





HAY
BOLIS
HIELO



Atlántico **sabe rico**



**Gobernación
del Atlántico**

2017

Atlántico sabe rico
Gobernación del Atlántico

Eduardo Verano De la Rosa
Gobernador del Atlántico

Liliana Borrero Donado
Gestora Departamental

Oscar Javier Pantoja Palacio
Gerente de Capital Social

Dirección
Corporación Acción por Atlántico - Actuar Famiempresas

Equipo de campo

Coordinación general
Alex Quessep

Coordinación técnica
Jennifer Marsiglia Pastrana

Curaduría de campo
Consuelo Maldonado
Luis Fernando Jaimes
Johnny Meca

Fotografía recetas campo
Johnny Ortíz

Fotografía entorno
Luis Fernando Jaimes

Fotografía señora Guadalupe Muñoz
Heriberto Rada Villanueva

Fotografía recetas seleccionadas y portada
Salwa Amashta
Fotos adicionales, páginas: 10, 26, 28, 40, 45, 74, 75, 85, 180,
181, 186, 187

Fotografías objetos arqueológicos
Museo de Antropología de la Universidad del Atlántico

Equipo de montaje de recetas
Rosemary Barragán
Shadia Chadid
Daniel Donado
Andrés Montenegro

Edición y textos de apoyo
Patricia Iriarte

Corrección de textos
María del Pilar Hernández
Patricia Iriarte

Diseño y Producción editorial
Editorial Maremágnun
José Antonio Carbonell Blanco
Cristina López Méndez | Diseño

Impresión Nomos Impresores

ISBN: 978-958-99658-7-0

© 2018, Gobernación del Atlántico
Derechos Reservados

Barranquilla, Atlántico, Colombia. Abril, 2018



Embarcación de pasajeros en el río Magdalena, en las proximidades de Sabanagrande.



Condimentos, salsas y picantes artesanales en un expendio popular.

Contenido

12	Presentación	112	Bocachico en cabrito
15	El binde atlanticense: tres piedras, tres etnias	114	Salpicón de moncholo, arroz de frijol cabecita negra y ensalada de ñame
18	El largo viaje de la yuca y el cazabe	116	Pato ahumado guisado
20	El maíz llega al Caribe	118	Lengua puyada
22	La sociedad mokañá en el siglo XVI	120	Higadete
24	Biodiversidad y alimentación	122	Zaragoza blanca guisada
26	Las recetas e ingredientes que heredamos	124	Pastel de millo con pato ahumado
29	El plátano y otras delicias	126	Pastel de arroz con pollo y cerdo
29	La introducción del ganado	128	Pastel de cerdo envuelto en hoja de almendro
32	El aporte africano	130	Pastel de yuca con cerdo y pollo
40	Nuevas culturas enriquecen el plato	132	Derivados de la yuca
47	Un Atlántico vivo	136	Bollos de millo
56	El pescado, siempre presente	137	Bollos de angelito; bollo de yuca con panela
61	La carne de monte	138	Bollos de mazorca
61	La tradición de los envueltos	139	Bollo de plátano
67	Las otras carnes	140	Pescado frito con bollo de yuca y ensalada
71	Técnicas, procesos, utensilios e ingredientes: amenazas, transformaciones y revalidaciones	142	Arepa'e huevo con carne molida
74	Bendito millo	144	Picada de huevas de pescado
75	Polifacético guandú	146	Derivados del millo
76	Sagrada yuca	148	Deditos de Olaya
78	La cocina y la fiesta: espacios para la conservación y dinamización de la memoria culinaria de nuestros pueblos	149	Quibbeh
79	A manera de conclusión: un aperitivo para seguir conociendo nuestro departamento	152	Carimañolas; buñuelos de fríjol cabecita negra; buñuelos de maíz
82	Atlántico sabe rico	153	Empanada y arepa dulce
84	Glosario mínimo de la cocina caribe	155	Atlántico dulce
86	Recetario	156	Mazamorra de plátano maduro con ahuyama y arroz
87	Atlántico de sal	158	Colada de berenjena
88	Rungo de chivo	160	Mazamorra o chicha agria de maíz sarazo
90	Sancocho de sábalo	162	Colada de millo; chicha de millo
92	Sancocho de bocachico con leche de coco	164	Peto; jugo de zapote o níspero; jugo de corozo; patillazo; guarapo; guarapo de piña
94	Sopa de guandú con carne salada	166	Dulce de mango
96	Sopa de frijol cabecita negra con carne salada	168	Dulce de guáimaro
98	Millo con pollo	170	Dulce de zaragoza roja
100	Arroz de guandú con cerdo	172	Bolitas de chocolate de maíz cariacó
102	Arroz de butifarra soledaña	174	Turrón de guanábana y cascotes de guayaba
104	Arroz de ahuyama con mojarra lora	176	Carisecas
106	Arroz de lisa	178	Torta de plátano
108	Arroz de chipi-chipi	181	Ingredientes y utensilios
110	Arencas asadas		



Presentación

Liliana Borrero Donado
Gestora Departamental

Como primera gestora del departamento del Atlántico me es muy satisfactorio entregar a ustedes este libro-homenaje a las cocineras y cocineros de nuestro territorio, que atesoran en su memoria los saberes ancestrales que hoy conforman una importante porción de nuestro patrimonio inmaterial, representado en las cocinas tradicionales.

El concurso «Atlántico sabe rico» fue concebido como una actividad del Programa del Adulto Mayor, liderado por la gobernación del departamento para mejorar el bienestar de esta población. Sin embargo, pensamos que el concurso, si bien constituía un estímulo para las cocineras, sus familias y sus comunidades, debía ser complementado por una publicación que exaltara la dedicación que por muchos años han puesto estas personas en conservar el patrimonio gastronómico de nuestra región. Una publicación que dejara plasmadas e hiciera accesibles para todos no sólo las recetas seleccionadas en el concurso, sino la historia escrita de la cocina atlanticense y la vida cotidiana, sencilla y vibrante, que rodea los fogones en ese Atlántico profundo cuya riqueza a veces olvidamos.

Para conocer la historia nadie mejor que el profesor Enrique Morales Bedoya, autor de *Fogón Caribe*, a quien encargamos la composición de un capítulo que nos recordara el recorrido histórico de los ingredientes, utensilios y preparaciones que conforman la cocina tradicional de Barranquilla y el Atlántico. Este estupendo recuento, titulado «El binde atlanticense: tres piedras, tres etnias», logra poner nuestros saberes y prácticas culinarias en una perspectiva patrimo-

nial que luego se despliega con toda su fuerza en el capítulo «Un Atlántico vivo», un texto que busca aproximarnos a las realidades actuales de nuestra gastronomía y deja testimonio de ello en las maravillosas imágenes y palabras recogidas en cada uno de los municipios del Atlántico.

El recetario, primorosamente ilustrado por el lente de Salwa Amashta, conforma el tercer capítulo de este libro, en el que el colorido y la variedad de las formas parecen saltar de las páginas para impresionar incluso nuestros sentidos del gusto y el olfato. Están aquí recogidas las recetas de sal y de dulce; los cereales, las sopas, los pasteles, los guisos y las chichas; los dulces tradicionales y otras delicias que nacen de la creatividad de nuestras mujeres, desde Puerto Colombia hasta Suan.

Finalmente, cerramos el recorrido con un capítulo gráfico dedicado a algunos de los ingredientes y utensilios que dan vida y acompañan la cocina tradicional atlanticense. Vemos así, resaltados en su belleza elemental, los instrumentos de totumo y de madera, la cerámica, el cacho y las fibras naturales, transformadas, muchas veces, por las mismas manos que adoban, que pican y sazonan los alimentos de nuestra cultura campesina, marinera y ribereña.

Apelar a la memoria de nuestros adultos mayores y conocer de cerca su experiencia es valorar su saber y su contribución al patrimonio inmaterial de la nación colombiana. De allí que hayamos querido poner en este libro, como en un honroso lugar, sus deliciosas recetas y el mosaico de sabores que alimentan lo que somos.



Helena Palmera, reconocida cocinera de Suan.





El binde atlanticense:
tres piedras, tres etnias



El binde atlanticense: tres piedras, tres etnias

Enrique Morales



Coelogenys paca, *Cuniculus paca*
Special Collections of the University of Amsterdam

A comienzos del cuarto milenio a. de C., un grupo numeroso de cazadores-recolectores que culturalmente se encontraban en el Paleolítico europeo o Paleoindio en América, se estableció en el territorio hoy conocido como el departamento del Atlántico, en Colombia (Durán de Reichel, 1992).

Por su ubicación geográfica en el extremo norte de Sur América, en la desembocadura del río que luego los españoles nombraron Río Grande de la Magdalena, el hoy departamento del Atlántico fue uno de los pasos naturales de las migraciones que en la época precolombina se originaron en Centro América y diversas partes de Suramérica (Escalante, 2002, p. 5).

Esos primeros pobladores del territorio atlanticense se alimentaron con moluscos, vegetales silvestres en cosecha, cacería menor como lagartos, roedores, aves, huevos de estas y de reptiles. Del oso hormiguero, el oso melero y los monos aprendieron a consumir insectos y miel. El hombre domesticó a la abeja, atraído por el sabor dulce de la miel y para utilizar su cera como impermeabilizante de los hilos de las flechas, y en la confección de instrumentos musicales y adornos.



Derecha: Hacha de piedra hallada en territorio mokaná.



Vasija y copa de cerámica. Cultura mokaná.

Thierry Legros halló restos de una población en Puerto Chacho, a orillas de una laguna tributaria de lo que hoy es el Canal del Dique, fechados en 3270 a. de C., mientras que Gerardo y Alicia Reichel-Dolmatoff reportaron otro importante asentamiento humano fechado en 3100 a. de C. en Puerto Badel, también sobre dicho Canal (Reichel-Dolmatoff, 1989, p. 132).

La llanura del departamento del Atlántico, con sus lagunas, esteros y su río, conformaba un hábitat propicio para culturas simples, semi-sedentarias, de pequeñas aldeas. En ella se han hallado artefactos de piedra poco diferenciados, tallados por un solo lado y usados en la caza de pequeños animales; también, piedras con pequeñas depresiones ovaladas que sirvieron de yunques para romper semillas duras, y varias placas de piedra arenisca y granulosa para moler o triturar materiales blandos, probablemente semillas o tallos verdes que les sirvieron de alimento.

Gracias a los hallazgos arqueológicos sabemos que estos primeros pobladores de la costa Caribe colombiana produjeron la primera cerámica de Amé-

rica, hace seis mil años. La evidencia señala que solo dos mil años después apareció en México y Perú, lo que nos permite afirmar que en nuestro territorio despegaron culturalmente las civilizaciones americanas (Durán de Reichel, 1992).

En América, como en el resto del mundo, la cerámica cambió por completo los hábitos alimenticios. Cocieron por primera vez alimentos que, crudos, eran de difícil digestión, dependieron menos de la cacería y ensayaron con éxito nuevos modos de vida. En recipientes de cerámica pudieron almacenar grandes cantidades de agua y bebidas, guardar alimentos y conservarlos largo tiempo sin que insectos y otros animales los alcanzaran. Tal logro en cantidad y calidad de la alimentación posibilitó el aumento de la población y facilitó el desarrollo cultural de estos grupos humanos.

A Puerto Chacho y Puerto Badel, le siguieron formaciones de grupos humanos con una organización social más avanzada, cuyos vestigios fueron encontrados en Rotinet y Malambo, con fecha cercana al 2000 a. de C., período conocido como formativo medio.

También en Malambo, al sur de la actual Barranquilla, al borde de una laguna fueron encontrados rastros de vida aldeana, ribereña y sedentaria, nucleada y bien definida, fechados en 1120 a. de C. hasta 70 d. de C. Allí se consolidó el cultivo de la yuca amarga, comprobado por la presencia de cerámica mucho más rica en formas y fragmentos de grandes platos planos o budares utilizados en la preparación del cazabe, una especie de torta delgada hecha de harina de yuca. Los habitantes de Malambo, cazadores ocasionales y pescadores, tuvieron la base de su subsistencia en el cultivo de la yuca (Reichel-Dolmatoff, 1989, p. 138).

El largo viaje de la yuca y el cazabe

Este tubérculo es originario de la Amazonia, al oriente de los Andes, donde las evidencias de su cultivo datan de 2500 años a. de C. Los primitivos arawac, originarios de esta zona, emigraron a través de los grandes ríos Orinoco y Amazonas, hasta las costas de los actuales Brasil y Venezuela, y de allí pasaron a las Antillas antes de regresar a tierra firme en la costa Caribe colombiana.

Se conocen muchas variedades de yuca, pero desde el punto de vista de su sabor, se clasifican en dos grandes grupos: la llamada yuca dulce conocida en la costa Caribe colombiana, y obtenida por los arawac luego de procesos de mejoramiento genético de su invención y puede consumirse cocida, asada o frita, sin procedimientos previos. Era la variedad más abundante en tierra firme antes de la conquista



Yuca. *Manihot esculenta*. Franz Eugen Köhler, Köhlers Medizinal-Pflanzen, 1897.

española. La otra, llamada yuca brava o amarga, más común en los Llanos Orientales de Colombia, las Antillas y en el actual Brasil, es la variedad más antigua; las raíces y partes verdes de esta variedad contienen un glucósido que en contacto con el agua se descompone en ácido cianhídrico, un veneno mortal al que los indígenas dieron el nombre de «yare» y que utilizaban para envenenar la punta de sus flechas. A esta yuca hay que lavarla, rallarla y decantarla antes de consumirla para eliminarle el veneno; como es necesario todo este proceso, esta variedad usualmente se consume como cazabe. Su forma de preparación es igual desde hace tres mil años (Hijas, 1992, pp. 8-9).

Para preparar el cazabe, primero se descascara la yuca brava, se lava y luego se ralla. Esta pulpa se deja reposar una noche para separar las sustancias venenosas. Al día siguiente se exprime y pasa por un cedazo o sebucán, y la harina resultante se extiende en budares y se lleva al fuego para asarla. El budare es una cerámica circular con fondo plano y bordes levemente levantados que permite obtener unas tortas delgadas y redondas. Para el cazabe con yuca dulce se sigue el mismo procedimiento, pero sin lavarla ni dejarla en remojo en agua (Hoyos, 1996, p. 16). El cazabe es la receta de cocina conocida más antigua de América.

El arqueólogo Carl Langebaeck afirma que la imposición de la agricultura y el proceso de domesticación de plantas fue un proceso lento, con mucha re-

Cuentas de collar mokaná.



sistencia por parte de los cazadores, que ocurrió mucho más tarde de lo que se cree (Langebaeck, 1994).

Esta agricultura rudimentaria y los avances en las técnicas de cocción posibilitaron a los pobladores de tales asentamientos la reducción del tiempo de caza y recolección, y el avance hacia formas de vida sedentarias. Con comida más abundante, un mayor número de familias pudo vivir reunido y permanecer largas temporadas en el mismo lugar, bajo enramadas de hojas de palma o rancherías.

Fundaron poblados lacustres donde modificaron cualitativamente la alimentación. Los peces, tortugas, moluscos y crustáceos propios del ambiente marino fueron reemplazados por una fauna de agua dulce más variada: moluscos lacustres (ostras, almejas y caracoles de tierra), reptiles (hicoteas, morrocoyos, caimanes, iguanas y babillas) y también mamíferos grandes (manatí, danta y venado).

Suceden entonces dos grandes mejoras alimentarias con el aprovechamiento de las migraciones de peces como el bagre, que en cantidades enormes busca periódicamente las cabeceras de los ríos y las ciénagas próximas a la costa para desovar; por otra parte, las orillas de lagunas y ciénagas ofrecen tierras aluviales húmedas, irrigadas y fertilizadas por las crecientes anuales del río Magdalena, creando las condiciones para el desarrollo de una agricultura eficiente con plantas de reproducción por semillas y un complejo sistema de uso y manejo de suelo-agua-selva (Molano, 1992).

El maíz llega al Caribe

Al inicio de nuestra era se advierte un gran cambio: mientras disminuye la cantidad de platos tipo budare, aparecen los metates y manos de moler tallados en piedra, así como grandes tinajas de cerámica, pruebas del cultivo del maíz y su uso culinario (Reichel-Dolmatoff, 1989, p. 142).

La introducción del maíz, como el descubrimiento de la cerámica, fue trascendental para la economía indígena. Con este cultivo pudieron almacenar alimentos para períodos de escasez porque los granos pueden consumirse recién cosechados o secos; además, el hecho de contar con gran cantidad de granos fáciles de acopiar, preparar y comerciar, permitió el abandono de los ríos y lagunas y la ocupación de las llanuras.

La palabra maíz deriva de *mahis*, nombre con que lo conocían los tahínos en Las Antillas. Quizá el nombre original fue *tlayoli* palabra nahuatl del antiguo México, que quiere decir «causa de vida». Según el *Popol Vuh*, libro sagrado de los mayas, los distintos tonos de piel de los hombres se deben a que los hombres originales fueron hechos de maíz de diferentes colores (Hijas, 1992, p. 9).

El cultivo del maíz comenzó en la llanura del Caribe en fecha relativamente tardía, a principios de nuestra era, pero 5.000 años antes ya había sembrados de este cereal en México y Guatemala. Este retardo se explica porque la alimentación primitiva era



Cultivo del maíz. Grabado de *Histoire Naturelle des Indes*, 1586.

satisfecha con tubérculos ricos en almidón, proteínas vegetales de leguminosas y frutos silvestres, así como proteínas y grasa animal de la fauna fluvial y lacustre. Sólo el aumento poblacional hizo necesario el cultivo del maíz como complemento nutricional.

Carlos Angulo Valdés, en su trabajo sobre el Guájaro, mostró que desde los niveles fechados hacia el año 970 d.C, las comunidades, sin abandonar el cultivo de la yuca, introdujeron las técnicas del cultivo del maíz. Para esa época, dice Angulo, aparece también el maíz en el Valle de Santiago, en el centro del departamento, en Piojó, Tubará y Cipacua, todos lugares del actual departamento del Atlántico (Angulo, 1962, p. 82).

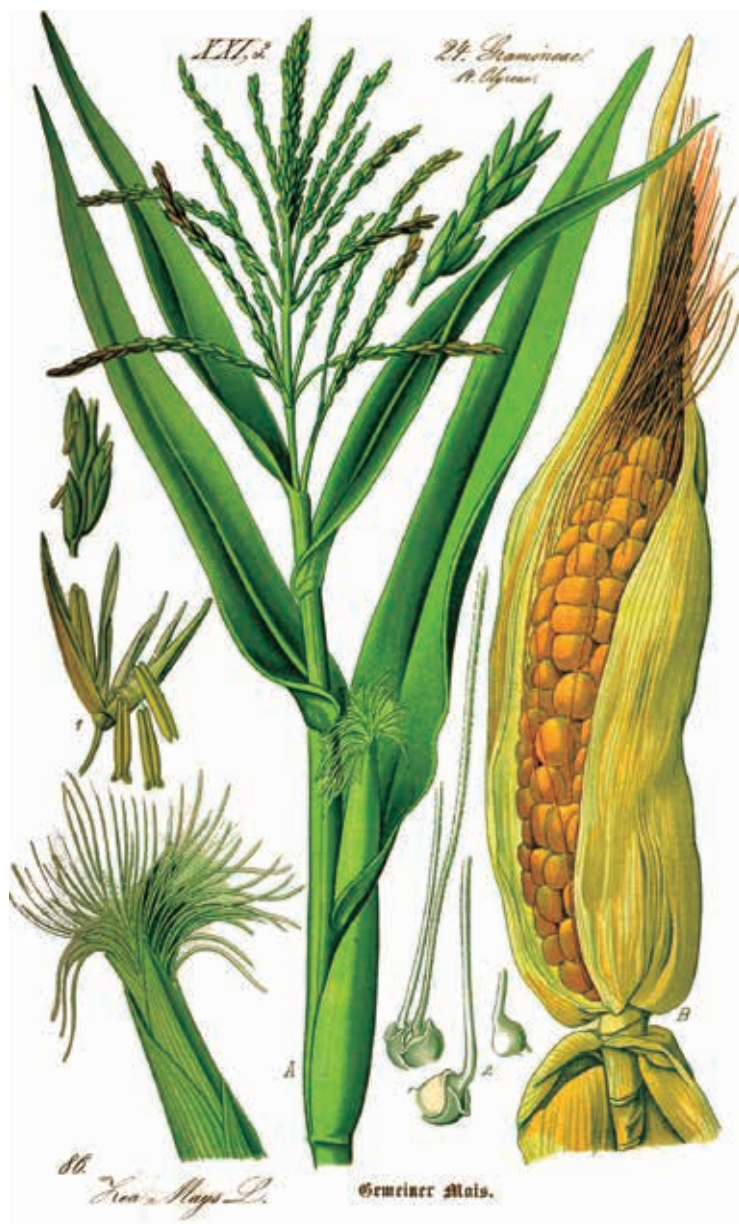
En la costa Caribe colombiana, aún hoy, se cultivan pocas variedades de maíz frente a las numerosas de clima templado donde este cereal fue el alimento principal de los habitantes. Las principales variedades de maíz que existen desde épocas precolumbinas en el departamento del Atlántico son las conocidas como cariacó, cuba, piedrecita, tacaloa y negrito.

Con los granos del maíz nuestros indígenas preparaban chicha, que además de bebida fue alimento y medicina; de las cañas verdes de la planta extraían el jugo dulce que usaban como bebida. Es importante resaltar que, aunque el maíz era renglón importante en la dieta, el carbohidrato más apetecido era la yuca, seguida de la batata y acompañadas de ahuyama y frijoles.

Ramos y Archila, luego de avanzados estudios y excavaciones, llegaron a la conclusión de que es necesario reconsiderar el papel que la caza y la pesca cumplieron en la subsistencia de estas poblaciones, pues se afirma que la agricultura del maíz fue la base de su subsistencia, pero la explotación de recursos faunísticos pudo tener en algunos momentos igual o mayor importancia como estrategia económica y alimenticia en estas poblaciones (Ramos & Archila, 2008, p. 106).

Los primitivos pobladores de las costas complementaban su dieta con gran variedad de pescados, almejas, camarones y tortugas marinas. Lejos del mar y de los ríos, suplían el pescado con la caza de cuadrúpedos menores: iguanas, micos, saínos, ponches, ñeques, guartinajas, armadillos, y aves como las guacharacas, pavas de monte, palomas torcazas y paujiles. A los indígenas no les gustaba mucho la carne de caimán, así que los españoles la encontraron raras veces en los alimentos que obtenían de ellos; la carne de este animal se reservó para tiempos de mucha necesidad, tanto entre los españoles como entre los indígenas. No pasó lo mismo con los huevos que encontraban enterrados en las playas de los ríos; éstos, como los de tortuga e iguana, no sufrieron reparos por el sabor, pero sí por la consistencia suave y la cáscara blanda y delgada, muy distintos de los de gallina. Los indígenas preferían la carne de babilla, y de ella, la cola era la presa favorita. El consumo de carne roja no estuvo prohibido entre los primeros pobladores de la costa Caribe colombiana, ni existieron los tabúes ali-





Otto Wilhelm Thomé. *Zea Mays*. Grabado, 1885.

menticios de los chibchas en el altiplano de los actuales departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

Para la preparación de los alimentos utilizaban el fuego abierto con la madera de matarratón (*Gliricidia* sp.), trupillo (*Prosopis* sp.), uvita (*Cordia* sp.), totumo (*Crescencia cujete*) y mangle (*Avicennia* sp.) (Ramos & Archila, 2008, p. 102).

Estos pobladores también apreciaron la grasa, que utilizaron exclusivamente para alumbrar.

La sociedad mokaaná en el siglo XVI

A la llegada de los españoles a nuestro departamento en 1533, el territorio estaba habitado por los mokaaná, emparentados con los malibú, habitantes de las ciénagas y de las orillas del bajo Magdalena. Estos mokaaná eran descendientes de los primitivos arawac que luego fueron dominados por los carib, de los que adoptaron su lengua, pero conservaron su carácter sedentario y apacible. De estos mokaaná heredaron los atlanticenses su personalidad agradable, hospitalaria y pacífica.

Desde la llegada de los españoles el territorio de los mokaaná pasó a ser conocido como «la Tierra Adentro», que cuando se formó la Provincia y Gobernación de Cartagena recibió el nombre más preciso de «Partido de Tierradentro» (Blanco, 1987, pp. 27-28). Recién conquistada la independencia de los españoles se conoció como Provincia de Sabanilla; luego hizo parte del Estado soberano de Bolívar y después, del



Collar mokaná con cuentas y caracoles.

departamento de Bolívar hasta inicios del siglo XX, cuando se convirtió en el departamento del Atlántico.

Entre los mokaná, el hombre era el encargado de preparar el terreno; la siembra era llevada a cabo por las mujeres, símbolo de la fertilidad. El hombre también cuidaba el sembrado, la cosecha y el comercio del producto. La mujer preparaba los alimentos familiares.

Los métodos de cocción eran muy limitados. Preparaban los alimentos ahumados o asados sobre fuego directo sin uso de hornos, hervidos en tinajas de barro sobre fogón de tres piedras, o salados y deshidratados al sol para su conservación; no usaban grasa animal ni vegetal y por tanto no guisaban ni freían. La escasez de tizne y cenizas hallados en los fondos de las ollas de barro utilizadas para cocinar indica que consumían alimentos líquidos, fríos y muy poco cocidos. Como condimentos empleaban poca sal, ají, achiote y como saborizante y verdura, las hojas de la yuca.



La «vajilla» estaba formada por diferentes cuencos de barro cocido y por el fruto seco del totumo (*Crescencia cujete*), árbol que se reproduce por esquejes. A la cáscara áspera y maderosa del fruto seco le daban diferentes usos: entera, como recipientes para guardar agua, hacer maracas y achioterías; cortada longitudinalmente, para elaborar cucharas, tazas y tazones.

Como implementos de cocina utilizaban la piedra y la mano de moler, coladores y canastos fabricados con fibras vegetales, ollas de cerámica para cocinar y guardar alimentos; palas y espátulas de madera para revolver. Usaban la barbacoa para asar al fuego directo y para ahumar carnes; como fuentes de calor tenían la leña seca, el carbón vegetal y la tusa del maíz.

Para la producción del cazabe usaron rayadores fabricados con barro y espinas de árboles o pescados, coladores de fibras vegetales llamados en algunas regiones «sebucán»; y el budare o callana, recipiente plano para asar la yuca ya rayada (Reichel Dolmatoff, 1958, p. 37; Escalante, 2002, p. 23).

Biodiversidad y alimentación

Otro tubérculo importante en la dieta era la batata, raíz de la cual existen variedades de piel amarilla o azulada, texturas lisa o áspera. Por su sabor dulce fue el único tubérculo del agrado de los españoles, quienes la preparaban confitada y comparaban su gusto al

Vasija de barro mokaná, usada probablemente para almacenar agua.



de «gentiles mazapanes» de un sabor tan delicado que «podía ser presentada a su cesárea majestad». Las había también con usos medicinales (*Ipomoea jalap.*), que los indios llamaban *aryty*, empleada con éxito como purgante por los aborígenes y luego por los españoles (Valles, 2006, p. 143).

El bleado o amaranto, (*Amaranthus luteus*), alimento milenario de América, probablemente de origen centroamericano hoy casi olvidado, de hojas tiernas ricas en fibra, vitaminas, proteínas y minerales, se sirvió como verdura en las sopas para darles sabor y cuerpo; su fruto, rico en proteínas, cayó en desuso después de la conquista española (Santander, 1997).

La ahuyama costeña, como variedad de calabaza, no extrañó a los conquistadores, porque la calabaza había sido empleada en la cocina por egipcios, romanos y árabes. Los indígenas la consumían cocida o asada. Los españoles le dieron otros usos: las semillas como sustitutas de almendras para mazapanes y turrónes; la pulpa cocida, aderezada con aceite y vinagre, o disuelta en agua y miel como bebida. También en forma de conserva, endulzada o escarchada con miel o azúcar, para los viajes largos (Valles, 2006, p. 126).

Los aborígenes del departamento del Atlántico no fueron grandes navegantes mar adentro, aunque sí muy buenos pescadores en la costa y en los ríos. Las numerosas ciénagas, lagunas y bosques de mangles de los deltas de estos ríos forman un ecosis-

tema de gran riqueza y productividad pesquera, por lo que no necesitaron alejarse de sus viviendas para encontrar una alimentación rica.

Sin embargo, desarrollaron técnicas de pesca como el buceo, la atarraya, el chinchorro o boliche y el trasmallo, y entre los implementos, la nasa, arpones y anzuelos como el sedal y el palangre (Jaramillo, 2005, p. 88).

Con estas artes pescaban en los ríos arenca, hicotea, bagre, manatí, bocachico, doncella y barbudo. Del mar extraían principalmente pargo, robalo, mojarra, lebranche, sábalo, dorado, bonito, jurel, sierra y mero. También sacaban caracol pala, almeja, chipi-chipi, ostras, camarón y langostino. La langosta, el calamar y el pulpo eran especies comunes, pero no se consumían.

La población aborigen tenía una alimentación balanceada; controlaba y respetaba el medio ambiente y no padecía graves enfermedades virales o carenciales. Ninguna de las osamentas encontradas mostraba signos de muerte violenta, lo que corrobora que llevaban una vida pacífica. La cacería ocupaba un lugar muy importante y cobraban abundantes iguanas, babillas, armadillos, zaínos, morrocayos, venados y aves endémicas de la región y también migratorias (Ramos & Archila, 2008). Pero su gastronomía, aunque nutricionalmente balanceada, era sosa, distaba mucho de la riqueza de la de los aztecas e incas, más sofisticadas y ricas en ingredientes y sabores.

Cronistas tan importantes como Gonzalo Fernández de Oviedo y fray Bartolomé de las Casas se admiraron del uso generalizado de una nueva planta llamada *axí* o *ají* por los indígenas, cuyos frutos y hojas eran el principal aliño de sus comidas: «De las hojas del ají se hace tan buena o mejor salsa al gusto que la del perejil, desliéndole con el caldo de la olla de carne» (De las Casas, 1986). Los españoles llamaron al ají «pimienta de Indias», y a las variedades menos picantes las llamaron pimientos o pimentones. Cabe resaltar que el ají picante cayó en desuso en el Caribe colombiano en la medida en que desaparecieron los indígenas y su lugar en la cocina fue ocupado por los africanos y sus descendientes. Prevalió el ají dulce o topito (*Capsicum frutescens*), ingrediente indispensable de la cocina costeña.

Usaban también como condimentos la sal, el achiote y el cilantro cimarrón. Para ablandar la carne la envolvían en hojas de papayo.

Como bebidas tenían el jugo de la caña del maíz, la chicha de maíz y la de yuca, masato de piña, mazamorra de guásimo y vinos elaborados de corozo y del tallo de diferentes palmas.

Las recetas e ingredientes que heredamos

De los primeros pobladores heredamos múltiples recetas. Así, el cazabe, la mazorca cocida y la asada, el bollo de mazorca y el limpio (*bolloemazorca* y *bollolimpio*), el bollo de yuca (*bolloeyuca*), las arepas asadas de maíz, el palmito o cogollo fresco de palma, la yuca y

la batata cocidas o asadas, conservan la misma receta desde hace más de quinientos años, al igual que la lisa y el camarón seco. Entre las bebidas tenemos los jugos de frutas, la chicha, el agua de maíz (*aguaemái*), el peto y los vinos de palma y de corozo.

Gonzalo Fernández de Oviedo narra la forma como los indios preparaban las arepas de maíz: «... las indias especialmente lo muelen [el maíz] en una piedra algo concavada con otra redonda que en las manos traen a fuerza de brazos. Y echando de poco en poco agua, la cual así moliendo se mezcla con el maíz, y sale de allí una manera de pasta como masa, y toman un poco de aquello y envuélvenlo en una hoja de yerba que ya ellos tienen para esto, o en una hoja de caña del propio maíz o otra semejante y échanlo en las brasas, ásase y endurece y tórnase como pan blanco» (Fernández de Oviedo, 1995, p. 284).

También utilizamos aún sus implementos de cocina, como la piedra de moler, las ollas de barro, el budare para el cazabe, la achiotera para extraerle el color a las semillas de achiote, el palote para revolver líquidos, y los recipientes, cucharas y vasijas de totumo; heredamos, igualmente, las técnicas de ahumado, secado y salado que conservan los alimentos y les confieren sabores especiales; cocinar alimentos envolviéndolos en hojas de bijao o de maíz, lo mismo que las maneras de abrir y preparar



el pescado en formas conocidas hoy como «manteado», «arrollao» y «engambuzado». Manteado es abrir el pescado longitudinalmente por el vientre hasta la aleta dorsal, quedando el espinazo adherido a una de las dos mitades; esta técnica se usa para salar o ahumar el pescado. Para «arrollar» y «engambuzar» se hacen cortes exteriores a cada costado que facilitan el adobo y consumo porque llevan los sabores al interior del cuerpo y parten las espinas en pedazos pequeños.

La incursión española de 1492 representó en la historia de la humanidad el choque de dos mundos, un proceso de comunicación e intercambio cultural y un cambio en la dieta de todos. Con la fusión de las cocinas de América, Asia, Europa y África aparecieron nuevos ingredientes alimenticios, se modificaron recetas culinarias y se asimilaron diferentes técnicas de cocción. La coexistencia de tres grandes grupos culturales: europeos, indígenas y africanos, produjo rápidamente el mestizaje cultural de la costa Caribe colombiana. Cada grupo étnico reinventó su cocina y de la fusión de ellas nació una cocina con la magia del Caribe y las Antillas. La del Atlántico es tan auténtica como la personalidad del costeño.

Aunque la primitiva cocina española perdió preponderancia, es indudable que conservó el remanente sentimental, una que otra sazón, y la influencia mayor en la cocina criolla. Las carnes de vaca, cerdo, cabra, gallina y los huevos de esta; verduras como zanahoria, habichuela, cebollín, ajo, repollo, albahaca, ajonjolí; condimentos como anís, comino y pimienta; leche de vaca, queso, manteca de cerdo, mantequilla,



El molino manual, utensilio legado por los españoles a la cocina americana.

crema de leche, sólo por citar ingredientes básicos de la cocina del Caribe colombiano, son herencia española; como el pan, las recetas de arroces mixtos, incluida la del relleno de los pasteles de gallina, ponqués, butifarras y platos tan curiosos como la sopa de mondongo, de ingredientes españoles pero con nombre y sazón africanas. También son de origen europeo ciertas técnicas de cocina como hornear, estofar (llamada también «sudar»), saltear y rellenar las carnes con vegetales y aliños. Es un legado español el empleo de utensilios como el horno, la sartén, el molino manual de granos y carne, los cubiertos para comer en la mesa y las cucharas y cucharones para servir.



La introducción del plátano revolucionó la comida en la América tropical.

Desde el comienzo del mestizaje culinario la dieta americana estuvo claramente diferenciada según la clase social. Los españoles atendían las costumbres de la península: refinamiento y gula entre los miembros de la corte y la nobleza; sobriedad y a menudo privaciones y hambre entre las clases medias y los pobres.

Los mestizos combinaban lo nativo y lo europeo según las posibilidades y el sitio donde vivieran; y los indígenas mantuvieron su comida tradicional no obstante la presión de las comunidades religiosas para que cambiaran dichas costumbres.

El plátano y otras delicias

La introducción del plátano revolucionó la alimentación en América como lo había hecho antes el maíz. Este fruto de origen asiático fue traído desde las Islas Canarias a La Española por el misionero dominico Tomás Berlanga en 1516 (Ritchie, 1993, p. 36), y desde esa isla otros conquistadores lo llevaron a Santa María la Antigua del Darién, en el golfo de Urabá (Rojas de Perdomo, 1993, p. 37). El plátano se aclimató fácilmente en toda la zona tropical de América y sesenta años después de su introducción era parte integral de la dieta de los habitantes de la costa Caribe colombiana, donde se conocen más de treinta variedades.

La caña de azúcar, originaria de India y Persia, llegó a La Española procedente de las Islas Canarias, donde los españoles la habían aclimatado. Arribó a América en las carabelas del segundo viaje de Colón

en 1493, según consta en la carta escrita en abril del mismo año, donde comenta la feracidad de la tierra: «La caña de azúcar ansimesmo; los melones y pepinos y cohombros en cuarenta días después de sembrados dieron fruto». Los primeros esquejes venían sembrados y enraizados en tierra contenida en toneles de madera que habían servido antes para almacenar vino.

El coco es originario de Asia suroccidental, y su nombre, de origen malayo, fue recogido por navegantes portugueses. Llegó a Cartagena en barcos españoles provenientes del sur de Asia entre 1520 y 1540. Lo acompañaron el arroz y el plátano y juntos se quedaron en la mesa caribeña (Patiño, 1963, p. 254). A Fernández de Oviedo le gustaron su agua y la leche que se saca de la pulpa que «los cristianos echan en las mazamorras que hacen del maíz o del pan, a manera de puches o poleadas; y por causa de esta leche de los cocos son las dichas mazamorras excelente manjar» (Fernández de Oviedo, 1995, p. 321).

La introducción del ganado

No fue fácil formar hatos en los alrededores de Cartagena. Los españoles llevaron a Santo Domingo vacas preñadas para que parieran en la isla y luego trajeron crías a Cartagena, pero los terrenos cercanos a la ciudad, al igual que en el partido de Tierradentro, eran áridos y llenos de rastrojo y arbustos espinosos, poco aptos para la cría de ganado vacuno.

Hacia el centro del departamento, donde el poblamiento indígena fue menor y a partir de los si-





glos XVI y XVII la población libre se incrementó, la presencia de este tipo de pobladores imprimió ligeros cambios a las actividades agrícolas, las cuales se vieron alternadas con las pecuarias. Aparecieron así centros ganaderos como Baranoa, Ponedera, Luruaco y Sabanalarga, el cual se convirtió en el tradicional foco ganadero del departamento (Gutiérrez de Piñeres, Yances, Meca, 2013).

Aunque las indígenas amamantaban a sus hijos hasta bien avanzada la infancia, se sabe que el consumo de leche de vaca y de cabra impactó a estas culturas aborígenes (Rojas de Perdomo, 1993, p. 76). Cuando hubo suficiente ganado vacuno en la costa fabricaron queso con la leche no consumida el día del ordeño porque ésta suele agriarse con facilidad en el clima ardiente; con el queso prepararon recetas españolas como almojábanas y buñuelos, enriquecieron bollos y arepas indígenas y formó la pareja perfecta con el chocolate, los bocadillos de guayaba y la panela. Pero el queso se descompone pronto y debieron agregar más sal de la acostumbrada: esa es la razón de que nuestro queso costeño contenga más sal que los de otras zonas de Colombia. Para cuajar la leche usaban piel de mollejas de gallina desecadas y molidas (Montaña, 2008).

Debido a la falta de buenos pastos naturales que facilitaran el engorde, la carne de res era de mala calidad y el ganado vacuno fue más un proveedor de leche, mantequilla y queso o fuerza de tracción.

Uno de los primeros animales criados con éxito en América fue el cerdo. Con cerdos provenien-

tes de Santo Domingo lograron crías para provisión de carne. Los primeros cerdos que llegaron al continente fueron alimentados con una fruta silvestre que en algunas regiones se le conoce como hobo pero que en la Costa Caribe se le llama ciruela (*Spondias purpurea*), y alimentados con ella sobrevivieron a las privaciones de los inicios coloniales en tierra firme. Muy pronto el cerdo se convirtió en producto de consumo y exportación, algunas veces con precio superior al del ganado vacuno.

En el Atlántico se formaron porquerizas importantes en Soledad, Baranoa, Galapa y Malambo, donde, como en el caso de Baranoa y Soledad, su venta y consumo hace parte de nuestros polos culinarios.

La preferencia de los españoles por la carne de cerdo, muy propia de su cultura en todos los tiempos, los diferenciaba religiosamente de judíos y musulmanes, quienes tienen prohibido su consumo (Saldarriaga, 2006, pp.22-28).

El aporte africano

Con el siglo XVI comenzaron a llegar de África grandes contingentes de personas esclavizadas, tercer componente racial de la región y gran aporte a nuestra cocina, tanto por los nuevos ingredientes que trajeron como por los nuevos utensilios y las técnicas de cocción que introdujeron.

Hay que resaltar que los africanos llegados a América no eran los negros ignorantes y atrasados que algunos han querido ver; no conocían la escritura

ra, es cierto, pero su avance tecnológico superaba en muchos aspectos al de los indígenas. Cuando los aborígenes colombianos se encontraban en el neolítico, los africanos vivían una edad de hierro. Practicaban técnicas de cultivo más complejas, dominaban el hierro, en cuyo manejo algunos de estos pueblos alcanzaron gran habilidad, fabricando con él instrumentos de labranza y grandes sartenes y ollas de cocina (Navarrete, 1995, p. 14).

Hacia 1590 existían esclavos en la hacienda Los Jagueyes, cerca de Malambo; en la hacienda El Carmen, ubicada entre Barranquilla y Galapa, y en la conocida hacienda San Blas, cerca de Baranoa. Esta hacienda y la San Nicolás fueron los núcleos germinales de la Barranquilla posterior, con la que mantuvo intercambio de administración y de tráfico de ganado (Minski, & Stevenson, 2010, p. 15).

Por su habilidad como pastores, agricultores y mayordomos, a partir del siglo XVIII fue frecuente la presencia de africanos en las haciendas del hoy departamento del Atlántico. Así, encontramos abundante población afro en los actuales municipios de Sabanalarga, Luruaco, Repelón, Palmar de Varela, Soledad, Santa Lucía y el corregimiento de San José de Saco (Juan de Acosta). Gran parte de esta población eran esclavos cimarrones fugados de Cartagena (Minski, & Stevenson, 2010, p. 24).

De África llegaron a la cocina del Caribe nuevos ingredientes como la gallina de guinea (*Nu-mida meleagris*), el guandú (*Cajanus cajan*), la candia o

quimbombó (*Hibiscus esculentus*), el «frijolito de cabeza-negra» (*Vigna unguiculata*), el frijol negro o carao-ta, llamado frijol prieto en Cuba (*Castanospermum australe*), la patilla o sandía (*Citrullus lanatus*), el guineo (*Musa paradisíaca*, *sapientum*), las diferentes variedades de ñame (*Dioscorea alata*, *D. sculenta*, *D. villosa*) y el mijo (*Panicum miliaceum*) que en la costa Caribe colombiana conservó la pronunciación portuguesa de «millo». Este cereal ocupa aún hoy un lugar de privilegio en los municipios del departamento del Atlántico, donde es preparado en diferentes formas ignoradas en la dieta de Barranquilla, donde el millo es prácticamente desconocido (Meca, 2017).

El ñame, como el plátano, tuvo una difusión rápida en América. Muchos visitantes de la época e historiadores de hoy los toman por vegetales nativos. Es fácil hallar hasta una docena de variedades de ñame. Del tipo espinoso, que llaman «cañuela», tubérculo largo y delgado, y el «burrón», de gran tamaño. Del tipo criollo o liso se distinguen las variedades «palomero», «manteca», «lagartija» y «catabrero».

Las recetas de cocina europeas, que los amos españoles trataron de replicar en sus cocinas dirigidas por viejas esclavas africanas, recibieron de esas manos una gran transformación de la sazón, tornando más fuerte el sabor de las especias y demás ingredientes. Las cocineras afrodescendientes introdujeron también platos como los guisos con candia, el selele, el mote de ñame y el de guandú, que, servidos como acompañamiento o como plato principal, mejoraron notablemente la dieta mal balanceada de los

españoles. La sazón, ese arte de intuir las proporciones dentro de una receta para obtener un mejor sabor, fue el mayor aporte negro a la cocina costeña. La cocina del Atlántico sería inconcebible sin el guandú, el millo, el ñame y el frijolito de cabecita negra.

Ellos introdujeron con parsimonia las técnicas africanas de cocción, como el freír en bastante aceite, lo cual era desconocido por los españoles, acostumbrados a saltear o freír sus alimentos en poco aceite. Los españoles preparaban empanadas con masa de harina de trigo y asadas al horno; en manos de cocineras negras de la costa se transformaron en empanadas de masa de maíz, con otra sazón, y fritas en abundante aceite caliente. Las roscas y los buñuelos españoles de harina de trigo fritos en poca grasa llamados genéricamente «frutos de sartén», se convirtieron en toda suerte de arepas, carimañolas y buñuelos de venta en las calles, fritos en abundante aceite y en unos calderos grandes de clara ascendencia africana, sobre pequeños fogones de carbón o anafes.

Técnica de cocción heredada de negros es también remojar granos de cereales secos o leguminosas para luego pelarlos y molerlos crudos, con ajos y especias, antes de verterlos por cucharadas en abundante aceite o manteca caliente. Con granos manipulados así, se preparan los «buñuelos de frijol cabeza negra» de la costa Caribe.

Es herencia negra cocinar los alimentos al vapor, envueltos en hojas de plátano. El guiso o sofrito, base de todas las salsas criollas, parece derivarse de la salsa *ata* de los yorubas, preparada con cebolla, ajo y

ají dulce freído en manteca o aceite. Y no han cambiado las recetas, sí los nombres del arroz con guandú, la sopa de mojarra ahumada con candia, las «tajadas» y los patacones.

Se puede asegurar que los negros fueron los creadores de las recetas con plátano. El plátano hartón y el dominico, que no resisten las temperaturas frías del invierno en las Canarias, eran comunes en África, adonde fueron introducidos desde la antigüedad por comerciantes indonesios y conocidos por los africanos desde antes de viajar forzados a América. Los indígenas no lo conocían y los españoles sólo cultivaban el banano o guineo en las Islas Canarias para consumirlos como fruta (Patiño, 2008). Del famoso patacón se puede decir que aunque la receta es africana, su forma y nombre recuerdan a una moneda de oro española llamada «patacón» durante la Colonia.

Los grupos indígenas que se encontraban asentados en esta parte del territorio caribeño a la llegada de los españoles se habían habituado a la yuca dulce, por lo que no solían preparar ya el cazabe con la variedad amarga, que tampoco era del gusto de los españoles; los negros, en cambio, sí lo adoptaron y crearon recetas como la torta de cazabe con plátano o cerdo guisado, los cazabitos rellenos de coco, azúcar, anís dulce o dulce de guayaba que perduran hasta hoy.

Otro plato de clara ascendencia africana y extraño nombre es el «cabeza de gato», que es un puré de plátano verde, asado o cocido, mezclado con guiso de cebolla y ajo, al que se le pone algunas veces chi-



Rosa Cantillo, cocinera de Repelón, junto a su esposo.

charrón, y es parte del desayuno típico en algunos lugares de la costa. Es un plato africano por excelencia, originario de Ghana, en donde inicialmente se preparaba con ñame. El nombre de «cabeza de gato», tan diferente a los nombres que recibe en otros países la misma receta, se debe a su forma redonda parecida a una cabeza y a que en la España renacentista se llamaba «gato» al puré de cualquier tubérculo. Cuando no se le pone cerdo, recibe en Cuba el nombre de *fufú* de plátano, y en República Dominicana *mangú*; cuando se prepara con el plátano frito y lleva trocitos de chicharrón, en Cuba, Puerto Rico y República Dominicana se llama *mofongo* (Rabade, 1996, p. 71).

Los dulces de consistencia dura o mel-cochuda, preparados a partir de fruta picada y azúcar sin refinar o panela, son también de origen africano. Fray Juan de Santa Gertrudis nos cuenta del coco:

«Mas en Cartagena lo confitan, y llenan de ello cajetas, y es una confitura muy especial que llaman cocada» (Santa Gertrudis, 1969, p. 238). También lo son las cocadas de diversas frutas tropicales, las panelitas de leche, las bolas de tamarindo y el dulce de papaya verde cristalizada con azúcar que recibe el nombre de «caballito».

Grandes aportes africanos a la cocina costeña fueron utensilios como los calderos y sartenes de hierro; el pilón hecho con el tronco ahuecado de un árbol y su mano de moler; el cucharón con agujeros para revolver y retirar los fritos y el bangaño o recipiente para guardar y transportar líquidos, fabricado con una variedad de calabaza oriunda de África (*Lagenaria vulgaris*). Aún hoy el bangaño es más usado que el calabazo de totumo para transportar agua, pues el líquido se conserva más fresco en el bangaño.



Los calderos y sartenes de hierro: aporte africano a la cocina caribeña.

Herencia africana son los términos culinarios como «biche», para indicar que una fruta no está madura; «bitute» y «vitiviti», sinónimos de comida; «cucayo», el arroz que queda pegado en el fondo del caldero; llamar «binde» al fogón de tres piedras; «musengue» al espantamoscas y «afunchado» a un alimento que quedó más húmedo de lo usual. Y son palabras africanas «carimañola», un frito de forma ahusada que preparan con masa de yuca cocida aliñada, rellena de carne molida adobada o queso. «Cafongo», una variedad de bollo de mazorca sazonado con especias y de sabor dulce muy común en el sur del departamento de Bolívar. La «biranga» es una papilla o mazamorra de plátano maduro, leche y azúcar. El «minguí», un puré de plátano parecido al mangú de República Dominicana, llamado así por los habitantes del Palenque de San Basilio, y que en Magangué y Montería es hoy una bebida fría hecha de plátano maduro. El «guarapo» o jugo de la caña recién exprimida y, también, el fermentado. El «selele», que es una sopa de frijolitos verdes con ñame, plátano maduro, yuca y carne salada. Otros nombres africanos son: «ñango», el coxis humano y culinariamente la parte última de la rabadilla de la gallina; «mondongo», la panza de la vaca; «guineo», variedad de plátano que se come como fruta madura sin necesidad de cocinarlo, conocido también como banano, habano, platanito y banana (Del Castillo, 1982, pp. 128-131).

Además de su música, danza, sazón, cocina sabrosa y alegría de vivir, los afrodescendientes nos

legaron la capacidad de ser felices en la adversidad y la de construir una sociedad con valores en medio de la crueldad; valores con los que hemos podido sobrevivir como nación durante más de doscientos años de guerras fratricidas.

Terminadas las guerras de la independencia en 1819, Cartagena, la otrora gran ciudad de la época de la cruz y de la espada quedó destruida, su clase dirigente había sido asesinada por orden del español Morillo; el canal del Dique, su vía de comunicación con el río Magdalena y de allí al centro del virreinato, se encontraba cegado e inhabilitado para su navegación por el abandono sufrido durante las guerras. Así, el gran puerto comercial estaba solitario y el comercio desde el exterior hacia La Nueva Granada era imposible. Quedaba el magnífico puerto de Santa Marta, pero la comunicación entre este y el río era difícil y por ende costosa.

Siglos atrás, cuando llegaron los españoles y encontraron la desembocadura del Río Grande de La Magdalena, esta les pareció poco atractiva porque dicho río, como todos los grandes ríos, tenía varias desembocaduras y barras de arena que dificultaban su entrada desde el mar. Simultáneamente, cerca de la desembocadura, en la margen occidental, hallaron un sitio donde los mokaná comerciaban con chimilas y taironas del actual departamento del Magdalena. Posteriormente, y con los cambios violentos de la Conquista, el sitio siguió siendo utilizado como punto comercial por distintos grupos hasta derivar en un «sitio de libres» que nada tenía

que ver con los primitivos moka ni con los inmigrantes posteriores que hicieron pujante a la ciudad (Arrieta & Hernández, 2007, pp. 13-30). Rigurosamente, no podemos hablar ni de una población prehispánica ni de fundación española. Barranquilla fue poblada, no fundada.

Su auge como puerto se inició en la rada de Sabanilla, que utilizaron como fondeadero donde descargaban en barcazas, hasta la costa, y de allí navegaban por el hoy cegado canal de la Piña hasta alcanzar el río Magdalena en la naciente Barranquilla.

A mediados de siglo XIX, establecida la navegación a vapor por el río Magdalena y con acceso fácil al mar, prosperó Barranquilla en la margen izquierda de la desembocadura del río. Tomó el liderazgo de la costa, fue puerto de llegada para inmigrantes europeos y asiáticos y entrada de la modernidad al país. Aquí creció una culinaria propia, fusión de la rica cocina cartagenera y la de comerciantes europeos, que pasada la guerra de la Independencia se establecieron en la ciudad.

Las palenqueras de San Basilio trajeron la cocina cartagenera, y cantando, prepararon además recetas de inmigrantes que ganaron un gusto diferente en sus manos. Vendían dulces, alegrías, cocadas, bollos de maíz y de yuca, frutas y pescado. Por las noches, instalaban anafes para venta de fritos: arepas de huevo, empanadas, carimañolas y buñuelos. Se instalaron en el Barrio Abajo, perfeccionaron hasta la maestría el sancocho de guandú y lo hicieron popular como almuerzo del domingo de carnaval. De sus ma-

nos nacieron otros platos insignia de los barranquilleros: el arroz de lisa, pescado de agua salobre; y el arroz de chipi-chipi, una almeja pequeña y abundante en la región.

Los primeros hoteles, propiedad de europeos, confirieron un aire internacional y mundano a la cocina de la ciudad. En ellos se prepararon los primeros raguts, patés, suflés, *mousses*, fricasés y gratinados de la ciudad; con estos, en 1879, en el hotel San Nicolás, se ofreció un luminoso banquete con las mejores galas criollas en honor de Ferdinand Marie, vizconde de Lesseps, constructor del canal de Suez, quien se dirigía a Panamá (Minsky & Stevenson, 2009, p. 169)

Paralela a esta cocina glamurosa, según las memorias del padre Pedro María Revollo, en 1875 en las calles de Barranquilla se podía ver:

en ventas portátiles de comida, alrededor de la plaza, se vendía pescado frito, golosinas y bebidas refrescantes, pero sin alcohol ni hie-lo [...] allí las arepitas fritas, caribañolas y buñuelos de fríjol, en las fritangas situadas en las gradas del altozano; los panes rellenos, los dulces de chaza, los panderos descubiertos y cubiertos, las casadillas con coco, las butifarras de Soledad (las mejores del mundo), jaleas de tamarindo traídas de Sabanalarga, las conservitas de distintas frutas traídas de La Ciénaga, envueltas en hojas de bijao, las chichas de maíz, o arroz, o piña y el guarapo dulce o fuerte; y para las damas finas, los rosolios de distintos colores. (Becerra, 1993, p. 372)



La mojarra frita, protagonista de una de las recetas emblemáticas del Atlántico.



Vendedor de patillazo, la refrescante bebida que encontramos en cualquier calle de Barranquilla.

Eran los finales del siglo XIX, y con la inauguración del acueducto y la planta eléctrica, el hielo revolucionaba la conservación de los alimentos y hacía posible las bebidas frías, un alivio para el clima ardiente de la ciudad.

Nuevas culturas enriquecen el plato

A mediados del mismo siglo, la disolución del Imperio otomano forzó a sirios, palestinos y libaneses a abandonar sus países y un puñado de ellos se estableció entre nosotros, enriqueciendo además de la cocina, el comercio y la ciudad. La mayoría de ellos se instala-

ron en Barranquilla, aunque en Luruaco hubo un grupo significativo de estos laboriosos inmigrantes.

Su contribución es enorme: el «suero salao», adaptación costeña del *laban* árabe; los «chuzos», *quebabs* sazonados por manos barranquilleras, y los dedos de queso de claro origen levantino. Pero el rey de esta cocina es sin duda el *quibbeh*, que conservó su nombre original y aparece junto a las nativas arepas, empanadas y pastelitos en cualquier tienda de fritos de la ciudad.

Merced a los sirio-libaneses algunos ingredientes existentes en la costa desde la Colonia, como el repollo, el trigo molido, los garbanzos, el ajonjolí,

las almendras, los pistachos, y aromatizantes como el agua de azahar y de rosa, yerbabuena y tomillo, adquirieron matices y usos nuevos en nuestra cocina.

Poco antes de los árabes, numerosos judíos sefarditas curazaleños se establecieron en Barranquilla trayendo consigo el aporte del arroz con pollo: paela española ajustada a los preceptos del Levítico, que prohíben cerdo, conejo y mariscos. Este cobró reputación de plato elegante quizás porque los pocos pollos y gallinas en la ciudad de entonces, procedentes del campo, se mantenían en los patios mientras llegaba la hora del sacrificio en días especiales, y quizás también porque desde su llegada, las familias curazaleñas constituyeron la clase alta de Barranquilla, y sus modales, finos manteles, cubiertos de plata y servicio en la mesa fueron tenidos como elegantes y dignos de imitar. Otros platos curazaleños como el queso de bola holandés relleno de carne molida sazónada o de arroz con coco, desaparecieron de los recetarios por su alto costo. De Venezuela llegaron las hayacas, infaltables en navidad.

Los italianos fueron los inmigrantes europeos más numerosos. Popularizaron espaguetis, lasañas, canelones, raviolis, fideos y pasta corta para sopas. Más tarde, con las comidas rápidas proliferaron las pizzerías.

La milenaria cocina china arribó envuelta en una triste historia, pues los laboriosos chinos llegaron a Barranquilla desempleados y sin recursos para volver a su patria, despedidos al finalizar su labor en la construcción del ferrocarril transoceánico de Pa-

namá, a fines del siglo XIX. Algunos se dedicaron entonces al tradicional oficio de las lavanderías; otros abrieron restaurantes y los últimos plantaron hortalizas y establecieron granjas avícolas junto a caños y ciénagas aledañas al río Magdalena. Trajeron jengibre, pimentón chino, salsa de soya, y la técnica de freír en poco aceite, mientras revuelven con movimientos vigorosos. Sus verduras frescas, abundantes y a bajo costo, enriquecieron nuestra mesa y abarataron los vegetales que antes se debían traer del interior del país.

Empresarios griegos fundaron la Heladería Americana, cuna del *frozomalt*, que hoy sentimos de estirpe barranquillera.

Personas del interior del país como ocañeros, boyacenses, santandereanos, antioqueños y tolimenses, se integraron con rapidez a la sociedad e incorporaron ingredientes como el frijol rojo, la arracacha, la arveja, la remolacha, la cebolla «ocañera», el cilantro y las recetas con papa, ajenas a la cocina barranquillera.

Fue así como, a mediados del siglo XIX, en la cocina del Atlántico ya se podían distinguir dos tendencias diferentes. Una, la de Barranquilla, cosmopolita, con ingredientes de todos los continentes, ganado vacuno abundante y el arroz como principal cereal; otra, la de los otros poblados, que habían desarrollado cocinas parecidas entre sí con cerdo, animales de monte y cacería pequeña como proteína animal, con la yuca como principal fuente calórica, el millo como el cereal más común, el guandú o guan-





El «binde», nombre genérico de los fogones de piedra tradicionales de la región.

dul como la leguminosa propia, ahuyama, berenjena y frijoles como la zaragoza y el cabecita negra. Los poblados a orillas del mar, del río Magdalena y de las ciénagas consumían además abundante pescado, anfibios y patos.

El mercado público de Barranquilla era y es la sumatoria de los haberes alimenticios de todo el departamento.

Pero donde fuera, las delicias culinarias habían nacido y se cocinaban en un binde: el ancestral fogón de tres piedras, nombrado con ese sonoro vocablo por los africanos y luego por todo el mundo. Nuestra cocina prehispánica desconoció el horno, así que sus alimentos se cocieron en tres piedras y fuego abierto. Luego los españoles lo trajeron pero con la excepción de algunas golosinas como almojábanas, queques, diabolines y el poco pan que permitía la escasa harina de trigo del mercado, solo se usaba para el pavo asado y el perrito de cerdo de las grandes ocasiones. Arroces, pasteles, tortillas, guisos, potajes de granos, todo se preparó en binde, al igual que en su natal binde los africanos desarrollaron su magistral sazón y crearon los platos que faltaban para unificar nuestra cocina.

Los primeros pobladores aborígenes de Kamach, los de la Hacienda de San Nicolás, los de las Barrancas del mismo nombre y los de la actual Barranquilla, Puerta de Oro de Colombia, todos cocinaron en binde. Más tarde elevaron las tres piedras e hicieron fogones a la altura de la cintura de las cocineras pero siguieron llamando binde al fogón.

Hoy, todo lo que nos huela a pasado de moda o de uso en otros tiempos está llamado a desaparecer. El español, como lengua viva que es, adopta pronto los nuevos giros y acepciones. El «costeñol» botó pronto a la basura el binde por «corrunchito», igual que a la castísima batea, el manduco, la achotera, el meniador, la mecha y otras más que si las nombro, mis escasos lectores se quedan sin saber qué significaban hace solo cincuenta años; y se encantó en cambio con el «osterizer» como genérico para todas las licuadoras eléctricas y con el «friser» como hijo currambero del *freezer* norteamericano; se enamoró del *mixer*, el *food processor* pronunciado por algunos como «ful procesor», elegantísimos todos.

En muchas casas desaparecieron ya los calderos, uno brillante para el arroz y otro negro para los fritos, que conservaba el remanente del aceite usado para las tajadas y patacones que se hubieran freído en él la vida entera. Solo cuando se bajaba un poco el nivel se le agregaba otro poquito de manteca encima. Ya se los debieron regalar a las fieles empleadas «por días» cuando los reemplazaron por la olla arrocera y la freidora.

No soy un viejito *old school* como dicen ahora los jóvenes; me encanta el progreso, la tecnología y las novedades, pero todavía voy al barrio Abajo por el «rasguñao», a Soledad por los fritos y las butifarras, a Pital de Megua por los pasteles, a Baranoa por los chicharrones, a Luruaco por las arepas de huevo, y si no está haciendo mucho calor me voy hasta Suan a comer arenca con yuca harinosa o mojarra lora frita a La Peña, junto al Guájaro.

Referencias bibliográficas

- Angulo Valdés, C. (1962). Evidencias de la serie Barrancoide en el norte de Colombia. *Revista colombiana de antropología*. XI, 82. Bogotá.
- Arrieta Armando-Hernández, R. (2007). *Los inicios de Barranquilla. Poblamiento en el bajo Magdalena Siglos XVI al XVIII*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- Becerra, J. (1993). *Historia de la Arquidiócesis de Barranquilla a través de la biografía del padre Pedro María Revollo*. Bogotá: Ediciones Banco de la República.
- Blanco Barros, J. A. (1987). *El Norte de Tierradentro y los orígenes de Barranquilla*. Bogotá: Banco de la República.
- Escalante, A. (2002). *Los Mocaná. Bases Antropológicas del departamento del Atlántico* (3ª edición). Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar.
- De las Casas, F. B. (1986). *Historia de las Indias*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Del Castillo, N. (1982). *Esclavos negros en Cartagena y sus aportes léxicos*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- De Santa Gertrudis, F. J. (1969). *Maravillas de la naturaleza*. Bogotá: Biblioteca Schering Corporation U.S.A. Ediciones Guadalupe Ltda.
- Durán de Reichel, A. (4 de octubre de 1992). Algunas gentes del “Nuevo Mundo”. *El Tiempo*.
- Fernández de Oviedo, G. (1995). *Sumario de la Natural Historia de las Indias*. Bogotá: Universidad Jorge Tadeo Lozano, Instituto Caro y Cuervo.
- Hijas, E. (1992). *Yuca (mandioca)*. Bogotá: Editorial Voluntad S.A.
- Hoyos, E. T. (1996). *El cazabe, 30 siglos*. Montería: Domus Libri.
- Gutiérrez de Piñeres, V.; Yances, M. J. & Meca, J. (2013). *Registro del Patrimonio inmaterial de los saberes asociados a la cocina del municipio de Suan de la Trinidad*. Comunicación personal.
- Jaramillo, I. (2005). *Colombia Mar*. Bogotá: Editorial Gourmet Marino.
- Langebaeck, C. (Diciembre de 1994). Dieta y desarrollos prehispánicos en Colombia. *Revista Credencial historia*. 60.
- Minski, S. & Stevenson, A. (2010). *Afrobarranquilla, la historia y los aportes afros en Barranquilla*. Barranquilla: La Iguana Ciega.
- Minski, S. & Stevenson, A. (2009). *Barranquilla, historia, crónicas y datos esenciales*. Barranquilla: La Iguana Ciega.
- Montaña, A. (Agosto 24 de 2008) Majaderías lácteas. *El Tiempo*.
- Molano, J. (Marzo de 1992). Cómo era la tierra. Arcabucos, sabanas y páramos conformaban el país. *Revista Credencial Historia*. 27.
- Morales E. (2010). *Fogón Caribe. La historia de la gastronomía del Caribe colombiano*. Barranquilla: La Iguana Ciega.

- Navarrete, M. C. (1995). *Historia del negro en la Colonia, Cartagena siglo XVII*. Santiago de Cali: Universidad del Valle.
- Patiño, G. (Agosto 25 de 2008) La cocina de Cartagena del Perú. *Revista Dominical El Heraldo*. Barranquilla.
- Patiño, V. M. (1963) *Plantas cultivadas y animales domésticos en América Equinoccial*. Tomo I. Santiago de Cali: Imprenta departamental.
- Rabade, R. (1996). *Cocina Cubana*. Miami: Editorial Aguilar.
- Ramos, E. & Archila, S. (2008). *Arqueología y subsistencia en Tubará, siglos IX-XVI D.C.* Bogotá: Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales-CESO, Departamento de Antropología.
- Reichel-Dolmatoff, G. y A. (1958). Reconocimiento arqueológico de la hoya del río Sinú. En *Revista Colombiana de Antropología*, vol. VI. Pag. 37.
- Reichel-Dolmatoff, G. (1989). Colombia indígena, período prehispánico. En J. Jaramillo Uribe, *Nueva Historia de Colombia: 1. Colombian indígena, Conquista y Colonia*. (p. 132). Bogotá: Planeta Colombiana Editorial S.A.
- Rojas de Perdomo, L. (1993). *Aportes alimenticios del viejo al nuevo mundo*. Bogotá: Editorial Voluntad.
- Saldarriaga, G. (2006). Consumo de carne en zonas cálidas del Nuevo Reino de Granada: Cualidades cambiantes, siglos XVI y XVII. *Revista Fronteras de la Historia*, 011, 22-28.
- Santander, J. (24 de marzo de 1997) ¿El bleado nos importa un rábano? *El Tiempo*.
- Valles, J. (2006). *Saberes y sabores del legado colombino, Gastronomía y alimentación en España y América s. XVI-XXI*. Valladolid: Ayuntamiento de Valladolid.



Utensilios en totumo elaborados por artesanos del Atlántico.





Un Atlántico **vivo**



La cocina tradicional es un hecho cultural, una tradición viva que se transmite entre generaciones. Son conocimientos, prácticas y tradiciones cotidianas que se recrean constantemente, de manera presencial, por la experiencia y mediante la comunicación oral. La cultura culinaria está imbricada en la memoria colectiva y, no obstante estar nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, la cocina siempre está resignificando este legado, actualizándose con la adopción de nuevos ingredientes, técnicas y sabores.

Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia: Ministerio de Cultura, 2012

Pequeno en extensión comparado con el resto de los departamentos de la región Caribe, el Atlántico, visto desde sus municipios y veredas, revela un rostro añejo de poblaciones establecidas mucho antes que los límites político-administrativos; un rostro en donde la cocina montuna, la talla en madera, la alfarería y el arte de tejer las fibras vegetales, representan un símbolo de permanencia.

Su capital, Barranquilla, es una ciudad cosmopolita, portal histórico de inmigrantes y mercados que, gracias a su posición como puerto de mar y río, hoy recibe barcos con contenedores de todo el mundo y afina en ello su noción de progreso. Tal vez por ello existe en el imaginario «currambero»² una idea de que lo urbano mantiene a la ciudad conectada con el mundo, impulsándola a la continua novedad,

muchas veces tras una ilusión de modernidad. Pero como buena ciudad capital, Barranquilla sigue siendo el lugar de confluencia de gentes de todo el departamento, en una relación que es mucho más evidente en el terreno de la alimentación y que se materializa en el mercado público, lugar que, como bien lo ha expresado el maestro Enrique Morales en el primer capítulo de este texto, «era y es la sumatoria de los haberes alimenticios de todo el departamento».

Sin embargo, para muchos ciudadanos el resto del departamento sólo existe cuando se es propietario de tierras para cultivos o ganadería, cuando se tiene parentela en alguno de los municipios o cuando toman una troncal para viajar a otra ciudad. Entonces, y gracias a las eventuales paradas en los puestos de comida de la carretera, se revela una amplia muestra de los productos y preparaciones que cada lugar exhibe con orgullo.

Recorrer el Atlántico desde sus provincias es sabroso y placentero, especialmente cuando nos adentramos en la convivencia y descubrimos costumbres y tradiciones asociadas a su origen mokaná, como la siembra y cosecha de yuca, o a su herencia africana, legado de cuando éramos parte del Bolívar Grande.

¹ Este texto recoge el análisis elaborado por el equipo de trabajo interdisciplinar que realizó un recorrido por el departamento en el marco del Concurso de Cocina Tradicional «Atlántico Sabe Rico». Se trata de una descripción y aproximación etnográfica a las realidades actuales de la cocina como hecho social, que pretende complementar la contextualización histórica de las cocinas del departamento del Atlántico propuesta en el primer capítulo.

² Gentilicio popular aplicado a los barranquilleros, derivación de *Curramba*, pronunciación inversa de las sílabas de la abreviatura Barranq. (q-rran-ba) que, según Chelo De Castro, utilizaba el periodista barranquillero Juan Eugenio Cañavera en Bogotá a mediados del siglo XX. Una costumbre de «voltear las palabras» muy extendida en la ciudad.



Luciana Escamilla, dulcera de Candelaria.



También los hombres son protagonistas en la cocina atlanticense.

La perenne mandioca, el millo, el maíz sa-razo, el guandú, el bocachico, la arenca, el sábalo, el moncholo, el pato ahumado y el cerdo, son un claro ejemplo de lo delicioso que es conocer el Atlántico a través de sus cocinas. Todos estos ingredientes entran a formar parte de la gala de devotas y extraordinarias cocineras³ que, despiertas desde la madrugada, trillan, pilan, amasan, envuelven y entregan al fuego en un viejo y curado caldero, ya sea sobre una horni-lla o sobre los leños que arden bajo la paleolítica tria-da de piedras que comúnmente llamamos binde.

Usualmente, al hablar de las cocinas tradi-cionales nos referimos solo a «platos típicos», prepa-raciones exóticas y estereotipadas que muchas veces dejan por fuera la importancia de nuestra alimenta-ción cotidiana como hecho social. El reconocimien-to de la cocina tradicional es, en este sentido, fun-damental, porque se trata de un fenómeno cultural antes que de un fenómeno turístico como muchas ve-ces se quiere dar a entender; es alimenticio y ritual antes que recreativo; está directamente relacionado con necesidades básicas, con seguridad alimentaria y con sistemas de creencias. Hay que recordar que en su proceso de elaboración se involucran prácticas ri-tuales, conocimientos antiguos, técnicas, costumbres y comportamientos comunitarios. Ello permite que dicho proceso se convierta en un complejo fenómeno colectivo que se inicia con la siembra de los productos y culmina con un plato servido en la mesa, y pasa a ser un espacio social, ya sea en la intimidad del hogar, a la orilla de la carretera o en una improvisada troja.

Es importante reconocer que muchos as-pectos de la vida cotidiana, sobre todo la forma como nos alimentamos (debido a su proceso de creación, re-creación y transmisión) hacen parte fundamental de nuestra herencia cultural. Así, muchas preparaciones de la cocina tradicional pueden no ser extraordina-rias, vistosas o exóticas, pero son un sólido referen-te identitario para la comunidad, pues representan la acumulación de su experiencia cultural (pasado co-mún) y son un legado adaptado a las necesidades ac-tuales (presente).

Apelar a la memoria de nuestros adultos mayores es importante en la construcción de nuestro discurso cultural, pues es tan subjetiva como sabia, porque su anclaje está basado en las experiencias, en marcas simbólicas y materiales y en entender que esa memoria y conocimiento fue forjada como objeto de disputas, intereses, conflictos y luchas. Nuestra coci-na tradicional está en sus manos y sus memorias. Me-morias que dejan huellas a través de las costumbres y hábitos de cocina, saberes que generan sabores, que demuestran que lo sencillo de la vida se siente con sa-bor a pueblo.

Las visitas realizadas a los veintitrés muni-cipios del Atlántico nos dieron una visión más acerta-da de los distintos universos culinarios del departa-mento y del contexto socio-cultural de sus cocineras. Nos interesaba registrar aspectos claves de sus coci-nas como sus fogones, las huertas de los patios, las técnicas utilizadas, los utensilios, la colaboración del núcleo familiar, en resumen, sus realidades actuales,

³ Nos referiremos aquí a cocineras debido a la predominancia fe-menina en el oficio, si bien debemos resaltar la presencia de ha-bilidosos hombres en nuestras cocinas tradicionales.

sus necesidades y motivaciones. Poder registrar los oficios en su propio contexto permitió ahondar en la descripción y conocer de primera mano las realidades de los adultos mayores y sus familias. Las actividades cotidianas que se desarrollan en los ambientes semi-rurales de nuestro departamento también contribuyen a entender el contexto en el cual se desarrollan actividades socio-culturales centrales como la cocina y la alimentación.

Las cocinas tradicionales de los pueblos del Caribe colombiano, sobre todo aquellas que tienen origen y sustento en la ruralidad, se conservan y se divulgan a través de la tradición oral, se nutren de la biodiversidad de este territorio, se enriquecen con el trabajo de las manos laboriosas del campo y se dinamizan gracias a la creatividad de su gente. Son el producto de un gran laboratorio que mezcló inicialmente la herencia indígena, el aporte africano y la influencia europea, y se sigue enriqueciendo de préstamos a escala nacional y global, en especial de la cultura árabe.⁴

⁴ Colombia, y en especial la costa Caribe, fue receptora desde finales del siglo XIX de diversas oleadas migratorias, siendo la de los sirios, libaneses y palestinos una de las más destacadas. Por esta razón el Ministerio de Cultura reconoce a la árabe como una de las influencias étnicas más importantes de nuestro país, y esta influencia se hace más evidente en el mundo de la cocina. Morder un turrón de nueces de Rabat en el Caribe colombiano, es descubrir que está hecho de coco, millo, piña o guayaba, pues la cocina árabe y la de estas costas colombianas comparten especias y una particular sazón que las hermana. El patrimonio cultural de esta población, que ocupa el primer lugar en las tasas migratorias de Colombia (forzadas en su desplazamiento) es uno de los más grandes aportes y pilares que definen la identidad de la cocina colombiana. Recetas como la boronía (ensalada de berenjenas con plátano maduro y guiso), cuya raíz se deriva del vocablo árabe Al'Boroni que significa berenjena, o los guisos del Pacífico, con hierbas de azotea (orégano, albahaca morada, cilantro cimarrón y menta) representan la pluralidad de las viandas de la región del Magreb.

El departamento del Atlántico está muy marcado por la actividad y recursos del río Magdalena, y aunque los más beneficiados con ello son los municipios ubicados en su ribera, todos comparten los rasgos más sobresalientes de la cocina ribereña, con algunas variaciones en la preparación y la inclusión o exclusión de algún ingrediente. Por ejemplo, los sancochos y las mazamorras tienen una base compartida extensamente, aunque cambien algunos ingredientes que caracterizan un contexto más local.

La cocina del Atlántico es una cocina tropical diferenciada, llena de combinaciones inesperadas.

En un viaje expreso a través de la conciencia que traspasa fronteras socioculturales, los atlanticenses podemos pagar esa deuda que tenemos con nuestra identidad, que no sólo entró por el muelle de Puerto Colombia; nació monte adentro, en la tierra viva, sembrada por manos indígenas y mestizas; navegó por sus aguas dulces, generosas en pesca; hizo sonar tambores libertarios y encendió las mismas velas que alumbraban las barrancas de San Nicolás. Sólo que un día alucinó el anhelado progreso de la urbe y abandono su génesis, olvidando las cuevas custodiadas por viejos ancestros.⁵

En este viaje podemos hacer algunas clasificaciones teniendo en cuenta la geografía humana del territorio recorrido. Así pues, encontramos un gran grupo de alimentos y preparaciones de origen indígena diseminadas por todo el departamento pero que

⁵ Fragmento del mito de las cuevas custodiadas por sabios ancianos de la comunidad mokaaná.



Pesca con cordel en la desembocadura del río Magdalena.





encuentran mayor representatividad en poblaciones como Tubará, Galapa, Malambo, Baranoa y Piojó. Entre ellos se destacan todos los productos derivados de la yuca y el millo, arepas, chichas, bollos, pasteles y dulces. El cazabe, por supuesto, ocupa un puesto de honor entre estas riquezas indígenas por su resistencia a desaparecer y por la importancia que ha tenido como símbolo del adelanto tecnológico de nuestras poblaciones originarias. Otro plato que sin duda representa la sabiduría indígena para aprovechar al máximo los recursos disponibles es el rungo de chivo.⁶

Generalmente el rungo es asumido como una preparación de ascendencia indígena, un legado de los pueblos que habitaron nuestra región; sin embargo, algunos académicos atribuyen a esta preparación una base africana porque hay referencias de que era un potaje espeso hecho de pescado, arroz, legumbres, plátano y yuca, muy consumido en el área de la Depresión Momposina por los bogas que navegaron el Magdalena durante años. Lo cierto es que en nuestro departamento hacía parte de la dieta de los pueblos indígenas y muestra de ello es que lo comparten, al menos, los municipios de Galapa, Tubará y Piojó (bastiones indígenas del Atlántico); en éste último la preparación recibe el nombre de *sopa de mapalé*.

⁶ *Arius spixii*, un pez endémico que se encuentra en aguas marinas costeras poco profundas y estuarios salobres, lagunas y bocas de ríos. Es comúnmente conocido como chivo cabezón, chivo mapalé o chivo chaqueta azul.

El pescado, siempre presente

En otro grupo podríamos clasificar las preparaciones hechas con pescado. Atlántico cuenta con una enorme riqueza hídrica, pues aparte de la influencia del mar Caribe, el río Magdalena y el canal del Dique, casi todo el territorio está bañado por cuerpos de agua tan importantes como el embalse del Guájaro y las ciénagas de Luruaco, Tocagua, Mallorquín, Totumo, Sabanagrande, Convento, Malambo, Santo Tomás y Rincón (lago del Cisne) e innumerables caños y arroyos. Esta diversidad de ecosistemas acuáticos hace que, a pesar de las amenazas a las que están expuestos, tengamos acceso a una variedad considerable de especies. Gracias a ello todo el departamento está inundado de sancochos como el de bocachico, sábalo o bagre; además, podemos comer mojarra lora frita sacada del Guájaro, arencas asadas y fritas de Suan o Santa Lucía; en Semana Santa disfrutamos el salpicón de moncholo o lisa,⁷ y en algunas ocasiones, para el descanso en familia, afloran platos icónicos como el cabrito y la picada de huevas o de macabí.

⁷ *Mugil incilis*.



Fotografía página anterior: La laguna de Luruaco.



Pescado abierto y secado al sol.

Aunque en todo el departamento el pescado es uno de los productos más apetecidos, podemos destacar zonas en las que su consumo es mucho más habitual debido a su ubicación y a que predominan oficios como la pesca en la economía de subsistencia familiar. Por ejemplo, toda la zona del cono sur (Suan, Santa Lucía, Campo de la Cruz y Manatí); la zona del embalse del Guájaro (Repelón, La Peña, Aguada de Pablo); la ribera del Magdalena (Ponedera, Palmar de Varela, Sabanagrande) y en la costa sobre el mar Caribe (Puerto Colombia, playas de Juan de Acosta).

La arenca⁸ asada o frita con yuca cocida o bollo de yuca es uno de los desayunos más tradicionales de toda la región del canal del Dique y la ribera del

Magdalena. En Suan, las arencas preparadas por Martha Gutiérrez tienen un sabor especial que ella atribuye a que le gusta «jugar» con el pescado. Es una de las pocas mujeres que adoban la arenca antes de asarla, y dice que en eso radica su éxito y que sigue experimentando para llevar a la mesa sus mejores sabores, siempre con ingredientes naturales. Además de Martha, cerca al Dique está Nancy Cantillo, en Santa Lucía, otra de las cocineras encargadas de resaltar la importancia de la arenca en la dieta del sur del departamento. A orilla del puerto de Suan otro de los personajes reconocidos por sus desayunos con arenca es Ana Palmera, una matrona que lidera una familia de tres generaciones de cocineras tradicionales que completan Liliana y Liceth, hija y nieta respectivamente.

⁸ *Triportheus magdalenae*.



El chinchorro o atarraya, una de las artes de pesca más usadas en el Atlántico, tanto en agua dulce como en el mar.

Siguiendo el recorrido río abajo, en dirección a su desembocadura, nos topamos con Ponedera, un territorio que cuenta con suelos muy fértiles debido a su estrecha relación con el río Magdalena, por los islotes que la sedimentación ha ido formando frente a su puerto. Fruto de esa relación se destaca la ahuyama como uno de los productos más consumidos. Tomasa García dice que su preparación en arroz es muy conocida siempre y cuando venga acompañado de pescado, como claro ejemplo de la relación entre la tierra y el río.

Compartiendo la riqueza del Magdalena, siguiendo el cauce del río unos cuantos kilómetros hacia Barranquilla, encontramos en Palmar de Varela el sábalo,⁹ un pescado apetecido por su abundante carne, con el que se prepara un exquisito sancocho que Rosa Rúa, una experta hacedora de pasteles reconocida en su pueblo, prepara sin problemas. Este sancocho de sábalo también es muy apetecido en los vecinos municipios de Santo Tomás y Soledad.

Muy cerca de allí, en Sabanagrande, otro de los puertos importantes en la conexión fluvial y agrícola, Inmaculada Álvarez prepara salpicón de moncholo¹⁰ con arroz de frijol cabecita negra y ensalada de ñame, plato que reúne elementos fundamentales de la identidad caribe, tanto en técnicas (salpi-

cón-ahumado) como en productos (ñame); en combinación de sabores (arroz y frijol), y en rituales, pues se trata de un plato tradicional de la época de Semana Santa.

Si por el río Magdalena viaja toda nuestra cultura alimentándonos y transmitiendo saberes y placeres, el departamento del Atlántico es afortunado por contar con otro importante eje cultural/alimenticio como el embalse del Guájaro.¹¹ Con una extensión de más de 14.000 hectáreas, representa la mayor despensa de municipios como Repelón (Rotinet y Villa Rosa), Manatí (El Porvenir) y Sabanalarga (La Peña y Aguada de Pablo). Según datos de la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, antes de 1965 la pesca en el embalse era la actividad más importante y de ella vivía la mayor parte de la población circundante. El pescado era abundante, y lo que más se conseguía con facilidad eran el sábalo, el róbalo, el bagre, la sardinata, el bocachico, el barbul y la arenca. Los viejos pobladores mencionan que el pescado alcanzaba para abastecer toda el área sur del departamento del Atlántico y para enviar sobrantes a los mercados de Cartagena y Barranquilla.¹²

Hoy día, el número de especies ha bajado considerablemente y las más encontradas son la mo-

⁹ *Tarpón atlanticus*. El sábalo es el nombre común de varias especies de peces apreciados por su carne. Tiene la capacidad de vivir tanto en aguas dulces como saladas. Habita en aguas costeras, estuarios y manglares y también remonta grandes distancias por los ríos. En Colombia, sube por el Magdalena hasta la región de Honda.

¹⁰ *Hoplias malabaricus*. En algunos lugares también es conocido como bululo y es muy apetecido por su exquisito sabor, sin embargo, su elaboración es muy exigente por lo que solo experimentadas cocineras se atreven a prepararlo.

¹¹ El Guájaro se encuentra definido como ecorregión estratégica, y a su vez, es considerado como el segundo embalse más importante por su extensión y productividad dentro de los de su tipo en el país, según la FAO – Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

¹² Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación – FAO, «Avances en el manejo y aprovechamiento acuícola de embalses en América Latina y el Caribe». (México D.F.: FAO, 1992).

jarra lora,¹³ la mojarra amarilla,¹⁴ la chonchita,¹⁵ el bagre rayado¹⁶ y el bocachico¹⁷ en menor proporción. Estas especies se guardan mayormente para el consumo local y la venta en los restaurantes de la zona. La comercialización de la pesca en la región se efectúa de forma muy artesanal, sin llevar un orden en el sistema de compraventa del pescado ni en la estabilidad de precios. Sin embargo, la introducción del cultivo comercial de tilapia roja,¹⁸ debido a su rápido crecimiento, amplió la gama de productos y ha posicionado a varias asociaciones de pescadores de la zona como distribuidores mayoristas de los mercados de Sabanalarga, Barranquilla y Cartagena. La diferenciación que se hace entre los peces criollos del embalse y los de criadero es el mayor indicador de consumo en la zona, pues la población local prefiere un plato de pescado frito adobado solo con sal y pimienta acompañado de bollo de yuca. Rosa Cantillo, una experimentada cocinera de 83 años, de Repelón, recomienda para esta preparación la mojarra lora y prefiere que se coma sin limón para no matizar su sabor.

El bocachico es conocido en toda la región y en el departamento es un alimento verdaderamente icónico, que lamentablemente, por su escasez actual, es muy anhelado entre los pobladores de tradición

pesquera. El sancocho es, indudablemente, una de las preparaciones preferidas con este pescado. En el municipio de Manatí, Vilma Ortega lo cocina con gran maestría adicionándole leche de coco, lo que le da un toque de solemnidad al plato en estos tiempos de escasez. En Campo de la Cruz, otro de los municipios de esta zona, el bocachico es aprovechado mediante otra técnica tradicional, el *cabrito*, que es un tipo de preparación muy conocido en el centro de Barranquilla por establecimientos que se han hecho famosos al popularizar el plato. Sin embargo, en Campo de la Cruz, mujeres como Miriam Salas son célebres por su maestría culinaria con este pescado. Esta mujer, con acentuados rasgos afrocolombianos, prepara desde hace más de 30 años, en el patio de su casa, toda clase de pescados debido al legado de su padre, que fue pescador. Vale la pena destacar que, debido a la mencionada escasez de bocachico, esta misma técnica de asado al carbón, con o sin vegetales, es también aplicada a pescados de otro tipo, como la cachama.¹⁹

Al otro lado del departamento, en su extremo más septentrional, a orillas del mar Caribe, el plato predominante y emblemático es la picada de huevas de pescado. En todos los restaurantes de nuestras playas este plato es infaltable, como lo prueba Juana Rodríguez, una mujer que llegó a Puerto Colombia hace más de 30 años desplazada por la violencia en su natal Bolívar y desde entonces se ha convertido en

¹³ *Oreochromis niloticus*

¹⁴ *Caquetaia krausii*

¹⁵ *Plagioscion surinamensis*

¹⁶ *Pseudoplatystoma fasciatum*

¹⁷ *Prochilodus reticulatus magdalenae*

¹⁸ *Oreochromis mossambicus*

¹⁹ *Colossoma macropomum*. Esta especie se ha desarrollado notablemente mediante la reproducción artificial o inducida, multiplicándose así su comercialización y consolidándose como una de las más consumidas en todo el territorio colombiano.

una curtida cocinera de los restaurantes porteños. Picadas de huevas y de macabí²⁰ son su mejor carta de presentación.

La carne de monte

Además de esta magnífica riqueza en proteínas obtenida de las fuentes hídricas, los habitantes del departamento disponían, hace algunas décadas, de una cuantiosa fauna silvestre que servía de complemento a la dieta alimenticia. Varias eran las especies faunísticas que tenían asiento en los ecosistemas del territorio atlanticense (venado sabanero, tigrillo, conejo, armadillo, babilla, manatí, hicotea, iguana, micos, patos y aves migratorias), pero fueron desapareciendo junto con la riqueza pesquera a medida que se iban transformando los paisajes del departamento, producto de la acción humana.

De esas especies, conocidas ampliamente como «carne de monte», hoy día se siguen consumiendo en el departamento, sobre todo, las de conejo y pato. Según los pobladores de Sabanalarga y Polonuevo el conejo aún es una carne bastante apetecida, pero es difícil conseguirlo pues se debe cazar preferiblemente en época de verano, a diferencia del pato, que es criado en corrales familiares para su consumo. En ambos casos las carnes son ahumadas antes de realizar cualquier preparación. De las más destacadas

encontradas en este recorrido están el pastel de millo con pato ahumado (en Pital de Megua) y el pato ahumado guisado (en Polonuevo).

La tradición de los envueltos

El caso de los pasteles es especial en nuestra tradición culinaria. Hechos, por lo general, a base de arroz, en nuestro departamento este cereal se ha reemplazado, en algunos casos, por el millo y en otras ocasiones por la yuca.

El pastel conjuga la influencia de las culturas presentes en nuestro territorio, mezclando técnicas e ingredientes europeos, indígenas y africanos por igual. Habitualmente, al igual que las hayacas, se trata de un plato de fin de año, pues se presentan envueltos como un obsequio para compartir. Sin embargo, en nuestra región las hayacas y los pasteles han alcanzado tanta popularidad que se han convertido en platos cotidianos que se preparan a menudo los fines de semana. Es común que las hayacas se preparen como pasabocas, en ocasiones especiales como bautizos y matrimonios, mientras que los pasteles se encuentran en ventas caseras como desayuno o en restaurantes de comida típica.

En Atlántico, Pital de Megua, corregimiento de Baranoa, es el pueblo que más se destaca en la preparación de pasteles. Allí es común encontrar una amplia variedad de carnes en los pasteles (cerdo, gallina, pollo, pato, conejo, carnero, pavo y guartinaja). Corsina de la Asunción y su familia basan su susten-

²⁰ *Albula vulpes*.



Amasijos y envueltos, como bollos y pasteles, una tradición esencial de la cocina atlanticense.

to económico en la venta de pasteles que han ido ganando reconocimiento sistemático por su calidad y se han ido posicionando gracias al festival²¹ que se hace en torno a esta preparación.

El pastel de millo con pato ha sido recientemente incorporado a la oferta en el mercado, si bien se trata de una receta tradicional no solo en Pital de Megua, sino también en otros municipios del departamento que aún registran una fuerte presencia del millo por su influencia indígena (Piojó y Tubará). Otro de los aspectos que vale la pena destacar lo encontramos en Juan de Acosta, donde existe una particular técnica para envolver los pasteles que sobrevive gracias a Esther Molina, una mujer acostumbrada a vivir en el campo, cuya cocina está impregnada de recursividad, creatividad y tradición. Ella conoce de primera mano la cocina de monte y es famosa por sus pasteles de cerdo envueltos en hoja de almendro, algo que aporta sabores particulares y que gracias a la permeabilidad de la hoja contribuye a la fácil eliminación de la grasa del cerdo.

Otra de las cosas que destacan en nuestro departamento a nivel culinario es la elaboración de los bollos. Centenares de familias encuentran su sustento económico en la elaboración de todo tipo de bollos, siendo la yuca, el plátano, el maíz y el millo la

base de una amplia variedad de sabores, tan diversos como las hojas que se utilizan para envolverlos: palma amarga, plátano y maíz (seco y verde). La elaboración de bollos, como bien lo resume el señor Luis Ariza,²² es la «representación de las luchas cotidianas de nuestros padres», la lucha por la supervivencia y la evidencia de la creatividad y recursividad de nuestras gentes para alimentarse sanamente y subsistir económicamente.

Como hemos reseñado hasta ahora, al igual que con otras preparaciones, los bollos de nuestro departamento provienen de unas zonas por las que son reconocidos, de acuerdo con la cantidad de producción y su calidad. Por ejemplo, Sabanalarga es conocido por ser el mayor productor de bollo de mazorca (dulce); Pitalito (corregimiento de Polonuevo) es reconocido por la frescura de su bollo de yuca; Luruaco se destaca por ser de los pocos donde se mantiene la tradición del bollo de plátano; en Piojó el de yuca dulce y el de angelito son representativos, y Ponedera se ha encargado de destacar estos productos a través de un festival en el que participan más de doscientos cocineros.

La creatividad y variedad que encontramos en este producto han hecho que se consolide como el acompañante perfecto de muchas preparaciones de la región. El bollo de maíz limpio, por su neutralidad, es uno de los más consumidos en el departamento y elaborado frecuentemente a gran escala o simplemente para consumo familiar.

²¹ El Festival del Pastel de Pital de Megua se realiza desde 1993 como estrategia para resaltar esta tradición culinaria, que es sustento económico de más de dos docenas de familias. En ese espacio festivo, que se lleva a cabo a finales de junio, se desarrollan muestras del producto, exhibiciones artesanales y presentaciones artísticas y musicales.

²² Representante de la Asociación de Bolleros de Sabanalarga.



Luis Ariza, de Sabanalarga, artífice de muy buenos bollos de mazorca.

En Sabanalarga, conocido por sus bollos de mazorca (maíz amarillo), Luis Ariza, con su porte y estilo caballeroso nos hace recordar a los abuelos «bien puestos» que a pesar de las dificultades nunca dejaron de ser elegantes. Luis puede permanecer al pie del fogón de leña por horas, pendiente de sus bollos, y aun así su postura permanece incólume. Tal vez por eso sus compañeros de gremio lo han seleccionado como representante de su asociación, porque además lidera las exigencias de mejores condiciones de

producción que no pongan en riesgo la salud de los bolleros. Ha sostenido a su familia con la industria del bollo de mazorca, ilustre representante de la cultura sabanalarguera, de los más consumidos en Barranquilla, aunque él mismo, destaca también el papel de otros productos derivados del maíz importantes en nuestra alimentación como la colada, las arepas y los buñuelos.

En Luruaco se niega a desaparecer el bollo de plátano que prepara Guadalupe Muñoz. Este bollo es de los más recordados por nuestros abuelos pero su comercialización no ha sido extensiva, por lo que se ha reducido a contextos más locales. ‘Guada’, como todo el mundo la conoce en el pueblo, es una de esas matronas de carácter recio que sabe hacer de todo y todas sus preparaciones son reconocidas por su calidad. Ha sido una incansable defensora del frito y otras preparaciones, aparte de la arepa de huevo. A pesar de que reconoce el impulso y el papel que la arepa de huevo ha jugado en la economía del municipio, Guada quiere que su pueblo no solo se conozca por este producto, sino que se reconozca la diversidad de preparaciones que hacen parte de su universo culinario. Entre ellos, el bollo de plátano.

Piojó también tiene su especialista en bollos. Marcela Imitola es el fiel ejemplo de la madre amorosa que consiente a sus hijos, pero también tiene el carácter y tesón para sacar adelante a toda su familia a punta de su esfuerzo diario en la cocina. Es reconocida por sus bollos, que son de los mejores del departamento, aunque no es lo único que prepara. Marcela



Emprendimiento familiar para la elaboración de bollos de yuca en Polonuevo.



El peto es otra de las deliciosas preparaciones que ofrece el maíz.

se ha especializado en bollos dulces, como el de yuca con panela envuelto en hojas de palma amarga, árbol célebre de Piojó, y el de «angelito», llamado así porque, según la tradición oral de nuestros pueblos, se solía regalar el 1 de noviembre, día de Todos los Santos, conocido en nuestra región como el «Día de los angelitos».²³ Se trata de un bollo de maíz blanco, endulzado y aderezado con coco y anís, que se caracteriza por un color violáceo que puede ser obtenido de la hoja del maíz o de una hoja conocida como «pintabollo».²⁴ Esta es extraída de los bosques de nuestra región pero exige un amplio conocimiento de los mismos, pues las cocineras más curtidas dicen que de ese arbusto sólo

la hembra²⁵ sirve para teñir el bollo, ya que el macho no da ese color morado característico del bollo de angelito. La recolección de las hojas de pintabollo es encomendada a esposos o hijos que por su sabiduría y conocimiento del campo pueden recolectar las indicadas.

Como lo mencionamos al inicio, las sopas, sancochos, mazamorras y coladas conocidas en la región son preparaciones extendidas por todo el territorio nacional que encuentran particularidades en la inclusión de algunos ingredientes, pero que en general mantienen una base generalizada. En nuestro departamento se preparan sancochos y sopas con carnes de res, cerdo, pescados, pollo, gallina y, en menor canti-

²³ Esta tradición fue desplazada por la celebración de Halloween.

²⁴ *Chamissoa altissima*. Es un arbusto relativamente común en caminos, orillas de parcelas y cultivos perennes en todo el trópico.

²⁵ Existen dos variedades. La variedad *altissima* tiene inflorescencias pálidas y color paja o crema, y la *rubella* tiene tépalos y ovarios rojizos o morados, que se vuelven negros al secarse. Ésta última variedad es la conocida por nuestras cocineras y campesinos como «pintabollo hembra», ideal para teñir los bollos.

dad, con pato y conejo. Se suelen preparar con cualquiera de estas carnes como ingrediente principal o mezclados con granos como el guandú, la lenteja, la zaragoza, la arveja o el fríjol cabecita negra.

En los restaurantes especializados en este tipo de platos se destacan las sopas de mondongo, de rabo, de zaragoza con paticas de cerdo y de guandú con carne salada, al que nos referiremos más adelante. En nuestro recorrido, aparte de las que ya mencionamos preparadas con pescado, encontramos la sopa de fríjol cabecita negra con carne salada. Una sopa poco comercial, reservada para la cocina familiar cotidiana, que Gloria Cano, en Galapa, se encargó de preparar haciendo énfasis en esta variedad de fríjol como un ingrediente significativo de la cocina casera y una alternativa rápida frente al guandú.

Siguiendo en esa línea casera, reservada a la alimentación familiar, se encuentran las coladas y mazamorra como reflejo de la recursividad para hacer frente a las dificultades económicas. En ese camino aparecieron recetas muy conocidas, como la colada o mazamorra de maíz sarazo y otras muy especiales, como la colada de berenjena, de Barranquilla; la mazamorra agria de Piojó y la mazamorra de plátano maduro con ahuyama y arroz que prepara una cocinera insigne de Suan.

Encontrar una colada de berenjena en Barranquilla se explica por la influencia que ha tenido la cocina árabe en la región Caribe, y en este caso específico se le debe a Josefa Morato, cocinera oriunda de Córdoba, que aprendió la receta de una de sus abuelas.

La mazamorra agria, por ejemplo, es una preparación muy conocida en Piojó, y María Matilde Jiménez de Utria es una de las cocineras más reconocidas allí, gracias a esta receta. Esta entrañable abuela destaca que, en la cocina de buena calidad, sana y tradicional está el secreto de su vitalidad a los 91 años. Su padre fue agricultor, por eso ella está muy familiarizada con los ingredientes nativos de la zona, maestría que demuestra no sólo en preparaciones como la mazamorra agria sino también en el amplio conocimiento de plantas medicinales.

Este capítulo de mazamorra lo cierra la 'niña Geo', Georgina Guerrero; una de las cocineras más experimentadas y versátiles de Suan. Ella puede hacer bollos, fritos, dulces, arroces o sopas, pero su nombre está fuertemente ligado a la mazamorra de plátano maduro con ahuyama y arroz, acompañante perfecto del pescado a la hora del almuerzo, pero que también se puede servir en la tarde como cena. La ahuyama es uno de los productos más cultivados en Suan, de allí que se prepare desde mazamorra hasta arroces y motes con este producto.

Las otras carnes

Ya hablamos de la relevancia de las carnes de monte y pescados en la dieta atlanticense, sin embargo, debemos destacar que nuestra cocina recibe también la influencia de los bovinos traídos por los europeos. La res y el cerdo son aprovechados al máximo en la cocina tradicional de la región, y en el departamento del



Gloria Cano, de Galapa, preparando la sopa de frijol cabecita negra con carne salada.

Atlántico se consumen tanto los cortes de carne estándar como las vísceras, las cuales son aprovechadas como fuente proteínica y también como recurso complementario de otras preparaciones. Es común, entonces, comer pajarilla, hígado, bofe, riñón y asadura, entre otras vísceras. De las preparaciones con esas partes de la res, Atlántico toma prestado de Bolívar – producto de la influencia que ese territorio ha ejercido y la movilidad de la gente de nuestra región– recetas como el higadete con arroz de coco y la lengua puyada. Estos son platos que se distinguen en la cocina bolivareña pero hacen parte desde hace muchos años de la dieta de los pueblos de este lado del canal.

Inicialmente, ante el recio régimen climático de la zona y la dificultad de obtener buenos pas-

tos para las reses, uno de los primeros animales criados con éxito en América fue el cerdo. En el Atlántico se instalaron porquerizas importantes en Soledad, Baranoa y Sabanalarga desde la época de la ocupación española. Por ello, es fácil explicar que en estos municipios se destaquen preparaciones a partir de esta carne.

El arroz de butifarra soledaño es uno de los platos que mejor conjuga el sabor del cerdo, transformándolo en una nueva forma de disfrutar sus cualidades. Esta preparación se ha hecho famosa porque se ofrece por igual en las grandes ocasiones o para sorprender el menú familiar.

En Baranoa, el «corredor del chicharrón» se ha consolidado como un referente del turismo gastronómico de la zona, donde más de una docena de locales a lo largo de la carretera de La Cordialidad²⁶ se ha especializado en esta preparación.

En contraste con el marcado carácter comercial de algunas preparaciones de la butifarra soledaño o del chicharrón baranoero, encontramos en este viaje por el Atlántico el arroz de guandú con cerdo, de Usiacurí, una tradicional receta familiar que, según Bienvenido De la Hoz, cocinero e historiador local, encuentra su justificación en las costumbres de un pueblo campesino que cultiva él mismo estos productos.

Otro ejemplo de la conjunción entre patrimonio cultural, turismo y subsistencia económica, es la arepa de huevo con carne molida, de Luruaco. Quizás el más exitoso en este aspecto del departamen-

²⁶ Arteria vial que atraviesa el departamento del Atlántico y lo comunica con Bolívar.



Fritanguera de Luruaco.

to. Se ha consolidado como un emblema de la gastronomía caribeña y su caso ha sido objeto de estudio desde la perspectiva del patrimonio cultural. Más de ochenta mujeres son las encargadas de mantener viva esta tradición con la cual han sostenido a sus familias por años.

María del Socorro Castillo Montero es una de las hijas de la gran matrona de las arepas de huevo de Luruaco, Rosa 'Chiquita' Montero. El reconocimiento de su madre la precede y ella no defrauda a nadie con el sabor de sus arepas. No siente presión por mantener el legado de su familia, pero para ella y sus hermanas, es un honor que lucen día a día con sus puestos de fritos a la orilla de carretera y en todos los escenarios gastronómicos donde se presentan.

Antes de terminar este recorrido es necesario hablar de otra faceta de la cocina del Atlántico, la faceta dulce. Así como en la comida de sal, nuestro departamento es rico en preparaciones dulces que van desde las tradicionales bolas de chocolate de maíz cariaco hasta los dulces de mango, de guáimaro y de zaragoza roja, pasando por almojábanas, torta de plátano, cascos de guayaba y turrón de guanábana.

Estos manjares son posibles gracias a la dedicación de especialistas dulceras como Luciana Escamilla, de Candelaria; Esmelinda Rojano, de Santa Lucía; María Jacinta Anaya, de Luruaco, y otras más jóvenes como Bertha González, de Santo Tomás; Ana Ortega, porteña, y Yamile Pinedo, de Ponedera. Todas ellas reflejo de cientos de mujeres que sostienen su familia con la venta de dulces preparados a fuego de



Semilla del guáimaro, *Brosimum alicastrum*.

leña o de otras que simplemente complacen a sus familias en ocasiones especiales. Todas con la maestría necesaria para proponer innovaciones y mezclas de sabor, porque reconocen la importancia de renovar en los dulces tradicionales y ofrecer un producto sano y atractivo a los jóvenes que ahora prefieren golosinas industriales.

Finalmente, es necesario destacar dos productos poco conocidos en el departamento, pero resultan importantes por su potencial para convertirse en recursos culinarios sostenibles.

En primer lugar nos referimos al guáimaro.²⁷ Este es uno de esos productos lo suficientemente versátiles como para hacer todo tipo de preparaciones. La semilla es casi esférica, de 1 a 2 cm de diámetro, con una capa de piel delgada de color castaño. Su nombre está presente, sobre todo en la memoria de los más viejos, quienes en sus relatos lo mencionan como fuente de vitaminas y una gran alternativa alimenticia en épocas de escasez. Actualmente, sin embargo, se le asocia poco a la cocina. En la vereda de Los Lí-

²⁷ *Brosimum alicastrum*



Zaragoza blanca de Ponedera.

mites (Luruaco), mujeres como Ana Olivares Elles han venido trabajando la semilla del guáimaro para obtener harina y preparar empanadas, galletas y deditos. La tratan, además, como relleno y puede hacerse en café o jugo.

El guáimaro un hermoso árbol maderable que ofrece alimento al tití cabeciblanco, pero que fue agresivamente talado durante décadas, al punto en que desapareció casi por completo. Hoy, por fortuna, se está recuperando gracias a diferentes iniciativas locales con cooperación internacional, y se proyecta como uno de los símbolos de este territorio, junto al tití cabeciblanco.

En segundo lugar hablamos de la zaragoza blanca que se cultiva en Ponedera. Este fríjol, aseguran los ponederenses, sólo se puede cultivar en los terrenos fértiles de este municipio. Es común hallarlo en las huertas y patios de las casas y en mayor escala en los islotes que se han formado frente al puerto por la sedimentación del río Magdalena.

Técnicas, procesos, utensilios e ingredientes: amenazas, transformaciones y revalidaciones

Las técnicas culinarias y los procesos de cocción, pero igualmente los utensilios que se usan en la cocina y la cocina misma como espacio, constituyen elementos del universo culinario de una comunidad como *expresión cultural*. Este patrimonio no solo cumple la función de alimentarnos; también la de generar cohesión social e incluso, convertirse en la base de sustento económico.

Desde los utensilios líticos y cerámicos prehispanicos, las vajillas de totumo, los palotes y cucharas de madera, los canastos en fibra vegetal para transportar insumos y alimentos, hasta la leña y el carbón como combustible, las técnicas de ahumado, secado o salado y las envolturas en hojas de bijao, palma amarga, plátano o de maíz, hemos consolidado y mantenido hasta la actualidad un sistema de saberes que evidencia cuan efectivas son las técnicas heredadas, sobre todo, de nuestros pueblos originarios.

Tenemos una variedad tan amplia de bollos, que varían no sólo en su ingrediente principal – sea maíz, millo, plátano o yuca– sino también en la elección de sus envoltorios: palma amarga, plátano o maíz, y en las variaciones de sabor con una misma base (yuca con panela, angelito con pintabollo, preñao o yema de huevo). Los pasteles, tan extendidos en todo el territorio atlanticense, también se pueden envolver en hojas de almendro, plátano o bijao. Todo lo cual nos indica la claridad y experticia adquirida, a lo



Parte de la batería de utensilios de una cocinera atlanticense.

largo de los años en el manejo y aprovechamiento eficiente de los recursos disponibles. Se trata de «formas de hacer» que han demostrado ser eficaces, que sobreviven no solo en la memoria de los mayores, sino que han venido reivindicando la valía de los saberes y sabores tradicionales en la alimentación saludable y en la construcción de identidad.

Con tristeza constatamos que las transformaciones ambientales y el deterioro de las economías campesinas han llevado a la pérdida de especies y variedades alimenticias importantes que tenían en sus huertas, y con ellas, invaluable técnicas y procesos culinarios. Este deterioro, como lo muestran los estudios económicos de los últimos años, ha obedecido a factores como las políticas agropecuarias, que favorecen la homogenización productiva, la introducción y fomento de tecnologías que afectan la producción tradicional, y el deterioro ambiental de algunas áreas.

Numerosas especies de peces han desaparecido de los ríos por el impacto de la contaminación y sobreexplotación de las grandes industrias, así como a las técnicas artesanales inapropiadas. Por otra parte, algunas especies de fauna silvestre asociadas a la alimentación, como la hicotea,²⁸ el ponche,²⁹ la guaratinaja³⁰ o el ñeque,³¹ han sido objeto de una caza

excesiva, que junto con la acelerada invasión de sus hábitats terminan por mermar considerablemente su población. Así, carnes que hacían parte de la dieta regular de los abuelos fueron desapareciendo. Por último, la transformación de los bosques en praderas para la ganadería ha privado a la cocina tradicional de numerosos frutales y condimentos de origen silvestre.³² En ese mismo sentido, los procesos de cocción a fuego de leña, a pesar de dejar una marca distintiva de sabor, representan una amenaza no solo para los recursos naturales y para el equilibrio ecológico, sino también para la salud de nuestros cocineros tradicionales.

Lo anterior nos obliga a buscar soluciones en conjunto, entre las comunidades, organizaciones y profesionales interesados en proteger el legado cultural presente en estas técnicas e ingredientes, pero hacerlo con alternativas viables, amigables con nuestra biodiversidad y con la calidad de vida y salud de los cocineros. Es necesario prever acciones orientadas a un adecuado acceso a las materias primas, y establecer, en este sentido, proyectos relacionados con la sostenibilidad de los recursos naturales renovables que hoy se encuentran en riesgo.

Una de las acciones más urgentes que identificamos luego de este apasionante recorrido, es reivindicar la importancia, por su valor nutricional y cultural, de algunos productos que son parte fundamental de la base alimentaria de nuestro departamento: el millo, el guandú y la yuca.

²⁸ *Trachemys callirostris*. Es una especie de tortuga cuya carne sigue siendo muy apetecida en época de Semana Santa, a pesar de la prohibición de su consumo.

²⁹ *Hydrochoerus hydrochaeris*. Una especie de roedor también conocido como chigüiro o capibara.

³⁰ *Cuniculus paca*. Una especie de roedor con el cuerpo en forma de cerdo.

³¹ *Dasyprocta fuliginosa*. Es un roedor robusto de pelaje cerdoso y brillante.

³² Meca, J. Yances, M.J. y Gutiérrez de Piñeres, V., «Registro del Patrimonio inmaterial de los saberes asociados a la cocina del municipio de Suan de la Trinidad». (Barranquilla: Secretaría de Cultura y Patrimonio del Atlántico. Informe inédito. 2013).



Bendito millo (*Panicum miliaceum*)

El millo es un cereal de tipo pasto de forraje, similar a la cebada pero de un tamaño más reducido, muy valorado en todas las cocinas del departamento (excepto el distrito capital), aunque paradójicamente es en el mercado de granos de Barranquilla donde más se consigue. En la ciudad la mayor parte de la población no sabe que las famosas «alegrías» que venden las palenqueras son hechas a base de millo.

El millo es un cultivo muy importante en Asia y África. Los arqueólogos suponen que su cultivo era inclusive más común que el arroz hace 10.000 años, especialmente en China y Corea. En nuestro departamento es importante debido a su resistencia a condiciones de altas temperaturas, plagas y suelos poco fértiles. Hay muchas variedades de millo pero nosotros conocemos el millo criollo³³ (blanco) utilizado para el consumo humano y otro que los campesinos denominan «cuarentano»³⁴ (rojizo) utilizado para alimentar aves y otros animales de cría como el cerdo.

³³ Esta variedad se cultiva en el departamento del Atlántico, principalmente, en el mes de julio y se recoge en enero.

³⁴ Una variedad de rápido crecimiento, mayormente utilizada para la alimentación de bovinos.

El millo es uno de esos productos que, a pesar de no haber ganado un reconocimiento comercial significativo en el país, es conocido ampliamente por las poblaciones semi-rurales de nuestro departamento debido a sus propiedades nutricionales. Sin embargo, los rendimientos obtenidos del millo pueden considerarse bajos en comparación con el potencial que tienen, tanto en la alimentación humana como en la cría de bovinos.³⁵ Su uso en la cocina puede variar ampliamente, desde la preparación básica (similar al arroz), o como harina para preparar fritos y bollos, o como colada caliente, o como bebida refrescante.

Tal vez por estas propiedades alimenticias en nuestro departamento es conocido y apreciado indistintamente en sitios con fuerte ascendencia indígena o africana.

En Piojó, por ejemplo, Matilde Oliveros prepara millo con pollo, una variación del famoso arroz con pollo, que aprovecha la popularidad de ese plato para introducir el millo en su preparación más básica. Aunque esta estrategia era aplicada desde hace décadas al arroz de pescado (con lisa o chivo mapalé), el millo con pollo representa una adaptación muy aceptada del plato original. Matilde resalta que el millo era el arroz que nuestros abuelos acostumbraban a preparar por considerarlo muy nutritivo; por ello, el millo con pollo o incluso el millo con coco, constituyen un esfuerzo por mejorar la aceptación de este cereal a otra escala.

³⁵ Corpoica, *Producción y utilización de recursos forrajeros en sistemas de producción bovina de las regiones Caribe y Valles interandinos*. (Bogotá: Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, 2005).

En Pital de Megua, un pueblo reconocido por la preparación de pasteles, Corsina de la Asunción y su familia han consolidado el millo en este tipo de preparación. Reemplazan el arroz por millo y lo combinan con pato ahumado. La misma Corsina, una experta cocinera de pasteles reconoce que a pesar de que se esté «poniendo de moda» el pastel de millo ya era una receta que su abuela Tere y otras matronas conocían y preparaban hace décadas.

Tal vez el caso más emblemático del manejo del millo lo encontramos en el municipio de Juan de Acosta, donde se celebra anualmente, en época de carnavales, el Festival y reinado del Millo. Y es Catalina Viloria, a sus 61 años, una de las cocineras del departamento preocupadas por destacar el millo como uno de los productos básicos de la alimentación atlanticense. Esta mujer, con gran destreza, ha vendido productos hechos con millo desde hace más de veinte años. Catalina conoce el producto a fondo y por eso logra obtener de él diferentes formas, texturas y sabores: empanadas, arepas, chicha, mazamorra o bollo son algunas de las recetas de esta tranquila pero habilidosa cocinera. Aunque todo lo que prepara con millo es delicioso, Catalina es famosa porque comercializa todas las mañanas, con la ayuda de su esposo, una variedad de fritos hechos a base de millo, en lugar de maíz: empanadas, arepas saladas y arepas de huevo.

Derecha: Guandú seco.

Polifacético guandú (*Cajanus cajan*)

El guandú o guandul es una leguminosa de alto valor nutritivo que ocupa un importante lugar en la dieta de muchas personas en Asia, África y Sur América. Tiene baja concentración de grasa, moderada cantidad de fibra, buena cantidad de proteína, almidones y un razonable balance de los minerales esenciales de toda dieta, siendo, además, una rica fuente de carbohidratos, minerales y vitaminas.³⁶

³⁶ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación -FAO. (2007). *Cajanus cajan* [online].



En nuestro departamento el guandú –que se prefiere verde y no seco– se utiliza para elaborar sopas con costilla o carne salada de res, cabeza de cerdo ahumado, chicharrones o bocachico, en la preparación de dulces en la época de Semana Santa y mezclado con arroz. Está presente todo el año, pero generalmente se cosecha entre enero y febrero, cercano a la época de carnavales, por lo que la sopa de guandú con carne salá es considerada el plato icónico del Carnaval de Barranquilla.

En el caso de la sopa, que es la preparación más generalizada, es importante el plátano maduro, que le aporta su característico sabor dulzón en contraste con el amargo del guandú y el salado de la proteína que se utilice.

En Sibarco, corregimiento del municipio de Baranoa, se celebra anualmente en el mes de enero el Festival del guandú y el bollo de yuca. Violeta es la matrona de una familia ampliamente reconocida en Sibarco por la calidad de sus preparaciones y su tradición culinaria. Si bien el guandú es un producto insignia en todo el departamento, las sopas preparadas en este corregimiento tienen un sabor inconfundible. Para Violeta y su familia la cocina representa una fuente de ingresos sostenida. Uno de sus yernos, Raúl, es hijo de otro reconocido cocinero de la zona, famoso por sus bollos de yuca, lo que ha hecho que establezcan un fuerte vínculo familiar que ha trascendido a nivel de una microempresa, para generarles reconocimientos en importantes escenarios gastronómicos como la feria Sabor Barranquilla.

Sagrada yuca (*Manihot esculenta* Crantz)

Las evidencias arqueológicas han permitido deducir que la yuca fue un cultivo extendido desde la época prehispánica entre las comunidades indígenas de la región Caribe colombiana, donde representó la base de la dieta alimenticia.

Esta planta perenne leñosa tiene unas posibilidades culinarias muy amplias. Sus tubérculos se consumen cocidos, fritos o asados. En la región Caribe se usa para fabricar una torta llamada «enyucado», así como pasteles, carimañolas, rosquetes, pan de bono, diabólicos, bollos (salados y dulces), arepas fritas, cazabe (salado y dulce), chicha (fresca y fermentada) y como ingrediente en la preparación de sopas.

En Malambo, uno de los fortines indígenas del departamento y la región, Rita Valega se encarga de mantener vivo un legado milenario que resalta la importancia de los primeros pobladores de la región y su incidencia en nuestras costumbres. Pocas mujeres conocen tan bien los secretos de este producto y su importancia como herencia indígena, representada en la elaboración del cazabe y la chicha.

Tubará, así como Malambo, tiene una guardiana de la herencia culinaria de la yuca en Gloria González Rolong, una excelente artesana de totumo, el fique y la tusa de maíz, que traslada la dedicación de este oficio a la cocina. Un legado de su stirpe indígena mokaná que defiende enérgicamente. Gloria se encarga de hacer preparaciones con yuca y millo, pro-



Venta de yuca y otros productos del campo, municipio de Campo de la Cruz.

ductos que considera legado de sus antepasados indígenas. Puede preparar con la misma facilidad un pastel de yuca o uno de millo, así como chicha de yuca o de millo.

Aunque existen casos representativos de municipios como Tubará, donde se realiza el Festival y reinado de la yuca y el totumo, y Malambo, donde se han hallado evidencias arqueológicas de su domesticación, la yuca es un producto ampliamente cultivado, consumido y valorado en todo el territorio atlánticense.

La cocina y la fiesta: espacios para la conservación y dinamización de la memoria culinaria de nuestros pueblos

La cocina está ligada a todo tipo de celebraciones humanas, es una práctica cultural que configura espacios de sociabilidad. En el departamento del Atlántico se celebran diferentes festivales en honor a productos alimenticios, que nacieron como estrategia de reconocimiento a las prácticas agrícolas de cada territorio e impulso de la economía local, y se han consolidado como escenarios de encuentro, transmisión y revitalización del patrimonio cultural de la región.

Baranoa celebra el festival de la ciruela en el corregimiento de Campeche, el festival del guandú y el bollo de yuca en el corregimiento de Sibarco y el festival del pastel en el corregimiento de Pital de Megua. Tubará rinde homenaje a la yuca y el totumo con

un festival y reinado. Juan de Acosta realiza el festival del millo, donde no sólo resalta la importancia de este producto a nivel culinario, sino también su aporte al legado musical de la región. Luruaco ya es famoso a nivel nacional por su festival de la arepa de huevo. Aguada de Pablo (corregimiento de Sabanalarga) realiza el festival de la mojarra y Ponedera no se queda atrás con el reciente festival del bollo.

Otros espacios como los carnavales, las fiestas patronales y la Semana Santa que cada municipio celebra de forma particular, constituyen escenarios donde la cocina juega un papel protagónico.

Además de estos escenarios festivos locales, desde hace varios años se vienen consolidando otros espacios con una fuerte agenda académica paralela a las muestras gastronómicas. El caso más destacado es Sabor Barranquilla, que desde hace 10 años se celebra en la capital del departamento y que además de las muestras en stand y la amplia agenda de debate académico, incluye en su programación presentaciones de cocineros tradicionales del departamento que han venido participando en proyectos de investigación³⁷ financiados por la Secretaría de Cultura y Patrimonio del Atlántico.

³⁷ Secretaría de Cultura y Patrimonio del departamento del Atlántico, «Registro del patrimonio inmaterial de los saberes asociados a la cocina de los municipios de Suan de la Trinidad, Sabanalarga, Sabanagrande y Piojó», (Barranquilla: 2013 – 2016); «Plan Especial de Salvaguardia de los saberes asociados a las cocinas tradicionales del municipio de Luruaco» (Barranquilla: 2015).

Asimismo, se han venido fortaleciendo iniciativas de entidades no gubernamentales y alianzas mixtas como la Red de Investigadores Culinarios³⁸ y el programa de formación en cocina tradicional y patrimonio del Atlántico Sabores & Saberes,³⁹ todas estrategias y experiencias muy valiosas a las que se suma este concurso departamental de cocina tradicional *Atlántico sabe rico*, como oportunidad de seguir visibilizando la importancia de nuestras cocinas tradicionales como patrimonio.

Las cocinas tradicionales son nuestro patrimonio cultural más evidente, son la expresión más simple de nuestra cotidianidad, lo que nos ha legado una tradición milenaria, pero también, las nuevas ideas, lo que hemos adaptado a circunstancias específicas y hemos apropiado para sobrevivir.

El patrimonio cultural de las cocinas tradicionales es un conjunto de emociones, de intercambios, de sabores, de olores, de movimientos directamente relacionados con las prácticas cotidianas y, en muchos casos, con dinámicas económicas que sugieren una alternativa de sostenimiento.

³⁸ Liderado por la Fundación ATI desde 2015, en alianza con el Museo Arqueológico de Galapa.

³⁹ Desarrollado por la Fundación ATI en 2017 con el apoyo de entidades como la Universidad del Atlántico, la Corporación Escultura y el Parque Cultural del Caribe, entre otras.

A manera de conclusión: un aperitivo para seguir conociendo nuestro departamento

Atlántico vivo es a la vez modernización y tradición, niños jugando «bolita e' uñita», trepando árboles o corriendo tras el reflejo del vidrio de un auto, madres desprevenidas, puertas abiertas, sonrisa amplia; inocencia y hospitalidad son parte de los valores que perviven en la otredad de un mismo territorio. De nuestro recorrido queda claro que los municipios del departamento, sin contar Barranquilla, son característicamente semi-rurales; Puerto Colombia, Soledad y Malambo mantienen un espíritu rural, pero se mimetizan ante la magnitud de la urbe que extiende sus brazos de concreto, queriendo abarcarlo todo.

Ese Atlántico vivo abre una vieja puerta de madera y encuentra tinajas, pilones, morteros y achioteras. Se alimenta, es un Atlántico profundo, de variados bollos, sopas, dulces y bebidas. En sus mesones se envuelven con delicadeza pasteles en hojas de almenadro y de bijao; se palotean arroces; se hierven sancochos y espesos potajes; se fríen arepas de huevo, carimañolas y empanadas; se desmecha pescado para salpicones y se alegra la estancia con dulce de guáimaro, mermelada de mango y turrón de guanábana.

Un Atlántico vivo siente y degusta una tradición culinaria que siempre ha estado allí. La sencillez de una arepita de cazabe concentra la ardua labor de transformación de la yuca, raíz abuela; siente





Venta de jugos en Sabanagrande, sobre la carretera Oriental.

y degusta la amorosa elaboración de los pasteles de millo, de yuca o de arroz, la olla donde el animal criado en las parcelas familiares deja de latir para convertirse en sustento. Donde preparar la tierra para el cultivo de frutas como la papaya, mango, melón, patilla, maracuyá, forjan las rutas tradicionales del dulce, porque en Atlántico se come la alegría, la chicha tiene una amplia variedad de texturas para refrescar, la mazamorra de plátano o maíz era la compota de nuestros abuelos y donde el agua de panela es la bebida energizante de los trabajadores del campo.

Un Atlántico vivo que sabe rico es aprender sobre la industrialización del consumo, la permanencia de hábitos, las formas de interactuar, la socialización del entorno, la adaptabilidad a la tecnología. Es sentir y entender como nuestros padres atlanticenses se han fortalecido por los sacrificios de la vida, por el trabajo duro, un territorio en el que ellos son felices en mayor o menor medida, pero se sienten tranquilos y encuentran su recompensa en haber podido compartir y enseñar a través de la cocina y del campo.

El Atlántico, bañado por un mar cálido, pero también acariciado por la brisa del río, somete a su

población a una mezcla entre calor, humedad y sabrosura que converge en una palabra grata y estimulante: rico. Un adjetivo que expresa abundancia, que coloquialmente se asimila al placer y sobre todo, algo que resulta agradable al paladar. Así es nuestro departamento: sabe a mar, campo, sol, pasto, risa, ingenio, felicidad, verde, raro, anhelo, compartir, soledad, hogar, devoción, reunión, nostalgia, belleza, aire puro, orgullo, leña, monte, cuentos, inocencia, provincia, juegos, ternura, trabajo, baile, artesanía, calor, pasión, amor, improvisación, ocurrencias; Atlántico sabe a abuelos, a historia, a pechiche y alcahuetería.

Atlántico es el conjunto de historias, sabores y costumbres en el que la cocina es el escenario central donde se ve crecer a sus gentes, donde generación tras generación se mantiene la unión familiar y la sazón que caracterizan a una población.

Atlántico Vivo es un territorio indivisible de ciudad y provincia, un espacio alimentado por un pacto de saberes que exalta la dignidad de sus comunidades y degusta la diversidad de su sazón contada en cada historia de vida.

