

Sembrado

La Loma de Bojayá:

Conservando los platos típicos
de nuestra región



Grupo Frupyuca, Comunidad de La Loma de Bojayá



**La Loma de Bojayá:
Conservando los platos típicos de nuestra región**

**La Loma de Bojayá:
Conservando los platos típicos de nuestra región**

Autores

©Grupo Frupiyuca, Comunidad de La Loma de Bojayá

Dibujos

©

Coordinador local, Convenio SENA-Tropenbos

Óscar Orlando Hernández Noviteño

Grupo Frupiyuca

Integrantes de la UFPI (Unidad de Formación y Producción Intercultural)

**Formación en gestión ambiental
y cadenas productivas
Convenio SENA-Tropenbos**

Coordinación del proyecto
Luis Carlos Roncancio B.

Equipo de trabajo Convenio SENA-Tropenbos

María Clara van der Hammen
Sandra Frieri
María Patricia Navarrete
Norma Zamora
Mauricio García
Javier Fernández

Coordinación del proyecto editorial

Catalina Vargas Tovar

Corrección de estilo
Adriana Tobón Botero

Diseño
Carlos R Castillo
crvisual@hotmail.com

Impresión
Bogotá D.C., 2012

1	El maíz	7
1.1	Formas de cultivarlo	9
1.2	El maíz se consume de tres formas	9
1.3	Recetas con maíz	11
1.3.1	Envuelto de maíz biche	11
1.3.2	Colada de maíz choclo o biche	12
1.3.3	Cojocas o masas de maíz biche o choelo	13
1.3.4	Chispiado o envuelto de maíz seco	14
1.3.5	Cachin	15
1.3.6	Guate o mazamorra de maíz seco	16
1.3.7	Bizcocho	17
1.3.8	El birimbí	18
1.3.9	Buñuelos de maíz sarazo	19
1.3.10	Cabrona de maíz sarazo	20
1.3.11	Chicha de maíz seco	21
1.3.12	Arroz de maíz seco	22
1.3.13	Café de maíz	23
1.4	Versos	24
2	El arroz y sus delicias	25
2.1	Proceso para sembrar cualquier variedad de arroz	27
2.2	Paltos típicos a base de arroz	31
2.2.1	Sopa o guacho de arroz con guacuco	31
2.2.2	Arroz con zumo de milpeso	32
2.2.3	Masas de arroz	33
2.2.4	Dulce de arroz	34
2.2.5	Tinto de arroz	35
2.2.6	Jalea de arroz	36
2.2.7	Atollao o sopa de arroz	37
2.2.8	Arroz de leche	38
2.3	Versos	39

3	Recetas tradicionales a base de plátano	41
3.1	El plátano	41
3.2	Recetas con plátano	43
3.2.1	Coladas de plátano	43
3.2.2	La mampada de plátano	44
3.2.3	Envueltos de maduro	45
3.2.4	Harinas de plátano	46
3.3	El popocho	47
3.3.1	Harina de popocho	48
3.4	El guineo: otra variedad de plátano	49
3.5	El banano	50
3.6	Coplas sobre las variedades de plátano	51
4	Historia del bocachico	53
4.1	Instrumentos utilizados para la pesca del bocachico	55
4.2	Forma de arreglar el bocachico	57
4.3	Formas de consumo del bocachico	59
4.3.1	Bocachico frito	60
4.3.2	Bocachico ahumado	61
4.3.3	Bocachico sudado con coco	62
4.3.4	Bocachico aborrajado	63
4.3.5	Bocachico en bacalao	64
4.3.6	Mestizo de bocachico	65
4.4	Vitaminas que tiene el bocachico	66
5	Plantas condimentarias	67
6	Utilización de la papachina	69
6.1	Dulce de papachina	70
6.2	Harina de papachina	71
6.3	coplas alusivas a la papachina	72



El maíz inicialmente lo cultivaban los indígenas, además fue descubierto por ellos, después por nuestros ancestros afrodescendientes. Facilita la alimentación, debido a la abundancia de las cosechas, ayuda a la calidad de la alimentación, consumiéndolo de diferentes formas. Con suelos aptos para el cultivo se obtienen grandes cosechas, muy a pesar de la poca rentabilidad de ese producto en el comercio asegurado, inconveniente que en algunas ocasiones ha disminuido su siembra.

Este se obtiene de dos formas: regado y sembrado con macana.

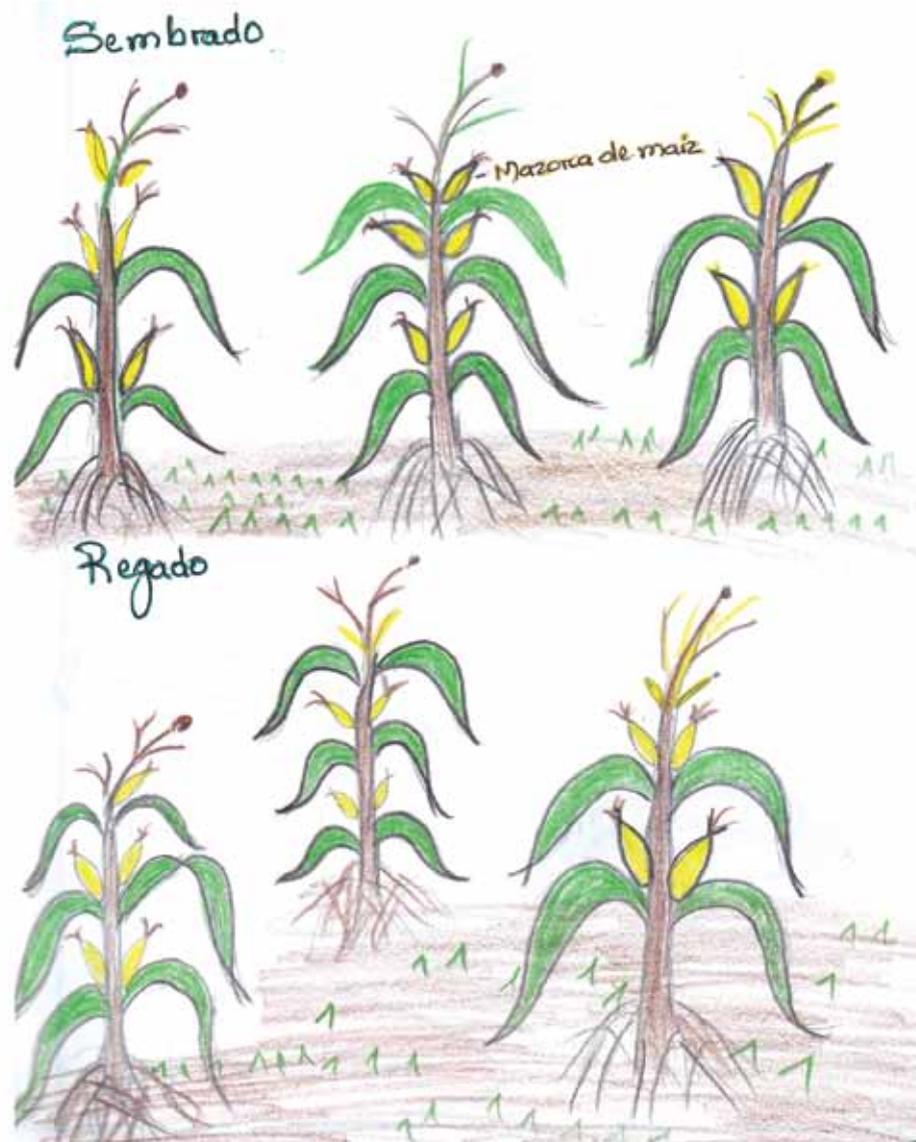
Debido a la posibilidad de abastecimiento, los mayores hacían intercambios de productos o en su defecto mano de obra por cosecha, convirtiéndose el maíz, en alimento base de las familias por ser rico en proteínas.

Es utilizado también en la alimentación de animales como gallinas o cerdos, trayendo algunos beneficios: en las gallinas, aumenta la producción de huevos y en los cerdos, reafirma la calidad de la carne. Para pescar, se utiliza la caspa o afrecho del maíz curado.

Nuestros abuelos, vale la pena recordar, acostumbraban cosechar maíz varias veces al año (cuatro). Se inicia a sembrar a partir del mes de noviembre. Se tumba el monte para evitar que los animales se lo coman, tanto aves como animales cuadrúpedos. A partir del momento de la siembra, hasta dos meses y medio, se recoge y se llama maíz choclo.

A los cuatro meses se llama maíz seco. Si el agricultor por falta de personal disponible para recogerlo, se ve recargado de trabajo, se recomienda 'agobiarlo' en la mata o doblarla con las mazorcas, para evitar que se humedezca y se dañe.

1.1 Formas de cultivarlo



Regado y/o sembrado

Sembrado: requiere del 'desmache' y de la desyerba. Cuando no, se quema el monte. En todo tipo de terreno, se puede cultivar

Para sembrarlo en terreno alto, requerimos de pequeñas distancias, unos 50 cm, poniendo tres granos de maíz en el hoyo, para mejorar la producción. En terreno bajo no anegadizo, se siembra a 100 cm de distancia por cuatro o cinco granos en el hoyo. En terreno bajo anegadizo, pero en verano, se puede cultivar a un metro y se disponen seis o siete granos en el hoyo.

El maíz regado: requiere del mismo procedimiento que el sembrado, sólo que en este se riega, luego se procede a tumbar el monte para evitar que los animales se lo coman.

Existe una desventaja y es que, posiblemente se recoja menos, que sembrado.

Clases de maíz

- Maíz blanco
- Maíz amarillo
- Maíz capio morado
- Maíz capio amarillo
- Maíz cuba (grande)

1.2 El maíz se consume de tres formas

Cuando está biche o choclo (se preparan coladas, envueltos, masas...), cuando está sarazo (ni biche ni seco), cuando está seco.

1.3 Recetas con maíz

Maíz cuba

clases de Maíz

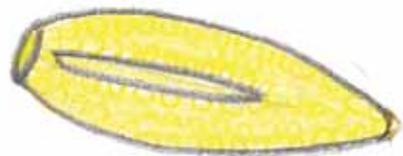
Maíz Blanco



Maíz Amarillo



Capio Amarillo



Capio Morado



Envuelto de maíz biche o choclo

Preparación

Se retira la mazorca biche de la mata, la deshojamos, limpiándola muy bien hasta que no quede pelusa. Luego cortamos con un cuchillo, para que no quede nada en la tusa. Molemos y adicionamos un poco de sal y dulce al gusto. Limpiamos las hojas del mismo maíz ya seleccionadas y procedemos a empacar el maíz molido revuelto con los ingredientes mencionados. Envolvemos, amarramos en los extremos y en el centro.

Cocinamos y cuando el agua esté bien caliente o iniciando a hervir, está listo para consumir acompañado de chocolate o agua de panela, queso, carne o lo que se prefiera.

Embuelto de maíz biche ochodo.

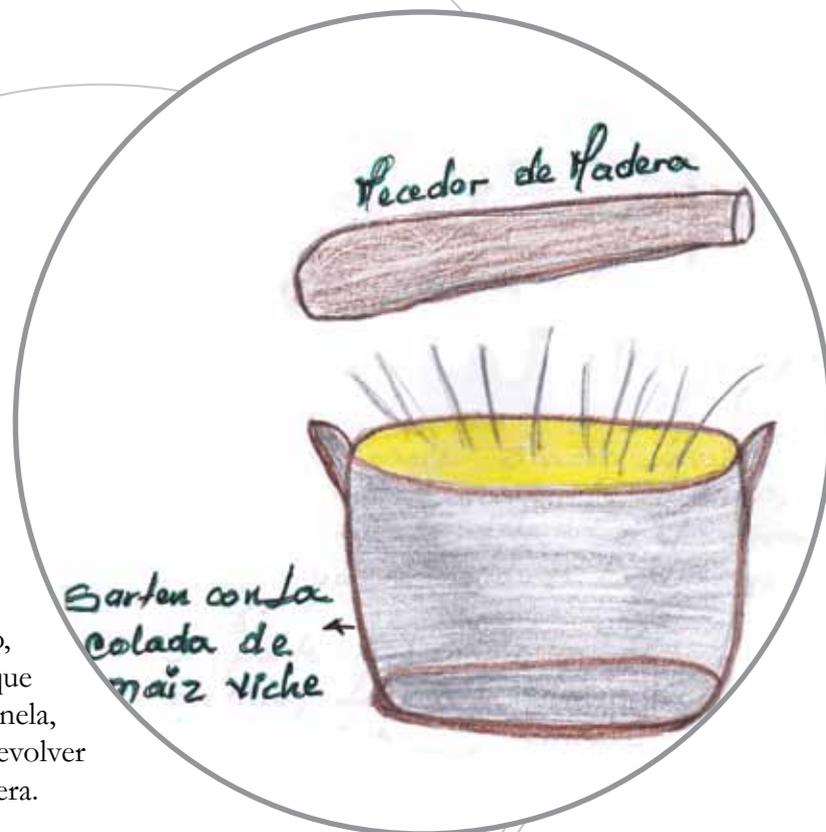
Colada de maíz choclo o biche

Ingredientes

- Maíz biche molido.
- Sal.
- Azúcar.
- Agua.
- Canela.
- Leche.

Preparación

Tiene el mismo procedimiento del envuelto de choclo, solo que a esta preparación se le agrega agua. Se cuele y se traslada, en una sartén o caldero grueso, al fogón de leña, a fuego lento para evitar que se ahúme. Si se desea puede agregársele canela, leche, sal y azúcar al gusto. Hay que revolver constantemente con un mezclador de madera.



Cojocas o masas de maíz biche o choclo

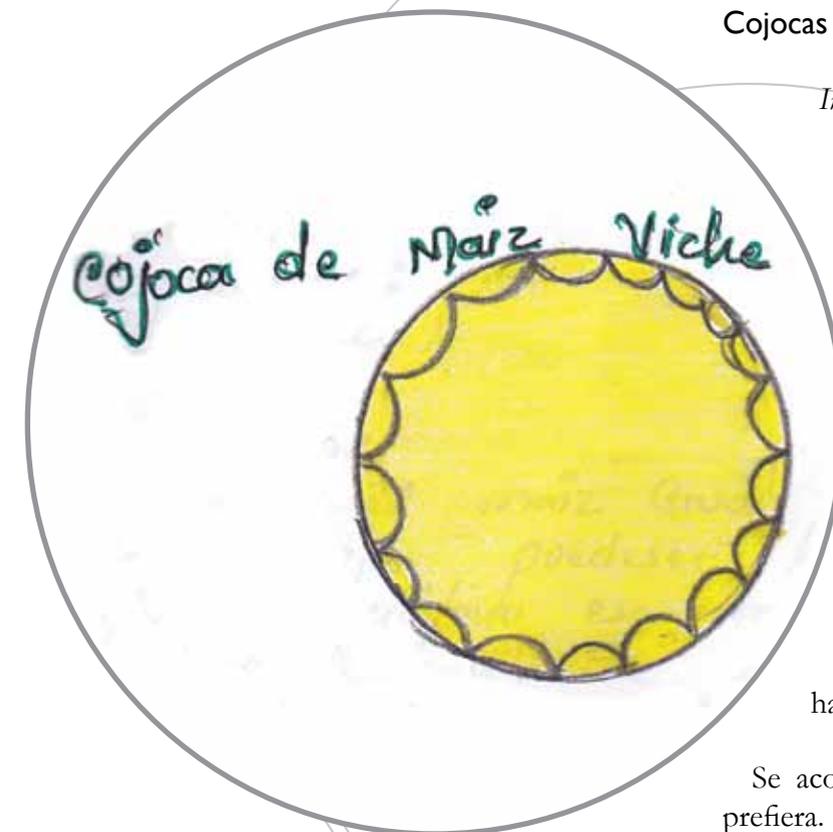
Ingredientes

- Maíz seco.
- Coco rayado.
- Sal.
- Dulce.
- Manteca.

Preparación

Se muele el maíz de la misma forma que para preparar el envuelto. Se le adiciona coco, sal al gusto y un poco de azúcar. Se calientan en la sartén con tapa, a fuego lento o en horno. Puede consumirse en cualquier época del año, siempre y cuando haya cosecha.

Se acompaña con queso, carne o como uno lo prefiera.

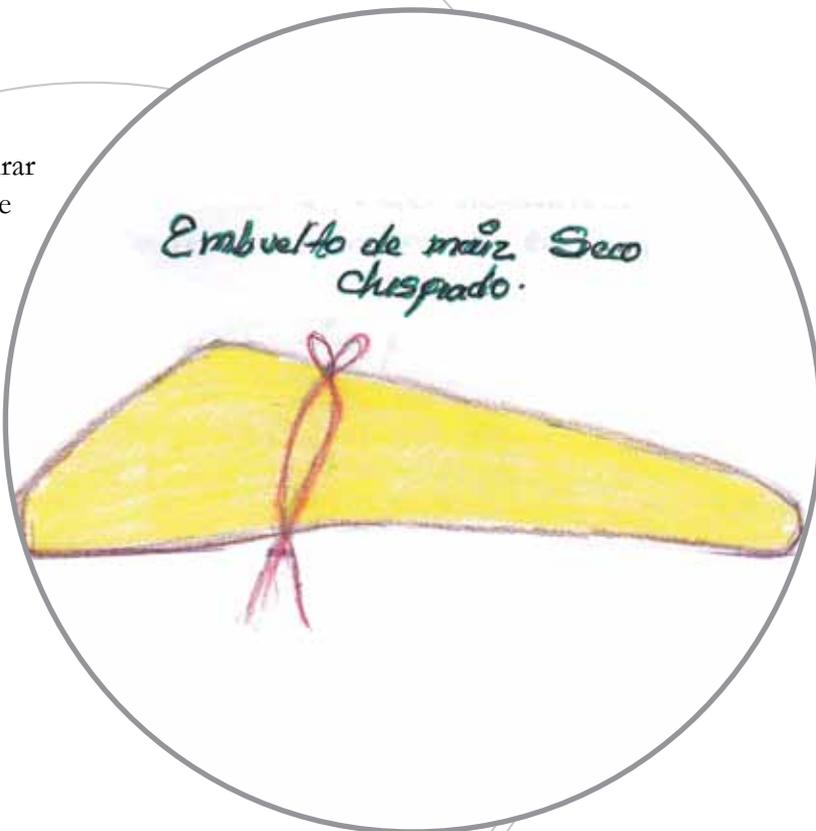


Chispiado o envuelto de maíz seco

Molemos el maíz tres veces, lavamos para retirar la caspa. Luego, con 'sosunga' (colador) de totuma, colamos en una sartén grande para no botar la 'tuga' (agua que sale del maíz ya colado). Esta tuga se parte en dos porciones:

Una parte se cocina y la otra se adiciona al maíz molido, más adelante adicionamos la tuga cocida y se procede a revolver y a adicionar los ingredientes. Luego envolvemos y ya está listo para cocinarse. Es importante que el agua esté bien caliente. Puede incluso fritarse.

Puede acompañarse con carne.



Cachín

Preparación

Molemos el maíz crudo seco y envolvemos en una hoja, puede ser una hoja blanca o preferiblemente una hoja de plátano. Esta masa envuelta debe estar sin sal. Se procede a asar en un fogón de leña. Se consume acompañado de carne, en cualquier época del año estando el maíz seco.

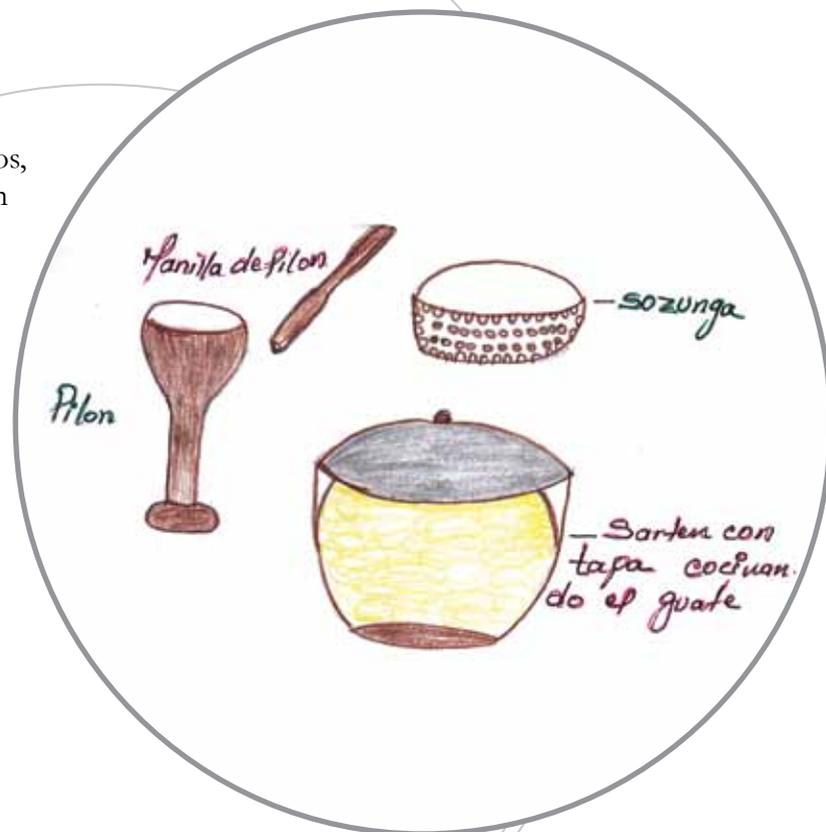
Guate o mazamorra de maíz seco

Preparación

Pelamos el maíz, lo limpiamos, desgranamos, pilamos con un poquito de bicarbonato (en pilón de madera y manilla). Colamos con una sosunga de totumo en un recipiente grande, para así retirar la caspa. Se procede a cocinar el maíz en agua limpia y cuando ya está hirviendo, casi seco, le adicionamos la tuga, que es el agua de la colada. Movemos constantemente para que no se ahúme y si lo deseamos agregamos dulce.

Utensilios para cocinar y preparar el guate o mazamorra

- Manilla de pilón
- Pilón
- Sosunga
- Sartén.



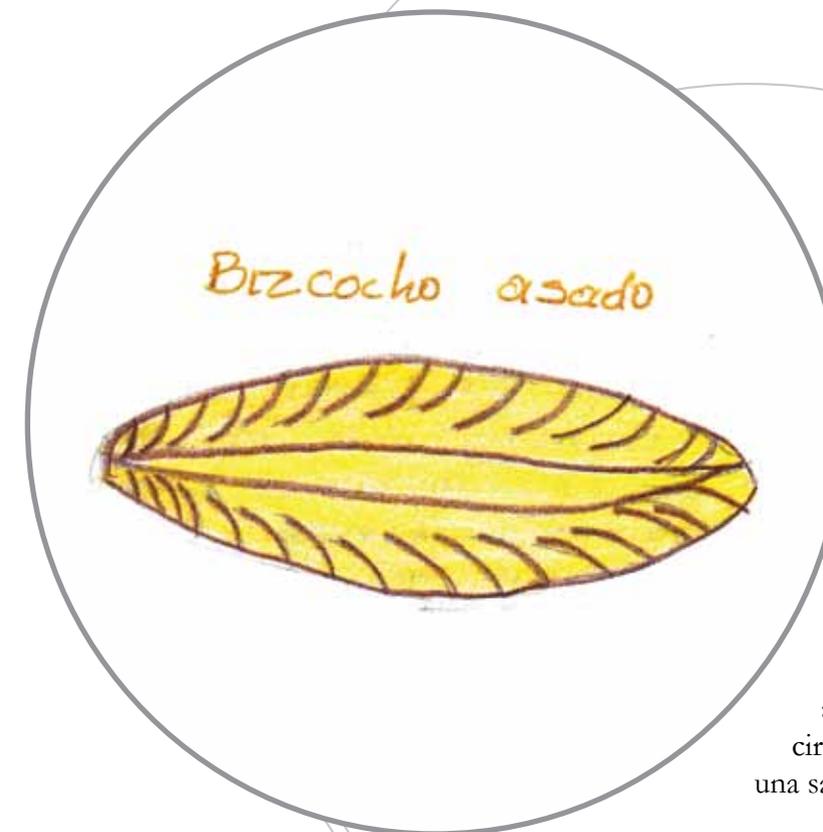
Bizcocho

Ingredientes

- Maíz seco.
- Huevos.
- Manteca.
- Azúcar.
- Sal al gusto.

Preparación

Molemos el maíz seco, colamos ese maíz y esa harina adicionada para luego ponerla al sol durante dos días en un paño grande o mantel. Una vez seca la revolvemos junto con los huevos y azúcar al gusto. Hacemos con la masa unas formas circulares y las ponemos a asar en el fuego, en una sartén con tapa.



El birimbí

Ingredientes

- Maíz seco.
- Sal.
- Azúcar.
- Canela.
- Leche.
- Zumo de coco.

Preparación

Se desgrana el maíz, se lava. Molemos y se deja en una vasija durante tres días. Luego se cuele y lo ponemos a cocinar, nos fijamos que quede en buen estado, espeso. Adicionamos sal y dulce al gusto, la leche y el zumo de coco. Ponemos la mezcla a cocinar con unas cuantas astillas de canela. Movemos constantemente con un mezclador de madera para que no se pegue la preparación. Esta colada suele consumirse en Semana Santa.



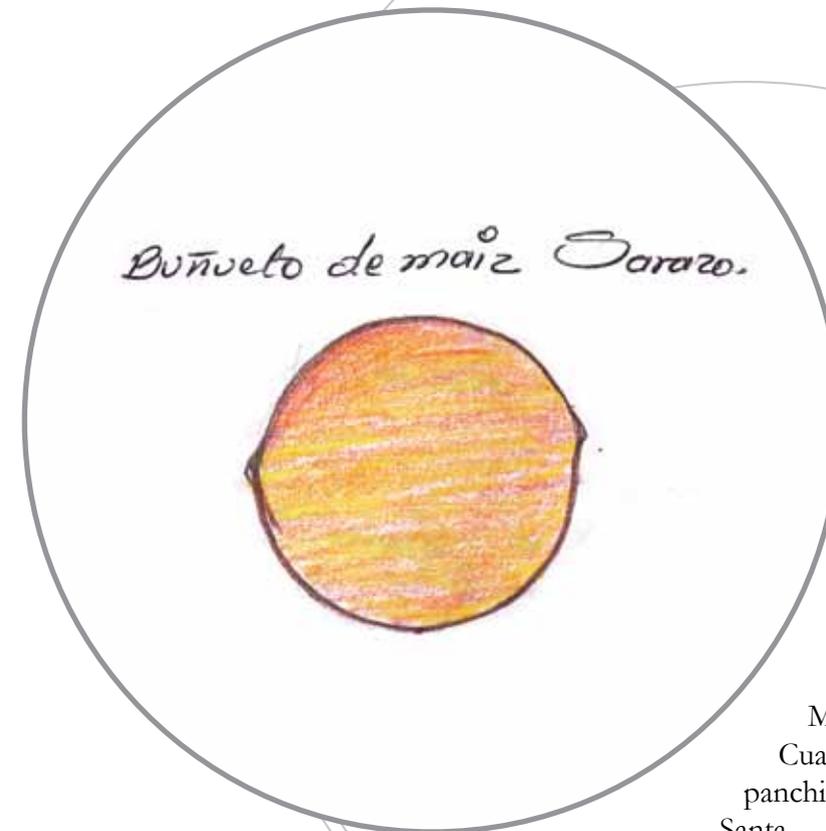
Buñuelos de maíz sarazo

Ingredientes

- Maíz sarazo (ni seco ni biche).
- Coco.
- Huevos.
- Sal al gusto.

Preparación

Molemos el maíz, revolvemos con los ingredientes mencionados. La masa resultante se envuelve en hojas tiernas de plátano. Ponemos a hervir el agua y cuando ya está hirviendo sacamos, dejando descansar la masa de cinco a diez minutos. Molemos la mezcla y le adicionamos agua fría. Cuando está lista, desenvolvemos y armamos panchitas. Se consume preferiblemente en Semana Santa.



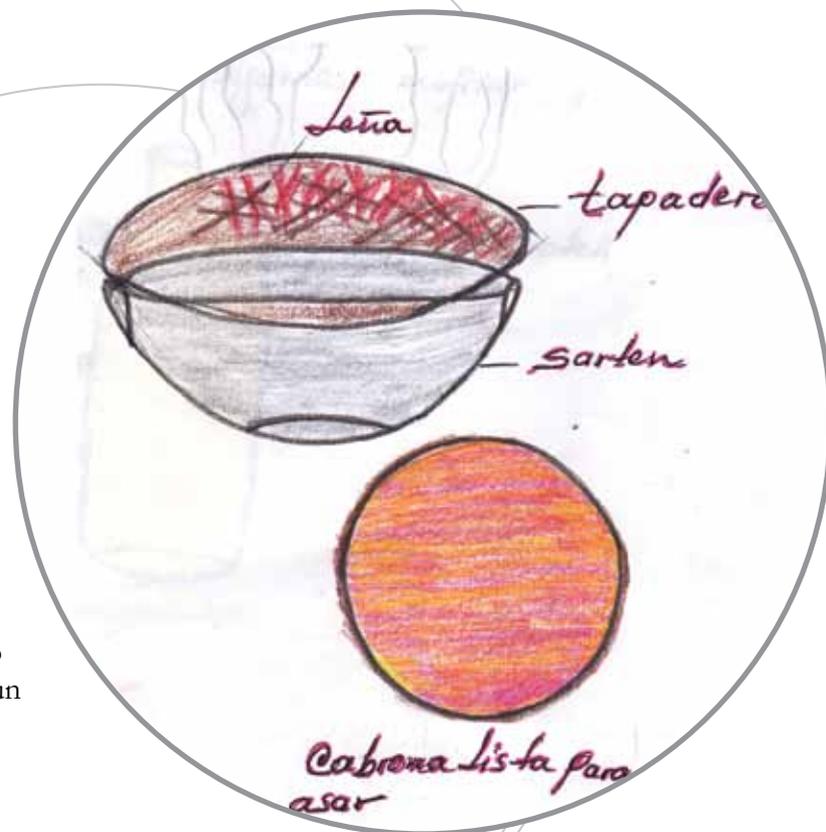
Cabrona de maíz sarazo

Ingredientes

- Maíz sarazo.
- Huevos.
- Azúcar.
- Coco.
- Bicarbonato.

Preparación

Molemos el maíz sarazo y adicionamos un huevo y azúcar al gusto, un poco de coco y bicarbonato. Revolvemos y asamos en un caldero con tapa.



Chicha de maíz seco

Ingredientes

- Maíz seco.
- Limoncillo o canela.
- Nuez moscada.

Preparación

Ponemos el maíz a cocuyar en una olla grande, ya desgranado y bien lavado. Al día siguiente, lo molemos y adicionamos agua, luego lo colamos en un paño o pedazo de tela para que quede bien cernida. Luego esa tuga, se pone a calentar en el fogón, adicionándole limoncillo o canela, según se prefiera o nuez moscada rayada. Cocinamos moviendo constantemente la mezcla, para que quede consistente y cuando haya hervido lo suficiente, se retira del fuego y se deja enfriar para embotellar.



Arroz de maíz seco

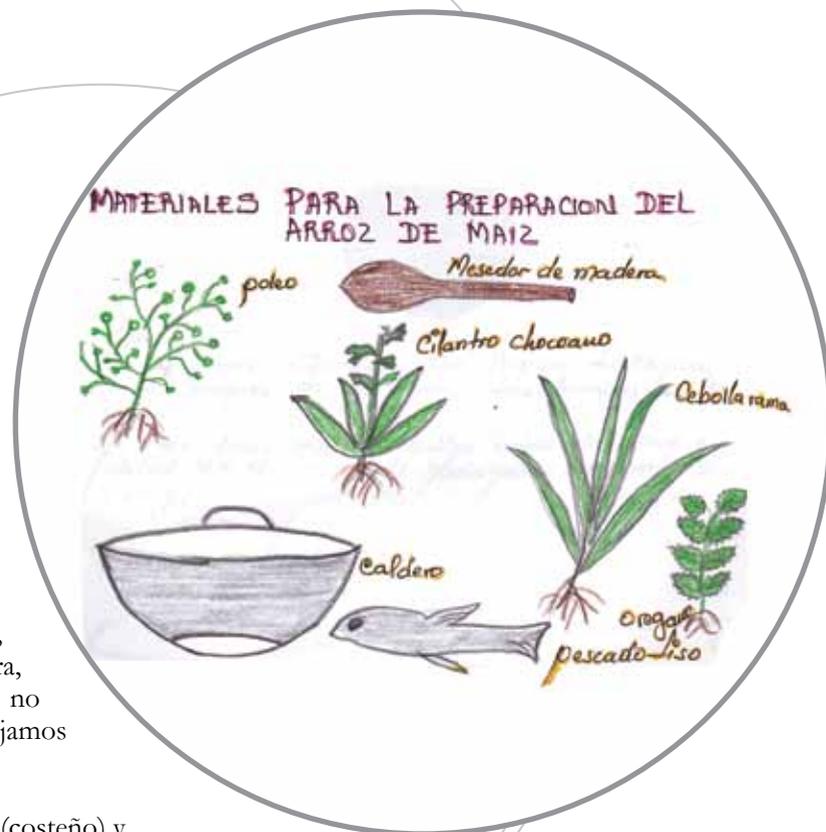
Ingredientes

- Maíz seco.
- Cilantro.
- Poleo.
- Orégano.
- Cebolla de rama.
- Queso.
- Carne.
- Pescado.

Preparación

Molemos el maíz bien fino, luego lavamos para retirar la caspa pero no botamos esa agua que utilizamos. Molemos nuevamente y volvemos a lavar y a guardar esa agua conocida como tuga. Le adicionamos un poco de agua limpia y el cilantro, el poleo, el orégano, la cebolla de rama. Con un mezclador de madera, movemos constantemente para que la mezcla no se pegue y cuando ya está seca, tapamos y dejamos al vapor.

Cuando se está cocinando, adicionamos queso (costeño) y servimos. Este arroz se consumía en los primeros días de Semana Santa.



Café de maíz

Preparación

El maíz seco se tuesta en una sartén en el fogón de leña a fuego lento, hasta que esté bien tostado y tenga un color negruzco o bien café. Molemos.

Ponemos a hervir en un recipiente agua, azúcar y el maíz café al gusto. Dejamos reposar un poco y servimos. Lo consumimos en las mañanas o a cualquier hora.



1.4 Versos

*Del maíz sarazo, se prepara la cojoca
A las mujeres de La Loma
Los hombres las provocan*

*Unos dicen que es mentira
Otros dicen que es verdad
Que el hombre de madrugada
Ronca más que una gepá*

2. El arroz y sus delicias

El arroz ha sido uno de los principales productos, base de la alimentación en los hogares bojayaseños y por supuesto, en La Loma también se consume.

Cuentan nuestros abuelos que cultivar arroz en la comunidad era muy rentable, pues había compañías interesadas en su comercio, que facilitaban las semillas para sembrar. Sin embargo, la escasez de conocimiento de nuestros ancestros hizo que el comercio se dificultara cada vez más, pues no había muchos en la comunidad interesados en su cultivo. Dicen que cuando lo iban a vender, para que pesara más, le ponían piedras en los costales haciendo que lógicamente, se dañaran las trilladoras.

Otro factor que ha incidido en la escasez del cultivo en La Loma, es la pérdida de los valores tradicionales, pues

diez años atrás, había abuelos cultivadores como Rafaela Mosquera, Carmen Valencia, Feliz Guardia, entre otros. Esta falta de interés en el cultivo produjo que algunas semillas se perdieran, como las semillas: cadena, chino pequeño y chino grande.

Hoy una de las comunidades que producen arroz considerablemente en el río Bojayá, es Piedra Candela, una comunidad ubicada a unos treinta minutos de La Loma, sobre el margen izquierdo del río. Allí todavía recogen grandes cantidades, así como en la comunidad indígena de Puerto Antioquia, sembrándolo normalmente en ‘palmar matiado’ (terreno fangoso).

2.1 Proceso para sembrar cualquier variedad de arroz



Germinación de la semilla (pullar)

Cultivadores de arroz de las comunidades nos cuentan que el mes de marzo es el adecuado para este proceso, pues en este mes se ponen fecha para el semillero y se siembra una vez en el año.

El arroz lo mojan por un día, luego se lava para que salga lo que está malo. Este arroz debe estar (con su concha o caspa) para dejarse luego en una vasija sin agua, por cuatro días para que retoñe. No es bueno dejarlo mucho tiempo porque los granos se pegan y no es posible calcular así la cantidad que se arrojará al hoyo.

Es costumbre poner espantapájaros mientras germina en el semillero. Se ponen trapos de colores para dar la ilusión de que son personas y así impedir que aves, dañen los cultivos.

Antes se debe preparar el suelo, haciendo una limpieza del área bien sea, cortando la maleza o quemando el monte. En épocas de sequía las variedades de arroz que se siembran en terreno fangoso (palmar) no necesitan de la quema del monte.

Después de haber hecho el proceso de limpieza, se procede a iniciar la siembra, haciendo unos hoyos en la tierra. A este proceso los agricultores lo llaman 'macanar el arroz'.

En cada hoyo, se echan de cuatro a cinco granos.

Hasta el año 2004, se cultivó el arroz blanco, perdiéndose la semilla luego, debido al desplazamiento de las comunidades. Hoy en Piedra Candela se cultivan siacaocho y arroz comino, dejándose crecer hasta la deshierba, que se realiza por lo general a los tres meses de sembrado el arroz.

En palmar, no se deshierba con machete, simplemente se quita la maleza que se encuentre allí, como po y malanga o pelo de reina.

Luego de haber realizado la deshierba, se espera la cosecha que es más o menos dos meses después de la primera actividad mencionada, dependiendo de la variedad del arroz.

Hay dos formas de trillar el arroz, en pilón con manilla para quitarle la concha o caspa y en trilladora, un proceso bastante tecnificado.

Anteriormente nuestros abuelos lo trillaban de una manera llamada 'jututiada', que consistía en coger el arroz pintón, colocarlo en una paila al fogón para secarlo, moviéndolo constantemente, para luego enfriarlo y pilarlo.

Cuando el arroz se va a recoger ya maduro, se utiliza una caja construida en madera, donde azotan las guañas de arroz o manojo, para que se desprendan y luego, se van depositando a los costales para sacarlo del monte y llevarlo a las casas de los agricultores.

Ahora se utiliza más el proceso de la trilladora, por ser mucho más sencillo, pues pilar el arroz es muy agotador

debido a la cantidad de golpes que hay que dar con las manillas.

Variedades de arroz

Chino pequeño

Es de hoja pequeña, guaña pequeña. Abundante en su grano, se cosecha en un término de cinco meses.

Chino grande

Es de hoja larga, guaña larga. Abundante en su grano largo. Se cosecha en cinco meses.

Cadena o comino

Tiene este nombre por ser muy duro para pilar o trillar.

Marfil

Es de grano largo y grueso, por tal motivo cuando está próximo a la recolección, «su cosecha, al brisar las guañas o manojos, produce un sonido parecido al timbre de una campana».

Así lo afirma el agricultor de 69 años Daniel Correa Romaña, quien en la actualidad es residente de La Loma. Cuenta que cultivaba arroz en grandes cantidades cuando vivía en su finca, cuenta también como 'pajariaba' el arroz, con espantapájaros o trampas, para evitar que los animales se lo comieran.

Tres mesero o sicaocho

Lleva este nombre porque se siembra y a los tres meses ya se puede recoger la cosecha. Cuando la cosecha está lista, la guaña (producto) tiende a tener un color morado. El grano es de color marrón y es fácil de trillar.

Implementos para recoger y trillar el arroz tradicionalmente

Caja para azotar el arroz maduro, macana para sembrar el arroz, pilón para pilar o trillar el arroz, manilla para pilar el arroz en el pilón.

Siembra de arroz según el suelo

El arroz se debe sembrar en terrenos fangosos o húmedos (palmar), en lomas y tierras secas. En terreno fangoso o húmedo se siembra chino pequeño, chino grande y cadena. En terrenos secos y lomas, se siembra marfil y tresmesero.

2.2 Platos típicos a base de arroz

Sopa o guacho de arroz con guacuco

Ingredientes

- Arroz.
- Guacuco.
- Cebolla de rama.
- Cebolla de cabeza roja.
- Ajo.
- Ají.
- Cilantro chocoano.
- Lulo.
- Albahaca.
- Poleo.
- Orégano.

Estos productos últimos son recogidos en las azoteas que tradicionalmente se mantienen o sembrados en ‘zumbos’ (vasijas viejas) con tierra de hormiga, menos la cebolla de cabeza y el ajo, que no se cultivan en la zona.

El guacuco es un pez de agua dulce, muy apetecido por los hombres de la región por ser afrodisiaco. Se le atribuyen poderes para mantener relaciones sexuales. En el medio se atarrayan el guacuco caimán, el corromá y uno pequeño, al que le dicen pancha.

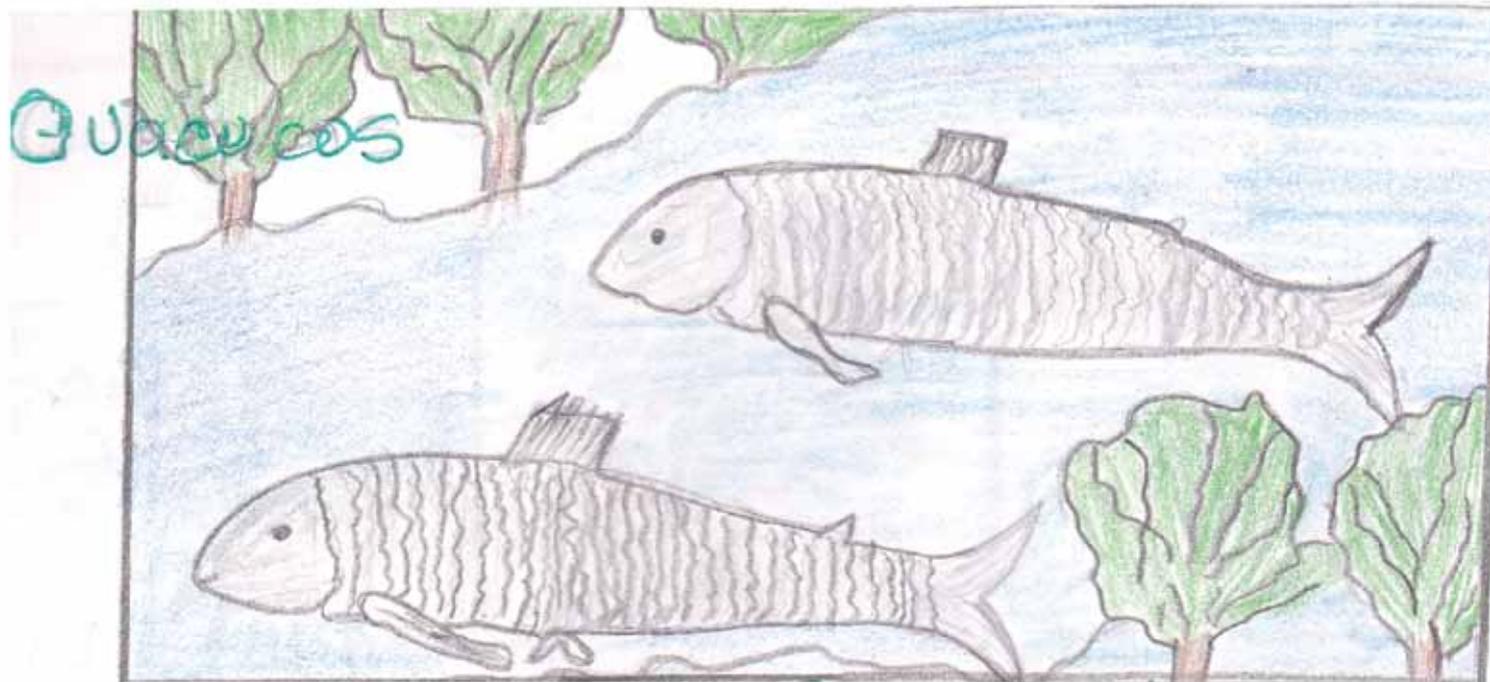
La cebolla de rama; el cilantro chocoano; el orégano; el ají; el poleo y la albahaca, son sembrados en los patios de las casas y le dan un sabor exquisito y muy agradable a las comidas. Por eso nuestros abuelos no utilizaban otros condimentos para sazonar las comidas. Se usan también en la medicina tradicional.

El cilantro y la albahaca sirven para sacar los gases y tomados en agua, para cuando la mujer tiene dolores de parto, le ayuda a agilizarlo.

Preparación

Se procede a cocinar el guacuco, luego se adiciona el arroz, dejándolo cocinar unos diez minutos, agregándole los demás ingredientes.

Es un plato especial para cuando se reúne la familia en Semana Santa y Navidad.



Arroz con zumo de milpeso

El milpeso es un fruto silvestre que se consigue en las montañas de la región, muy cerca a la ciénaga. Por lo lejano de conseguir, se ha disminuido su consumo. Hoy en día esta palma en nuestra comunidad, está en vías de extinción, pues para su consumo se tumban las palmas y no se reforesta para volver a sembrar.

Además de esta fruta que se recoge, se obtiene una exquisita leche y aceite para preparar el arroz y el pescado asado.

Ingredientes

- Arroz.
- Zumo de milpeso.
- Sal al gusto.
- Azúcar al gusto.

Preparación

Primero se extrae el zumo del milpeso, se pone en el fogón agua a tibir, lavándose las frutas del milpeso. Luego se echan en el agua que está tibia durante unos veinte minutos, machacándose esa misma agua, amasándose y colándose.

En una sartén se coloca a fuego lento con el zumo ya extraído, y se agrega el punto de sal y azúcar al gusto, cuando ya esté caliente, adicionamos el arroz y dejamos cocinar normalmente.

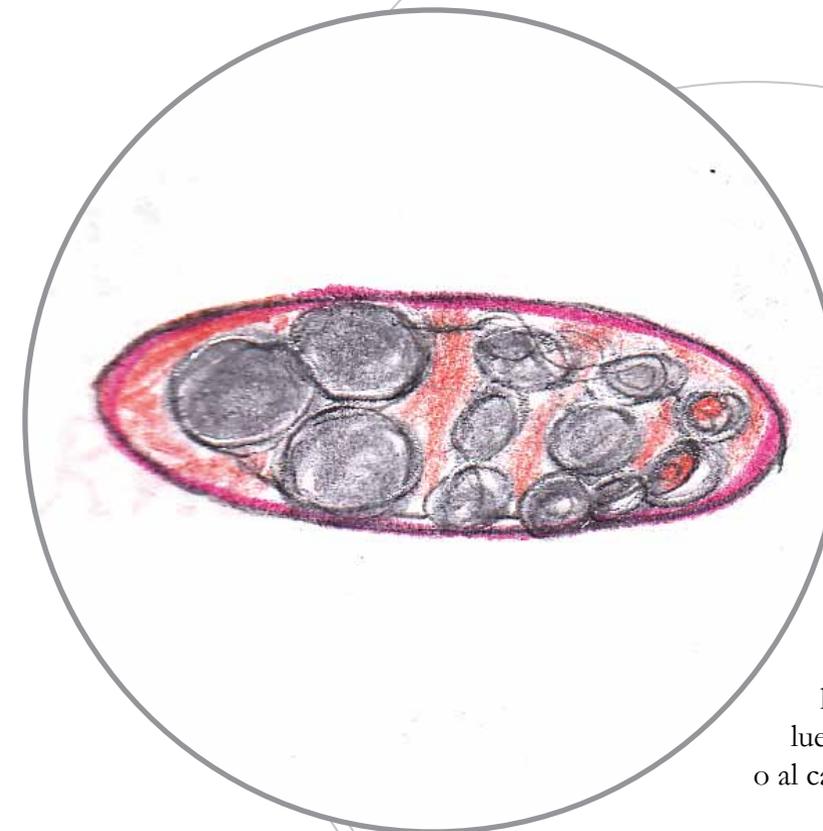
Masas de arroz

Ingredientes

- Arroz.
- Queso costeño.
- Manteca.
- Sal al gusto (poca).

Preparación

Se precocina el arroz, luego se muele, nuestras abuelas lo hacían en una piedra especial para moler. A esa masa del arroz se le agrega el queso rallado, la manteca y un poco de sal. Se 'le da mano' (amasa), hasta obtener una masa compacta, para armar luego las formas. Se pueden comer fritas, asadas o al carbón.



Dulce de arroz

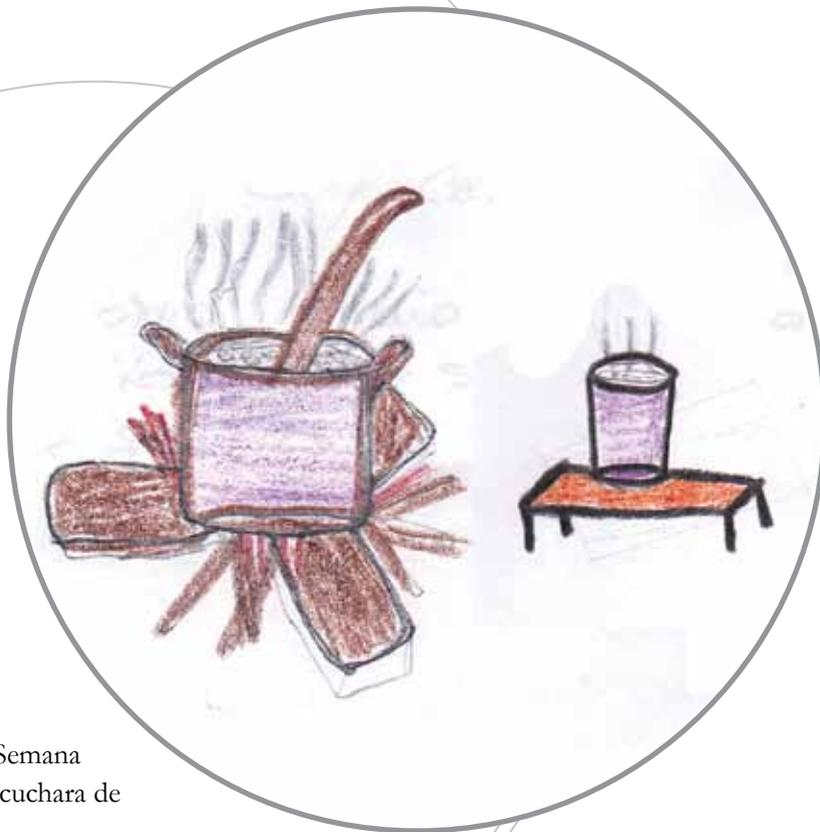
Ingredientes

- Arroz.
- Coco.
- Canela.
- Miel de caña.

Preparación

Se coloca a remojar el arroz, luego se escurre para molerse. En una paila se adiciona un poco de agua, preferiblemente con la que se remojó el arroz. Se coloca al fuego con el arroz ya molido. Se deja calentar y se adicionan los otros ingredientes. Se deja cocinar a fuego lento como cualquier dulce.

Es un dulce que se prepara especialmente en Semana Santa. Se debe mover constantemente con una cuchara de madera para evitar que se queme o se ahúme.



Tinto de arroz

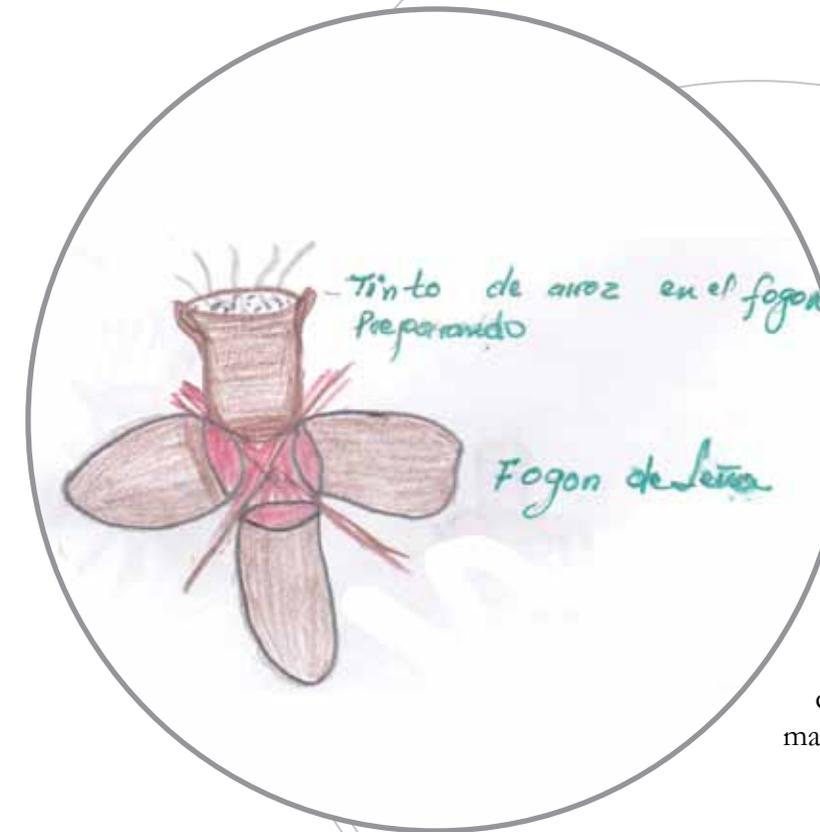
Ingredientes

- Arroz.
- Azúcar.
- Canela.

Preparación

El arroz se coloca a tostar, luego se deja enfriar y se muele. Todo en fogón de leña.

Se coloca en una olla con agua a hervir y se prepara el tinto como cualquier clase de café. Es una bebida caliente que se toma en las mañanas, para acompañar el desayuno y la cena.



Jalea de arroz

Ingredientes

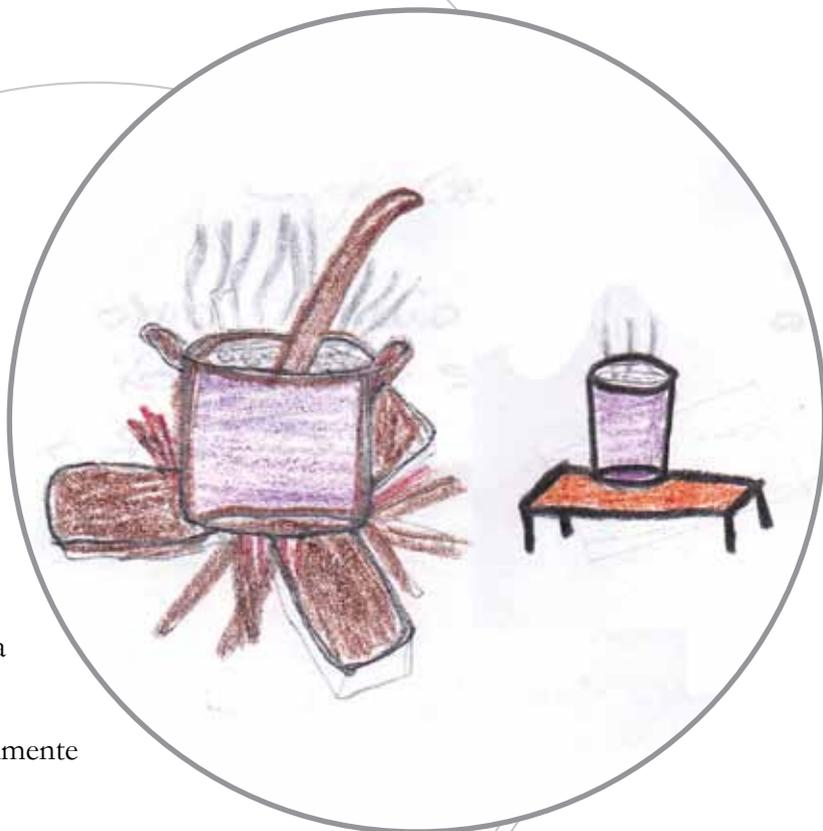
- Arroz.
- Leche.
- Canela.
- Azúcar.
- Sal.

Preparación

Se coloca a remojar el arroz un día antes. Luego se muele en piedra y después de molido se agrega un poquito de agua, para sacar el concentrado en una sosunga. En un caldero se agrega este concentrado y se coloca en el fuego. Se mueve constantemente con una cuchara de palo y se agregan los demás ingredientes. Se continúa moviendo hasta obtener una mezcla homogénea.

Es un plato muy rico y nutritivo, especialmente para los niños en crecimiento.

También se prepara en épocas especiales como Semana Santa y Navidad, cuando se reúne la familia.



Atollao o sopa de arroz

Ingredientes

- Arroz.
- Cebolla cabeza de rama.
- Ajo.
- Ají.
- Cilantro chocono.
- Carne de res seca o queso.
- Poleo.
- Orégano.
- Bija.
- Sal al gusto.

Preparación

Se cocina el arroz con la carne de res; cuando está blanda la carne, adicionamos las verduras, se deja cocinar muy bien. Hay que estar moviendo constantemente para evitar que se queme. Es un plato muy apetecido. Si uno quiere le adiciona las dos ligas (carne y queso).

Se consume a cualquier hora y en diferentes épocas.



Arroz de leche

Ingredientes

- Arroz.
- Azúcar.
- Sal.
- Canela.
- Nuez moscada.
- Coco.
- Leche.

Preparación

Se coloca el arroz en una olla o sartén en el fogón con abundante agua. Le adicionamos la canela y la nuez moscada, para que se cocine muy bien. Cuando ya esté blando, le adicionamos la leche del coco rallado, bien colada, que no tenga afrecho. En esta leche batimos leche en polvo, la sal y el dulce al gusto. Adicionamos la mezcla al arroz que está en proceso de cocción y movemos constantemente con cuchara de madera para que no se pegue. Cuando ya está caliente lo suficiente, probamos y se retira del fuego.

Se consume a cualquier hora y en cualquier época del año.



*Chupa piña chupa limón
Las mujeres de La Loma
Saben a marañón*

*Yo soy como el cigarrillo
Que anda de boca en boca
Yo soy como el arazá
Que a todo el mundo provoca*

*Me gusta comer arroz
Pero con mucha manteca
Me gusta tener amores
Pero que nadie lo sepa*

*Tres veces tendí la cama
Tres veces la levanté
Al ver que tú no llegaste
Tres gotas de sangre boté*

*De la palma de chontaduro
La raíz también se pudre*

*El hombre cuando es celoso
La mujer también se aburre*

*Me gustó el uno
Me gusta el cero
Me gusta un chico pero que sea sincero*

*Naranja dulce limón partido
Dame un besito
Yo te lo pido*

*Me gusta el agua de panela
Dulce y relumbrosa
El hombre que a mí me quiera
Le advierto que soy celosa*

*Mi novio me dio un anillo
En el mar se me perdió
Que se pierda el anillo
Pero no el que me lo dio*

3. Recetas tradicionales a base de plátano

MATA DE PLÁTANO ARTÓN



GUINEO



PELIPITA



PLÁTANO POPOCHO



BANANO



3.1 El plátano

El plátano es un cultivo que ancestralmente hemos visto trabajar en todos los hogares de esta comunidad. Por ser la base de la economía y la alimentación en todas las familias, se ha convertido en el producto más comercializado, después de la madera y los frutales. El plátano es un cultivo que facilita su obtención, pues nuestros terrenos son aptos para su producción.

Nuestros abuelos, padres, maridos, hijos, la comunidad entera, siembra plátano. Se hace la rocería del monte, con machete, para luego sembrar con pala. De acuerdo a la distancia que se prefiera (3, 4 ó 6 metros).

Después de haberlo sembrado, a los dos meses hay que chapiar, es decir, cortar la maleza con machete, para luego deshojar, quitándole los hijos a las matas que se encuentra en proceso de producción. Se hacen tres chapias o rocerías. Del momento de siembra al de recolección, es posible que haya un periodo de diez meses a un año, según el suelo.

Variedades de plátano

En nuestro medio se cultivan diferentes variedades de plátano: plátano hartón, banano, guineo, popocho, felipita.

Plátano hartón

Se consume de diferentes formas: cocinado, desayunos o comidas, patacón asado, a la brasa, almuerzo con carne o pescado. También se consume en las sopas o los sancochos de diferentes clases y es utilizado en la alimentación infantil en coladas.

3.2 Recetas con plátano

UTENSILIOS PARA PREPARAR LA COLADA

Rallador



Olla



Colador



Fogón



Coladas de plátano

Estas coladas tienen un gran valor nutricional, no sólo para los niños sino también para las personas que no pueden consumir sólidos por motivos de alguna enfermedad.

Ingredientes

- Plátano o harina de plátano.
- Canela al gusto.
- Leche al gusto.
- Azúcar.
- Sal.

Preparación

Se cocina medio plátano, con la canela y la sal en una porción considerable de agua o más menos un litro. Durante quince minutos se deja reposar y se licúa, luego se vuelve a montar al fuego, con la leche y el

azúcar. Se deja calentar durante cinco minutos y ya está lista para servir.

Nota: Si no contamos con licuadora, el plátano se ralla y se cocina de la misma manera. Se cuele y se hace el procedimiento anteriormente mencionado. Si tenemos harina, se revuelven cinco cucharadas soperas, en un litro de agua.

La mampada de plátano

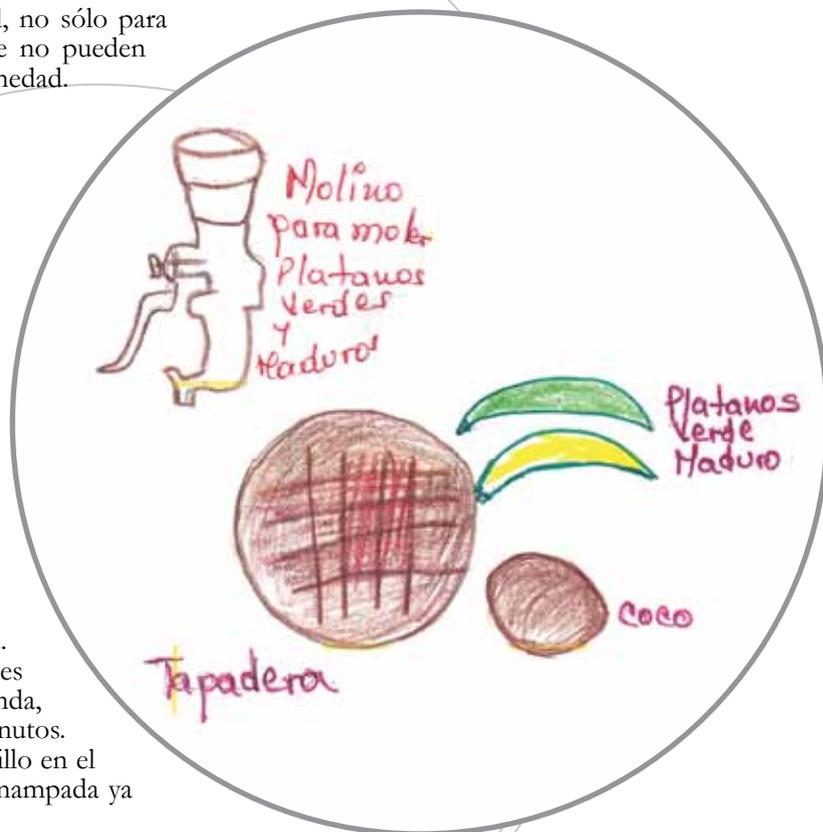
Estas coladas tienen un gran valor nutricional, no sólo para los niños sino también para las personas que no pueden consumir sólidos por motivos de alguna enfermedad.

Ingredientes

- Plátano maduro.
- Plátano verde rallado.
- Coco rallado.
- Sal al gusto.
- Jengibre.
- Hoja de plátano verde.

Preparación

Se muele el plátano maduro, agregándosele el coco rallado. Se revuelve bien la mezcla hasta que esté uniforme. Se coloca una sartén a calentar en fogón de leña y en el fondo ponemos una hoja de plátano verde que cubra todo el fondo de la sartén. Se agrega la mezcla y se coloca la 'tapadera' previamente preparada. La tapadera es una rueda que quitamos de tanques de hierro. Se monta leña seca para que prenda, luego colocamos la sartén, durante unos 45 minutos. Para probar si ya está lo hacemos con un cuchillo en el centro de la mampada. Si este sale limpio, la mampada ya está asada. Debajo de la sartén, no debe haber mucha candela, porque se quema y se asa cruda.

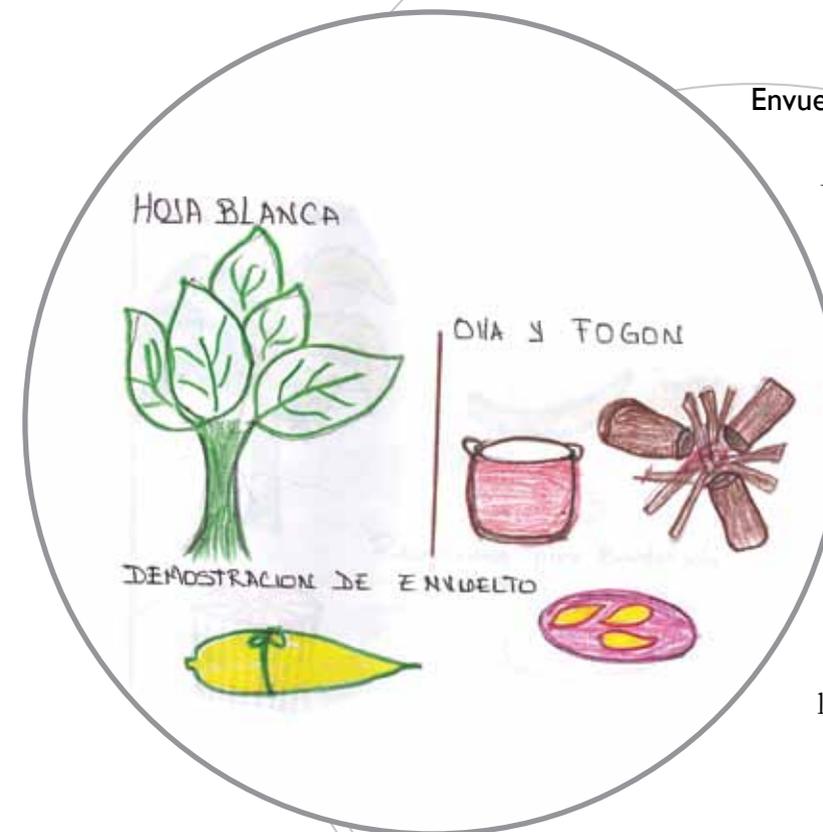


Envueltos de maduro

Preparación

Los ingredientes son los mismos de la mampada. También se prepara de igual forma, sólo que este plato se envuelve en hojas blancas, en pequeñas cantidades. Se amarra con una pequeña pita o cabuya. Se monta agua al fogón, con sal al gusto y cuando el agua esté caliente, se adicionan, dejándolos calentar durante una hora.

Asados y cocidos: asados se ponen con tapadera, por un poco más de tiempo que la mampada.



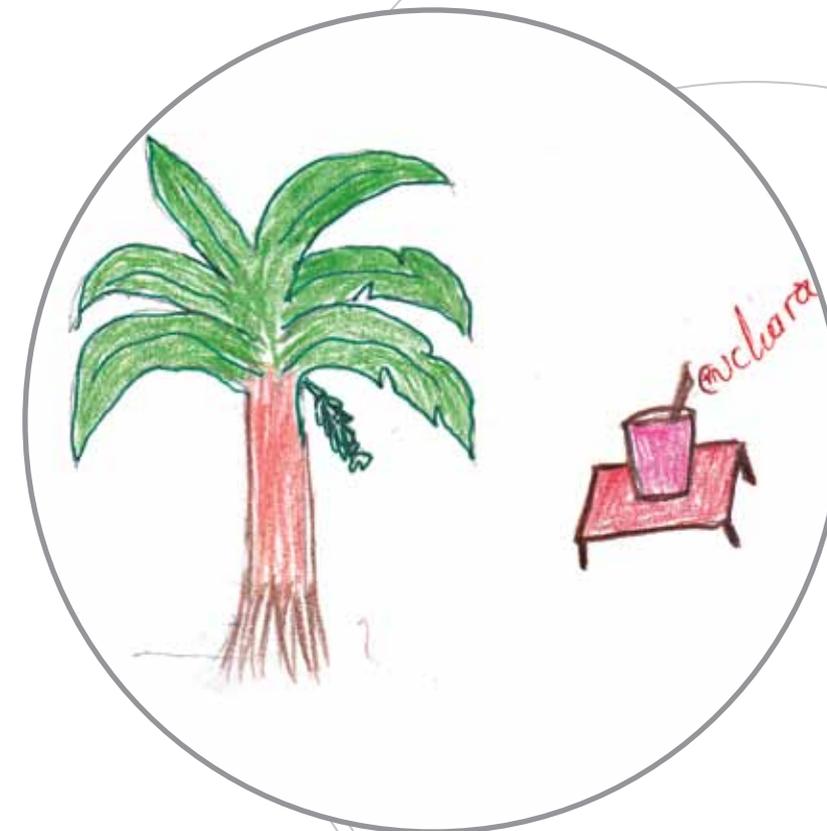
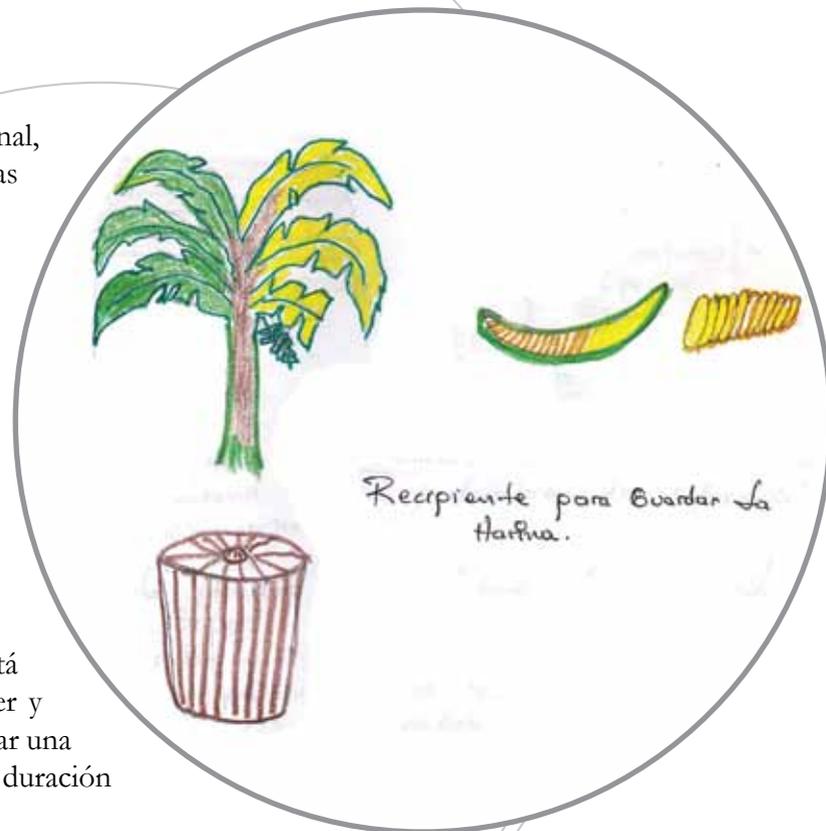
3.3 El popocho

Harinas de plátano

Estas coladas tienen un gran valor nutricional, no sólo para los niños sino también para las personas que no pueden consumir sólidos por motivos de alguna enfermedad.

Preparación

Se toma el plátano de cualquiera de las variedades, se lava, se pela y se pica en tajadas muy delgadas. Estas tajadas se exponen al sol en una lámina de zinc, limpia. Es importante que el sol penetre lo máximo, para obtener una tajada bien tostada y blanca. Luego en un recipiente se muele bien cernida y se guarda. Si no está haciendo sol el proceso no se puede hacer y este puede durar hasta cinco días. Para lograr una harina de buena calidad, puede tener una duración de cinco semanas o más.



Este plátano no es tan comercial en nuestro medio como el hartón, pero tiene mucho más valor nutricional por ser rico en proteínas y hierro. Lo usamos en sopa, jugos, coladas y frito en un patacón. Todo esto está en la alimentación familiar y es utilizado en la cría de animales como cerdos o gallinas, cuando está maduro. Para los niños con problemas de desnutrición, es de gran ayuda para su recuperación.

3.4 El guineo: otra variedad de plátano

Harina de popocho

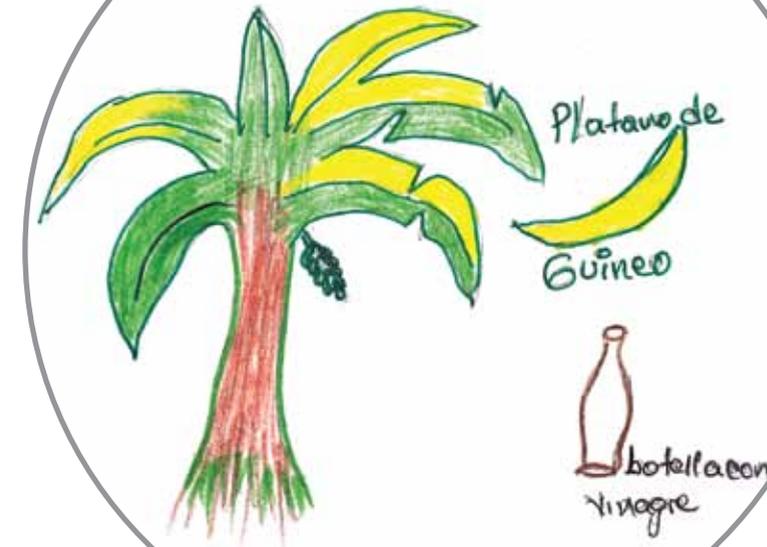
Preparación

Esta harina es extraída con el mismo procedimiento anterior, sólo que la harina del popocho es más rica en hierro y calcio.

Colada de popocho

Se prepara de la misma forma que la colada del plátano hartón y también se le agregan los mismos ingredientes.

Esta variedad de plátano también se usa en sopas, se come como un patacón, como las otras variedades. El racimo del popocho es más grande que el del plátano hartón, pero su textura es mucho más blanda. Puede comerse asado.



El guineo es muy usado en la alimentación de niños y ancianos, por su gran valor nutricional. Se prepara en sopas, jugos y es recomendable para personas de bajo peso. Puede comerse asado o cocinado.

Con el guineo y con el banano, se prepara un delicioso y nutritivo vinagre, cuando están maduros.

Proceso para extraer vinagre

Después de estar maduro, bien blandito, se pela y se dispone en una vasija bien lavada. Se tapa durante ocho días o diez. Cuando este tiene buena agua, que suelta el mismo plátano, se cuela hasta que escurra bien. Luego se guarda en un recipiente o botella limpia. Con un punto de sal, puede tener una duración de más de un año, de acuerdo a la higiene del proceso. Se utiliza mucho en la preparación de carnes, pescado fresco y en la medicina tradicional se usa para el dolor de estómago, dándosele una cucharada al enfermo en la mañana y en ayunas.

Sirve también para eliminar las lombrices en niños.

3.5 El banano

La mata del banano es más alta que la de las anteriores variedades. Su racimo es más largo y el banano es más pequeño que el plátano hartón. Son abundantes en el racimo, su contextura es más blanda. Tiene también un valor medicinal, pues es recomendado para personas que tienen problemas de colon y estreñimiento (debe consumirse preferiblemente maduro).

Se come con un punto de sal para los pulmones, así se limpian. Es rico en potasio y al igual que de las anteriores variedades, también es posible extraer vinagre.

3.6 Coplas sobre las variedades de plátano

*Del guineo, el vinagre
Del banano, el patacón
Del popocho, las coladas
Que dan un buen remeneón*

*El plátano en patacón
Nos sube la bilirrubina
Si quieres saber más
Pregúntale a Clementina*

*La colada del popocho
Nutre más que la bienestarina
Si quieres la receta
Pídesela a Cristina*

*La mampada de maduro
Con jengibre nos alivia
Si quieres saber más
Pregúntaselo a Silvia*

*El envuelto de maduro
Con coco quita la ira
Si quieres saber la receta
Búscala donde Yadira*

4. Historia del bocachico



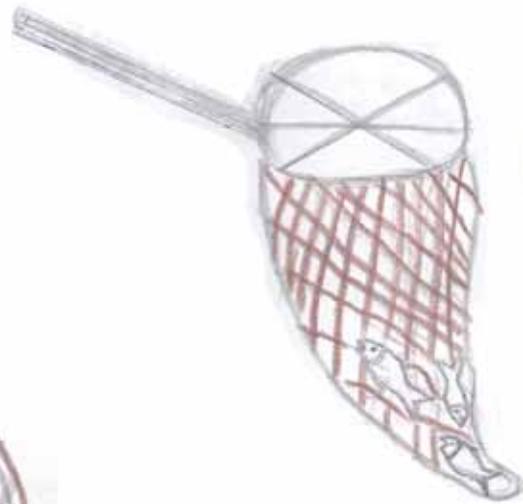
El bocachico nace en las ciénagas y de allí hace su recorrido hacia ríos y quebradas. Su color es plateado, tiene ojos pequeños y negros, trompa redonda y está cubierto de escamas.

Tiene un periodo de subienda que va de diciembre hasta marzo o abril, fecha en la cual se da su reproducción.

4.1 Instrumentos utilizados para la pesca del bocachico



EL COPON



LA CATANGA

TRINCHERA



EL TRASMALLO

- Trasmallo
- Atarralla
- Copón
- Catanga
- Trinchera.

Pero en nuestro medio en la actualidad, sólo se utilizan la atarralla y el trasmallo, los otros instrumentos no son tan utilizados debido a que las subriendas de pescado ya no son como anteriormente eran, abundantes. Otro factor determinante en la escasez de la pesca con copón o catanga, es la pérdida de esos valores tradicionales tan importantes. Algunos recuerdan el sacrificio que implicaba levantarse de la cama a trasmallar.

En la subienda se arman caravanas hasta la ciénaga para recoger bocachicos en grandes cantidades. Esta actividad se realiza mucho más en tiempo de verano.

El trasmallo

Manta elaborada en hilo, con balseros y plomo, que se arroja en el río, en sitios estratégicos para que los peces se enreden en él.

La atarralla

Es construida en hilo con plomos. Es lanzada por una persona, al agua, para así capturar los peces. En la parte superior le ponen una cuerda o cabuya resistente para que soporte o aguante el peso del agua y de los plomos.

El copón

Es un pedazo de manta, que se une a tres pedazos de madera y se usa en épocas en que los peces bajan. Más o menos en los meses de marzo o abril es muy utilizada.

La catanga

Es un instrumento elaborado con chonta de palma, con una entrada. En su interior se coloca la carnada para atrapar a los peces.

Trinchera

Se hace en la boca de los ríos y quebradas, tapándola con chonta de palma o caña brava.

4.2 Forma de arreglar el bocachico

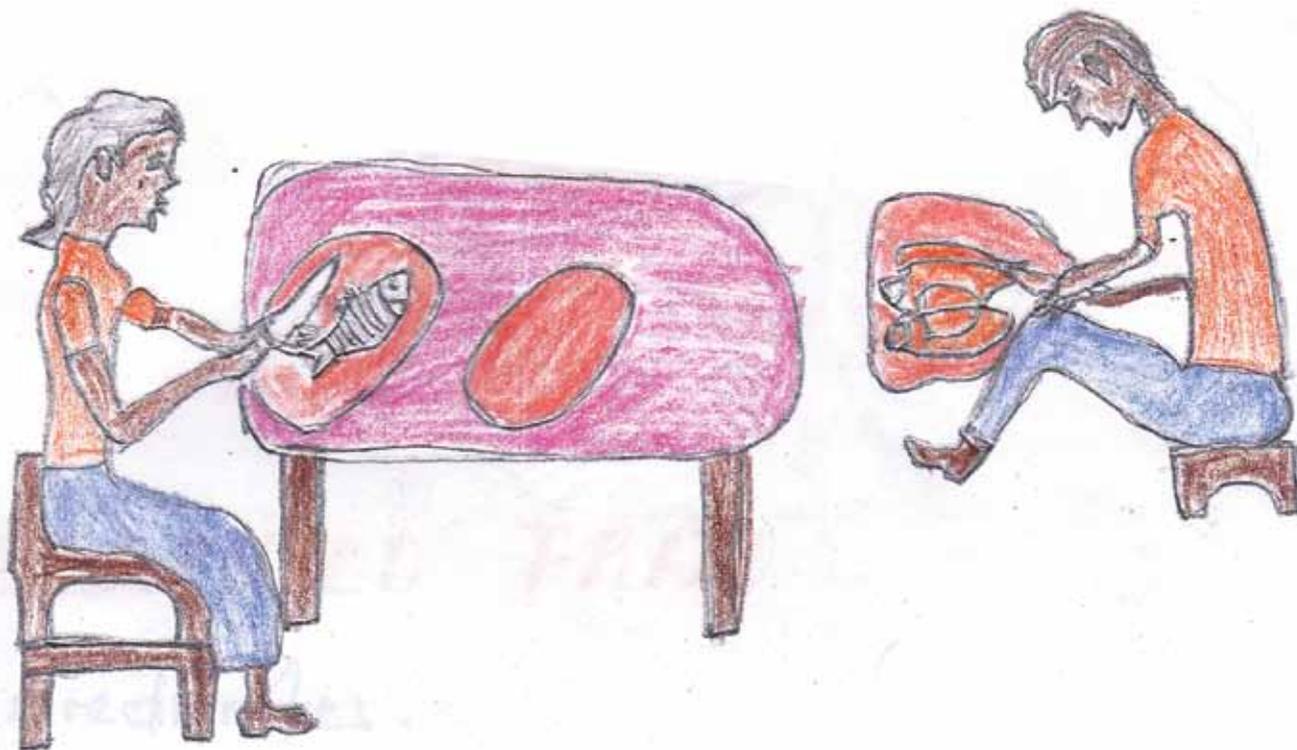
La catanga

Es un instrumento elaborado con chonta de palma, con una entrada. En su interior se coloca la carnada para atrapar a los peces.

Trinchera

Se hace en la boca de los ríos y quebradas, tapándola con chonta de palma o caña brava.

4.3 Formas de consumo del bocachico



Bocachico en tapao

Ingredientes

- Plátano verde.
- Pescado salado o sal preso (bocachico)
- Agua.

Preparación

Se deja remojando el pescado para disminuir la sal. Se procede a cocinar el plátano y apenas esté listo, se le adicionan los pescados, dejándolos cocinar de 15 a 20 minutos. Si así se desea, se pueden adicionar cilantro, albahaca, poleo entre otros.

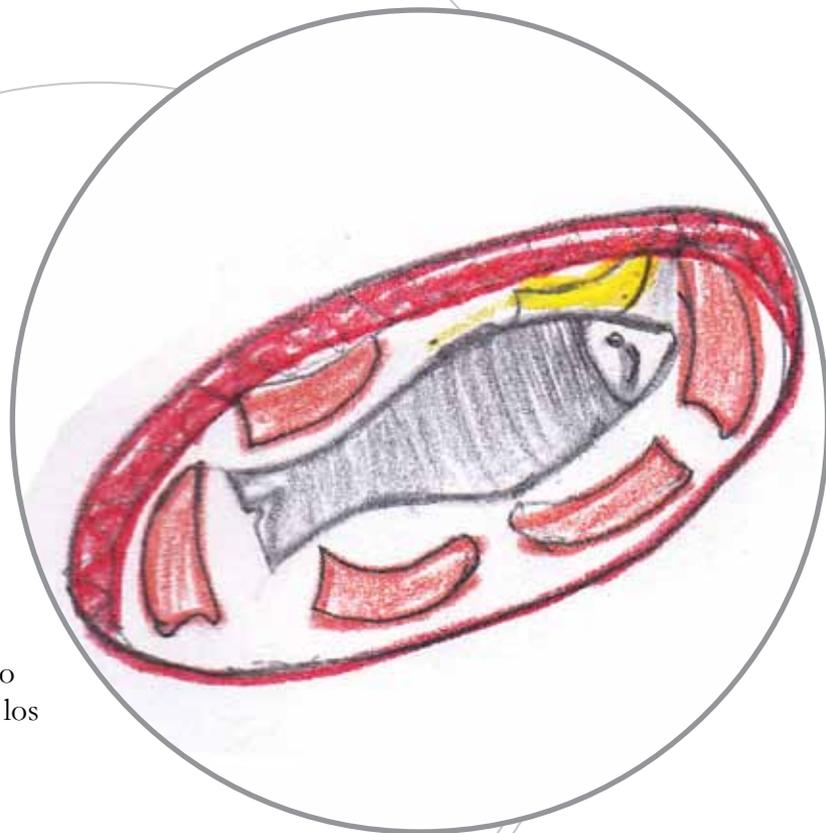
Bocachico frito

Ingredientes

- Pescado relajado.
- Sal al gusto.
- Limón.
- Ajo.

Preparación

Se le agrega la sal, el limón y los otros ingredientes, al bocachico, previamente arreglado. Luego se disponen a cocinar en el fogón en una sartén con aceite y cuando ya ha calentado lo suficiente, se le adicionan los bocachicos, dejando fritar al gusto.



Bocachico ahumado

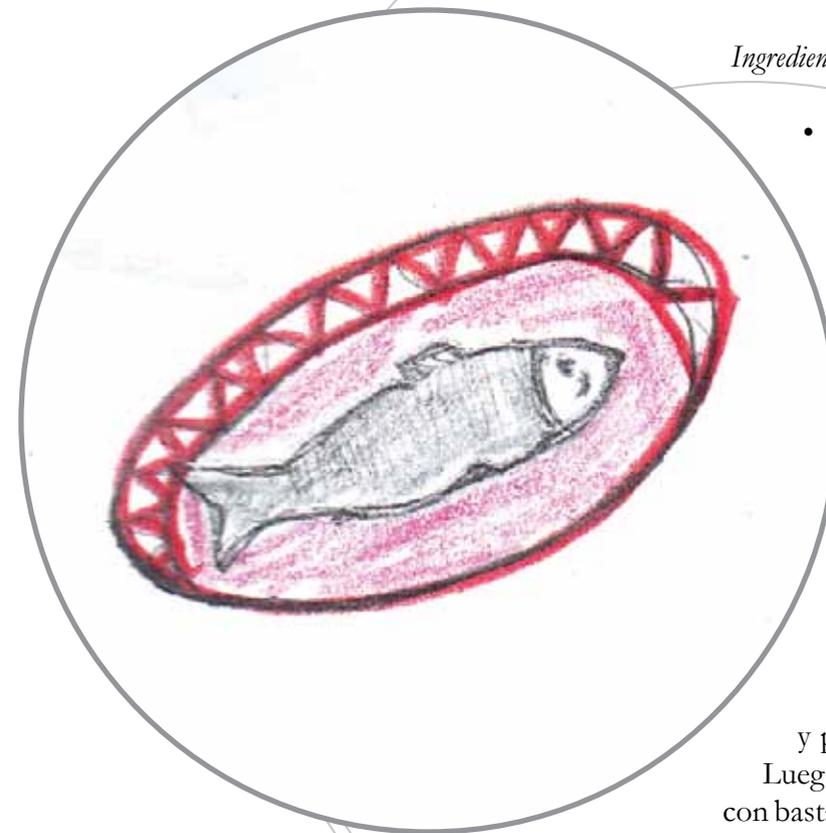
Ingredientes

- Sal.
- Cebolla.
- Bija.
- Limón.
- Gallinita.

Preparación

Se abre por el lomo, se le sacan las tripas, quitándole las aletas, lavar lo muy bien y dejarlo escurrir.

Se prepara la salsa de cebolla, con limón, con un punto de sal y la gallinita. Luego se le adiciona la bija para darle color. Así se mezclan con los bocachicos ya escurridos y puede dejarse dos horas para que coja gusto. Luego atizamos el fogón de leña, hasta que quede con bastante brasa. Se prepara una parrilla y se procede a montar los pescados. Se tapan con hojas de plátano y se deja en el humo un tiempo suficiente.



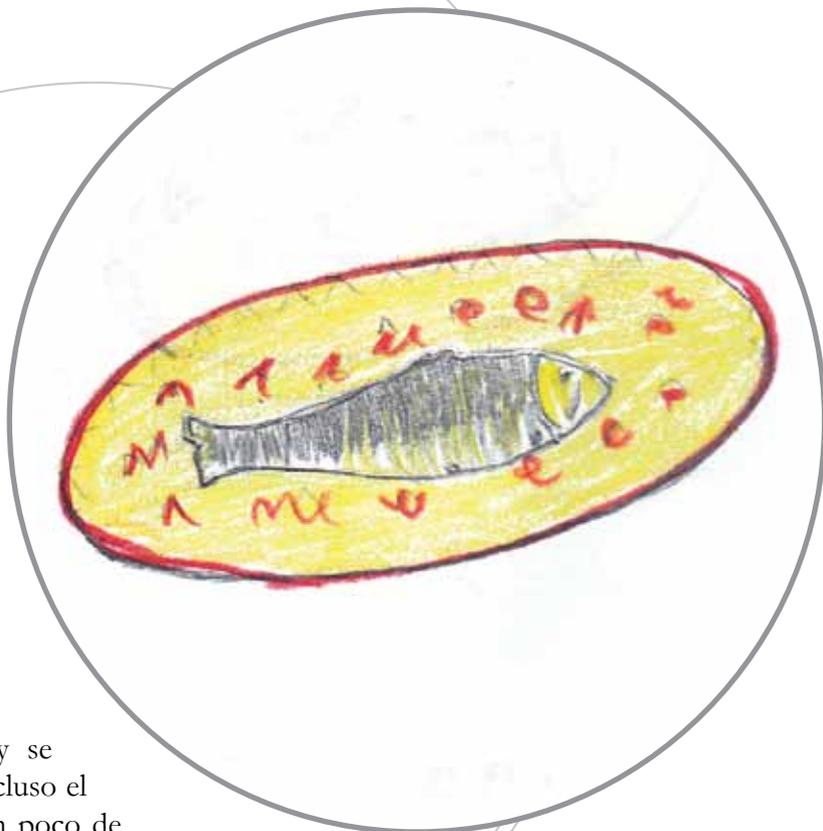
Bocachico sudado con coco

Ingredientes

- Bocachico fresco, frito o no.
- Cilantro.
- Albahaca.
- Orégano.
- Poleo.
- Ají.
- Cebolla de rama.
- Limón.
- Sal.
- Bija.
- Coco.
- Banano.
- Gallinita.

Preparación

En una sartén se deposita el pescado y se adicionan todos los demás ingredientes, incluso el coco rallado, adicionando su zumo con un poco de agua. Se deja cocinar al gusto.



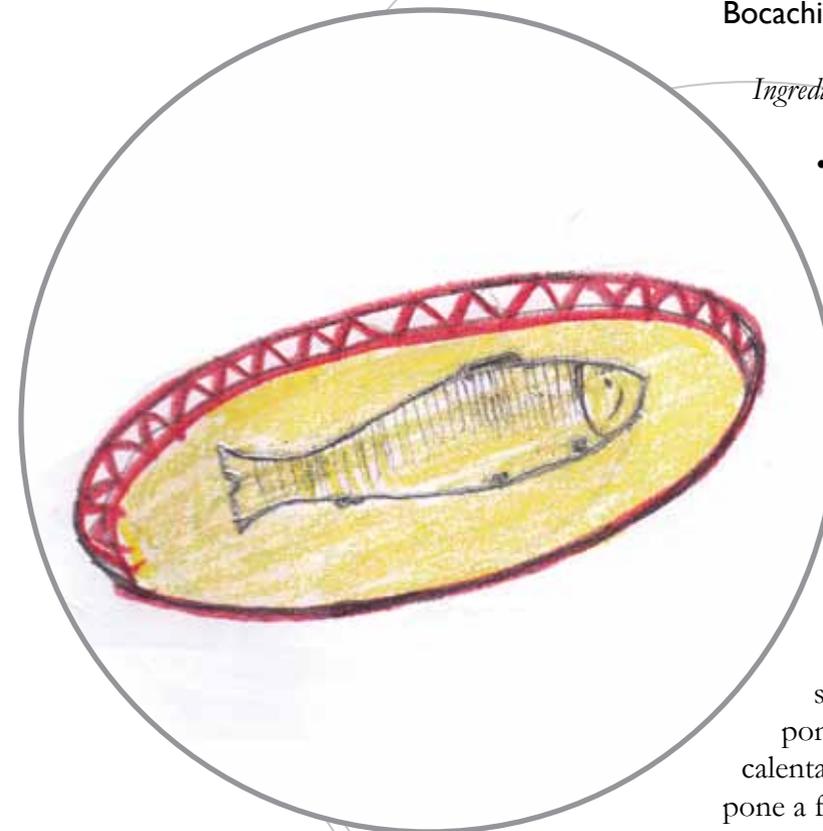
Bocachico aborrajado

Ingredientes

- Sal.
- Limón.
- Cebolla de rama.
- Cilantro.
- Ají.
- Albahaca.
- Bija.
- Huevo gallinita.

Preparación

Se fríe el pescado con sal y limón, luego se le adicionan los demás ingredientes, haciendo una salsa. Se agrega un huevo, se mezcla y agregamos sal y bija al gusto. Se pone al fuego en una sartén con aceite y se deja calentar. Luego se baña el pescado con la salsa y se pone a fritar de nuevo.



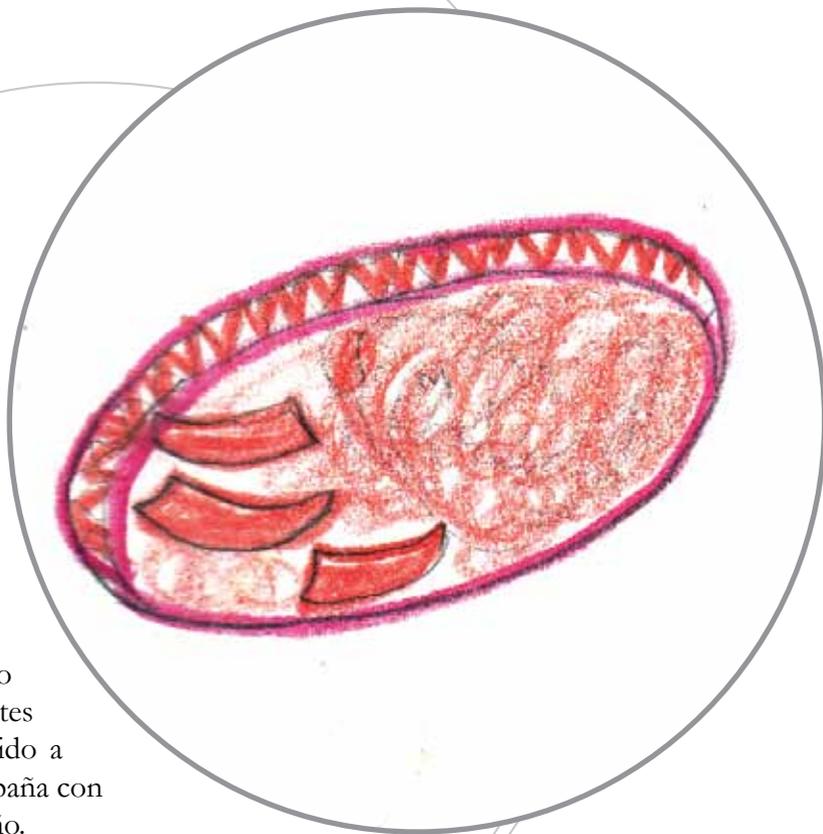
Bocachico en bacalao

Ingredientes

- Bocachico salado.
- Cebolla de rama
- Ají.
- Cilantro.
- Orégano.
- Albahaca.
- Poleo.
- Sal.
- Bija.
- Aceite.

Preparación

Se cocina el bocachico y se deja enfriar. Se sacan sus espinas, se muele. Luego hacemos una salsa con los ingredientes antes mencionados. Se adiciona el pescado molido a esa mezcla y se deja a fuego lento. Se acompaña con plátanos. Se come en cualquier época del año.



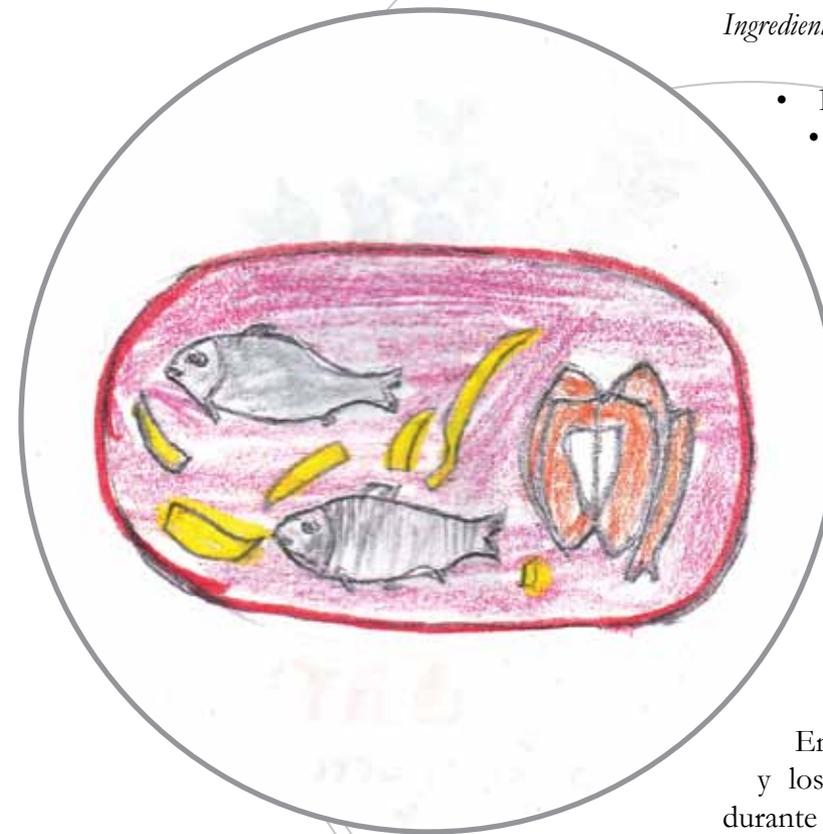
Mestizo de bocachico

Ingredientes

- Bocachico salado.
- Bocachico ahumado.
- Bocachico fresco.
- Cebolla de rama.
- Ají.
- Cilantro.
- Albahaca.
- Orégano.
- Poleo.
- Bija.
- Sal.
- Banano o plátano.
- Gallinita.

Preparación

En una sartén se adicionan los pescados y los ingredientes, con agua. Se dejan cocinar durante unos quince minutos aproximadamente. Los ingredientes deben estar bien picados para que haya mayor sazón.



4.4 Vitaminas que tiene el bocachico

El bocachico es una de las principales delicias que tiene nuestro departamento choaco. Reconocido por su gran potencial vitamínico, contiene también fósforo sobretodo en la cabeza. Es popularmente conocido como afrodisiaco y posee también carbohidratos. Es muy nutritivo y es un alimento base en la alimentación familiar. Se consume principalmente en Semana Santa.

5. Plantas condimentarias

Albahaca blanca

Sirve al ser humano, para resguardarse del frío, de las corrientes de aire y los nervios. Atrae energías positivas al hogar.

Cilantro

El cilantro es delicioso y es conocido por sus potencialidades medicinales. Se utiliza para el insomnio, limpia la matriz y sirve para los dolores gástricos.

El orégano

Sirve para expulsar los gases.

La gallinita

Es un alimento conocido por su capacidad medicinal. Es efectivo para curar la anemia.

El poleo

Además de adicionarlo en el pescado, carne entre otros alimentos, se utiliza también en la preparación de los

huevos revuelto. Tiene un valor medicinal conocido para los que sufren de asfixia.

La cebolla de rama

Es efectiva para aliviar los gases del cuerpo. Cuando la mujer está de parto y no ha expulsado la placenta, se pone en su boca la punta de una hoja de cebolla de rama, cerca del paladar para que le dé náuseas y pueda parir.

El ají

Sirve para dar gusto y color a las comidas campestres. Se consume mejor con pescado, carne o huevos.

Bija

Es un árbol pequeño que da frutas de color rojo, de un menor tamaño. Es utilizado en las cocinas chocoanas para darle color a los alimentos. También es usado para curar quemaduras en la piel y para tratar la anemia.

6. Utilización de la papachina

6.1 La papachina también llamada cepa o achín

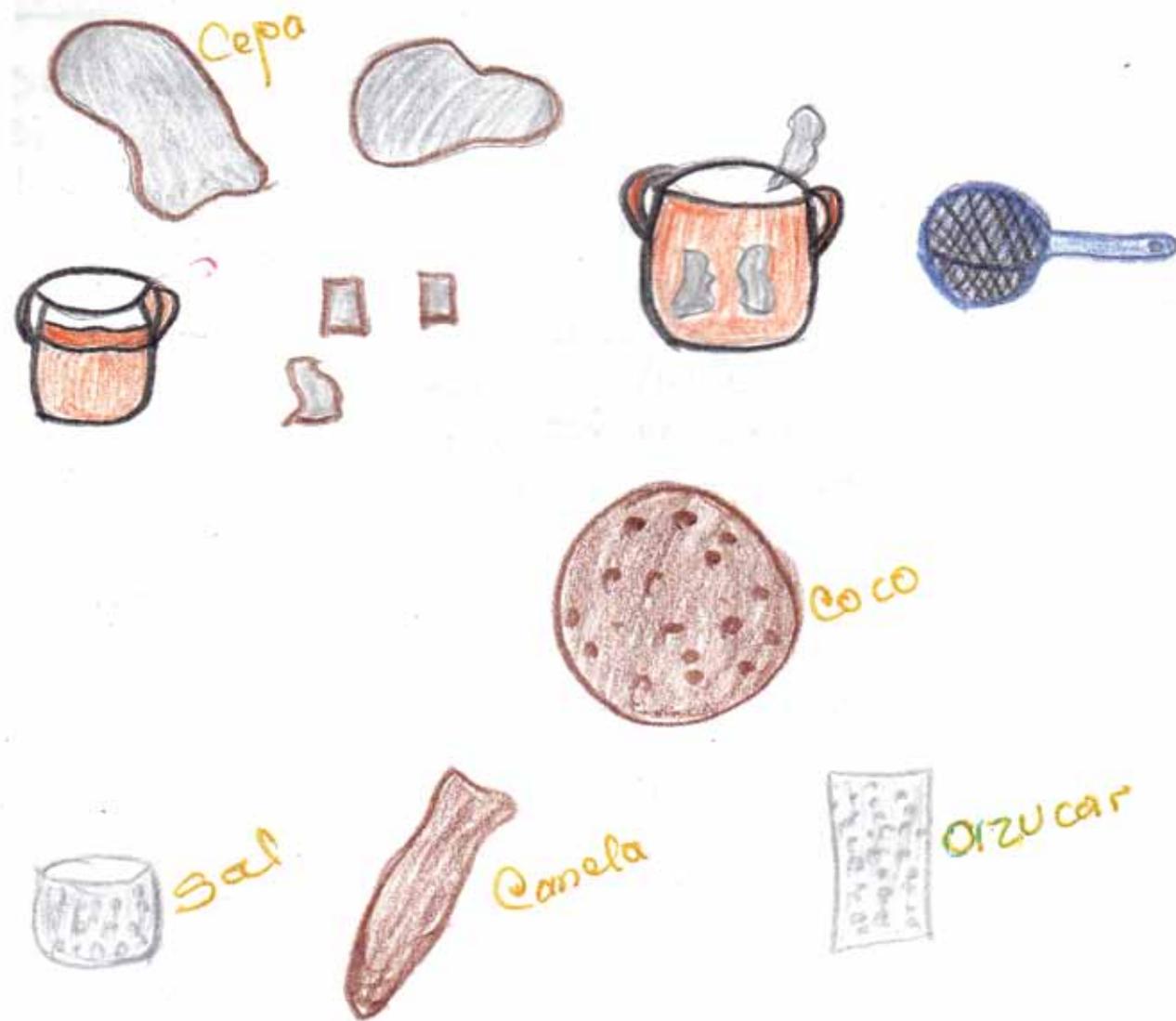
La cepa, achín o papachina nace fácilmente. Se puede arrojar la concha detrás de la casa, en tierra húmeda y germina hasta convertirse en planta para llegar hasta su punto comestible.

En nuestra comunidad, se siembra por semilla, arrojando la concha o simplemente nace de manera silvestre. Es muy abundante y resistente al agua. En escasez de plátano por la constante ola invernal que ha perjudicado las fincas, suele consumirse. Es utilizada en la alimentación de algunos animales como cerdo o gallina criolla. La cepa se consume cocinada o frita. Según los mayores, hay que dejarla un mes después de rozarla o mochar las matas con machete.

Enterradas crecen mejor, pues dejan roncha, es decir que si se dejan enterradas tal como cuentan los mayores son más apetecidas y blandas.

Empíricamente nuestras mujeres tienen prácticas tradicionales para evitar que se les rompa la concha cuando se pela. Luego de pelar la cepa, pasamos las manos por la candela.

La cepa, papachina o achín se utiliza en el consumo diario, primero porque es de fácil obtención, segundo, porque la escasez de plátano ha propiciado su mayor consumo y lo más importante, porque nuestro grupo elabora pasabocas a base de yuca, papachina y felipita.



Dulce de papachina

Ingredientes

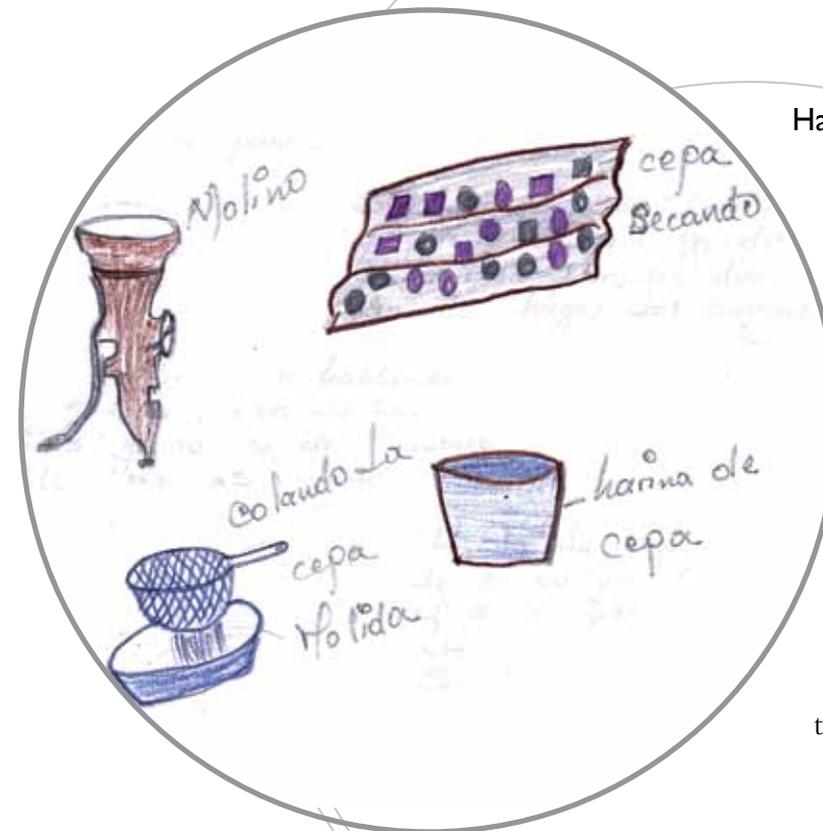
- Papachina.
- Azúcar.
- Canela.
- Leche de coco.
- Sal al gusto.

Preparación

Pelamos la papachina con agua tibia, la lavamos muy bien. Luego se parte en trozos y se coloca a cocinar un poquito con un punto de sal, hasta que quede blandita. Poco a poco se va exprimiendo con un

molinillo hasta que quede bien disuelto. La ponemos en el fogón nuevamente, y adicionamos canela, azúcar y leche de coco hasta que seque. Hay que estar moviendo constantemente para que no se queme o ahúme, preferiblemente con cuchara de madera y a fuego lento.

Este dulce se consume en Semana Santa, pues nuestros abuelos los preparaban para compartir con los vecinos. Es costumbre consumir todo lo de origen vegetal menos lo animal durante esa época. Si la familia no tiene como prepararlo, solamente se une con una o dos familias más, que sean vecinas para prepararlo en conjunto.



Harina de papachina

Se extrae de la siguiente manera: se lava muy bien, pelamos, partimos en pedazos y empezamos a cocinar, por un periodo corto. La sacamos del agua caliente y dejamos enfriar. Luego picamos en tajadas bien delgadas y en una hoja de zinc ponemos las tajadas a secar.

Cabe recordar que la hoja de zinc debe estar muy limpia. Si el sol no es suficiente, se hace necesario que permanezcan varios días, hasta que queden bien tostaditas. Así las molemos. Por último, colamos y como resultado tenemos, una harina muy nutritiva para preparar galletas, tortas o natillas.

6.3 Coplas alusivas a la papachina

*En Semana Santa
Se utiliza para dulce
Salió siendo el más sabroso
Pues todo el mundo lo dice*

*Ha resultado un producto
Hoy se los vengo a decir
Afuera es la papachina
En nuestro medio es el achín*

*Tiene tantas propiedades
Que parece cosa loca
Lo disfrutan en los dulces
Muy especial para tortas*

*Si estas un poco delgado
Y quieres sentirte gordo
Consúmela al medio día
Cuando hagas los sancochos*

*Si lo cocinas y no ablanda
Lo guardas en un tarrito
Verás cómo es de sabroso
Si lo preparas frito*

*Hasta la hoja se utiliza
Lo oí en una conversada
El mejor gusto lo tiene esta
Si la comes en ensalada*



poleo

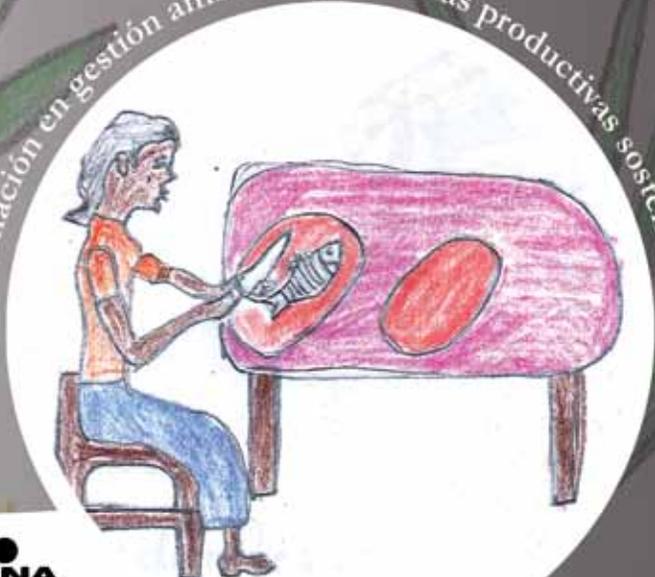


Mesedor de madera



Cilantro chocoano

Formación en gestión ambiental y cadenas productivas sostenibles



Organización
de los Estados
Ibero-americanos



Organización
de Estados
Iberoamericanos

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura

