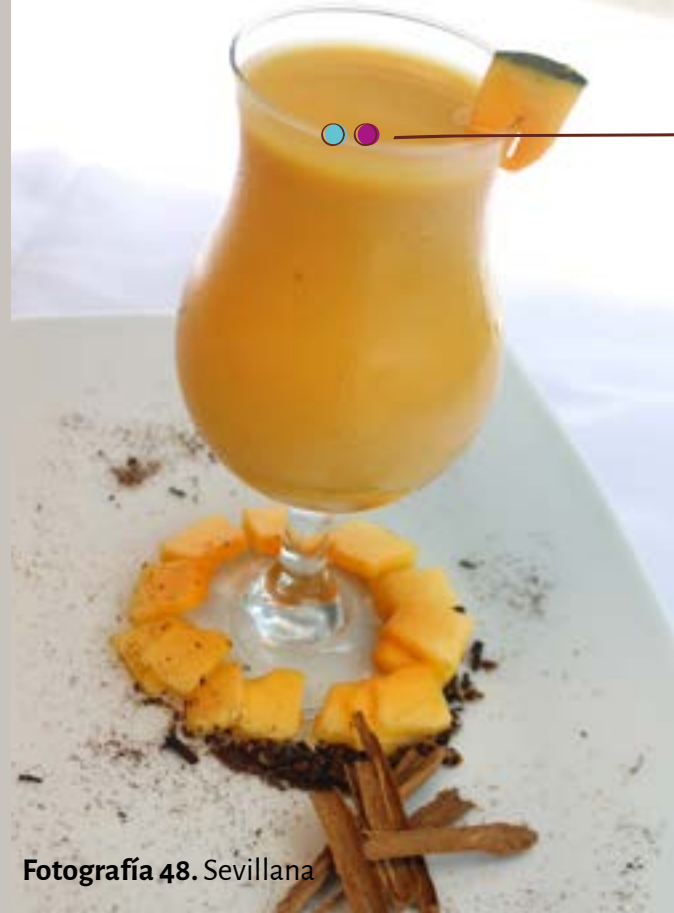
Sevillana

Ingredientes

- 1 kilo de zapallo
- 1 litro de leche
- Canela y clavo
- 250 gramos de azúcar

Preparación

1. Pelar el zapallo, quitarle las semillas y cocinar la pulpa en un poco de agua, la canela y los clavos, hasta que ablande.
2. Cuando ya esté cocinado el zapallo, licuarlo con la leche, el azúcar y agregar hielo. Debe quedar espesa la bebida.
3. Servir al gusto.



Fotografía 48. Sevillana

Dulce de chachafruto

(Receta de María Claudia Quesada)

Ingredientes

- 250 gramos de chachafruto
- 250 gramos de cidrapapa
- 1 litro de leche
- 500 gramos de azúcar
- Clavos y canela
- Uvas pasas

Preparación

1. Cocinar el chachafruto y la cidrapapa pelada y picada en trozos, cada una por aparte.
2. Cuando hayan ablandado. Pelar el chachafruto y licuarlo con la cidrapapa, la leche y el azúcar.
3. Pasar la mezcla por un tamiz, agregarla a un perol y llevarlo a fuego medio con la canela en rama y clavos de olor. Revolver constantemente la mezcla hasta que vaya espesando para que no se pegue al fondo del perol ni se queme, tal como si estuviera haciendo natilla o manjarblanco.
4. Cocinar por espacio de entre cuarenta y cincuenta minutos hasta que dé el punto espeso del dulce y sacar la canela y los clavos.
5. Vaciar la mezcla en un recipiente plano para que enfríe y decorar con uvas pasas por encima.
6. Servir al gusto.



Fotografía 49. Dulce de chachafruto



COMENTARIOS FINALES

Escribir sobre comida es hablar de todo un universo social, ya que en Colombia no se entiende muy bien este hecho social y cultural sin todo el proceso que se tiene que recorrer para conseguir los alimentos y preparar un plato, así como las pautas de consumo y comensalidad que lo marcan.

Y escribir sobre comida para niños es, o debería ser, hablar de un territorio también y de alimentos con identidad ya que en la primera infancia se consumen símbolos que se corporalizan, y que, de grandes, se convierten en parte de nuestro lenguaje de vida.

La comida no debería verse como una cosa que alimenta, o que seduce, como lo ha querido vender la publicidad de las grandes empresas. La comida es un enclave y sirve de trinchera para encontrarnos en el mundo, descifrarnos y enlazarnos con nuestra historia. Una historia que nace en la forma como definimos nuestros gustos y hábitos alimenticios.

La experiencia con el proyecto de Menús diferenciales para la primera infancia es esperanzadora porque la conciencia sobre el derecho a una buena, y diferencial, alimentación es mayor hoy en día que antes entre la población. Y aun cuando las puertas de las instituciones políticas que deciden qué deben comer o no los niños en Colombia estén inmutables, hay optimismo porque el nuevo gobierno nacional ha priorizado la sana alimentación sobre los intereses del mercado, llevando al debate político los impuestos saludables a alimentos azucarados y procesados, y promoviendo los derechos culturales de los grupos étnicos y de las poblaciones campesinas en las instituciones educativas y demás ámbitos de la realidad social.

Que las enseñanzas y aprendizajes recogidos en la elaboración de este Menú diferencial para la primera infancia siembren sus frutos en las nuevas generaciones, en la academia y en el debate político sobre la alimentación escolar e infantil es el deseo de sus autores; para que la senda trazada y los saberes/sabores compartidos de portadores de saberes, madres de familia, cocineros y demás personas continúe, se comparta y se deguste.

Juan Carlos Escobar R.
Instructor investigador

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albán Achinte, Adolfo: Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia sociocultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte del Ecuador), siglo XX, Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Cauca, Popayán, 2007.
- Alcaldía de Cali, (2019). Percepción de cultura ciudadana en Cali. Corpovisionarios
- Acero-Gómez, O. I. (2017). Aguas negras y re-existencias: comunidades Afropacíficas en el distrito de Aguablanca - Cali en contextos de desplazamiento forzado. Tesis de Maestría. FLACSO. Sede Académica Argentina, Buenos Aires.
- Arciniegas, L & Peña. (2017). La transición alimentaria y nutricional en el modelo alimentario de los hogares caleños (Cali - Colombia). International Center for Tropical Agriculture (CIAT). Cali. CO. 104 p.
- Alcaldía Municipal de Santiago de Cali. (2011). *Alcaldía Municipal de Santiago de Cali. Análisis de la situación en Salud de Santiago de Cali*. Secretaria de Salud Pública Municipal. Santiago de Cali: Secretaria de Salud Pública Municipal.
- Angarita, J.J. (2021). El diálogo intercultural desde la educación popular: el caso de la acción educativa extraescolar en la Junta de Acción Comunal del barrio Villa del Mar en Cali, Colombia. (Tesis de Maestría). UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/43426>
- Angarita, J, J., y Campo, J.N. (2015). La educación indígena en proceso: Sujeto, Escuela y autonomía en el Cauca, Colombia, *Entramado*, 11, (1) 176-185, <http://dx.doi.org/10.18041/entramado.2015v11n1.21129>
- Angarita, J.J. & Otros (2020). Comida de niños y niñas gustos de grandes: la importancia de un menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente. Patrimonio Cultural inmaterial, SENA <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/7123>
- Barrera, A. F. (2005). *Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/>: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/5423>
- Bello, A. y Rangel, M. (2002). La equidad y la exclusión de los pueblos indígenas y afrodescendientes en América Latina y el Caribe. https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/10800/076039054_es.pdf
- Bobbio, N. (1999). *Teoría general de la política*. Turín: Einaudi.
- Calero, Solón Cruz: Pedagogías sociales en las prácticas de alimentación: producción de la corporalidad y relaciones de conocimiento. Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Valle, Cali, 2012.
- Cogua, L. (2017). Análisis de los procesos comunitarios relacionados con la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria de la comunidad indígena Nasa de la vereda Solapa, municipio de Jambaló, departamento del Cauca. Tesis de maestría Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/59827>



- Constituyente, A. N. (04 de 07 de 1991). La Constitución Política de 1991. *Constitución de los derechos humanos*, 02. Colombia.
- Diaz, J. (2013). Inseguridad alimentaria en población indígena y afrodescendiente en Colombia, Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/55530/1/Diaz%20Scarpetta%2C%20Javier%20Mauricio.%20Inseguridad%20alimentaria%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20ind%C3%ADgena%20y%20afrodescendiente%20en%20Colombia.pdf>
- Escobar, Juan Carlos (2015) “Tensionando la vieja cocina Cuerpo(s) y resistencia(s) en las prácticas alimentarias de los cocineros tradicionales de Tuluá, Colombia”, Tesis de Maestría en Ciencias Sociales, La Plata: Universidad Nacional de La Plata, Argentina.
- Fischler, Claude: El (h)omnívoro, El gusto, la cocina y el cuerpo. Editorial Anagrama, Barcelona, 1995.
- Gobierno Nacional y FARC-EP. (2016). Acuerdo final de Colombia y FARC-EP para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera. Bogotá, D.C. https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Fotos2016/12.11_1.2016nuevoacuerdofinal.pdf
- Huila, P. D. (2018). Lineamientos de la Minuta Patrón en Colombia. Obtenido de <http://huila.gov.co/pae/lineamientos-pae/minuta-patron>
- Illera, C. H. (11 de 20 de 2016). www.censac.co. Obtenido de <http://www.cesac.co/articulo-investigar-las-cocinas-tradicionales-colombianas/>
- Mundo, E. (29 de 06 de 2012). Icbf brinda atención con enfoque diferencial a niños y adolescentes indígenas. *El Mundo.Com*, pág. https://www.elmundo.com/portal/noticias/nacional/icbf_brinda_atencion_con_enfoque_diferencial_a_ninos_y_adolescentes_indigenas.php#.XQifQRZKjIX.
- Mintz, S. (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. Ediciones de la reina roja, Madrid.
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2011). Patrimonio Cultural Inmaterial de Colombia. <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Documents/convencionpolitica%20PCI.pdf>
- Oscar Javier Siza Moreno. (19 de 04 de 2019). PROCESO TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDPo1.pdf>
- Ossa, G. P. (2007). Fogón de negros. En *Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana* (Vol. 1). Convenio Andrés Bello.
- Patiño, O.G. (2007). Fogón de negros. En *Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana* (Vol. 1). Convenio Andrés Bello.
- Quintín, P., & Urrea, F. (2000). Segregación Urbana y Violencia en Cali: Los jóvenes del Distrito de Aguablanca. Marsella: Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad del Valle.
- Rivera, S.C. (2018). Un mundo Ch'ixi es posible: ensayos sobre un presente en crisis. Tinta Limón. Buenos Aires

- Salazar, R. D. (2012). *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*. (Vol. 1). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Valencia, M.E. (2014) *Sabor a Pacífico Sabor a Memoria*. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Cali.
- Valencia, M.E. (2017) *Festín de las Mujeres del Pacífico*. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Cali.
- Viafara, C. A. (2006). *Pobreza y exclusión social en Bogotá, Medellín y Cali*. Bogotá: Foro Nacional por Colombia.

Referentes legales

- Ley N° 1804, 2016. Congreso de la República, “La política para la protección integral de infantes y madres lactantes en Colombia, adopta el establecimiento de acciones de Estado en el desarrollo integral de la primera infancia”. Bogotá D.C.
- Ministerio de la Protección Social, Decreto 2055 de 2009, “Por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN”, Art. 1, Bogotá, junio de 2009.
- Ministerio de Cultura. (2012). Dirección de Patrimonio Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Resolución del ICBF 3622 de 2007, por la cual se establece el marco general de orientaciones de política pública y lineamientos técnicos de atención diferenciada ICBF en materia de familia infancia y adolescencia de grupos étnicos.

