



.... Fogón....
Vallecaucano
COCINAS DE VALLE,
MAR Y MONTAÑA





Madrevieja, Guacarí



DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA

Dilian Francisca Toro Torres
Gobernadora del Valle del Cauca

Isabel Cristina Restrepo Erazo
Secretaria de Cultura Departamental

María Isabel González Orozco
Profesional Especializado Secretaría de Cultura

UNIVERSIDAD DEL VALLE

Edgar Varela Barrios
Rector

Verónica Iglesias
Directora CITCE

Coordinador editorial
Enrique Sánchez

Equipo de investigación y textos

Gustavo Campos
Dayana Cuaical
Marcela Melo
Leydy Muñoz
Enrique Sánchez

Corrección de estilo
Giovanna Carvajal

Equipo Administrativo
Melina Cruz Muñoz
Manuel Buesaquillo
Diana Milena Cifuentes Márquez

Diseño y diagramación
Edward Lora
Manuel José Restrepo

Fotografía
Edward Lora

AGRADECIMIENTOS:

A Yan Carlos Romero, Estefanny Rios, Carolina Estupiñan, Diana Castillo, Diana Lorena Córdoba, Oscar Fajardo, Gustavo Campos y Maria de los Ángeles Balanguera; a los coordinadores de cultura de los municipios del Valle del Cauca y al equipo de trabajo de la Secretaría de Cultura Departamental.

Impreso por:

xxxxxxxxxxxxxxxxx
@Gobernación del Valle del Cauca, 2017
Impreso en Colombia ISBN
Gobernación del Valle del Cauca, República de Colombia
Secretaría de Cultura Departamental
Palacio de San Francisco - Piso 2
Teléfono: 620 0000
Santiago de Cali
www.valledelcauca.gov.co

Contrato No. 2469-2017



Esta publicación está dedicada a todos los hombres y mujeres que con sus preparaciones nos invitan a activar nuestra memoria cargada de sabores y aromas, y continúan día a día amasando y cocinando nuestro legado. Son ellos quienes nos enseñan la riqueza de nuestro patrimonio inmaterial, contenido en sus ollas y fogones.

DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 13

CAPÍTULO 1 15

LA COMIDA VALLECAUCANA 15

Antecedentes de la cocina vallecaucana	16
El Maíz: un legado amerindio	17
Sin carne una comida es incompleta	18
La caña de azúcar	19
La sazón afro	20
Los cambios en la vida republicana	21
La comida vallecaucana en la actualidad	26
Cocina e identidad	28
Comidas navideñas	29
Paseo al río	30
Paseo de olla	31
Comidas comunitarias	32
La comida artesanal	32
Las plazas de mercado	34
Las innovaciones	36
Perspectivas	37
Pioneros en el estudio de la cocina y la alimentación vallecaucana	37

CAPÍTULO 2 38

SUBREGIÓN NORTE 38

ALCALÁ	39
<i>Aracely Figueroa:</i>	40
En la receta está la clave	40
Chorizos del Dinde	40
ANSERMANUEVO	41
<i>Juana Bartola Leudo Rivas:</i>	42
Maestra del blanqueado	42
Blanqueado	42

ARGELIA	43
<i>Adiela Gutiérrez Cortés:</i>	44
Guardiana de las tradiciones	44
Kábá - frijoles con cogollo de cidra	44
Kiuru Emona - Envuelto de carne	44
Colada	44
<i>Carmelita Marín Molina:</i>	45
Compartiendo lo aprendido	45
Dulce de naranja	45

BOLÍVAR	46
<i>Humberto Rengifo:</i>	47
Emprendedor de la cocina	47
Cuaresmeros	47
CARTAGO	48
<i>Diego Betancur Loaiza:</i>	49
Cocinando con el corazón	49
Tamal cartagüeño	49

EL ÁGUILA	50
<i>Nestoria Ramírez:</i>	51
Paciencia y equilibrio en la cocina	51
Dulce de tomate de árbol	51

EL CAIRO	52
<i>Gloria Restrepo Castañeda:</i>	53
Abanderada de la comida natural	53
Dulce de papayuela	53
<i>Marina Ocampo:</i>	53
Sabajón para las celebraciones	53
Sabajón	53

EL DOVIO	54
<i>Fabiola Gutiérrez:</i>	55
Dedicación para la perfección	55
Subidos	55

LA UNIÓN	56
<i>Jesús Quintero:</i>	57
Trabajando duro para obtener los mejores productos	57
Trabuco de La Unión	57
Pandeyuca de La Unión	57

LA VICTORIA	58
<i>Alba Serna:</i>	59
Solteritas para preservar la tradición dulcera	59
Solteritas	59
<i>María Eugenia Jimeno:</i>	59
El aprendizaje continuo en la cocina	59
Miguelucho o dulce de queso	59

OBANDO	60
<i>Edilma de Jesús Álvarez Murillo:</i>	61
Heredera de la sazón campesina de su madre	61
Machorrucio	61
<i>Aura Inés Naranjo de Bejarano:</i>	61
El arte de la cocina	61
Viudo de pescado	61
<i>Diana Marcela Martínez:</i>	62
Amabilidad y paciencia con los clientes	62
Polvorete	62

ROLDANILLO	63
<i>Bernardo Vargas:</i>	64
Por la recuperación de la cocina tradicional	64
Chuyaco	64

TORO	65
<i>María Aura Salazar:</i>	66
Transmitiendo el gusto por la cocina	66
Trabuco	66
<i>José Omar Valencia:</i>	66
El ponche de los toresanos	66
Ponche	66

ULLOA	67
<i>Lenit Román:</i>	68
Cocinando con alegría	68
Dulce de ahuyama	68

VERSALLES	69
<i>Ana Lisbe García:</i>	70
Aprendiendo la cocina de su madre	70
Dulce de papayuela con brevas	70

ZARZAL	71	GINEBRA	85	TRUJILLO	98	Todos los días se aprende algo en la cocina	110	JAMUNDÍ	124	CAPÍTULO 5	140
<i>Gladis Patiño:</i>		<i>Martha Astudillo:</i>		<i>Blanca Flórez:</i>		Tamal Valluno	111	La Familia Bonilla	125	SUBREGION PACÍFICO	140
Una vida dedicada a la cocina	72	La cocina es un experimento del día a día	86	La innovación del ensopado	99	<i>Clara Ruby Rojas:</i>		Cholado	125		
Dulce de higuilla	72	Sancocho de gallina	86	Ensochado o Sopa Campesina	99	El secreto está en la sazón	111	<i>Edinson Candela y María Nelcy Ocoro:</i>		BUENAVENTURA	141
Dulce de guayaba	72	<i>Piedad Arango:</i>		<i>Gonzalo Mayorga:</i>		Empanadas vallunas	111	Jóvenes al rescate de las tradiciones	125	Las hierbas de azotea	142
Dulce de toronja	72	La sazón ginebrina	86	Elegir los mejores ingredientes	99	<i>Carmen Rojas:</i>		Chucha guisada	125	La leche de coco	142
		Atollado	86	Mazamorra	99	Reivindicando el uso de los productos naturales	112	Chucha con salsa de pipilongo	126	<i>Ana Alicia Murillo Panameño:</i>	
CAPÍTULO 3	73			<i>John Freddy Cruz:</i>		Marranitas	112	<i>Grodelfi Ortiz:</i>		Compartiendo se atesoran los saberes	142
SUBREGIÓN CENTRO	73	GUACARÍ	87	Explorando con las recetas a partir de lo propio	99	<i>Hilda María Valencia:</i>		Conocedor de los frutos de su tierra	126	Ceviche de camarón	142
		<i>Luz Margarita Arango (Doña Margoth):</i>		Calentado	99	Rescatando preparaciones casi desaparecidas	113	Tamal de bagre	126	<i>María Evelia Castro:</i>	
		La tradición del fiambre	88			Borrachitos	113			Cada persona tiene en sus manos su propia sazón	143
ANDALUCÍA	74	Fiambre	88	TULUÁ	100	La Maceta de Alfeñique	113	LA CUMBRE	128	Quebrado de pescado (ñato) ahumado	143
<i>Horacio Victoria:</i>		<i>Maricel Bermúdez:</i>		<i>Gladys Lozano:</i>		<i>Katherine Ayala Aguirre:</i>		<i>María Consuelo Hernández y Adiel Hernández Orozco:</i>		<i>Magdalena Núñez Angulo:</i>	
Batiendo a mano la golosina blanca de Andalucía	75	El dulce desamargado, una tradición navideña	88	La tradición de las chapetas	101	La tradición de las macetas	114	Continuando con la tradición	129	Sabores del litoral	143
Gelatina blanca y negra	75	Dulce desamargado	88	Chuleta Valluna	101	Macetas	114	Empanadas de queso	129	Dulce de papachina	144
		<i>Tránsito Lenis:</i>						Picadillo de hígado	129	Crema de hojas de papachina (autoría de Magdalena)	144
BUGA	76	Empanadas con identidad	89	YOTOCO	102	CANDELARIA	115				
<i>Diana Eusse:</i>		Empanadas de arroz con leche	89	<i>María del Carmen Arce:</i>		<i>Bolívar del Castillo Jiménez:</i>		PALMIRA	130		
Torta de Pastores: una tradición decembrina guardada en el corazón de una familia bugueña	77			Pregonera de la cocina	103	Valorando el patrimonio culinario heredado	116	<i>Ross Mary Echeverry:</i>			
Torta de pastores	77	RESTREPO	90	Dulce de Vidanca	103	Rellena	116	La cocina como opción de vida	131	<i>Celemina Angulo Riascos:</i>	
<i>Emilse Herrada:</i>		<i>Edna Loaiza y su hija Diana:</i>				<i>Harold Sarria y Lina María Vásquez:</i>		Pan de horno de plátano	131	Encocado de tolo ahumado	145
Sopa de torrejias	78	Conservadoras de semillas y tradiciones	91			Las enseñanzas compartidas	117	<i>Adolfo Gutiérrez:</i>		<i>Rosana Angulo:</i>	
Sopa de resplandor	78	Enyucado	91	CAPÍTULO 4	104	Lechona	117	Compartiendo los saberes para mantener la tradición	132	“Un cliente bien atendido vuelve”.	146
		Buñuelos de Maíz curado	91	SUBREGION SUR	104			Pollo en su jugo	132	Triple	146
						DAGUA	118			<i>Gladis García Riascos</i>	
BUGALAGRANDE	79	RIOFRÍO	92			<i>Laura Rivera de Beltrán:</i>				“...en la cocina uno aprende viendo, en ella es mejor la práctica que la teoría”.	147
<i>José Omar Urrea:</i>		<i>Ana María Villegas:</i>				Dulces aromas y sabores	119	PRADERA	133	Silencio de piangua	147
Y su casa del mecato	80	La especialista del bofe ahumado	93			Dulce de piña	119	<i>Elena Rengifo y Dora García:</i>			
Empanadas de cambray	80	Bofe Ahumado	93	CALI	105			Paciencia para disfrutar la cocina	134	EPÍLOGO:	149
<i>José María Ayala:</i>				<i>EL HOGAO</i>	<i>107</i>			Manjarblanco	134	Mirando el futuro de nuestra cocina	149
La importancia del chocolate en la alimentación	80			<i>EL LULO:</i>	<i>107</i>			Cortado	134	BIBLIOGRAFÍA	151
Chocolate de bola	80			El dulce sabor de la nostalgia	107					WEBGRAFÍA	151
		SAN PEDRO	94	Lulada	107					ANEXO 1	152
CAICEDONIA	81	<i>Ana Licida García:</i>		<i>Luz Enna Hurtado:</i>						Glosario	152
<i>Luis Eduardo Naranjo:</i>		“El pam valluno”	95	Conservar la esencia, hacer las cosas con amor	108			VIJES	135	ANEXO 2	156
Prepara el pollo a la carreta	82	Pandebono Trasnochado	95	Arroz Atollado	108			<i>Maximiliano Prado Soto:</i>		ANEXO 3	158
Pollo a la carreta	82			<i>El pandebono:</i>				La longaniza de Vijes	136	Principales especies que se utilizan en la cocina vallecaucana	158
<i>Luz Victoria Cardona:</i>		SEVILLA	96	Un pan con identidad	108			Longaniza	136		
El mejor alimento es aquel que se siembra y se cocina con sus propias manos	82	<i>Fernando Sánchez:</i>		<i>Miguel Ángel Sandoval:</i>						ANEXO 4	160
Torta de guandul	82	El ponche sevillano	97	Pandebono para alegrar los corazones	109					Tabla de equivalencias	160
		Ponche sevillano	97	Pandebono	109			YUMBO	137		
		Casadillas	97	<i>Wilfrida Obregón:</i>				<i>Rosalbina Ortiz:</i>		Heredera de la tradición culinaria de Mulaló	138
		<i>Ruth Bermeo:</i>		Lo mío es cocinar	109			Mondongo de chivo y rellena	138	De tortillas y cocina	139
		Usar la biodiversidad y comer sano	97	Aborrajados	109			Sopa de tortilla	139		
		Colada de sagú	97	<i>Basilia Murillo:</i>							
CALIMA EL DARIÉN	83	Torta de Bore	97	Enamorada de su cocina	110						
La tradicional lechona de la familia Paniagua	84			Sancocho valluno	110						
Lechona	84			<i>Aracely Castañeda y Deisy Orozco:</i>							

Presentación

FOGONES DE LA DIVERSIDAD

Nuestro Valle del Cauca es uno de los departamentos más diversos geográfica y culturalmente, que existen en el país. Solo basta recorrer su fértil valle, sus numerosos ríos, el mar pacífico, y sus verdes montañas para darse cuenta de la riqueza y belleza de esta región.

Es justo en estos espacios geográficos, donde hombres y mujeres se levantan cada día para trabajar la tierra, lanzar sus redes al mar, recoger el cultivo, o para cocinar lo que aquí se produce y consigue. Y son ellos, los que encienden a diario sus fogones para preparar las recetas que sus madres, maestros o abuelas les enseñaron, quienes mantienen vivas las tradiciones culinarias del Valle del Cauca; y nos recuerdan también, que es la mesa, donde sirven sus comidas, el espacio particular en el que los humanos reforzamos y renovamos nuestros vínculos, compartimos nuestras expectativas y dirimimos también nuestros conflictos. Un lugar para el encuentro.

No se puede negar que en los últimos años, se ha visto un importante auge de la cocina tradicional. Cada vez más restaurantes en nuestras ciudades incorporan en sus cartas preparaciones tradicionales, y son numerosas las escuelas y academias de gastronomía interesadas por el rescate de estas comidas, sin embargo, aún sabemos muy poco de las tradiciones culinarias de nuestro departamento, tal vez porque han permanecido invisibilizadas durante mucho tiempo debido a la falta de valoración social, o por las transformaciones en nuestra cotidianidad, en que cada vez más se refuerza la urbanización en nuestra región.

Es precisamente por lo anterior que desde la Gobernación el Valle del Cauca nos propusimos realizar esta publicación, convencidos que el Valle del Cauca, en manos de sus cocineros tradicionales sabe a memoria, identidad y orgullo por la tierra y sus frutos, y que estas preparaciones de todas las regiones que conforman nuestro rico y diverso departamento, enriquecen y fortalecen nuestro patrimonio cultural. Que sea ésta una oportunidad para darle su verdadero valor a los sabores y saberes que nos reconfortan en cada plato de nuestra cocina tradicional, y rendirles un homenaje a todas aquellas personas que desde sus fogones nos permiten conocer a los vallecaucanos nuestra historia a través de una receta.

***Dilian Francisca Toro Torres
Gobernadora***

INTRODUCCIÓN

Este libro de recetas de cocina tradicional y popular del Valle del Cauca es un viaje a través de sus 42 municipios. Es el resultado de un proyecto de la Gobernación del Departamento -a través de su Secretaría de Cultura- y de la Universidad del Valle, que busca contribuir a la salvaguardia de las tradiciones culinarias de la región como un patrimonio cultural de los vallecaucanos.

La cocina vallecaucana es un legado histórico y social de una cadena de generaciones que conocieron y aprovecharon los recursos del medio para garantizar su sobrevivencia. El conocimiento de estas tradiciones culinarias nos acerca también al conocimiento de la diversidad, la sensibilidad y el espíritu de las comunidades que conforman el complejo humano que hoy en día habita el Departamento.

Fogón Vallecaucano es una obra colectiva hecha con el aporte de hombres y mujeres que abrieron sus cocinas para preparar y compartir sus recetas, la gestión de las alcaldías municipales que apoyaron el trabajo y el grupo de investigaciones sobre patrimonio cultural del Centro de Investigaciones Territorio Construcción y Espacio - CITCE - de la Universidad del Valle, quien acompañó el proceso, revisó y redactó las recetas y los textos. El libro se apoya en numerosas fotografías realizadas de manera exclusiva para el proyecto.

El recetario toma como punto de partida la obra de Carlos Ordoñez Caicedo y busca continuar el esfuerzo de este ilustre vallecaucano por dar a conocer y rescatar las comidas y la cultura culinaria del Departamento. El libro tiene un primer capítulo que muestra de manera breve el contexto y el proceso histórico que ha vivido la alimentación y la cocina tradicional del Departamento, para acercarnos, luego, a la manera como los vallecaucanos de hoy cocinan y se alimentan.

El segundo capítulo contiene el recetario con información básica de cada uno de los municipios que conforman el Departamento agrupados por regiones; da cuenta de las recetas con sus ingredientes y formas de preparación, y aporta información sobre la vida de los portadores participantes y de las tradiciones culinarias.

Entre las mujeres y los hombres que participaron en este libro, hay amas de casa, cocineras de pequeños puestos de la calle o que hacen ventas ambulantes, así como dueños y cocineros de dulcerías y restaurantes. Muchas comidas se hicieron durante el proceso de investigación para poder documentarlas. Cocineras y cocineros de cuatro municipios -El Cerrito, Ginebra, Guacarí y Palmira- trabajaron en grupo, produjeron el recetario “*Cocinando con María*” (publicado por la Secretaría de Cultura de la Gobernación del Valle del Cauca) y mostraron sus preparaciones en un evento de cocina en vivo realizado en la hacienda El Paraíso, en El Cerrito, en conmemoración de la publicación de “*María*”, la novela de Jorge Isaacs.

Las recetas se registran de acuerdo con la información dada por las cocineras y cocineros. Toda cocina necesita procedimientos estandarizados y para eso sirven las recetas; pero en cada plato hay un sello personal - *la sazón*-, la huella de quien prepara los alimentos y que sólo se transmite de manera directa, trabajando en la cocina.

Se buscó incluir, en donde era posible, las porciones y el tiempo de preparación, aspectos a veces difíciles de determinar en la cocina popular donde se cocina sobre la base de la experiencia, las condiciones, “el ojo” y la sensibilidad. Se depende de la calidad de la leña, de la disponibilidad de uno u otro ingrediente, y de numerosos factores que hacen de la cocina, en ocasiones, una verdadera aventura.

No hay que olvidar que un recetario es una carta de navegación en la cocina; es una guía con los elementos y procedimientos básicos para reproducir una comida tradicional o para innovar a partir de la misma.

El libro tiene una bibliografía -que contiene los principales textos y recetarios sobre la cocina vallecaucana- y los siguientes anexos: un glosario sobre los términos regionales frecuentemente usados en la cocina del Departamento; una tabla de medidas y sus equivalencias; una tabla con los principales productos que intervienen en la cocina vallecaucana y sus nombres científicos, un listado de las comidas conocidas de la tradición culinaria vallecaucana y un mapa indicativo del Departamento con sus municipios y los platos que trae el recetario.

Capítulo 1.

LA COMIDA VALLECAUCANA

EL VALLE DEL CAUCA

El extenso territorio del Departamento del Valle del Cauca está conformado por un valle central a lo largo del río Cauca, dos sistemas montañosos, las cordilleras Central y Occidental, y el andén del Pacífico. Los 22.140 kilómetros de superficie del departamento hacen parte de un complejo mosaico de ecosistemas conformado por páramos; bosques alto andinos; laderas transformadas por pasturas y cultivos de café y pancoger; un valle central cruzado por el río Cauca y por una extensa red de humedales; y la región del Pacífico con sus ricos y biodiversos bosques y manglares. En la planicie del valle central están la mayoría de los asentamientos humanos, y sus tierras están dedicadas de manera principal a la agroindustria de la caña de azúcar y de manera complementaria a la ganadería.

Este territorio fue habitado desde 9000 años antes del presente por grupos de cazadores y recolectores. Posteriormente se desarrollaron, antes de la ocupación europea, importantes culturas (Tumaco, Calima, Malagana y Quimbaya) cuyos restos arqueológicos muestran pueblos que tenían variedades de maíz y yuca como cultivos y alimentos principales. Cultivaban ají, calabazas, frijoles, piña, guayaba, guanábana, aguacate, uvilla, zapote y frutos de palmas, entre muchos otros productos (Véase J.V. Rodríguez 2005, p. 119). La proteína la obtenían de la caza y la pesca, que eran abundantes. Secaban y ahumaban la carne. Por los hallazgos arqueológicos se sabe que consumían caracol, bocachico, bagre, sapo, curí, fara o chucha, venado, armadillo, perro, zorro, zaino, ñeque y numerosas especies de aves (J.V. Rodríguez 2005, p. 120). La sal la obtenían de las fuentes salobres, como la de Consotá (cerca de Pereira), o mediante intercambio con pueblos que habitaron en zonas de los actuales departamentos del Cauca y Caldas.

La ocupación europea comenzó con la llegada de Sebastián de Belalcázar y sus tropas. Los pueblos originarios se resistieron, pero fueron diezmados por la confrontación y por las enfermedades que trajeron los conquistadores. Los sobrevivientes fueron sometidos al régimen del repartimiento y la encomienda, un sistema de exacción tributaria y trabajos forzados que sería condenado por sus excesos y luego reformado con la expedición de las Leyes Nuevas de 1541. Los indígenas sobrevivientes fueron confinados en tierras de resguardo¹.

En 1537 se fundó Popayán, que llegará a ser el centro político y económico de una extensa gobernación, que inicialmente dependía de Quito. Desde Popayán se expandió la colonización. Se fundaron pueblos y la población creció y se estableció un orden racial estricto donde los peninsulares ocuparon los cargos públicos, militares y eclesiásticos y fueron dueños de las minas, las tierras y los tributos; luego estaban los ibéricos nacidos en América según rasgos de mestizaje, y en la base, los indígenas y la población negra esclavizada.

¹- Régimen comunal de tenencia de la tierra de una comunidad indígena gobernada por un cabildo que administra las tierras.

ANTECEDENTES DE LA COCINA VALLECAUCANA

Los colonizadores se asentaron en áreas donde el clima les era más favorable. Introdujeron algunos cultivos propios de su dieta como el trigo y la cebada. Se dice que Belalcázar trajo la caña de azúcar, el cultivo por excelencia que llegaría a ser un elemento fundamental del paisaje y de la identidad regional. Los españoles adoptaron muchos de los alimentos indígenas, especialmente el maíz. Aprovecharon los peces, abundantes en el río Cauca y sus afluentes, y pronto se empezaron a consumir tubérculos como la yuca y frutas como guayabas, guanábanas, guamas, piñas, piñuelas, papayas, aguacates, y otros frutales aprovechados, manejados o cultivados por los indígenas.

El interés de los colonos tenía como ejes económicos el tributo y la extracción de oro. Con la merma de la población indígena y su fuerza de trabajo, se introdujo población negra africana esclavizada. Cartagena y Popayán fueron los centros esclavistas que abastecieron de mano de obra forzada las minas y estancias. Los esclavizados se utilizaron en la extracción minera, las plantaciones y las tareas agrícolas y pecuarias y también en los oficios domésticos, en especial en la cocina. Para su alimentación se destinaban raciones estrictamente medidas de plátano, maíz y carne fresca o cecina.

Las cocineras de origen africano traían sus saberes ancestrales y sus propias técnicas culinarias que, junto a las tradiciones amerindias y españolas, le dieron las características a la comida criolla de las estancias y haciendas coloniales y de poblaciones de la planicie del valle geográfico como:

Cali (fundada en 1536), Jamundí (1536), Yumbo (1536), Ansermanuevo (1539), Vijes (1539), Cartago (1540), Candelaria (1545), Buga (1555), San Pedro (1561), Riofrío (1567), Guacarí (1570), Toro (1573) y Roldanillo (1576).

En la novela *El Alférez Real*, Eustaquio Palacios describe una comida para invitados en una hacienda en la época de La Colonia: “...siendo cerca de las ocho de la noche, entró una criada y tendió sobre la mesa de la sala un blanco mantel de lino, colocó los cubiertos y trajo la cena. Esta se componía de sopa, carne, pan de trigo, y pan de maíz, queso, chocolate y dulce².” No era la comida cotidiana, pero contiene los cuatro platillos de una comida (almuerzo y cena), es decir, una sopa; el “seco”, que debía tener carne - si no estaba contenida en la sopa -; la “sobremesa” (una bebida y un pan, galleta o amasijo) y el dulce. Sobre las comidas se menciona la infaltable carne; el chocolate, que era una bebida muy apreciada en La Colonia y que tuvo un importante papel en la economía regional; y el pan de maíz que convive con el de trigo, un verdadero lujo en esa época.

En su libro *Fogón de Negros*, Germán Patiño describe y analiza el orden colonial de la cocina en la hacienda teniendo como referencia la novela *María* de Jorge Isaacs. En la novela se muestra como alrededor de las haciendas había chagras y fincas de colonos provenientes del noroeste que cultivaban maíz, arroz, plátano, yuca, arracacha, café, cacao y frisoles. En los alrededores de las casas abundaban los árboles y otras plantas frutales como guayabos, papayuelos, mangos, cocoteros, badeas, y hay numerosas referencias a los naranjos de cuyo fruto se hacían mistelas. La casa rodeada de frutales será una de las características típicas de la vivienda rural vallecaucana. Se mencionan en la novela, de manera especial, los árboles de guayaba y las piñuelas, estas últimas el fruto de una bromelia que se utilizaba en las cercas y que hoy en día está casi desaparecido. En los huertos familiares, junto a las viviendas, se cultivaban también verduras, hierbas aromáticas y plantas condimentarias. Entre las comidas se mencionan en la novela “*María*” preparaciones como el sancocho, la sopa de mote, las masas, la sopa de tortilla, las arepas doradas, el frito de plátanos, las rosas de harina de maíz, el pan de leche, los dulces y las jaleas, el café y el chocolate, la gamuza, la mazamorra, las masas de choclo, el queso de piedra (prensado), los buñuelos, las cremas y las colaciones.

Los extensos humedales del Cauca, ricos en aves, fauna acuática y algunos mamíferos, constituían la despensa natural de proteína de numerosas familias.

.....
2 - De la edición del *Círculo de Lectores*, 1985, p. 20

EL MAÍZ. *Un Legado Amerindio*

fue, y sigue siendo, un protagonista importante en la cocina vallecaucana. Lo consumían los primeros habitantes, los indígenas, los europeos llegados en la llamada Conquista, los esclavizados, los mestizos y los nuevos colonos que venían de la región antioqueña. Cuenta Efraín, el protagonista de la novela *María* de Jorge Isaacs, cómo al regresar a la casa de José, un colono: “... encontramos servido en la única mesa de la casa el provocativo almuerzo. Campeaba el maíz por todas partes: en la sopa de mote servida en platos de loza vidriada y con doradas arepas esparcidas sobre el mantel”.

En 1881 el maíz seguía teniendo un papel preponderante en la dieta de los vallecaucanos, como lo advertía el escritor y periodista bugueño Luciano Rivera y Garrido (1846-1899) en “*El Observador*” al señalar que en Buga se utilizaba en grandes proporciones para amasar pan, hacer puchero³, arepas y chicha, “...es decir, [era] la base de la alimentación” (Citado por A. Valencia, 1993, p.160). El puchero - seguramente se refería a la sopa de mazorcas de maíz choclo - y la chicha de maíz, fueron comidas que perdieron importancia en la cocina del centro del Departamento, pero siguen estando vigentes en algunos lugares puntuales. Carlos Ordoñez trae, por ejemplo, en su recetario, una chicha de Tuluá hecha con “aguapanela” fría, maíz cocido y molido, saborizada con hojas de naranjo, clavos y canela. Además, la chicha sigue siendo una bebida patrimonial de las comunidades indígenas del Departamento.

Otra comida importante, más antigua que el sancocho (Ordoñez, 1999, p. 151) era el sango o cuscús, que pervive en la región caucana, y es una sopa espesa de maíz seco con carne o hueso, de res o cerdo, y papa criolla.

3 - El puchero es un plato de origen español que consiste en un caldo con un guiso de carnes y verduras. En los Andes de Colombia incorpora trozos de mazorca de maíz tierno.





LA CAÑA DE AZÚCAR

Se dice que la caña de azúcar la introdujo Sebastián de Belalcázar, fundador de Santiago de Cali, sembrándola en su estancia en Yumbo en 1541. Las haciendas tenían como actividad principal la ganadería y, algunas, cultivos de tabaco y caña de azúcar. Junto a la casa principal había un trapiche para la elaboración de miel, azúcar, panes de azúcar y aguardiente. Una diversidad de trapiches de la época puede verse en el *Museo de la Caña*, en la hacienda *Piedechinche* en el municipio de El Cerrito. A mediados del siglo XVI había tres ingenios en las vegas del río Amaime y en la primera mitad del siglo XVII estaban en actividad en el valle del Cauca más de 30 trapiches. Esa vocación dulcera de la economía ha tenido una incidencia en el conjunto de la cocina de la región y la diversidad de dulces será una de las características de la cocina vallecaucana. La devoción por la panela, “la dulce compañera del viajero, del cazador y del pobre” (Isaacs, cap.20) y las numerosas preparaciones de dulces están presentes en todos los municipios del Departamento. Esta tradición llegó con los españoles y africanos, y seguramente tiene profundas influencias de la dulcería árabe del norte de África.

Dice Julián Estrada en su “Geografía dulce de Colombia”:

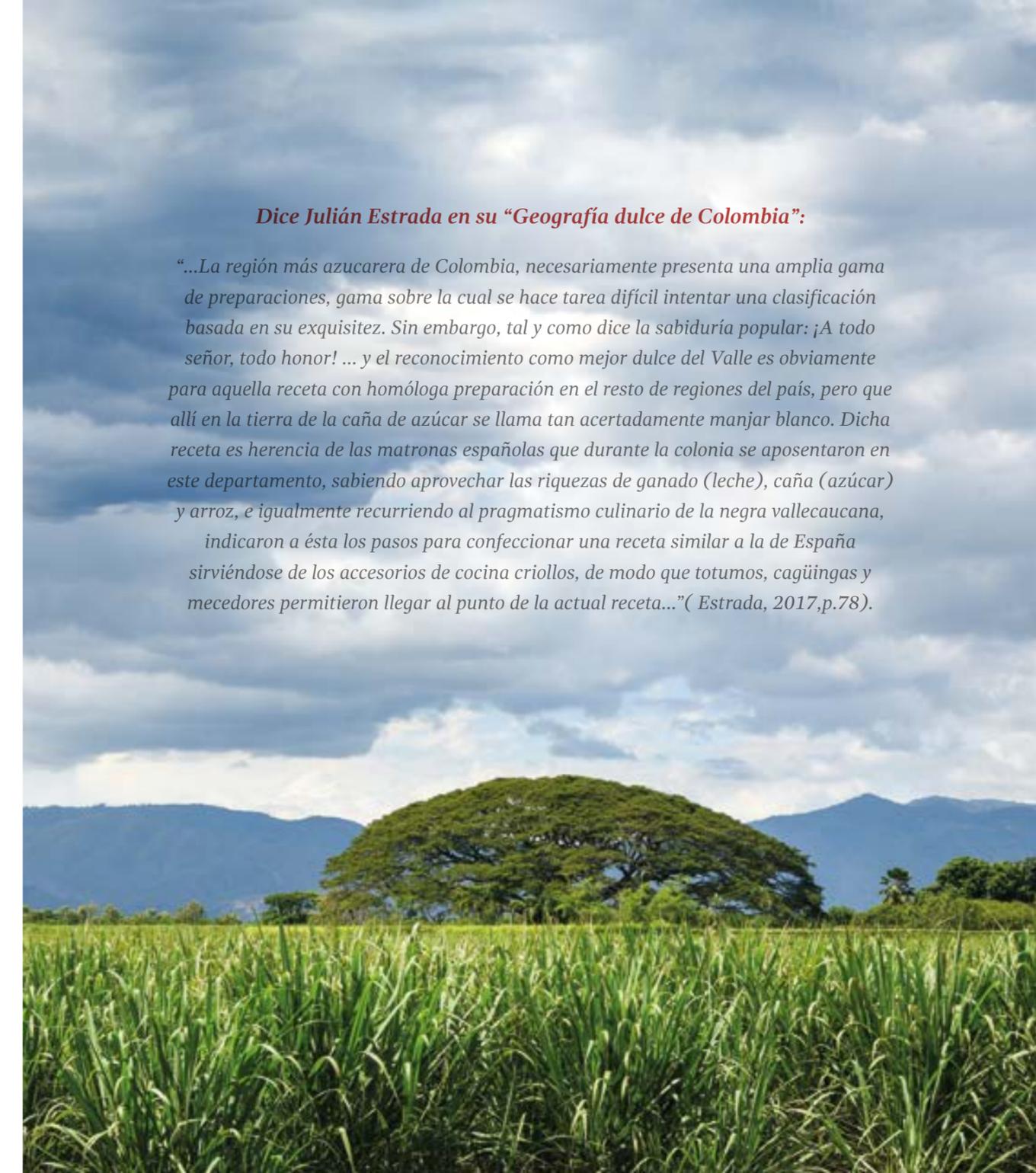
“...La región más azucarera de Colombia, necesariamente presenta una amplia gama de preparaciones, gama sobre la cual se hace tarea difícil intentar una clasificación basada en su exquisitez. Sin embargo, tal y como dice la sabiduría popular: ¡A todo señor, todo honor! ... y el reconocimiento como mejor dulce del Valle es obviamente para aquella receta con homóloga preparación en el resto de regiones del país, pero que allí en la tierra de la caña de azúcar se llama tan acertadamente manjar blanco. Dicha receta es herencia de las matronas españolas que durante la colonia se aposentaron en este departamento, sabiendo aprovechar las riquezas de ganado (leche), caña (azúcar) y arroz, e igualmente recurriendo al pragmatismo culinario de la negra vallecaucana, indicaron a ésta los pasos para confeccionar una receta similar a la de España sirviéndose de los accesorios de cocina criollos, de modo que totumos, cagiungas y mecedores permitieron llegar al punto de la actual receta...” (Estrada, 2017,p.78).

SIN CARNE UNA COMIDA ES INCOMPLETA

Los ibéricos introdujeron la ganadería de vacunos, trajeron también cabras, gallinas y cerdos. La carne fresca y cecina de res y cerdo, junto al pescado, el maíz, los endulzantes y energéticos producidos a partir de la caña de azúcar (miel, panela, panes de azúcar y aguardiente) fueron los alimentos fundamentales de la población y de los trabajadores del complejo económico desarrollado en las haciendas y minas.

La caza y la pesca fueron factores claves en la provisión de proteínas. Se aprovechaba el venado, la guagua y las innumerables especies de los ríos y humedales, en especial variedades de patos e iguazas. El arroz atollado de pato silvestre será desde entonces un plato emblemático de la región.

El sancocho fue la comida de los trabajadores de las cuadrillas de los centros mineros y luego del campesinado originado en la disolución del régimen comunal indígena y el crecimiento de una población libre y mestiza que vivía de formas precarias de uso y tenencia de la tierra, como el colonato y el arriendo, formas asociadas a las mismas haciendas. El sancocho es, en síntesis, un caldo con carne (de res, pescado o de animales de monte). De esta comida hablaremos más adelante.



LA SAZÓN AFRO

La cocina de las haciendas y las casas señoriales de los pueblos durante la Colonia era realizada por mujeres negras⁴, lo que le imprimió un sello especial a la cocina vallecaucana que puede observarse en la actualidad en la diversidad de fritos y guisos, el uso abundante de las hierbas condimentaras y la elaboración de dulces y confituras a partir del zumo de la caña de azúcar. Dice Eugenio Barney que con la llegada de la población afro llegaron diversas formas de preparación del plátano y sus hojas como soporte de envuelto de algunos alimentos (Barney 1979, p. 182), técnica de cocina que se mantiene hoy en día en el litoral del Departamento en la preparación de “pandao”, una cocción de carne, en especial de pescado, envuelto en hojas de plátano y puesto entre la ceniza.

Los asentamientos mineros y luego la ocupación de las tierras selváticas del litoral por los afrodescendientes, cimarrones o liberados por las leyes de manumisión, contribuyó a la generación de una cocina particular que se ha mantenido hasta la actualidad y que hoy en día se presenta como una de las más ricas y deliciosas del país.

Decía Germán Patiño en una entrevista realizada en junio de 2011, que:

“Los negros fueron enviados a las zonas de minería en las selvas, donde tenían que valerse del conocimiento de los indígenas sobre los alimentos de la zona. De los indios aprendieron qué plantas eran comestibles y qué frutos eran confiables, etc. Toda la tradición alimentaria indígena fue absorbida por las mujeres negras y estas, a su vez, le dieron al sancocho sus características vallecaucanas. Por ejemplo, fueron ellas las que le añadieron cimarrón”.

A lo largo del Siglo XVIII el sistema esclavista se mantuvo en las haciendas, pero hacia la segunda mitad del siglo se fue debilitando por factores sociales y económicos, como el agotamiento de las minas y yacimientos auríferos y el cambio en las relaciones de trabajo que comenzaron a favorecer el arriendo y la aparcería, formas de explotación de la tierra en las cuales los propietarios aseguraban sus beneficios y corrían menos riesgos. Surgió también una población libre y de colonos que ocupaba áreas colindantes a la red de humedales y terrenos inhóspitos aledaños al río Cauca, pero ricos en recurso de fauna y pesca, lo que facilitaba su subsistencia; también de familias pobres que aprovechaban las tierras ejidales, lo que seguramente favoreció la formación de jornaleros que contribuyeron con su trabajo a la creciente ampliación de la frontera ganadera, la principal actividad económica de la región.

⁴- “...toda familia regularmente acomodada tenía una esclava, por lo menos, para el servicio doméstico, la cocinera era siempre una negra.” (Palacios, 1986, p. 74)

LOS
CAMBIOS
EN LA VIDA
REPUBLICANA

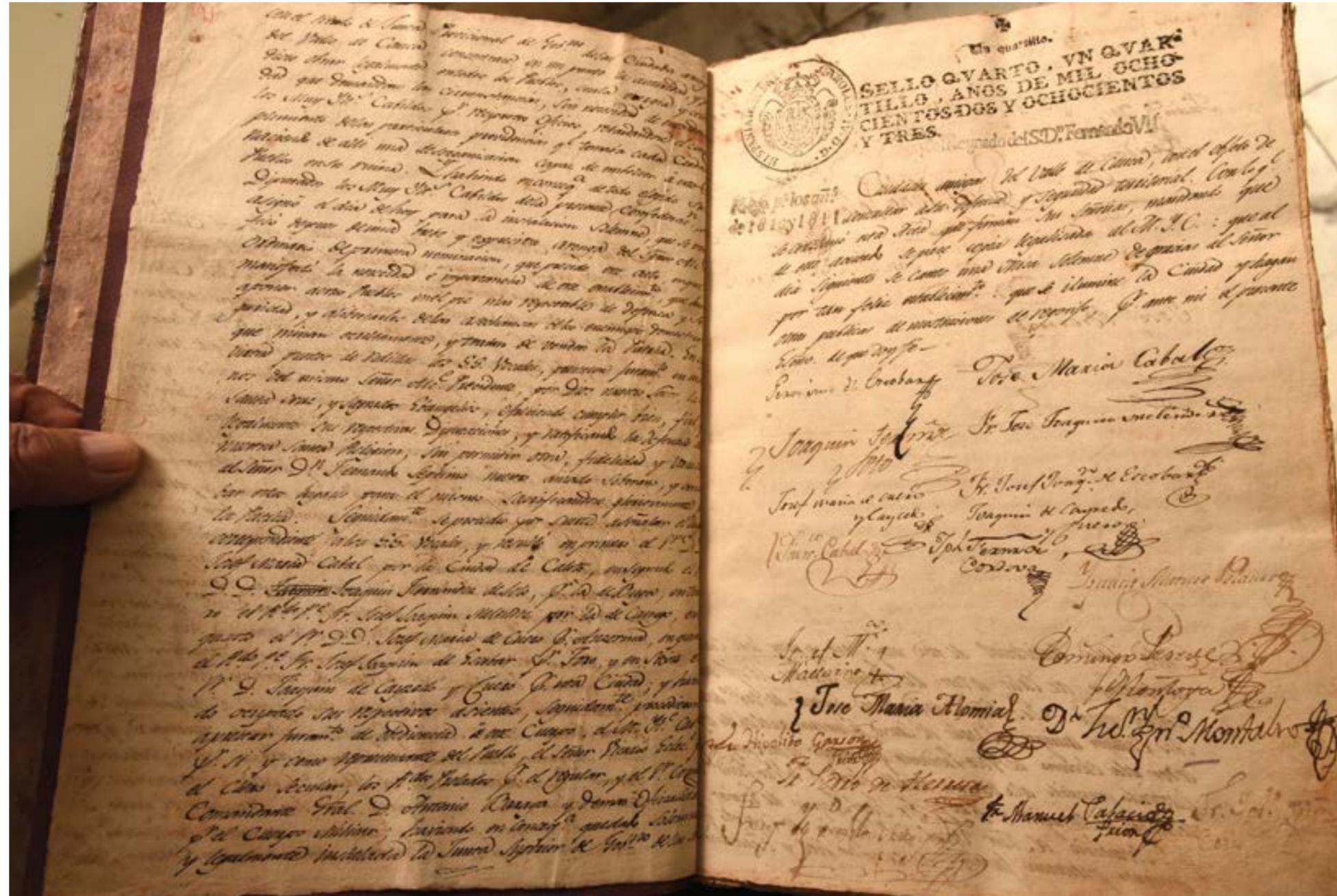
En 1810 las Ciudades Confederadas del valle del Cauca (Cartago, Anserma, Buga, Toro y Caloto) declararon su independencia de España, lo cual generó una profunda crisis productiva que posiblemente derivó en cambios en la dieta y costumbre alimenticias.

En el valle del Cauca se producía y se comerciaba ganado vacuno y caballar con las provincias vecinas, especialmente con Antioquia; se producían mieles de caña de azúcar y en especial aguardientes; se cultivaba y procesaba tabaco en los alrededores de Palmira; se cultivaba cacao, un producto de creciente demanda en la región antioqueña que incorporó el chocolate como una bebida cotidiana del desayuno; en La Unión y Roldanillo se conformaba un artesanado que hacía sombreros, y Cali era un lugar que iba cobrando importancia en el comercio de bienes del extranjero que se introducían desde Buenaventura remontando el río Dagua.

La guerra de independencia y las frecuentes guerras civiles que marcaron la vida de la naciente república, a lo largo del Siglo XIX, aceleraron el declive de numerosas haciendas que, con la migración o la muerte de sus propietarios, quedaron indivisas y fueron objeto de pleitos, lo que favoreció ocupaciones de hecho, así como el fraccionamiento o la venta de muchas propiedades. Quizá esto contribuyó a la formación de la amplia red de pueblos que caracterizan la región y a una particular unidad familiar rural que, además de la cría y levante del ganado en sus fincas, cultivaba para su subsistencia alrededor de la vivienda el huerto familiar que tenía variedades de plátano, guadua y numerosos frutales.

En 1850 el viajero y botánico norteamericano Isaac F. Holton visitó el norte del Departamento. En su diario, publicado en Nueva York en 1857, describe un almuerzo y una cena en una hacienda en Cartago en donde se muestra la importancia que tenía ya el plátano en la comida y se muestra la influencia de la cocina afro:

“...Pero ya está listo el almuerzo. Un poco de carne seca (tasajo) ha sido hervida en agua para hacer una sopa que se espesa con masitas de maíz o con plátano asado y machacado. La carne, reducida a una masa que parece estopa, la presentan frita (...) En los bordes del plato vienen las tajadas de plátano frito. Cuando el plátano está bien maduro estas tajadas son deliciosas; cuando está pintón son insípidas y duras; el plátano verde no lo frien en tajadas. Generalmente, con cada plato se pone un plátano entero asado, que cuando está bien maduro es bien agradable; pero a media sazón es harinoso y no sabe a nada...” (Holton, 1970, p. 142).



El médico y botánico francés Charles Saffray en las memorias de su viaje a la Nueva Granada entre 1861 y 1862, se sorprende por la riqueza y la fertilidad de las tierras del valle del Cauca. El maíz y el plátano, considera, son la base de la alimentación. Al describir el paisaje vallecaucano muestra como “...casi todas las casas poseen un bosquecillo de bambú, constituyendo esta particularidad uno de los rasgos característicos del paisaje. La gigantesca gramínea sirve para los usos más variados; los retoños se comen como legumbres, o se conservan en vinagre” (Saffray, 1948, p. 229). La costumbre de comer renuevos de guadua desapareció y se conserva como una comida de Semana Santa en algunos lugares del Departamento del Cauca en un plato conocido como “chulquín”, que también se hace con cogollos de caña brava. El ganado vacuno y las cabras eran un renglón importante de la economía. Hoy en día las cabras sólo se consumen de manera tradicional en el corregimiento de Mulaló.

En su libro, Saffray describe la manera como se hacen las arepas:

“Los habitantes actuales le preparan de una manera tan primitiva como la que emplearon sus antecesores indios. Para hacer las arepas, o tortas de maíz, mondan y descortezan en parte el grano en un gran mortero de madera, desembarazándolo de sus impurezas por medio de un lavado, hecho el cual lo cuecen. Después de enfriarle le machacan en una piedra de moler (...) Cuando los granos están convertidos en una pasta homogénea, se toma un puñado de ella, forman una bola, la aplanan después entre las manos, y la ponen sobre lo que allí llama la cayana, placa de barro cocido que se coloca sobre un fuego lento. Cuando se ha vuelto varias veces la torta o arepa, presenta un color dorado muy apetitoso, constituye una especie de pan de buen sabor, que así se puede comer frío como caliente” (Saffray, 1948, p. 218).

Como se dijo anteriormente, la comida más popular vallecaucana era, y sigue siendo, el sancocho. Este plato tiene un parentesco con la “olla podrida” española, que es una sopa con carne y verduras. Germán Patiño afirmaba que la primera referencia que se tiene del sancocho vallecaucano es del cronista Pedro Cieza de León. El sancocho combinaba yuca, mazorca en choclo y pescado del río Cauca, bocachico. Al introducirse la ganadería y la cría y levante de porcinos, la carne de vacuno y de cerdo paulatinamente se fueron incorporando al plato. Al mencionado viajero, Isaac Holton, no le gustó el sancocho. Se refiere al plato como “... la principal de las comidas, y entre los campesinos generalmente el único plato que acompaña al plátano asado”. Describe así su preparación:



“...tómese una cantidad cualquiera de tasajo (el que no se ha corrompido al secarse es el mejor) con o sin huesos, gordo o flaco; póngase en una olla de barro con más o menos un balde de agua, agréguese trozos menudos de plátano verde, y si hay, pedazos de calabaza y de yuca. Papas, nabos, zanahorias, cebollas, chirivías^s y remolachas también se le pueden echar, pero las primeras no crecen aquí y las otras son universalmente desdeñadas por estas gentes”(Holton 1970 p. 43).

Vemos aquí una característica propia del sancocho valluno, que lleva fundamentalmente plátano y yuca, y no papa, que se cultivaba en las tierras altas y frías, lejos de los asentamientos humanos de las tierras planas y cálidas.

Durante el siglo XIX, no obstante, las vicisitudes de las guerras civiles, el valle geográfico del Cauca se consolidó como una región ganadera y productora de azúcares, mieles y tabaco. Todavía la caza de fauna silvestres y la pesca en el río Cauca eran actividades complementarias que contribuían a la alimentación de las familias.

Una comida de la época era el chuyaco, propio de Buga y municipios cercanos, se servía como aperitivo, y era de naranja, mandarina o guanábana (Ordoñez 1999: 145). Hoy en día pervive el de guanábana. Es una preparación cuyo nombre -proveniente del quechua- significa terso, suave. Se hace con las motas de la fruta, perejil finamente picado y panela raspada. Los frecuentes quechuismos en el habla de la cocina vallecaucana constituyen un tema que le llamó la atención a Eugenio Barney (2012: 185) y María Antonia Garcés (2012:31), palabras y conceptos que muestran la importancia de la raíz amerindia de nuestra cocina y la influencia del Gran Cauca.

.....
5- Raíz de color blanco parecida a la zanahoria.

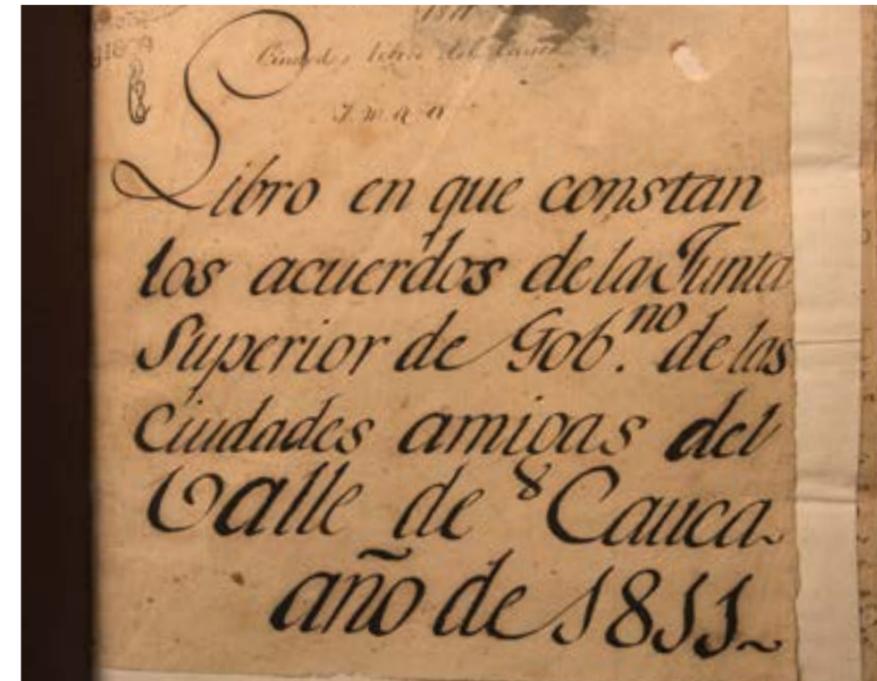
La construcción de caminos por el afán de conectar la región al centro y occidente del país y al Pacífico hará de la arriería una actividad importante, a ella, y a la cacería, se le debe la popularidad del *fiambre*, una comida caminera que llevaba arroz seco, una “presa” de carne (cerdo, res o gallina), yuca o papa, envuelta en hojas de bijao o plátano, que se cargaba en las alforjas, chuspas o jígras de los arrieros, comida emblemática que pervive aún, con modificaciones, en los municipios de Guacarí y Ginebra.

El Valle del Cauca se configura ya en los albores del siglo XX con una planicie conectada por el río y una red de humedales con extensas haciendas ganaderas, algunas con cultivos de caña para la producción de azúcar, como la emblemática hacienda Manuelita, y una economía campesina de ladera frutos de las migraciones que desde mediados del siglo XIX venían ocupando las vertientes de las cordilleras Central y Occidental, y que hizo del café su producto principal. Los colonos trajeron consigo el consumo de frijoles con chicharrón, las arepas de maíz y la mazamorra, entre otras preparaciones, y el consumo habitual de café. De alguna manera la caficultura modeló la cultura y relaciones sociales de poblaciones como Trujillo, Versailles, El Águila, Sevilla, El Dovio y Caicedonia.

El consumo de “tinto”, un pocillo con una infusión de café negro será parte de la vida cotidiana de los vallecaucanos. Los “cafés”, o salones donde se expende “tinto”, licores, se juega billar y se escucha música en gramófonos, serán el eje de la vida social masculina.

Al comenzar el siglo XX el ingenio Manuelita introduce la fabricación de azúcar en máquinas de vapor y comienza un paulatino proceso de modernización que cobrará vigor a partir de los años 30. En 1910, se creó el Departamento del Valle del Cauca segregándolo del Departamento del Cauca. El parentesco entre la cocina del Departamento del Cauca y la vallecaucana puede observarse en la actualidad en la preparación y consumo de champús y el gusto por los dulces, como los de Navidad y las rosquillas.

La sociedad vallecaucana ha tenido siempre una obsesión histórica por vencer el aislamiento geográfico del Departamento. Caminos peatonales, vías navegables, vías férreas, aeropuertos y carreteras estarán siempre en la escena de los debates e iniciativas públicas. En 1887 se comenzó a navegar en barcos de vapor por el río Cauca. En 1914 se inauguró el ferrocarril Cali-Buenaventura y en 1928 el ferrocarril llegaría a Cartago. La construcción de la vía férrea trajo migrantes del centro y occidente del país que se establecieron a lo largo de la vía. Con la conexión al puerto sobre el Pacífico, y al intensificarse el comercio, Cali empezó a cambiar. Un hecho interesante



es la consolidación de un comercio artesanal de dulces y mecatos. En el tren se hizo popular el consumo de bizcochuelo, un pan dulce que aún se consume en los municipios donde hubo estaciones importantes como El Cerrito, Palmira y Guacarí. La “*maceta de alfeñique*” se desplazó del campo a Cali donde surgió un artesanado dedicado al dulce de alfeñique que aún se mantiene como un oficio familiar, con familias emblemáticas como los Otero y los Ayala, en especial en el barrio San Antonio. Proliferará un comercio artesanal de dulces, de mamey, guayaba, papayuela, piña, grosella, brevas y guanábana; dulce desamargado; manjar blanco, arequipe, gelatinas, natillas, alfandoques, cucas, subidos, empanadas de cambrey, cuaresmeros, bombones de coco, empanadas de arroz dulce, borrachitos, cucarachas, panelitas de leche, dulce cortado, turrone, *dulce de vidanca*, un dulce creado por un esclavo libre de nombre Víctor Daniel Caicedo (Ordoñez 1999: 147), bocadillos de frutas, espejuelos, colaciones, y una diversidad de caramelos, por mencionar algunos.

A partir de 1930 el agro comienza un proceso de “modernización” que consolidará la agroindustria, en especial de la caña de azúcar. Llegaron familias de Estados Unidos, Italia, Inglaterra, España, Japón, Líbano, y otros

países que dejaron en ciudades como Cali y Palmira su impronta culinaria. Algunas mujeres extranjeras como la inglesa Lizzie Eder (Ordoñez 1999), o en los años 50 la peruana Antonieta Riva de Fernández interesaron a muchas personas por la cocina. La motivación por la cocina de la élite caleña puede seguirse en un importante recetario producido en los años 70 por las “Damas Grises” de la Cruz Roja. “*El mundo gastronómico*”, una colección que en ese entonces, reunía recetas de la cocina internacional, pero que incluyó algunas comidas de la “*cocina típica colombiana*”, entre ellas preparaciones del Departamento, como el tamal valluno, el pandeyuca, las papas aborrajadas y el champús caleño.

Con la llamada *Época de la violencia*, de los años 40 y 50 del siglo pasado, las ciudades, en especial Cali, empezaron a recibir familias migrantes. La violencia significó un desplazamiento de las familias campesinas, o con fincas, la concentración de la propiedad y la pérdida de los huertos familiares, fenómenos que ocasionaron cambios en la dieta y en la alimentación de la población y una menor disponibilidad de vegetales y variedades alimenticias, situación que se agravaría por la expansión del monocultivo de la caña y la ganadería tecnificada. En este tiempo arribaron numerosas familias migrantes de Nariño, Huila y Tolima. Los migrantes llegaron con sus tradiciones culinarias, algunas de las cuales sufrieron cambios. Por ejemplo, a la lechona de origen tolimense y huilense, se le agregó arroz; los nariñenses, por su parte, introdujeron el cuy y variedades de papa y se diversificó la oferta de las panaderías.

En los años sesenta y setenta del siglo pasado, la urbanización y el modelo agroindustrial se consolidó; además de azúcar, los ingenios empezaron a producir etanol. Se trató de un momento en el que se dieron grandes cambios socioeconómicos y demográficos: el campesinado cafetero vivió la bonanza y luego la crisis cafetera; otras comunidades rurales, relegadas a las laderas andinas, padecieron las consecuencias del conflicto armado, así como la instalación y el tráfico de los cultivos de uso ilícito. Expulsados por la violencia, migraron hacia ríos como el Garrapatas y el Bravo, familias indígenas Chamí que cultivaron café, cacao y la variedad de plátano “primitivo”.

Como un hecho extraordinario, en diciembre de 1977 se publicó el libro de María Antonia Garcés, “*Con caquiinga y con callana*”, que el periódico *El País* distribuyó como regalo de Navidad, y que reunía un conjunto de recetas tradicionales de la cocina vallecaucana. Esta publicación, junto al libro *La cocina Vallecaucana*, de Carlos Ordoñez (1986), quien ya había publicado *El Gran Libro de la Cocina Colombiana* (1984), constituirá un hito en el interés por recuperar y salvaguardar las tradiciones culinarias como elementos de la identidad de los vallecaucanos.

LA COMIDA VALLECAUCANA EN LA ACTUALIDAD



Como se señaló anteriormente, la cocina vallecaucana actual es el resultado de tres vertientes culturales -amerindia, afro y española- y de la influencia histórica de la cocina del Cauca Grande -en especial de Popayán-, de la colonización antioqueña y de departamentos como el Tolima y Nariño. Puntualmente puede verse la influencia de migrantes de otras naciones que han llegado a la región, especialmente a Cali y Palmira.

Sancochos, atollados de arroz, tamales, champús, fríjoles, aborrajados, marranitas, chuletas, chorizos, pandebonos y frutas como el lulo, el chontaduro, el mango, la badea, el borojó y la grosella, hacen parte de la comida de los vallecaucanos, pero los ingredientes más universales de su cocina son la carne (de vacuno o de cerdo, y el pescado en el litoral), el plátano (en todas las formas posibles de preparación), el arroz, el maíz y el dulce (elaborado a partir del zumo de la caña de azúcar). Para el litoral del Pacífico habría que agregar, como un infaltable, el coco.

Existen diferencias subregionales que se han tenido en cuenta en este recetario. Cali, por su historia y desarrollo, reúne todas las expresiones de la cocina del departamento. Hay restaurantes especializados en las comidas de las subregiones donde se vende, por ejemplo, sancocho de gallina de Ginebra; puestos de venta donde se distribuye el pandeyuca de La Unión; y

tiendas especializadas en el mecato y los dulces regionales. Un auge visible ha tenido la comida del litoral Pacífico y se han popularizado en barrios como La Alameda y el centro de la ciudad restaurantes de comida afro en los que se puede consumir un excelente sancocho de pescado, un ceviche o una cazuela de mariscos, platos acompañados de tostadas de plátano.

El vallecaucano tiene una especial devoción por las tostadas o patacones de plátano. Dice Carlos Ordóñez Caicedo que:

“el clásico desayuno del campesino vallecaucano consiste en agua panela caliente, acompañada de plátano verde asado y pisado” (Ordoñez 1986).

Un vallecaucano del presente desayuna con huevos revueltos, jugos de diferentes frutas, café o chocolate, arepa de maíz, pan, pandebono, buñuelos, tostada de patacón y queso. También se acostumbra costilla de cerdo frita o asada y “calentao” que no es otra cosa que una comida elaborada con lo que quedó del día anterior. Hoy en día hay restaurantes que ofrecen, de desayuno, varios tipos de calentados, bien sea que se preparen con arroz y frijoles, arroz con lentejas, o migas de arepa con huevos. El más popular en el centro del Departamento es el de lentejas, y el de frijol, en el norte. De almuerzo se acostumbra una sopa o sancocho, y no puede faltar el arroz y la tostada de plátano. Es común la carne sudada, algún grano guisado y tajadas de plátano fritas. Anteriormente, en muchas familias, se acostumbraba consumir frijoles

los días viernes. En cuanto a la cena, se caracteriza por ser ligera. Se recurre a la sopa o se “recicla” lo que ha quedado del almuerzo.

De entredía -o para “mecatear”- se pueden comer puerquitas o marranitas, que son masitas fritas de plátano verde, frito y triturado previamente, que se mezcla con pedacitos de chicharrón bien tostado; también se acostumbran para el entredía las empanadas, los chorizos y la fritanga.

En el Departamento se elaboran distintas salsas y aderezos para acompañar las comidas. Los más populares son el hogao, el ají, el guacamole, la salsa de maní y el chimichurri, este último para las carnes y frituras. En la preparación de tales aderezos se utilizan hierbas condimentarias como el ajo, la cebolla larga y cabezona, el tomate, el pimentón, el perejil, la albahaca, el cilantro, el laurel, el maní y el aguacate. Se mantiene aún en la cocina afro del sur y del occidente del Departamento el aderezo con pipilongo, una planta de la familia de las piperáceas, utilizada también como saborizante del aguardiente artesanal conocido como “viche”.

De entredías y mecato, entre las comidas principales, se consumen jugo de frutas, champús, lulada o kumis con pandebono. También se “cucharea” un mate de manjar blanco, y se “pica” o mecatea con gusto chontaduros cocidos con sal, mango viche y grosellas con sal. En el sur y centro del Departamento se acostumbra el salpicón de frutas y el cholado.

En todo el Departamento es común comer papas rellenas, papas aborrajadas y empanadas. La empanada valluna es un amasijo frito de harina de maíz, relleno de guiso con carne. Se prefiere el maíz trillado, amarillo, y en algunas localidades, como en Buga y Ginebra, el maíz blanco. En Cali la empanada lleva carne de cerdo y papa colorada para el guiso. En el norte, el guiso de papa hecho para el relleno es más abundante. Hay numerosas recetas y “secretos” para su elaboración, y se podría decir que cada familia tiene su receta. Es tal su popularidad que en el municipio de Caicedonia le han levantado un monumento.

Al vallecaucano le gusta comer frutas de manera directa. Consume bananos, mangos maduros, o viches con sal, papayas, grosellas, piñas, pitahayas, guayabas, melones, sandías, uvas Isabela, naranjas, mandarinas, guanábanas, chirimoyas, anones, uchucas y trozos de coco. En tiempos de cosechas pueden verse ventas de guamas, mamoncillos y los cada vez más escasos madroños.

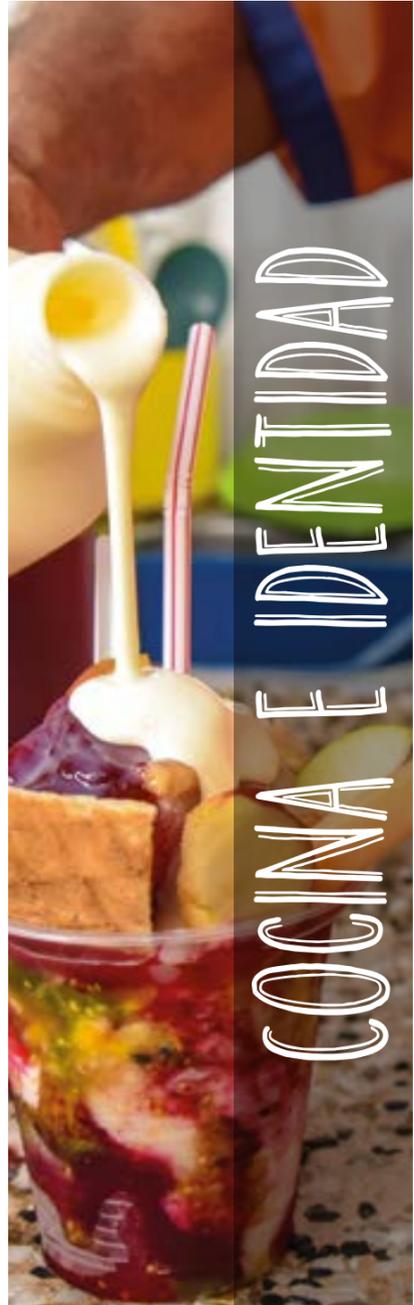
Entre las bebidas más consumidas se haya el trabuco y el café tinto. Se consumen jugos de frutas, en especial de lulo -un fruto de la identidad culinaria regional-, piña, naranja, maracuyá y borojó; sorbetes de badea, guanábana y guayaba coronilla; salpicón, kumis, masato, avena, aguapanela y guarapo, entre muchas otras bebidas tradicionales.

Entre las bebidas de consumo popular con algún grado de fermentación están: las chichas de maíz indígenas, la chicha de piña de Cartago, el masato de Tuluá, la forcha y el ponche del norte del Departamento, los vinos artesanales de uva de La Unión y Ginebra, los vinos de frutas y el guarapo fermentado de algunas comunidades rurales.

En Buenaventura es primordial el uso del guiso y refrito con hierbas de azotea y el uso en casi todas las preparaciones culinarias de la leche de coco. El porteño consume distintas variedades de pescado, pero en especial los mariscos, en sudados, cazuelas y ceviches. Se consumen pianguas, camarones de mar y de río, piacuiles, almejas, caracoles pateburro, jaibas, cangrejos, entre otros. El “tapao” es un plato de fácil preparación que se hace con banano verde o plátano y, generalmente, pescado.

Entre las bebidas destiladas alcohólicas, se destacan: el aguardiente (*Blanco del Valle*) y el ron (*Marqués*), y en el Andén Pacífico, el viche, un aguardiente artesanal destilado del zumo de caña de azúcar luego de su fermentación.





COCINA E IDENTIDAD

Hay comidas que han adquirido un alto valor simbólico y que para el resto de los colombianos son representativas de la identidad del vallecaucano, entre ellas se pueden mencionar el pandebono, la lulada, el manjar blanco, el plátano aborrajado, el cholado y, por supuesto, el sancocho valluno. Al interior del Departamento estos y otros alimentos constituyen factores identitarios. Lo es, por ejemplo, por razones históricas, el atollado de pato. En la introducción de “La Cocina vallecaucana (Ordoñez, 1997), decía el entonces gobernador del Departamento, Germán Villegas:

“...tras cada producto culinario se esconde una intrincada red de relaciones sociales y se descubre la identidad. Un arroz atollado de pato es producto único de la cultura vallecaucana y no se le encuentra en otras regiones del mundo, aunque en ellas se cultive el arroz y se críen los patos. Llegar a esa forma precisa de combinar, de cocer el arroz y el pato, es el resultado de un misterioso e intrincado proceso cultural en el que han participado varias generaciones de vallecaucanos” (Ordoñez 1997: Presentación).

A propósito de este emblemático plato expresaba Carlos Ordoñez, con cierto humor, que “...fue tanta su popularidad, que acabaron con los patos”.

Hay comidas que constituyen marcas de identidad de ciertas localidades. Entre muchas otras, se pueden mencionar las siguientes: las macetas de alfeñique de Cali; el cholado de Jamundí; los pandeyucas de La Unión, en especial de su vereda San Luis; las gelatinas de Andalucía; la fritanga de Riofrío; la rellena de Candelaria, el fiambre de Guacarí, en especial del corregimiento de Guabas; el sancocho de Ginebra; el asado y las preparaciones de chivo de Mulaló (municipio de Yumbo) y la chuleta de Tuluá. Muchas otras comidas son comunes como marca identitaria. Es el caso del tamal, las empanadas, el sancocho, los cuaresmeros, los dulces de conserva, el manjar blanco, el cortado, el arequipe, las tortas, los confites y colaciones.

La cocina es dinámica y cambiante. Hay platos que fueron famosos y que desaparecieron o están en riesgo de perderse. Es el caso del bizcocho hateño (de La Unión), la mantequilla de corozo de Toro, el tamal de resplandor y la torta de pastores de Buga, y el ya mencionado atollado de pato, entre otros.



El café es el producto emblemático de los municipios cafeteros del Departamento. Algunos de ellos hacen parte del Paisaje Cultural Cafetero, declarado por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. El consumo de café tinto es uno de los hábitos más arraigados del vallecaucano en general, pero en especial de los habitantes del norte del Departamento. En la plaza principal y calles comerciales de las cabeceras municipales no faltan los cafés o “tintiaderos”. Alrededor de una taza de tinto se conversa despreocupadamente, se intercambian noticias o se hacen negocios. En el municipio de Sevilla, el café Casablanca es famoso, no sólo por su arquitectura - un lugar emblemático de la arquitectura propia del paisaje cafetero -, sino también por su colección de música y por la calidad de su café tinto, que se sirve de acuerdo a las tres categorías populares: claro, medio u oscuro.

Las comunidades indígenas del Departamento tienen sus propias comidas, algunas de las cuales representan marcas de identidad. Los indígenas Chamí de los ríos garrapatas y Bravo, por ejemplo, además del maíz capio, con el que se prepara una harina de consumo cotidiano parecida a la chancarina, cultivan y consumen en sopas o asados la variedad de plátano conocido como “primitivo” y las sopas con hojas tiernas de ortiga. La comunidad Yanacona de Santa Rosa de Tapias, en Guacarí, ha venido adaptando variedades de maíz, frijol y algunos tubérculos para diversificar su alimentación.



COMIDAS NAVIDEÑAS

En Navidad los sancochos, atollados y tamales son platos frecuentes, lo mismo que la preparación del manjar blanco, en la que participa toda la familia. Entre los dulces de Navidad, que se suelen compartir con familiares, amigos y vecinos, está el desamargado, un dulce laborioso y que demanda tiempo y cuidado, y el arroz de leche, un sencillo dulce que se prepara con arroz, leche, azúcar, canela, uvas pasas y, en ocasiones, coco rallado.

En Navidad, las familias se congregan alrededor del fogón donde se cocinan manjar blanco, buñuelos o natilla. En los antejardines y andenes se reúnen para preparar el sancocho, escuchando música y tomando cerveza o aguardiente blanco o ron del Valle. Es la antesala del baile, una de las pasiones de los vallecaucanos de todas las edades.





PASEO AL RÍO

El paseo familiar al río o “paseo de olla” -para descansar, bañarse y cocinar un sancocho con leña- es una tradición vallecaucana que aún se mantiene. Los fines de semana es común ver a las familias alrededor de un fogón, preparando y consumiendo un sancocho, en ríos como Pance, cercano a Cali, y Rioclaro, cercano a Jamundí; o en Riofrío, Ginebra y casi todos los municipios vallecaucanos.



PASEO DE OLLA

Sánchez & Sánchez en su libro de recetas “Paseo de olla” (Mincultura, 2012) describen un paseo de olla en el río Pance, cerca de Cali:

“...Entre las familias participantes y los amigos se distribuye la adquisición de los ingredientes y preparación de los acompañantes del sancocho y las bebidas: la gallina o carne de res o cerdo, el plátano, la yuca, los huevos, el pique, el arroz, los aguacates, los plátanos maduros para asar, las cervezas y el “guaro” (aguardiente). Los cuidados ambientales obligan hoy en día a que se lleve la leña. Hay que llegar temprano para buscar un buen lugar y un buen charco. Entre más arriba, mejor. La preparación del sancocho es todo un ritual.

Hay un debate preliminar sobre la receta. Un concilio de mujeres mayores toma esta delicada decisión. Ya en el sitio, hay quejas sobre la calidad de los ingredientes: “cuándo van aprender esas muchachas a comprar yuca, no ven que están paludas.” Los hombres prenden la fogata, otros ponen a enfriar las cervezas dentro del río. Los primeros que se aventuran a meterse al agua para acompañar a los niños salen tiritando del frío a tomarse el primer “lamparazo” de aguardiente Blanco del Valle. Otros esperan que el sol esté más fuerte. Es rico meterse al agua cuando la temperatura está muy alta. No falta quien lleve un “parqués” o cartas para jugar debajo de un árbol de pichindé. Tampoco falta el equipo de sonido en competencia con otras familias. “Mirá ve, ponéte una salsita vieja”. Mientras está el sancocho circulan algunas golosinas: gelatinas de Andalucía, hojaldres, empanadas vallunas, moscorrofió para los niños. “No coman mucho que se les quitan las ganas de comer” aconseja alguien. Se organiza un “picadito” de fútbol con una pelota de plástico. Hace mucho calor. Alguien da la orden: ¡todos al agua! Algunos juegan, otros conversan medio sumergidos mientras toman cerveza. Otros simplemente permanecen sentados con los pies en el agua. Hay un olor a cilantro cimarrón en el ambiente. Todos miran con ansiedad hacia el fogón donde hierve la olla con el sancocho. ¿Ya está? Grita alguien desde el río. “Ve, no sabemos si es la candela, pero esa carne está todavía dura”, le responden. El hambre acosa y el ánimo decae. Un joven sale del río a avivar el fuego. “Esa leña la compraron verde”, comenta. Al agua hirviendo del sancocho echan los huevos para que se cocinen. El calor del medio día hace que la gente se retire a la sombra de los árboles a esperar el almuerzo. Alguien, de un fogón vecino viene a pedir de manera comedida sal, y color de achiote. “Se nos olvidó”. El olor de los otros sancochos vecinos exagera los sentidos y los nervios. Al fin una buena noticia. ¡Vengan que el sancocho está listo! Vuelve el alma al cuerpo. La familia congregada al pie de la olla parece una comunidad milenaria en uno de sus ritos...”



COMIDAS COMUNITARIAS

En algunas celebraciones como las fiestas patronales o festividades de barrio es común hacer una olla comunitaria, generalmente un fondo (una olla cilíndrica de gran capacidad) en el que se prepara con el aporte voluntario de la comunidad un sancocho de hueso o de espinazo de cerdo.



LA COMIDA ARTESANAL

Las comidas artesanales o callejeras son muy populares en todo el departamento. En ciudades como Cali y Palmira hacen parte de la vida urbana la venta callejera, ventas de chontaduro cocido, mango viche y grosellas con sal. De igual manera, se ofrecen por medio de pregones piñas, mangos, bananos y papayas, salpicones y ensaladas de frutas. Uno de los mayores atractivos de la Biblioteca Departamental de Cali, es, después de unas horas de lectura, bajar al patio central y consumir el salpicón de frutas que hace doña Elizabeth.

En motos y bicicletas acondicionadas para llevar alimentos, cruzan vendedores de arepas de choclo, mazamorra, champús, jugos de lulo, guanábana y uva Isabela. En estas ventas móviles se ofrecen también solteritas (una canastilla de harina de trigo cubierta de dulce), avena fría, forcha o ponche, y no faltan los vendedores de café (tinto). Una de las ventas callejeras y móviles más llamativas son los pequeños trapiches para extraer guarapo de caña de azúcar. El guarapo, con hielo y zumo de limón es una bebida muy refrescante.

En algunos zaguanes y tiendas de barrio es común la venta de empanadas; papas aborrajadas (papas grandes cortadas a la mitad, cocidas y luego cubiertas de huevo y harina para ser fritas), papas rellenas con carne, arroz y guiso; hojaldres y masas de harina, entre otros productos.

En el norte del departamento es frecuente encontrar la venta de buñuelos, una masa frita de queso fresco y harina de maíz, a la que se le añaden huevos y un poco de almidón de yuca. Estos buñuelos se consumen en todas las épocas, pero su mayor demanda se hace en la Navidad, donde acompañan el consumo de natilla de maíz.

En todo el departamento es común ver en las aceras hornillas de carbón para asar arepas de maíz que se consumen con mantequilla. En otros lugares se venden mazorcas tiernas de maíz asadas. Los carritos de cholado son una marca distintiva a las afueras de colegios y en los parques. Hoy en día es común ver la venta de cholado en todo el departamento, particularmente en Jamundí y Cali.

LAS PLAZAS DE MERCADO



Las plazas de mercado son espacios y equipamientos urbanos destinados al comercio regular y a la provisión de productos y servicios necesarios para la alimentación de las personas. Ellas fueron, y siguen siendo, conquistas ciudadanas (Illera et al, 2016). Son lugares donde se articula la vida campesina y la vida urbana; en ellas confluyen consumidores, intermediarios y productores. Las plazas de mercado son lugares privilegiados para hacer una radiografía del estado de las tradiciones culinarias y también sobre el estado de la economía campesina del municipio. Sus comedores son sinónimo de buena comida. Allí se consumen alimentos frescos, del día, y están presentes relevantes expresiones de la tradición culinaria. Desafortunadamente en muchos municipios las plazas han entrado en deterioro por la competencia con el comercio de grandes superficies y el abandono de las áreas urbanas donde están localizadas, pero también por malas administraciones. Sobresalen por su organización, vigencia y por sus comedores las plazas de mercado de La Alameda en Cali, y las de los municipios de Florida y Caicedonia.

La Plaza de Mercado José Hilario López o Plaza de Pueblo Nuevo de Buenaventura es el centro de la actividad culinaria de la ciudad y un lugar de referencia de la buena cocina afro vallecaucana. La plaza se construyó en 1954 sobre planos del arquitecto Ricardo Sicard Calvo, al lado del Canal del Muro Yusty donde llegaban anteriormente los indígenas y afrodescendientes rurales en sus canoas y balandras a vender sus productos, en especial plátanos, maíz, chontaduros, conchas, cangrejos, carnes ahumadas y madera. Sobre esta plaza decía Carlos Ordoñez: *“Si usted quiere darse el gusto para una deleitosa aventura gastronómica vaya al puerto (Buenaventura), súbase al segundo piso de su mercado y pida cualquier plato...”* (Ordoñez, 1997: 149). Hoy en día la plaza está siendo remodelada.



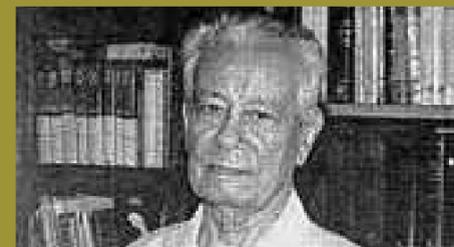
LAS INNOVACIONES

La cocina exige creatividad. Un buen cocinero es recursivo y creativo y por eso, no obstante, la cocina tradicional debe tener unas reglas claras de preparación. Sobre estas bases, las cocineras y cocineros innovan las recetas para darles su sello personal, en el sabor o en la presentación de las comidas. La innovación es grata cuando respeta la tradición y mantiene los elementos fundamentales de las preparaciones, pero a veces, por esnobismo se cae en la exageración y las malas comidas. En la actualidad hay en Cali y en el circuito culinario de los municipios circunvecinos a la hacienda El Paraíso, o en algunas plazas de mercado, excelentes innovaciones a partir de lo tradicional. También, es de encomio, ver cómo se comienza a incluir en la carta de algunos restaurantes reconocidos, la cocina vallecaucana.

PERSPECTIVAS

El gusto por la cocina tradicional es una especie de resistencia y de autoafirmación. No obstante los cambios y los riesgos que tiene nuestra seguridad y autonomía alimentaria en una época de globalización de la economía y las comunicaciones, y del auge de modas de la cocina, los vallecaucanos valoran y quieren sus tradiciones culinarias. Sin embargo, siguen teniendo validez las preguntas que hiciera el periodista de gastronomía del periódico *El País* de Cali, Heinar Ortiz, comentando y rememorando la aparición tres décadas atrás del Gran libro de la Cocina Colombiana de Carlos Ordoñez. Preguntaba el periodista: ¿cuántas recetas se habrían perdido en el Valle del Cauca antes de la aparición del libro? ¿Cuántas de ellas se preparan realmente en los restaurantes de la región? Y ¿cómo hacer para garantizar que sigan existiendo las preparaciones tradicionales? (Ortiz, 2016). Son preguntas complejas a las que de alguna manera busca responder la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de las cocinas tradicionales de Colombia, expedida por el Ministerio de Cultura en el año 2012, y las directrices de la Secretaría de Cultura de la Gobernación del Valle del Cauca, las cuales han servido de marco para la realización de este recetario.

PIONEROS EN EL ESTUDIO DE LA COCINA Y LA ALIMENTACIÓN VALLECAUCANA



Víctor Manuel Patiño (Zarzal 1912 - Cali 2001)

Botánico e historiador. Su obra histórica se desarrolla alrededor del estudio los recursos naturales y plantas útiles en Colombia. Su obra contribuye a la comprensión del origen, el cultivo y el proceso de adaptación de numerosas especies alimentarias del trópico.

Foto tomada de: <http://www.banrepcultural.org/node/32611>



Carlos Ordoñez Caicedo (Cali 1929 - 2016)

Actor de teatro, cocinero, gestor de restaurantes de cocina colombiana e investigador culinario. Produjo el primer libro que da cuenta de la riqueza y la diversidad de la cocina del país -*El gran libro de la cocina colombiana*-, un texto de lectura obligada para conocer los secretos de nuestra cocina.

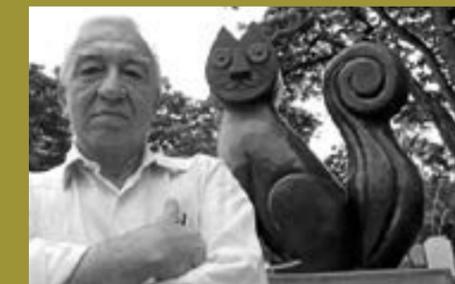
Foto tomada de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16494608>



Eugenio Barney Cabrera (Santander de Quilichao 1917 - Bogotá 1980)

Crítico de arte e investigador de la Universidad Nacional de Colombia. Algunas de sus obras están dedicadas al estudio de la cultura culinaria colombiana. Entre ellas figuran sus *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina* (sobre el libro -también pionero- de María Antonia Garcés *Con cagüinga y con callana*) y *Rescatando la cocina perdida del Valle del Cauca* (1977).

Foto tomada de: <http://www.colarte.com/colarte/foto.asp?idfoto=292311>



Germán Patiño Ossa (Cali 1948 - 2015)

Estudió literatura y antropología. Importante funcionario y gestor cultural del departamento, creador del Festival de Música del Pacífico "Petronio Álvarez", hoy en día el más importante evento musical y culinario que honra la cultura y tradiciones de los afrodescendientes del occidente del país. En 2006 fue galardonado con el Premio Andrés Bello, de Memoria y Pensamiento Iberoamericano por su obra *Fogón de Negros*.

Foto tomada de: <https://www.radionacional.co/noticia/fallece-german-patino-director-del-petronio-alvarez>

Capítulo 2.

SUBREGIÓN NORTE

La subregión norte del Departamento está conformada por los municipios de Alcalá, Ansermanuevo, Argelia, Bolívar, El Cairo, Cartago, El Águila, El Dovio, La Unión, La Victoria, Roldanillo, Toro, Obando, Versalles, Ulloa y Zarzal.

ALCALÁ

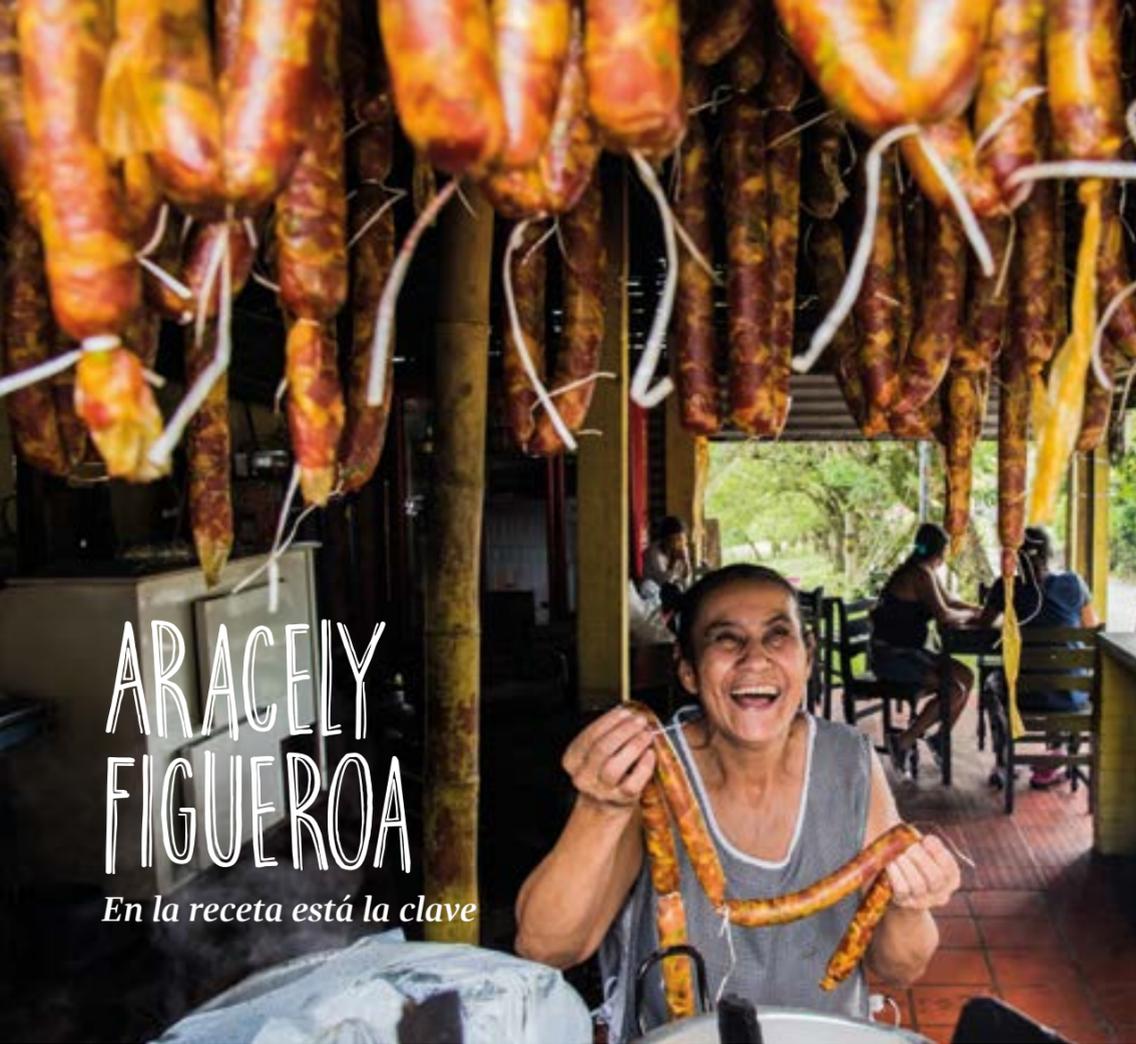


Territorio montañoso bañado por el río La Vieja, con una rica diversidad de fauna y flora, entre la que se destaca el cedro negro, el dinde y el roble. Este hermoso municipio hace parte del paisaje cultural cafetero del Valle del Cauca que fue declarado como patrimonio de la humanidad en el año 2011. En él se resaltan sus antiguas viviendas coloridas, con balcones, ventanas y marcos de madera decorados, y sus techos con tejas de barro. Además, Alcalá es el municipio de la música de cuerdas y de los imponentes samanes, entre estos, el samán del parque sembrado en 1917, actualmente símbolo de los Alcaláinos⁶.

6 - Para la elaboración de las 42 caracterizaciones municipales se utilizó como referencia: las páginas web de las alcaldías municipales, los planes de desarrollo municipal, los planes básicos de ordenamiento territorial, los esquemas de ordenamiento territorial, el libro Rutas Verdes del Valle del Cauca de la corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca, el Anuario Estadístico del Valle del Cauca, esta información se cotejó con otras referencias bibliográficas.

Año de fundación	1791
Año de creación como municipio	1919
Extensión en km ²	64 km ² ⁷
Altura sobre el nivel del mar	1.290 m.s.n.m.
Temperatura promedio	21 °C
Distancia respecto de Cali	214 km
Población (proyección año 2017)	22.245 habitantes
Principales corregimientos	El Congal, La Estrella, La Cuchilla, La Rubiela, Maravelez
Principales actividades agropecuarias	Sector turístico, ganadería y agricultura (café, caña panelera, plátano, frijol, maíz y yuca)
Principales eventos culturales	Festival del Retorno y del Samán en noviembre
Lo que no puede dejar de comer si está en Alcalá	Chorizos del Dinde

7 - Los datos correspondientes a la población y extensión, de los 42 municipios corresponden a las Fichas de Caracterización Territorial del Departamento Nacional de Planeación de Colombia. Disponible en: <https://ddtspr.dnp.gov.co/fit/#/fichas>



ARACELY
FIGUEROA

En la receta está la clave

Doña Aracely Figueroa es originaria del Municipio de Alcalá. Proviene de una familia numerosa, con escasos recursos económicos, por lo que tuvo una infancia “muy brava”, como dice ella. De las actividades que recuerda de niña menciona las veces que acompañó a su madre a recoger café o a realizar trabajos en el campo con la finalidad de reunir dinero para las medicinas de su padre enfermo; además, colaboraba en las labores del hogar. Estas experiencias hicieron de ella una mujer determinada y solidaria, y la convirtieron en el pilar de su familia. Junto con su esposo y sus dos hijos, y con el apoyo incondicional de su madre, tomó la iniciativa de iniciar un negocio de venta de chorizos, los cuales, luego de 18 años, gozan de reconocimiento en su municipio, porque según Aracely, “a sus chorizos nunca les ha cambiado la fórmula de su receta para su preparación, y ahí está la clave”.

CHORIZOS DEL DINDE

Tiempo de preparación: 30 horas
N° de porciones: 50 chorizos

INGREDIENTES

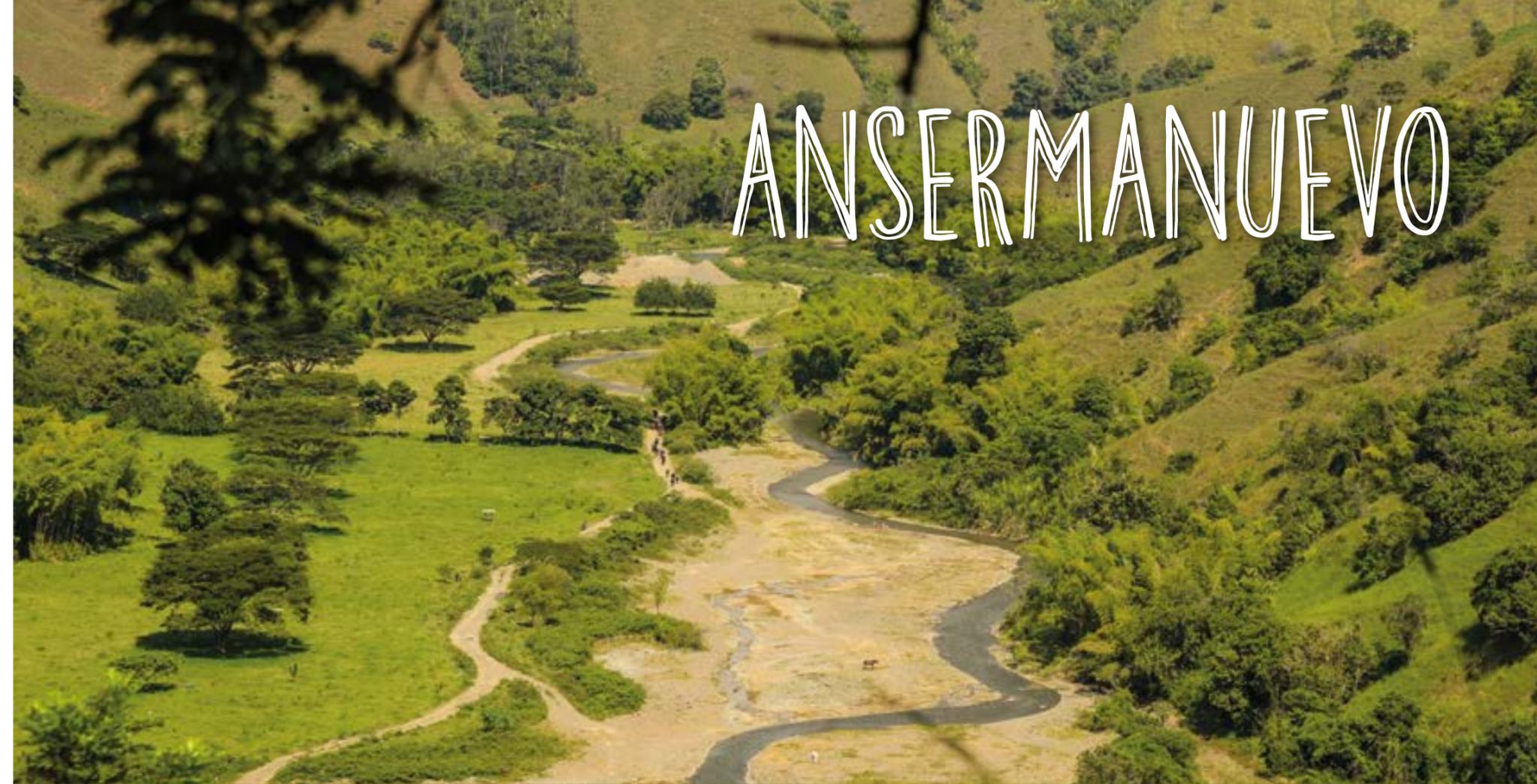
- 25 kilos de carne de cerdo
- 8 kilos de cebolla
- 1 bebida negra de cola de 200 mililitros
- 500 mililitros de cerveza
- 40 gramos de adobo
- 500 mililitros de salsa negra
- 500 gramos de sal
- 100 gramos de color
- 3 metros de fibra o estopa para amarrar
- 2 tubos de tripa
- 1 litro de aceite

PREPARACIÓN:

1. Pique la carne en un recipiente.
2. Pique la cebolla y adiciónela a la carne.
3. Adicione al recipiente cerveza, la bebida de color negro de cola, el adobo, la salsa negra, color y sal al gusto.
4. Revuela hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Llene la tripa y córtela cada 12 cm. Amarre con la fibra.
6. Coloque los chorizos a ahumar en el fogón de leña durante un día.
7. Después sofría los chorizos a fuego medio.
8. Sirva el chorizo con maduro y una arepa pequeña.

Recomendaciones:

“Después de freír los chorizos los puede colocar en la parrilla para que no queden grasosos”.



ANSERMANUEVO

Ansermanuevo ofrece un hermoso paisaje, por sus montañas y relieve, recorrido por los ríos Cañaveral, Catarina, Cauca y Chanco; por su ubicación geográfica, este municipio es un importante productor agrícola; se destaca en su paisaje el verde cafetero que se observa en casi todo el territorio. El cultivo de café representa una tradicional fuente de ingresos para las familias ansermenses. El municipio pertenece al Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO como patrimonio cultural de la humanidad en 2011. Una tradición artesanal sobresaliente son los bordados y calados, los cuales se han conservado a través de generaciones. En algunos corregimientos existen trapiches para producir panela, miel y el reconocido blanqueado.

Año de fundación	1539
Año de creación como municipio	1925
Extensión en km²	361 km²
Altura sobre el nivel del mar	1.035 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	206 km
Población (proyección año 2017)	19.355 habitantes
Principales corregimientos	Anacaro, El Billar, El Roble, El Vergel, Gramalote, La Cabaña, La Hondura, La puerta, La Raíz, Lusitania, San Agustín y Tres Esquinas.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: cultivos de café, maíz, caña de azúcar, yuca, frijol, plátano y banano. Ganadería, Minería y Explotación forestal.
Principales eventos culturales	Fiesta del Retorno y el Festival del bordado.
Lo que no puede dejar de comer si está en Ansermanuevo	Blanqueado



JUANA BARTOLA LEUDO RIVAS

Maestra del blanqueado

Doña Juana Bartola Leudo nació en el departamento del Chocó, se crió con una familia adoptiva quien la educó de manera estricta dándole el mensaje, de que todo debía ganárselo a través del esfuerzo. Después se casó y conformó un hogar de cinco hijos con quienes vivió años de tranquilidad hasta que llegó la violencia a su territorio; esta situación hizo que Ansermanuevo, especialmente la vereda La Manuela se convirtiera en su segundo hogar y en una oportunidad para asumir las dificultades como el desplazamiento, la separación de su esposo y el tener que asumir la crianza de sus hijos como madre cabeza de hogar. Sin embargo, para ella, estas experiencias la hicieron una mujer guerrera, trabajadora, luchadora, y servicial para los demás llegando a ser una persona reconocida y apreciada por los habitantes de su comunidad. Actualmente se dedica al cultivo del café y al trabajo de la caña de azúcar con un trapiche artesanal, para la producción de panela, miel y un producto apreciado por los ansermenses, el blanqueado.



BLANQUEADO

Tiempo total de preparación: 3 horas
Nº de porciones: 8

INGREDIENTES

- 4 litros de miel de caña de azúcar
- 1 cuchara sopera de esencia de vainilla
- 1 horqueta de árbol de guayabo
- 8 recipientes

PREPARACIÓN:

1. Coloque en una olla los cuatro litros de miel.
2. Ponga la miel a cocinar a fuego medio aproximadamente por dos horas.
3. Revuelva con frecuencia la miel para que no se pegue hasta que de punto (Debe tener una consistencia gruesa, maleable).
4. Moje el mesón de la cocina con agua y disperse la miel que ha cocinado sobre este.
5. Deje reposar por cinco minutos.
6. Recoja con las manos la miel esparcida en el mesón y dele forma de bola.
7. Lleve la bola a la horqueta y empiece a estirar en forma circular devolviendo la parte estirada a la horqueta repita el proceso hasta que el color vaya cambiando de tal manera que pase de color café a blanco.
8. Cuando se haya obtenido el color blanco adicione una cuchara sopera de esencia de vainilla y siga estirando.
9. Finalmente adecue a la forma deseada, redonda o como roscón y deposite en un recipiente.

Recomendaciones:

- Se puede decorar con uvas pasas o coco rallado.
- Se puede consumir con mazamorra o leche.

A finales del siglo XIX, en el territorio se asentaron inmigrantes provenientes de Antioquia y Caldas conformando un caserío denominado Agua Mona, localizado sobre la margen derecha de la quebrada Agua sucia; luego le cambiaron al nombre actual, Argelia, territorio montañoso en el que sobresalen los Altos de Montebonito y las cuencas de los ríos Las Vueltas y las quebradas Agua sucia, Esmeralda y Montecristo. El río las Vueltas y las haciendas cafeteras son lugares tradicionales y acogedores que disfrutaban los argelinos y sus visitantes. En este territorio se encuentra el resguardo Vania Chamí, perteneciente a la comunidad Embera Chamí.

Año de fundación	1904
Año de creación como municipio	1956
Extensión en km²	88 km²
Altura sobre el nivel del mar	1.560 m.s.n.m.
Temperatura promedio	20 °C
Distancia respecto de Cali	220 km
Población (proyección año 2017)	6.392 habitantes
Principales corregimientos	Corozal, La Cristalina y La Marina
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: cultivos de café, maíz, caña panelera, yuca, plátano, frijol, banano, legumbres y frutas en general. Ganadería.
Principales eventos culturales	Festival del Retorno en marzo, Fiesta de la Virgen del Carmen, en julio.
Lo que no puede dejar de comer si está en Argelia	Dulce de naranja



ADIELA GUTIÉRREZ CORTÉS

Guardiana de las tradiciones

Doña Adielá Gutiérrez Cortés nació en El Dovio, pero se trasladó con su familia al municipio de Argelia. Es una mujer orgullosa de sus raíces indígenas ya que pertenece al resguardo Vania Chamí cuyo significado es “Nuestra Agua”. Adielá se ha ido formando como líder interesada en fortalecer el papel de otras mujeres en relación con la reivindicación de sus derechos y la no discriminación. Actualmente es consejera de mujeres y hace parte del proceso organizativo de su comunidad. Adielá vive con su familia conformada por su esposo, dos hijos y cerca de sus padres, hermanos y suegros. Sus tradiciones permanecen vivas y recuerda de su niñez todos los consejos dados por su madre y abuelas, quienes la educaron para cuidar del hogar y mantener la tradición de la comida. Ella quiere que se fortalezcan las preparaciones tradicionales heredadas de sus antepasados, lo cual beneficiará la salud de la comunidad, razón por la cual describe con alegría las comidas tradicionales de su comunidad indígena.

KÁBÁ – FRIJOL CON COGOLLO DE CIDRA

Tiempo total de preparación: 1 hora y 30 minutos

Nº de porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijol
- 3 kilos de cogollo de cidra
- 1 libra de pezuña de cerdo
- 1 libra de carne de cerdo
- 3 kilos de choelo tierno
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lave los frijoles.
2. Lave la carne y córtela en cuadros.
3. Lave la pezuña.
4. Coloque los frijoles, la carne picada y la pezuña en una olla. Si ha remojado los frijoles desde el día anterior. De lo contrario utilice una “olla pitadora” con tres litros de agua, y deje cocinar por treinta minutos.
5. Desgrane en un recipiente el maíz.
6. Pique el cogollo de cidra bien desmenuzado.
7. Adicione el maíz desgranado, el cogollo de cidra, sal al gusto y deje cocinar por treinta minutos aproximadamente.
8. Sirva caliente en un plato sopero.

KIURU EMONA – ENVUELTO DE CARNE

Tiempo total de preparación: 1 hora

Nº de porciones: 2

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res
- 2 plátanos verdes
- 2 dientes de ajo
- ½ libra de cebolla larga
- 1 cucharada soperá de aceite
- Sal al gusto
- 3 hojas de bijao o plátano

PREPARACIÓN:

1. Lave la carne, píquela en cuadritos y colóquela en una olla.
2. Pique la cebolla y machaque el ajo. Adiciónelos a la carne.
3. Pele el plátano, pártalo en pequeños trozos -que quede bien desmenuzado- y adicione al mismo recipiente.
4. Revuelva todos los ingredientes junto con la sal y el aceite. Debe quedar como una masa. Adicione un poco de agua solo para humedecer.
5. Coloque las hojas en forma de cruz y sobre ellas ponga la masa.
6. Envuelva primero de los lados, de la derecha hacia la izquierda y viceversa, y de la parte superior hacia el centro. Amarre con guasca de plátano.
7. Lleve al fogón, cubra con ceniza y encima coloque brazas. Deje por treinta minutos.
8. Saque y sirva caliente.

COLADA

Tiempo de preparación: 40 minutos
Nº de porciones: 12 vasos

INGREDIENTES

- 4 kilos de plátano guayabo maduro
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Lave los plátanos maduros.
2. Quite la cáscara.
3. Cocínelos en tres litros de agua por treinta minutos.
4. Retire del fuego y póngalos a enfriar.
5. Licue con un litro de agua, vierta sobre un recipiente y sirva.

CARMELITA MARÍN MOLINA

Compartiendo lo aprendido

Doña Carmelita Marín Molina es argelina. Vive con una hija, un hermano mayor y sus nietos con quienes goza de la compañía y el amor de esta relación maternal. El legado más importante que le dejaron sus progenitores es la unión familiar. Lo son también los valores y los saberes transmitidos por su madre, entre ellos el gusto por la cocina y la preparación de platos como el sancocho, los frijoles, los dulces de naranja y papaya y la deliciosa hojaldra, la cual se ha convertido en una comida especial en su hogar. Pero no sólo la familia de Carmelita tiene la oportunidad de compartir estos sabores con ella; también sus vecinos, amigos y conocidos. Para ella lo más importante es aprender y transmitir lo aprendido a otros, con la finalidad de que esas prácticas nunca se pierdan.

DULCE DE NARANJA

Tiempo total de preparación: 1 hora y 30 minutos

Nº de porciones: 10

INGREDIENTES

- 30 naranjas grandes
- 1 kilo de azúcar
- 250gr de “maicena a granel”(en bolsa, no en caja, por economía)

PREPARACIÓN:

1. Lave las naranjas.
2. Exprima las naranjas en una olla, sobre un colador, para quitar las semillas.
3. Cocine el jugo a fuego medio durante treinta minutos. Cuando hierva vaya retirando la cachaza que se forma.
4. Adicione los 500 gr de azúcar y revuelva a fuego medio.
5. En un recipiente disuelva 250 gr de maicena en 500 mililitros de agua.
6. Cuando se haya diluido el azúcar adicione a la olla la sustancia preparada con la maicena y el agua.
7. Deje cocinar a fuego medio aproximadamente por una hora y disuelva constantemente.
8. Pruebe con una cuchara de tal manera que quede con sabor a naranja, pues si queda sabor a maicena debe dejar cocinar por más tiempo.
9. Retire del fuego y vierta en un recipiente.
10. Se puede comer caliente o frío.

BOLIVAR



El caserío denominado por los cronistas como “Pescador”, llamado después “Santa Ana del Pescador” y hoy Bolívar, es uno de los municipios mas antiguos del Valle del Cauca. Tiene sus orígenes fundacionales en el asentamiento del pueblo nativo conocido como los “indios gorriones” cuyo territorio comprendía desde Ansermanuevo, pasando por lo que actualmente se conoce como el norte del departamento hasta Vijes, sobre el margen izquierdo del Río Cauca. Su población actual resulta de la interacción entre antioqueños y cundinamarqueces con población nativa. Por otra parte, este municipio posee atractivos naturales como los balnearios de El Charco del Burro, El Pailón, El Mango, el Lago Primavera y la reserva forestal Madre Vieja del Guare.

Año de fundación	1567
Año de creación como municipio	1884
Extensión en km ²	780 km ²
Altura sobre el nivel del mar	978 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	117 km
Población (proyección año 2017)	13.131 habitantes
Principales corregimientos	Aguas Lindas, Betania, Cerro Azul, Ricaurte, La Tulia, Naranjal, Primavera, San Fernando, San Antonio de Guare, La Herradura, El Catre, Río Dovio.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: café, la caña panelera, maíz, yuca, plátano, cacao, uva, algodón.
Principales eventos culturales	Las Ferias de Mi Pueblo (octubre)
Lo que no puede dejar de comer si está en Bolívar	Los cuaresmeros del corregimiento de Ricaurte

HUMBERTO RENGIFO

Emprendedor de la cocina

Humberto Rengifo es un cocinero tradicional, nacido y criado en el corregimiento de Ricaurte, en Bolívar, hace 60 años. Miembro de una familia para quienes la cocina ha sido un gran motivo de integración y emprendimiento económico, a través de la elaboración de recetas artesanales con una tradición de más de 80 años, gestada por su abuela, continuada por su madre, y perpetuada por él y su hermana. Con preparaciones como los cuaresmeros -aquellas masas de maíz hechas en hornos de leña que solían ser consumidas en los tiempos de cuaresma, para evitar el consumo de carnes y alimentos prohibidos en ésta época- don Humberto y su familia lograron ofrecer una alternativa para las costumbres, y un alimento emblemático para la región.



CUARESMEROS

Tiempo de preparación: 30 minutos
Nº de porciones: 40 unidades (depende de cómo se dividan las porciones de la masa)

INGREDIENTES

- 2 libras de maíz
- 1 taza de grasa vegetal

PREPARACIÓN:

1. Fermente el maíz en agua durante cuatro días, cambiando el agua dos veces al día.
2. Muela los granos de maíz hasta obtener una masa homogénea.
3. Mezcle la masa con un poco de grasa vegetal para comenzar a moldearla a mano. Divida la masa en tiras. Aplane cada tira y con ayuda de un tenedor imprima unos surcos o marcas distintivas. Corte en porciones.

4. Deje reposar la masa durante una hora y media, mientras se calienta el horno.
5. Cuando la temperatura del horno alcance los 350°C, hornee los cuaresmeros de 10 a 15 minutos.

Recomendaciones:

Poner especial atención en la horneada para que no se dañe el cuaresmero. Se debe trabajar con el horno abierto.

CARTAGO



Municipio conocido como la Villa de Robledo en honor a su fundador; su relieve va del valle ligeramente ondulado del río Cauca a montañas escarpadas como el Cerro Canalete, las cuchillas Coloradas y Cresta de Gallo. La ciudad es conocida por su arquitectura colonial y republicana, en la que se destacan los edificios de la Catedral, la Estación del Ferrocarril y la Casa del Virrey. Ésta última es una joya arquitectónica construida a finales del siglo XVIII por el Alférez Real Don Sebastián de Marizacena para recibir a un huésped que nunca llegó, el Virrey Don José de Espeleta. De igual forma, Cartago es reconocido por sus bordados artesanales.

Año de fundación	1540
Año de creación como municipio	1691
Extensión en km ²	260 km ²
Altura sobre el nivel del mar	917 m.s.n.m.
Temperatura promedio	24 °C
Distancia respecto de Cali	186 km
Población (proyección año 2017)	133.640 habitantes
Principales corregimientos	Zaragoza, Santa Ana, Piedra de Moler, Coloradas y Cauca.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Café, maíz, soya, caña de azúcar, frijol, algodón, arroz, yuca, plátano y millo. Ganadería. Comercio e Industria: La artesanal de los bordados. Muestra Nacional de Bordados, en febrero. Feria Ganadera, cada mes.
Principales eventos culturales	Fiesta de aniversario, en agosto. Fiesta de Nuestra Señora de la Pobreza, en septiembre.
Lo que no puede dejar de comer si está en Cartago	Tamal cartagüeño

DIEGO BETANCUR LOAIZA

Cocinando con el corazón

Don Diego Betancur Loaiza es oriundo de Cartago; de su infancia recuerda la precaria situación económica familiar, aunque en la actualidad -para fortuna de él y su familia- esta situación ha mejorado. Su talento y su gusto por la cocina los descubrió de “un día para otro”. Su principal plato es el tamal cartagüeño, que goza de especial reconocimiento. Además, prepara sancocho, carne y pollo sudados, hígado en salsa y chuletas. Para él, hacer estas preparaciones de corazón hace que sus platos sean especiales y admirados por quienes los degustan. Su venta de comidas está localizada en la galería del municipio de Cartago donde es conocido por la población como “el indio”, sobrenombre que emplean con cariño sus clientes y conocidos.



TAMAL CARTAGÜEÑO

Tiempo total de preparación: 3 horas · N° de porciones: 4

INGREDIENTES

- 4 presas de pollo
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 libra de tomate
- 1 pimentón mediano
- ½ libra de cebolla larga
- 2 cabezas de ajo
- ½ libra de zanahoria
- 1 libra de papa roja
- ½ libra de arveja verde
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 kilo de masa cruda de maíz curado
- Color, comino y sal al gusto
- 500 mililitros de aceite
- 8 hojas de plátano
- Bejuco o cabuya para amarrar
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Coloque a curar dos kilos de maíz durante dos días; a una olla adicione 3 litros de agua y los dos kilos de maíz. El agua se debe cambiar cada día.
2. El día de la preparación muele el maíz en molino y amase la harina obtenida hasta obtener una masa.
3. Corte la carne de cerdo en cuatro porciones.
4. Pique y licue el tomate, la cebolla larga, el ajo y el pimentón.
5. Adobe las porciones de carne y las presas de pollo con la sustancia anteriormente obtenida.



6. Prepare el hogao tradicional valluno con la cebolla cabezona, tomate, ajo, sal y aceite.
7. Humedezca la masa con un poco de agua, agregue 500 mililitros de hogao y un poco de sal.
8. Lave y corte en rodajas las papas y la zanahoria.
9. Lave las arvejas y dispóngalas en un recipiente.
10. Limpie las hojas de plátano, coloque dos hojas en cruz y úntelas de hogao.

Recomendaciones:

Puede acompañar los tamales con arroz blanco y arepa.

EL ÁGUILA

Territorio montañoso de la cordillera occidental, cruzado por los ríos Cañaveral al norte y Catarina al sur oeste; en sus inmediaciones está la Serranía de los Paraguas declarada Reserva Ecológica por su rica biodiversidad. A finales del siglo XIX esta encantadora tierra comenzó a poblarse por colonos que llegaron con el anhelo de construir un lugar prospero para su sustento y el de las futuras generaciones, quienes sembraron maíz, café y caña panelera, y productos de pan coger.

Actualmente su cultura cafetera es llevada orgullosamente por los aguileños quienes soñaron su territorio como un “remanso de paz”. Sus pobladores son amables, cordiales, hospitalarios y emprendedores. Este municipio fue reconocido por la UNESCO en el 2011 como parte del Paisaje Cultural Cafetero.

Año de fundación	1899
Año de creación como municipio	1953
Extensión en km ²	255 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.800 m.s.n.m.
Temperatura promedio	19 °C
Distancia respecto de Cali	230 km
Población (proyección año 2017)	11.164 habitantes
Principales corregimientos	Cajones, Chorritos, El Embal, El Río, Esparta, La Bocatoma, La Galana, La Guayacana, La Judea, La María, La Libertad, La Quiebra de San Pablo, Santa Elena Alta o Caja de Oro, Santa Elena Baja, San José, Santa Marta y Villanueva.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Café, frijol, maíz, caña panelera, plátano, banano, yuca, arracacha, frutas cítricas, lulo, papaya, mora y tomate de árbol. Ganadería: Ganado bovino, caballar y porcinos.
Principales eventos culturales	Culto a María Inmaculada en Noviembre, Festival aniversario y del Campesino, en junio.
Lo que no puede dejar de comer si está en El Águila	Dulce de tomate de árbol, y un taza de café en el lugar conocido como Café Cárdenas

NESTORIA RAMÍREZ

Paciencia y equilibrio en la cocina

Doña Nestoria Ramírez nació en Villanueva, corregimiento del Municipio de El Águila; creció en una finca donde aprendió sobre la cría de animales de granja y la producción de cultivos para el sustento de la familia. Disfruta preparar los deliciosos platos aprendidos de su madre, como el dulce de tomate de árbol, los tamales, la natilla bogotana de tradición familiar, el sancocho de gallina campesina y un dulce que “a la gente le parece raro” pero exquisito, que es el dulce del tomate de cocina. Sus habilidades las ha perfeccionado gracias a su curiosidad, aprendiendo recetas en los libros de cocina y revistas, pero también dando a sus preparaciones su toque personal que, según ella, es muy particular. Esto último se lo debe a la paciencia y al equilibrio con el que practica el arte culinario, además de su gusto por compartir este saber con quienes se le acerquen y deseen aprender.



DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL

Tiempo total de preparación:
1 hora

N° de porciones: 10

INGREDIENTES

- 2 kilos de tomate de árbol
- 500 gr de azúcar
- 1 cucharada sopera de esencia de banana
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Lave los tomates.
2. Coloque a hervir un litro de agua. Cuando hierva adicione los tomates y retire del fuego.
3. Deje reposar los tomates en el agua por dos minutos.
4. Retire la piel que cubre el fruto del tomate.
5. Corte de manera vertical el tomate y retire las semillas.
6. En una olla coloque a preparar el almíbar con dos litros de agua, 500 gr de azúcar, y adicione una cucharada sopera de esencia de banana; deje hervir a fuego medio hasta que comience a espesar.
7. Al almíbar adicione la pulpa del tomate y deje hervir aproximadamente 30 minutos.

Recomendaciones:

- Lo puede acompañar con queso o leche.
- Puede consumirlo caliente o refrigerado.





EL CAIRO

El municipio está localizado en un territorio montañoso en La Serranía de los Paraguas en la cordillera Occidental, donde sobresalen los altos de Galápagos, la Cruz y Morrón, cruzado por los ríos Las Vueltas y Bonito. Su economía gira en torno al café y hace parte del Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO como patrimonio cultural de la humanidad en 2011. Su cabecera es reconocida por la arquitectura de casas espaciosas, pintadas de colores rojos, verdes, azules, naranjas y amarillos propios de la cultura y la estética cafetera.

Año de fundación	1920
Año de creación como municipio	1947
Extensión en km ²	274 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.850 m.s.n.m.
Temperatura promedio	18 °C
Distancia respecto de Cali	294 km
Población (proyección año 2017)	10.116 habitantes
Principales corregimientos	Playa Rica, La Guardia, Albán, Bellavista y San José.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Café, plátano, caña, maíz, banano, yuca, frijol, hortalizas y frutales. Ganadería.
Principales eventos culturales	Fiestas del Retorno entre junio y julio, Fiesta de San Isidro en junio.
Lo que no puede dejar de comer si está en El Cairo	Dulce de papayuela y sabajón.



GLORIA RESTREPO CASTAÑEDA

Abanderada de la comida natural

Doña Gloria Restrepo Castañeda es oriunda del departamento de Risaralda y llegó al municipio de El Cairo en momentos difíciles. Como ella lo expresa, “llegué a un lugar correcto en el momento indicado”. Este territorio ha sido para ella un lugar de oportunidades, lo cual le ha permitido llevar a cabo sus proyectos, como formar una cadena productiva, desde el cultivo orgánico de plantas alimenticias hasta el consumo de ellas, lo que la hace sentir realizada. Es una mujer extrovertida, de ahí que desde niña fuese curiosa y se interesara por la preparación de los platos tradicionales, recetas heredadas de su bisabuela, abuela y madre. Doña Gloria hace sus preparaciones por encargo, ya sean dulces o sancochos -entre otras- lo que le ha permitido tener un reconocimiento en el municipio. Además, resalta la importancia de la comida tradicional, “natural sin químicos”.

DUICE DE PAPAYUELA

Tiempo total de preparación:
13 horas
Nº de porciones:
12

INGREDIENTES

- 1 kilo de papayuelas
- 1 libra de panela o azúcar
- 1 limón pajarito
- Canela al gusto
- Clavos al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lave las papayuelas y quite el pezón de las mismas.
2. Corte las papayuelas por la mitad y retire las semillas.
3. Corte en tajaditas delgadas a lo largo.
4. Ponga sobre una superficie plana y limpia las papayuelas y deje un día y medio al sol. Al voltearlas tenga cuidado para que no se vayan a dañar o a poner de color negro.
5. Caliente agua y adicione las papayuelas cristalizadas y deje hervir una sola vez. Retírelas del fuego y lave con agua fría. Repita este procedimiento tres veces para quitar el amargo de las papayuelas.
6. “Machaque” la panela, viértala en una olla con 500 mililitros de agua y coloque al fuego.
7. Cuando se haya desleído la panela adicione las papayuelas y unas gotas de limón. Deje aproximadamente cuarenta minutos a fuego medio.
8. Retire del fuego y sirva.

Recomendaciones:

*Se puede consumir caliente o frío.
Acompañar con tajadas de queso, galletas o leche.*

MARINA OCAMPO

Sabajón para las celebraciones

Doña Marina Ocampo nació en el departamento de Caldas y hace 45 años vive en El Cairo, lugar donde vio una oportunidad para salir adelante con su familia. Ella es una mujer trabajadora que todo lo hace con entusiasmo, además, se caracteriza por ser solidaria. Hoy en día vive con su esposo con quien tiene cinco hijos. Gracias a las experiencias vividas con su familia, Marina se acercó al universo de la cocina y a todas esas actividades que de niña hizo junto con su madre, como pilar el maíz, tostar el café o disfrutar las arepas de maíz que ella les preparaba. Actualmente Marina hace un delicioso sabajón, bebida popular de su municipio.

SABAJÓN

Tiempo total de preparación:
1 hora
Nº de porciones:
10 vasos

INGREDIENTES

- 3 yemas de huevo
- 1 caneca (375 mililitros) de ron Marqués
- 500 gr de panela
- 3 cucharadas soperas de maicena
- 2 litros de leche

PREPARACIÓN:

1. Licue la leche, las yemas de huevo y la maicena.
2. Vierta en una olla la sustancia obtenida, adicione la panela y deje hervir hasta que espese.
3. Retire del fuego y deje enfriar.
4. Licue la preparación con el ron.
5. Sirvalo en botellas y póngalas a refrigerar.
6. Sirva frío.

EL DOVIO



El Dovio o “lugar rodeado de montañas” fue tierra de indios gorriones antes de erigirse como población. Su proceso de poblamiento estuvo marcado por la llegada de migrantes de diferentes latitudes del país: antioqueños, caldenses, tolimenses, cundinamarqueses y boyacenses. El punto más álgido de movilidad se dio entre las décadas de 1940 y 1950. Como resultado de dicha asimilación cultural, es común ver a sus pobladores vestidos de sombrero, poncho y carriel. El municipio cuenta también con el Resguardo Indígena Chamí.

El Dovio fue conocido además como “Las Hojas”, en referencia a las hojas de los árboles que caían en la plaza principal; dicho nombre conjuga adecuadamente con la riqueza natural del territorio, cuyo relieve montañoso, además de la flora y fauna, lo convierten en un destino imprescindible para los amantes del turismo ecológico.

Año de fundación	1936
Año de creación como municipio	1956
Extensión en km ²	383 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1434 m.s.n.m.
Temperatura promedio	20 °C
Distancia respecto de Cali	167 km
Población (proyección año 2017)	8.326 habitantes
Principales corregimientos	La cabaña, La Esperanza, El Oro, Monteazul, Sirimunda, Pradera, El Domar, Lituania, Playa Rica, Bitaco, El Diamante, Batatal (resguardo indígena).
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Plátano, caña panelera, café, cacao y maíz
Principales eventos culturales	Fiestas del Campesino y el Retorno (agosto)

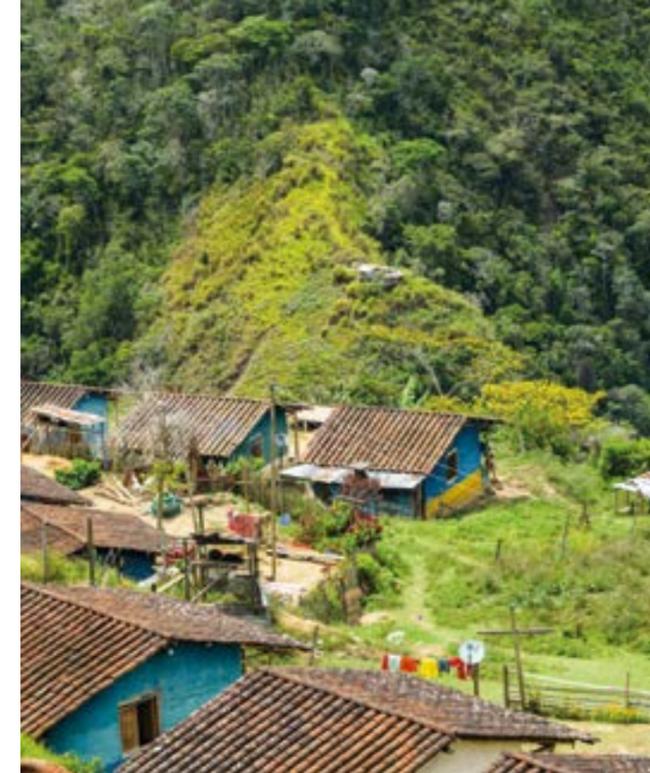
Lo que no puede dejar de comer si está en el Dovio

Los subidos de Fabiola Gutiérrez

FABIOLA GUTIÉRREZ

Paciencia y equilibrio en la cocina

Doña Fabiola Gutiérrez de Caviedes es una mujer de 74 años, oriunda de Zarzal y actual residente de la vereda El Crucero, en el municipio de El Dovio. Cree fervientemente que el poder cocinar es algo con lo que se nace, pero que requiere de mucho sacrificio y dedicación. Durante 36 años, con paciencia y persistencia, ha ido perfeccionando la receta de los subidos, hasta el punto que ha logrado que su sabor no cambie y sean solicitados por propios y visitantes llegados de diferentes partes. Su constante presencia en el parque principal -a excepción de los domingos- y el respeto por aquellos a quienes deleita, son las características que la destacan.



SUBIDOS

Tiempo de preparación:
(Fermentación del maíz - 2 días)
(Elaboración de subidos - 3 horas)

Nº de porciones: 50

INGREDIENTES

- 4 kilos de maíz duro pelado
- 2 atados de panela
- 1 kilo de queso
- 1 libra de mantequilla
- 1 pizca de levadura

PREPARACIÓN:

1. Tome la ceniza de la leña y ciérrala hasta que sólo quede el residuo blanco sin ningún tipo de carbón. En una sartén grande de aluminio o cobre disuelva la ceniza con agua (lejía).

2. Hierva la mezcla, añada el maíz y deje en el fuego durante 3 horas. Cuando ablande y el afrecho (o cáscara del grano) se quede en la mano, retire del fuego y lave cuidadosamente.
3. Fermente el maíz durante dos días, asegurándose de cambiar el agua dos veces al día (mañana y tarde).
4. Cuando el proceso haya terminado, lave nuevamente los granos y muéloslos hasta obtener una harina.
5. Derrita los atados de panela hasta conseguir una miel; asimismo muele el queso.
6. Mezcle la miel de la panela, el queso molido, la mantequilla, la levadura y la harina de maíz, hasta obtener una masa consistente.
7. Arme los subidos envolviendo porciones de masa en las hojas de maíz procurando dejar espacio entre el maíz y la hoja al momento de armarlos.
8. Coloque los subidos en una olla de forma vertical durante 1 hora y media. Estarán listos cuando la masa, por la acción del vapor, crezca y los envueltos “suban” hasta la mitad de la olla, en ocasiones hasta el borde.
9. Sirva los envueltos en hoja de maíz.

Recomendaciones:

- Las hojas de maíz secas en las que se envuelve la masa deben humedecerse levemente para que al momento de armar los subidos no se resquebrajen. Si su recolección se hace directamente en el campo, procurar que esta sea a primera hora de la mañana, cuando el sol no esté fuerte, para que las hojas no estén muy secas; tampoco debe hacerse después de una madrugada lluviosa pues pueden haberse humedecido en exceso.
- Seguir las cantidades precisas, ya que su modificación puede afectar el resultado de la preparación.
- Cerciorarse de revolver muy bien con un mecedor de palo la mezcla de ceniza blanca y agua hasta que comience a hervir.
- Al subido no le puede entrar agua porque, de lo contrario, la masa se desbaratará.
- Se sugiere cocinarlos en fogón de leña.
- Se pueden conservar hasta 3 días en la nevera.

LA UNIÓN

Denominada en sus orígenes Hato de Lemos, La Unión es conocida como la capital vitivinícola de Colombia, dada la importancia del cultivo y la producción de la uva en su territorio. Es común encontrar extensos viñedos a las afueras del municipio y en sus corregimientos; además es la sede de la industria vinícola del departamento, el parque nacional de la Uva y el Museo del Vino. Es importante reconocer que su agricultura es altamente diversa, pues allí se dan una gran variedad de frutas tropicales como maracuyá, papaya, mora, melón, lulo, guayaba, entre otras. A lo largo de sus parajes viales es común encontrar expendios formales e informales donde se comercializan dulces típicos vallecaucanos, así como productos derivados de la uva.

Lo que no puede dejar de comer si está en La Unión

Año de fundación	1604
Año de creación como municipio	1890
Extensión en km ²	125 km ²
Altura sobre el nivel del mar	975 m.s.n.m.
Temperatura media	24 °C
Distancia respecto de Cali	163 km
Población (proyección año 2017)	39.011 habitantes
Principales corregimientos	Quebradagrande, Córcega, El Lindero, La Aguada, La Despensa, San Luis, la campesina, Pájaro de oro
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: uva, caña de azúcar, maracuyá, maíz, algodón, plátano y variedad de frutales
Principales eventos culturales	Fiestas de San Pedro y San Pablo (junio); Carnaval de la Uva y el Vino, Festival Departamental de Intérpretes de la Canción Moderna (octubre)
	El Jugo de uva, la mermelada de uva y otros derivados de la vid, así como variedad de dulces típicos vallecaucanos



JESÚS QUINTERO

Trabajando duro para obtener los mejores productos

Don Jesús Quintero tiene 58 años y es oriundo de La Unión. Cuando una complicada situación económica se le presentó, buscó apoyo en su hermana, quien le enseñó a preparar pandeyucas, con los que pudo hacer frente a esta situación. Su gran curiosidad y emprendimiento han hecho que locales y foráneos degusten repetidamente sus especialidades -pandebonos, pandeyucas y trabuco- que se elaboran artesanalmente y con ingredientes de la región. Su lema es: trabajar de la mejor manera para obtener excelentes resultados.



TRABUCO DE LA UNIÓN

<i>Tiempo de preparación:</i> 30 minutos	INGREDIENTES	• Canela
<i>N° de Porciones:</i> 1 litro y medio		• Clavo
		• Azúcar al gusto
		• Esencia de hinojo y vainilla

PREPARACIÓN:

1. Mezcle todos los ingredientes y póngalos al fuego. Deje que hiervan entre 3 y 4 veces.

Recomendaciones:

- En lugar de esencia de hinojo se puede utilizar aguardiente.
- El recipiente donde se almacena el trabuco

debe estar limpio y en excelentes condiciones.

- Refrigerarlo al frío.
- Evitar tomar directamente del recipiente. Servirlo para degustarlo.
- Al no tener ningún tipo de preservantes, se puede almacenar durante 8 días.

PANDEYUCA DE LA UNIÓN

<i>Tiempo de preparación:</i> 30 minutos	INGREDIENTES	• 2 libras de queso blanco
<i>N° de porciones:</i> 10 unidades		• 1 libra de almidón de yuca
		• 2 huevos
		• 1 taza de leche

PREPARACIÓN:

1. Muela el queso.
2. Agregue el almidón y mezcle con ayuda de las manos en una batea.
3. Abra un hueco en el medio para verter la leche y los huevos.
4. Revuelva bien y amase hasta lograr una masa homogénea.
5. Prepare los pandeyucas y hornéelos durante 25 minutos.



LA VICTORIA

Fundada con el nombre de La Cañada en la región de Los Micos, fue posteriormente trasladada a San José a orillas del río Cauca, con la intención de convertirse en un puerto fluvial. Está bañada por los ríos Cauca y La Vieja, que también le sirven como límites naturales. Tiene un relieve predominantemente plano, en el que sobresalen los cultivos de café, maíz, algodón, frijol, soya, plátano y yuca. Los atractivos naturales a destacar son las fallas orográficas de las Cuchillas de Guacará, Aguja, Montecristo, Santa Bárbara, Sierramocha y Taguales, como también el cerro Pan de Azúcar y los altos de Alegrías, El Convento, Gallinazo, La Cruz y La Pintura. Entre sus sitios de interés cultural y religioso están la Hacienda Las Arditas, y la Capilla de San José, ambas de arquitectura colonial.

Año de fundación	: 1835
Año de creación como municipio	: 1850
Extensión en km ²	: 276 km ²
Altura sobre el nivel del mar	: 912 m.s.n.m.
Temperatura promedio	: 23 °C
Distancia respecto de Cali	: 154.1 km
Población (proyección año 2017)	: 13.076 habitantes
Principales corregimientos	: Holguín, San José, San Pedro, Miravalles, Riveralta, Taguales
Principales actividades agropecuarias	: Agricultura: café, maíz, soya, algodón, frijol, yuca y plátano
Principales eventos culturales	: Fiestas del Retorno (agosto)
Lo que no puede dejar de comer si está en La Victoria	: La quesadilla con bocadillo, el miguelucho (o dulce de queso) y las panelitas de leche, el ponche y las solteritas

ALBA SERNA

Solteritas para preservar la tradición dulcera

Aunque Toresana de nacimiento, vive en La Victoria donde es reconocida por la preparación de las solteritas. Hace cerca de 47 años, su padre, don Félix Antonio, emprendería esta iniciativa en diversos municipios del norte del Valle, hasta establecerse en la plaza principal de La Victoria. Al ver la dedicación y responsabilidad que caracterizaban a su hija, decidió que la mejor forma de retirarse era cediéndole el negocio familiar. El consejo que le brindó en ese entonces fue: “si es berraquita, hágase su clientela”, y así fue. Si hay algo por lo cual doña Alba está agradecida, es que a pesar de la notable pérdida en la tradición mecatera y dulcera, el pueblo victoriano le brindó una afectuosa acogida tanto a su familia, como a las solteritas, hasta el punto de convertirlas en una de las recetas insignias de la tradición culinaria del municipio.

SOLTERITAS

Tiempo de preparación: 75 minutos
Nº de porciones: 100

INGREDIENTES

PARA LA GALLETA:

- 1 libra de harina de trigo
- 1 ½ litros de agua
- Colorante vegetal (anilina amarilla)
- 1 cucharada sopera de sal
- Aceite

PARA EL DULCE:

- 3 libras de azúcar
- 2 libras de harina
- 1 caja de maicena mediana

PREPARACIÓN:

Galletas:

1. Diluya la harina, la sal y el colorante en agua. La mezcla debe resultar homogénea y cremosa.
 2. Unte el molde de las solteritas en la mezcla y frite en abundante aceite caliente.
- #### Dulce:
3. Hierva el azúcar con agua a fuego medio en una paila alta.
 4. Mezcle la harina, la maicena y una pizca de colorante en un recipiente aparte y agregue al dulce.
 5. Revuelva la mezcla constantemente a fuego lento durante una hora.
 6. Vierta la mezcla sobre las galletas. Está listo para ser consumido.

Recomendaciones:

Estar siempre pendiente de las temperaturas de las preparaciones ya que se pueden pegar o quemar fácilmente.

MARÍA EUGENIA JIMENO

El aprendizaje continuo en la cocina

Doña María Eugenia Jimeno es una licenciada en ciencias sociales de 57 años, quien aprendió qué era la cocina, luego de haber completado sus estudios superiores, al asumir su papel de esposa y ama de casa. Se dedicó a complementar sus conocimientos con cursos técnicos en el SENA sobre preparación de dulces y platos tradicionales. Vive en una hacienda llamada “Las Delicias”, en el corregimiento de San José, zona rural de La Victoria, donde siembra verduras, hortalizas y plantas aromáticas, para usar en sus recetas, compartirlas con sus vecinos y compañeros de estudio y trabajo; también tiene un ordeño de donde extrae la leche necesaria para sus reconocidas quesadillas, panelitas y migueluchos.

MIGUELUCHO O DULCE DE QUESO

Tiempo de preparación: 3 - 3:30 horas.
Nº de porciones: 7 cajas de 250 gramos - 8 onzas.

INGREDIENTES

- 5 litros de leche cruda
- ¼ pasta de cuajo
- 60 gramos de fécula de maíz
- 750 gramos de azúcar

PREPARACIÓN:

1. Caliente la leche de 25 a 30 °C. Una vez alcanzada esta temperatura agregue la pasta de cuajo.
2. Revuelva y deje reposar por 20 minutos. Luego de este tiempo se habrá obtenido un queso de consistencia blanda.
3. Mantenga el queso en la misma olla donde se preparó y hágale un corte en forma de cruz sin partirlo completamente.
4. Caliente a fuego medio y deje hervir a una temperatura de 70°C a 80°C y deje desuerar.
5. Retire parte el suero de la olla hirviendo y mézclelo con el azúcar y la fécula.
6. Agregue la mezcla disuelta al queso, intentando no dañar los bloques de queso, para que éstos queden grandes cuando el dulce esté listo.
7. Hierva la mezcla a fuego medio, sin dejar de revolver suavemente, procurando que queden bloques.
8. Caliente de 3 a 3 horas y media a fuego medio y revuelva de vez en cuando, hasta que el melao haya logrado mezclarse bien con el queso.
9. Cuando esté listo, sirva en los recipientes dispuestos para ello.

Recomendaciones:

- Al preparar el queso no debe agregársele sal, puesto que al ser un queso para dulce cambiaría su sabor.
- Procurar preparar el queso en un mismo recipiente, pues si se cambia puede dañarse la preparación.
- Cuando el queso esté desuerando no retirar la totalidad del suero para mezclar con el dulce, porque puede quemarse el queso.
- El queso debe estar suave y maleable para que logre combinarse bien con el dulce.





OBANDO

Municipio con zonas planas y montañosas. De la cordillera central se destacan Las Cuchillas, La Esmeralda y Santa Bárbara, Los Altos de Balsora, Chuzo, Esmeralda y Sierra noche. Un grupo de colonizadores que salieron de Toro poblaron estas tierras. En el año 1760 se formó como caserío y en año 1824 fue elevado a Municipio con el nombre de Obando en homenaje al general José María Obando, líder liberal del Gran Cauca. Obando es una tierra cordial que con una amplia oferta de lugares naturales para disfrutar.

Año de fundación	1760
Año de creación como municipio	1851
Extensión en km ²	213 km ²
Altura sobre el nivel del mar	917 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	163 km
Población (proyección año 2017)	15.146 habitantes
Principales corregimientos	Villa Rodas, San Isidro, Puerto Molina y Cruces.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Cultivos de café, maíz, soya, frijol, algodón, yuca, plátano y árboles frutales. Ganadería.
Principales eventos culturales	Fiesta Aniversario y del Retorno, en agosto. Ven Juega Conmigo.
Lo que no puede dejar de comer si está en Obando	Polvorete y viudo de pescado

EDILMA DE JESÚS ÁLVAREZ MURILLO

Heredera de la sazón campesina de su madre

Doña Edilma de Jesús Álvarez es originaria de Toro, pero junto a su familia se desplazó hacia el municipio de Obando para refugiarse de la violencia hace 56 años. Allí nacieron sus hijos, pero reconoce que fue difícil dejar el territorio donde nació. Edilma se dedica a la preparación de comidas por encargo, las cuales son muy apetecidas. Ella afirma que heredó la sazón campesina de su madre que, en vida, fue muy elogiada por sus preparaciones. Todos estos saberes los comparte con quienes la rodean, porque para ella es importante no perder la tradición. Entre sus preparaciones preferidas está el arroz con leche y las cocadas de plátano verde -muy solicitadas por sus clientes-, y sopas como el machorrucio y el sancocho, entre otras.



MACHORRUCIO

Tiempo total de preparación: 2 horas
Nº de porciones: 12

INGREDIENTES

- 1 libra de maíz trillado curado
- 1 ½ libra de papa
- 1 libra de espinazo de cerdo
- 1 libra de alas de pollo
- ½ libra de tomate
- ½ libra de cebolla larga
- 1 cucharada sopera de aceite
- Sal al gusto
- Azafrán al gusto
- Pimienta al gusto
- Ajo al gusto
- 5 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Cure el maíz, es decir, colóquelo en una olla con agua durante tres días. Se debe cambiar el agua diariamente.
 2. El día de la preparación lavar y moler el maíz con molino de mano.
 3. Coloque la olla con los 4 litros de agua al fuego y adicione el espinazo de cerdo y las alas de pollo. Deje hervir por 30 minutos.
 4. Lave las papas, píquelas en cascotes pequeños y adicione a la olla.
 5. Disuelva el maíz molido en un litro de agua, agregue a la olla y revuelva con cuchara de palo.
 6. Deje hervir aproximadamente treinta minutos.
- Prepare una salsa:**
7. Cocine en un recipiente los tomates con agua.
 8. Pique la cebolla y póngala en un sartén a sofreír con agua y vinagre.
 9. Pele el tomate, píquelo y adiciónelo al sartén.
 10. Pique ajo y adicione junto con el aceite, el color y la pimienta.
 11. Deje sofreír a fuego lento aproximadamente por veinte minutos.
 12. Retire del fuego la sopa, sívala y adicione la salsa.

Recomendaciones:

La puede acompañar con arroz blanco y tostones de plátano verde.



AURA INÉS NARANJO DE BEJARANO

El arte de la cocina

Doña Aura es oriunda de Caramanta, Antioquia. De su lugar natal recuerda que, siendo niña, montaba a caballo y ayudaba a sus hermanas mayores a ordeñar. Debido a la violencia, su padre se trasladó junto con su familia a Obando, donde ella trabajó muchos años en el hospital. En Obando es reconocida por su viudo de pescado que aprendió a cocinar desde niña y la carne en rollo. En fechas especiales prepara, para su grupo de tejido, empanadas, natillas y buñuelos. Aura afirma que el arte de la cocina, lo heredó de su hogar.



VIUDO DE PESCADO

Tiempo total de preparación: 2 horas
Nº de porciones: 6

INGREDIENTES

- 6 pescados corronchos medianos
- 1 libra de yuca
- 1 libra de papa
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla cabezona mediana
- ½ pimentón rojo
- 2 dientes de ajo
- Color al gusto
- 2 litros de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lave y pique la cebolla, los tomates y el pimentón. Adiciónelos a una olla con un litro de agua. Agregue sal y color al gusto.
2. Lave y pique en cascotes la yuca y la papa, agregue a la olla cuando ésta haya hervido y deje hervir a fuego medio aproximadamente por cuarenta minutos.
3. Cuando vea que el revuelto esté blandito, coloque el pescado abierto para que absorba el aliño.
4. Deje hervir 20 minutos con la olla tapada.
5. Retire del fuego y sirva caliente.

Recomendaciones:

Acompañe con arroz y patacones.





DIANA MARCELA MARTÍNEZ

Amabilidad y paciencia con los clientes

Doña Diana actualmente tiene una venta propia de polvorete, bebida popular del municipio. Para ella es importante mantener las preparaciones tradicionales; por eso recuerda con emoción las comidas de su infancia como los frijoles o el sancocho. Su puesto de venta es muy reconocido, según ella, por su amabilidad y paciencia para atender a sus clientes.

POLVORETE

Tiempo total de preparación: 2 horas
N° de porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 copa de crema de whisky
- 1 copa de néctar de uva
- 200 gr de cola granulada
- 200 gr de leche en polvo
- 200 mililitros de leche condensada
- 2 huevos de codorniz
- 400 mililitros de jugo de naranja
- Hielo
- 6 cerezas
- 1 limón

PREPARACIÓN:

Colocar los ingredientes en la licuadora, licuar y servir.

Observaciones:

Los puestos de venta de este producto están ubicados en el corregimiento Cruces, del municipio de Obando.

ROLDANILLO



Su pasado colonial se ve representado en algunas de las construcciones que aun se conservan, especialmente la Capilla de la Ermita, en la que se venera al patrono de la ciudad.

Roldanillo fue la cuna del pintor Omar Rayo, quien dejaría uno de los legados más importantes al municipio: el Museo Rayo. Este espacio cultural cuenta con cerca de 2000 obras de arte, de su fundador como de diversos artistas latinoamericanos. El municipio se ha consolidado como destino para el ecoturismo y los deportes de aventura, debido a que su área montañosa cuenta con diversos atractivos naturales como el mirador La Tulia, Piedra Grande y los cerros del Calvario, Pijao, Paramillo y Montañuela, frecuentados durante todo el año por parapentistas de varios países.

Año de fundación	1576
Año de creación como municipio	1875
Extensión en km ²	217 km ²
Altura sobre el nivel del mar	966 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	149 km
Población (proyección año 2017)	32.412 habitantes
Principales corregimientos	Bélgica, Cajamarca, Candelaria, El Aguacate, El Castillo, El Retiro, Higuercito, Mateguadua, La Montañuela, Candelaria, Morelia, Puerto Quintero, Santa Rita, Tierrablanca, El Pie, Bellavista, El Hobo, El Palmar - Guayabal, Isugú, El Silencio
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Soya, algodón, maíz, café, caña de azúcar, plátano, frijol, y ajonjolí
Principales eventos culturales	Aniversario del Museo Rayo y Fiesta patronal de San Sebastián (marzo); Encuentro de mujeres poetas y Campeonato nacional de parapente (julio); Campeonato nacional de vuelo libre (agosto)
Lo que no puede dejar de comer si está en Roldanillo	Los cuaresmeros, pandeyuca así como también la variedad de platos típicos vallecaucanos preparados en uno de los restaurantes más antiguos del municipio: "Mi casita"



BERNARDO VARGAS

Por la recuperación de la cocina tradicional

Don Bernardo se define como un hombre de múltiples ocupaciones: ingeniero, fabricante de muebles y dueño de su propia finca. En ella se ubica el restaurante “Mi casita” que, con 81 años de existencia, es uno de los más antiguos de Roldanillo. Fue iniciado por su padre como fonda, en la que las personas se proveían de granos y abarrotos. Con el apoyo de su madre, comenzaron a elaborar comidas típicas de la región, y ha procurado recuperar algunas preparaciones tradicionales como la morcilla vallecaucana o el chuyaco de guanábana.

CHUYACO

Tiempo de preparación: 10 minutos
N° de porciones: 1 vaso/copa

INGREDIENTES

- 150 gramos de guanábana
- Panela (al gusto)
- Perejil (al gusto)

PREPARACIÓN:

1. Remueva las semillas de la guanábana dejando solamente la pulpa.
2. Ralle una cantidad al gusto de panela.
3. Pique perejil al gusto.
4. Mezcle los ingredientes y sirva

Recomendaciones:

Cuanto mejor calidad tenga la fruta, mejor será la preparación.



El municipio se caracteriza por tener una zona plana a orillas del río Cauca y otra montañosa perteneciente a la vertiente oriental de la cordillera Occidental de los Andes. El territorio es aprovechado para la producción agropecuaria y goza de una rica diversidad de cultivos. En La Colonia fue un importante centro militar y de comercio de camino hacia los centros mineros del Chocó. En el año 1811 hizo parte del grupo de las Ciudades Confederadas del Valle. En la actualidad se cultiva uva Isabella, frutales y algunos cultivos agroindustriales.

Año de fundación	1573
Año de creación como municipio	1632
Extensión en km ²	194 km ²
Altura sobre el nivel del mar	969 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	150 km
Población (proyección año 2017)	16.533 habitantes
Principales corregimientos	La Pradera, El Cedro, San Antonio, Bohío y San Francisco.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Café, caña de azúcar, caña panelera, plátano, frutas (uva, papaya, melón y maracuyá), algodón, frijol, maíz, arveja, soya, plantas aromáticas, flores; entre las hortalizas y raíces se encuentran: cebolla larga, arracacha, pimentón, yuca, pepino, tomate, zapallo, zanahoria, habichuela y cebolla cabezona.
Principales eventos culturales	Fiestas Patronales de Nuestra Señora de la Consolación en agosto, Carnaval de la alegría y Festival de Cine Toro
Lo que no puede dejar de comer si está en Toro	Trabuco, ponche

MARÍA AURA SALAZAR

Transmitiendo el gusto por la cocina

Doña María Aura Salazar es de Argelia pero hace 68 años vive en el municipio de Toro. Con su familia se dedicaba a coger café, deshierbar, moler la caña, arriar caballos y cuidar cerdos. Además de estas tareas, ayudaba a su madre en la preparación de la comida para los trabajadores, y fue en estas labores donde adquirió el gusto por la cocina. Aura vive con su nieta con quien ha continuado con la tradición de la preparación y venta del tradicional trabuco, en su establecimiento llamado “El punto del trabuco”, en donde también preparan y venden empanadas, chicharrones y avena.



TRABUCO

Tiempo total de preparación:
2 horas y 20 minutos
Nº de porciones: 10 litros

INGREDIENTES

- Anilina al gusto
- 9 litros de leche
- 4 kilos de azúcar
- 1 libra de harina de trigo
- 3 huevos
- Esencia de arequipe al gusto

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir ocho litros de leche con el azúcar en una olla.
2. Agregue a un litro de leche los tres huevos, la harina y anilina al gusto. Licúe y adicione a la olla.
3. Deje cocinar aproximadamente por dos horas sin dejar de revolver, hasta que espese. La bebida debe quedar espesa.
4. Lleve al refrigerador.
5. Cuando vaya a servir licue la bebida y adicione la esencia de arequipe.



JOSÉ OMAR VALENCIA

El ponche de los toresanos

Don José Omar Valencia nació en Toro. Desde niño fue muy trabajador; con tan solo nueve años de edad se dedicaba a lustrar zapatos en Cartago, vendió periódicos y también fue jornalero. Actualmente se dedica a preparar y vender ponche, gracias a que un señor de nombre Ramón Rodas, le enseñó a preparar este producto por la compra de un barril. Manifiesta que la venta de ponche ya no es como antes que se vendía en grandes cantidades y en poco tiempo. Ahora “toca moverse” con el carrito por los barrios.

PONCHE

Tiempo total de preparación: 26 horas
Nº de porciones: 8 litros

INGREDIENTES

- bicarbonato de soda
- 1 cucharada sopera de polvo de hornear
- 1 libra de harina de trigo
- 2 kilos de azúcar refinada
- 7 litros de agua
- 500 gr de panela
- 1 barril de madera que antes haya tenido vino
- 1 cucharada sopera de

PREPARACIÓN:

1. Coloque siete litros de agua al fuego en una olla.
2. Cuando hierva, adicione la azúcar y la panela. Reserve 2 onzas de esta sustancia en un recipiente.
3. Bata en otro recipiente la harina de trigo en un litro de agua y adiciónela a la olla.
4. Revuelva constantemente con un mecedor para que se cocine bien. Cuando haya hervido bastante y se forme espuma, retire del fuego. El fogón debe tener buena candela.
5. Retire del fuego y ponga a reposar.
6. Adicione el bicarbonato de soda y el polvo de hornear a las dos onzas de agua que había reservado. Mezcle y agregue a la sustancia cocinada.
7. Verifique que la sustancia esté a temperatura media y envase en el barril de madera por 24 horas.
8. Sirva.

Recomendaciones:

- Para servir puede hacer una mezcla de concentrado de mora en 500 mililitros de agua y esparcirla sobre los vasos.
- Sobre la sustancia adicione leche condensada.



ULLOA

El municipio se ubica al nororiente del Departamento; su territorio es cruzado por los ríos Barbas, La Vieja y la Quebrada Los Ángeles. Las fincas cafeteras embellecen el municipio que hace parte del Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO en el 2011. El municipio es reconocido por sus paisajes y la riqueza de su avifauna.

Año de fundación	1922
Año de creación como municipio	1928
Extensión en km ²	43 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1350 m.s.n.m.
Temperatura promedio	21°C
Distancia respecto de Cali	237 km
Población (proyección año 2017)	5.387 habitantes
Principales corregimientos	Moctezuma y Chapinero
Principales actividades agropecuarias	Agrícola: café, plátano, caña de azúcar, cacao, maíz, yuca, árboles frutales Especies menores: apicultura, cría de porcinos y ganadera.
Principales eventos culturales	Festival del Retorno en noviembre, Festival de la canción.
Lo que no puede dejar de comer si está en Ulloa	Dulce de ahuyama



LENIT ROMÁN

Cocinando con alegría

Lenit Román es oriunda del Municipio de Ulloa. Vive actualmente con su esposo y su hija menor con quienes comparte sus exquisitos dulces y tortas, que siempre prepara con alegría. Lenit cocina en una finca cercana. Manifiesta que el gusto por el arte de la cocina, lo aprendió por iniciativa propia y por su curiosidad, a través de las revistas, la radio y los programas que veía en la televisión. No olvida de su infancia los exquisitos platos que su madre le preparaba, y que ella continúa recreando en su fogón, los plátanos calados para la mazamorra, los frijoles con cidra, el sancocho, el dulce de papaya y el dulce de ahuyama. Este último el que mayor reconocimiento le ha dado en su municipio.



DULCE DE AHUYAMA

Tiempo total de preparación: 1 hora y 30 minutos
N° de porciones: 12

INGREDIENTES

- Canela al gusto
- Clavos al gusto
- 1 ahuyama mediana
- 1 litro de leche
- 1 atado de panela (dos tapas de 500 gr)
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Lave la ahuyama y córtela en trozos medianos.
2. Adicione en una olla los tres litros de agua.
3. Cuando hierva el agua, agregue los trozos de ahuyama, la panela en pedazos, canela y clavos al gusto.
4. Deje cocinar a fuego medio hasta que cale aproximadamente por una hora.
5. Revuelva con cuchara de palo ocasionalmente.
6. Retire del fuego.
7. Cuando sirva, adicione leche al gusto y revuelva.



VERSALLES



Por el fenómeno migratorio que se dio a finales del siglo XIX los colonos procedentes de Antioquia y Caldas restablecieron este territorio y lo fundaron con el nombre de Versalles. Conocido como “Pesebre y paraíso de Colombia”, es un municipio cafetero, ganadero y con un hermoso paisaje alto andino de niebla. Versalles es un municipio montañoso; los accidentes orográficos que sobresalen son la serranía Los Paraguas, el cerro Paramillo, las cuchillas El Balsal, La Chillona y Pelahuevos.

Año de fundación	1894
Año de creación como municipio	1909
Extensión en km ²	462 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1860 m.s.n.m.
Temperatura promedio	18 °C
Distancia respecto de Cali	193 km
Población (proyección año 2017)	7.017 habitantes
Principales corregimientos	Albán, La Florida y El Balsal
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: Cultivos de café, caña panelera, plátano, frijol, maíz, yuca y toda clase de frutales, legumbre y ganadería
Principales eventos culturales	Fiesta de la Neblina, en Junio.
Lo que no puede dejar de comer si está en Versalles	Dulce de Papayuela con brevas y buñuelos con cintura



ZARZAL



ANA LISBE GARCÍA

Aprendiendo la cocina de su madre

Doña Ana Lisbe comenta que de su madre aprendió todo lo que sabe de cocina. En el colegio hacía “comitivas” con las compañeras para entretenerse y preparaba caramelos para la venta. Actualmente los sigue preparando. Su pasatiempo favorito son los juegos de mesa que comparte con sus familiares, a quienes les encanta su dulce de papayuela con brevas. Por esta preparación obtuvo un reconocimiento en el festival gastronómico realizado en su municipio.

DULCE DE PAPAYUELA CON BREVAS

Tiempo total de preparación: 2 horas · N° de porciones: 10 de 250 gr

INGREDIENTES

- 1 - ½ libra de panela
- 2 litros de agua
- 1 docena de papayuelas
- Canela al gusto
- 10 brevas

PREPARACIÓN:

1. Lave las papayuelas, córtelas por la mitad y quite las semillas.
2. Corte las papayuelas en tiras largas y delgadas. Colóquelas en una olla, vierta agua y deje cocinar por cinco minutos.
3. Retire del fuego y deseche el agua.
4. Adicione a las papayuelas un litro y medio de agua y cocine a fuego medio por treinta minutos.
5. Cierna la fruta en un colador, adicionando un poco de agua. Lleve al fuego medio la sustancia obtenida. Agregue la panela partida y la canela.
6. Lave las brevas, córtelas en cruz y adiciónelas al dulce junto con las tiras de papayuela.
7. Deje cocinar aproximadamente por una hora y media.
8. Disuelva esporádicamente.
9. Retire del fuego y sirva.

Recomendaciones:

Puede consumirse caliente o frío y acompañar con queso, buñuelo, o leche.



A la llegada de los colonizadores, las tierras que hoy pertenecen al municipio de Zarzal solían ser el asentamiento de las tribus Daraimas, descendientes de los Quimbayas y de los Pijaos. Las primeras casas de la población fueron erigidas en un lugar llamado Pueblo Viejo, perteneciente a la Hacienda las Lajas, actual barrio Bolívar. El nombre del municipio deriva de las plantas silvestres de zarza.

Zarzal es uno de los municipios con mayor presencia del cultivo de caña de azúcar. Su territorio predominantemente plano, está atravesado por el río La Paila que desemboca en el río Cauca. Con respecto al ecoturismo, existen santuarios naturales como el Bosque de Caracolés, el Río la Paila y los cerros Caré y Pan de Azúcar.

Año de fundación
Año de creación como municipio
Extensión en km²
Altura sobre el nivel del mar
Temperatura promedio
Distancia respecto de Cali
Población (proyección año 2017)
Principales corregimientos

1809
1909
362 km²
916 m.s.n.m.
24 °C
139.4 km
46.140 habitantes
La Paila

Principales actividades agropecuarias
Principales eventos culturales

Agricultura: caña de azúcar, plátano, yuca, maíz, sorgo, caña panelera, uva, papaya, maracuyá, mango, guayaba, entre otros.
Dulces fiestas de La Paila (mayo); encuentro de coros (noviembre) y Festival de teatro
Los dulces de papaya e higuilla, la jalea de guayaba, las panelitas de cebo y la mermelada de toronja.

Lo que no puede dejar de comer si está en Zarzal



GLADIS PATIÑO

Una vida dedicada a la cocina

Oriunda y residente de Zarzal, toda su vida ha estado ligada a la cocina, especialmente al recuerdo de los dulces que su mamá preparaba en diciembre y colgaba en ganchos. Estas vivencias fueron tan importantes, que decidió emprender una comercializadora de dulces tradicionales a base de papaya, higuilla o toronja, en compañía de su hermana y de su mamá. Gracias a iniciativas recientes, como “La Feria del Mecato en Zarzal”, las mujeres de la familia Patiño Barbosa han logrado dar a conocer sus productos artesanales a la región.

DULCE DE HIGUILLA

*Tiempo de preparación: 15 horas
N° de porciones: 4 libras*

INGREDIENTES

- 3 docenas de higuilla
- 3 libras de azúcar
- Canela (al gusto)
- Clavos de olor (al gusto)

PREPARACIÓN:

1. Pele toda la corteza de la higuilla.
2. Cocine durante 15 minutos.
3. Desamargue la higuilla dejándola en un recipiente o vasija con agua. Si está madura tardará 12 horas, y si está verde, 3 días. El agua debe cambiarse dos veces al día, en la mañana y tarde.
4. Hierva en una olla la fruta con el azúcar. Ponga a calar durante 2 horas a fuego medio/bajo. Añada paulatinamente la canela y los clavos de olor.
5. Disponga el dulce en un recipiente de vidrio para su conservación.

DULCE DE GUAYABA

*Tiempo de preparación: 1 hora y media
N° de porciones: 850 gramos*

INGREDIENTES

- 12 guayabas
- 1 libra de azúcar
- 20 gramos de arroz licuado

PREPARACIÓN:

1. Cocine las guayabas durante 15 minutos.
2. Licúe y cierna las semillas.
3. Cocine las guayabas, el azúcar y el arroz molido durante 1 hora a fuego medio-bajo y revuelva constantemente.

DULCE DE TORONJA

*N° de porciones: 1 kilo
Tiempo de preparación:
12 horas de desamargado y 2 horas de cocción*

INGREDIENTES

- 12 guayabas
- 1 libra de azúcar
- 20 gramos de arroz licuado

PREPARACIÓN:

1. Pele las toronjas y cocínelas durante 15 minutos.
2. Desamargue las toronjas en un recipiente durante 12 horas cambiando el agua cada 30 o 60 minutos, hasta completar el proceso.
3. Cocine la fruta y el azúcar durante dos horas a fuego medio y revuelva constantemente.
4. Sirva o almacene.

Recomendaciones:

Para almacenar procure utilizar recipientes de vidrio.



Capítulo 3.

SUBREGIÓN CENTRO

La subregión centro del Departamento está conformada por los municipios de Andalucía, Buga, Bugalagrande, Caicedonia, Calima El Darién, Ginebra, Guacarí, Restrepo, Riofrío, San Pedro, Sevilla, Trujillo, Tuluá y Yotoco.

ANDALUCÍA

Geográficamente, en el territorio municipal se distinguen dos regiones: una plana que hace parte del Valle del Cauca y otra montañosa en la cordillera Central. Estas características propician una variedad climática que favorece la diversidad de los cultivos. El municipio cuenta con varias fuentes hídricas como lo son los ríos Cauca, Bugalagrande, Tuluá y Morales. Tiene, además, humedales como las madrevejas de Pital y La Graciela. Entre el conjunto de sitios que hacen parte de su patrimonio arquitectónico están la Parroquia San Vicente y la Casa de la Cultura.

Año de fundación	1836
Año de creación como municipio	1884
Extensión en km ²	162 km ²
Altura sobre el nivel del mar	Desde los 1.000 m.s.n.m. hasta los 3.800 m.s.n.m.
Temperatura promedio	24 °C
Distancia respecto de Cali	89,51 km y 103,02 km de carretera
Población (proyección DNP año 2017)	17.760 habitantes
Principales corregimientos	Campoalegre, Altaflor, El Salto, Pardo y Zabaletas
Principales actividades agropecuarias	Principalmente, agricultura y ganadería (sector agropecuario) Cultivos: caña de azúcar, limón, maíz, plátano, café, cítricos y otros frutales. Trapiches paneleros
Principales eventos culturales	Festival de la gelatina y el manjar blanco
Lo que no puede dejar de comer si está en Andalucía	Gelatina blanca y negra, cuaresmeros y manjar blanco



HORACIO VICTORIA

Batiendo a mano la golosina blanca de Andalucía

El milagro de sacar de la pata de la res un delicioso dulce, es una tradición que se popularizó en el municipio en los años 30 del siglo pasado, en familias, como los Victoria, que aún mantienen viva esta tradición. Horacio Victoria fue uno de los difusores de este artesanado culinario que se convirtió con el tiempo en un importante y emblemático renglón productivo de Andalucía. Las técnicas de elaboración del dulce han cambiado; hoy en día hay fábricas modernas de gelatina en donde las batidoras y calderas remplazaron el horno de leña y la horqueta de madera, pero él continúa haciendo sus dulces de manera tradicional batiendo a mano las gelatinas para dejarlas en su punto: blanditas y esponjosas.



GELATINA BLANCA Y NEGRA

Nº de porciones Gelatina Blanca: 30

Nº de porciones Gelatina Negra: Entre 6 y 8

Tiempo de preparación: 3 horas

INGREDIENTES

- 2 patas de res grandes y frescas
- 6 litros de agua
- 4 panelas
- 3 hojas de naranjo agrio
- 5 clavos dulces
- 1 astilla de canela
- 5 gotas de esencia de vanileo (vainilla)

PREPARACIÓN:

1. Lave las patas de res. Póngalas a cocinar -enteras o en trozos- en una olla a presión, a fuego alto, hasta que la carne se desprenda del hueso, se deshaga el cartílago y espese, lo que puede tardar alrededor de dos horas.
2. Cuele el caldo obtenido con un colador casero y deseche los huesos.
3. Retire el aceite del caldo con ayuda de una cuchara sopera.
4. Luego, póngalo a cocinar el caldo a fuego lento por aproximadamente una hora. Añada la panela, los clavos dulces, la canela, las hojas de naranjo agrio y las gotas de esencia de vanileo.
5. Cuélelo nuevamente y viértalo en un recipiente.
6. Deje enfriar, porcione y sirva.

MELADO DE AZÚCAR PARA LA GELATINA BLANCA

- INGREDIENTES
- 2 panelas claras
 - 1 ½ pocillo de agua

1. Repita los pasos de 1 al 3
2. Ponga a cocinar el caldo obtenido a fuego lento, por aproximadamente una hora. Añada la panela, los clavos dulces, la canela, las hojas de naranjo agrio y las gotas de esencia de vanileo. Luego cuele y reserve para el momento de batir.
3. Separadamente, aliste el melado para el que ha utilizado el 1 ½ pocillo de agua y la panela; resérvelo para el batido.
4. En la horqueta ponga un puñado del punto negro de la mezcla reservada en el paso 3 y agréguele gradualmente el melado mientras bate con las manos. Continúe el proceso hasta que se vaya tornando blanca la masa, para estar lista.
5. Déjela reposar y espolvoree la mezcla con abundante fécula de maíz (maicena).
6. Porcione y sirva.

Recomendaciones:

- *Esté pendiente de la cocción para verificar que la carne quede completamente desbaratada del hueso.*
- *La gelatina puede batirse en horqueta de madera o en una barra de acero inoxidable*
- *Se recomienda el uso de la panela propia de Andalucía como la de "El Trébol".*
- *En el melado de la gelatina blanca, el uso del ácido cítrico hizo parte de las transformaciones modernas de la receta; esto porque con el melado tradicional las gelatinas se endurecían muy pronto.*

BUGA



“La ciudad señora”, como también se le conoce, es un municipio con vocación agrícola. Su territorio, que tiene todos los pisos térmicos, está cruzado por los ríos Cauca, Guadalajara, Loro, Sonso y Tuluá. En 1810 fue una de las ciudades confederadas del Valle del Cauca. La ciudad es un importante centro de turismo religioso por la devoción al Señor de los Milagros, una imagen de Cristo que se conserva en la basílica dedicada a su culto.

Año de fundación	1573
Año de creación como municipio	1844
Extensión en km ²	873 km ²
Altura sobre el nivel del mar	969 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	67,58 km2
Población (proyección año 2017)	14.198 habitantes
Principales corregimientos	Chambimbal, El Porvenir, El Vínculo, Pueblo Nuevo, Quebrada Seca y Zanjón Hondo, La Habana, la María, Monterrey, El Placer, Frisoles, La Mesa, El Rosario, Playa del Buey, El Salado, Crucero de Nogales, Miraflores y Los Bancos.
Principales actividades agropecuarias	La ganadería, la agricultura, el comercio y la industria. Sobresalen los cultivos de algodón, soya, maíz, millo, café, caña de azúcar, plátano, frijol, papa, yuca, cacao, sorgo, hortalizas y frutales.
Principales eventos culturales	Feria de Exposición Agropecuaria. Encuentro sobre cuentos y leyenda. Festival de jazz
Lo que no puede dejar de comer si está en Buga	Manjarblanco, conservas, las jaleas, cristalizados de limón y naranja, torta de pastores, sopa de pandebono, arroz atollado, sancocho de gallina, sopa de tortilla, los tamales, la fritanga y los maduros aborrajados.



DIANA EUSSE

Torta de Pastores: una tradición decembrina guardada en el corazón de una familia bugueña

“...Acordate... ¿cuánto es que se le echaba de harina?, ¿Qué era lo que hacía primero?”. Esas fueron las preguntas que se hicieron doña Diana Eusse, su mamá y dos tías más de la familia González, reunidas en el año 2014 recordando a doña Melba Holguín de González (Q.E.P.D), quien hacía la mejor torta de pastores de Buga. Ellas estaban dispuestas a continuar con una tradición navideña: llevar y repartir la torta de pastores a sus amigos, vecinos y familiares. Doña Diana es una de sus nietas, desde joven empezó a interesarse en la cocina de su casa. Ella revive los detalles de la receta enseñada por su abuela y sus palabras cuando, para ayudarle, revolvía la masa con las manos en una olla grande donde hacía la torta, y se sentía extenuada: “siga, no sea floja. Eso se puede. Siga. Hágale. Siga”. Sus recuerdos, llenos de nostalgia, le devuelven una gran sonrisa.

TORTA DE PASTORES

Nº de porciones: Entre 3 y 4 moldes de ¼ de libra
Tiempo de preparación: Cocción 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 litro de leche
- 1 panela
- ½ libra de queso campesino
- ¼ de libra de mantequilla sin sal
- ½ botella de vino dulce tipo moscatel
- 5 huevos a temperatura ambiente
- 1 bolsita de canela
- en polvo
- 3 astillas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada rallada
- 1 cucharadita de clavos de olor
- ½ libra de uvas pasas
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 500 gr de bizcochuelo (como ponqué Ramo)
- 1 cucharada de semillas de cilantro secas.

PREPARACIÓN:

Medio día antes de la preparación

1. Prepare un melao cocinando la panela en 2 tazas de agua, clavos y canela al gusto; luego cuélelo, repóselo a temperatura ambiente y resérvelo. La textura final es espesa, pero no tanto como la miel.
2. Haga un arroz de leche sin azúcar: utilice 1 taza de arroz por 2 tazas de leche y astillas de canela; cocínelo a fuego medio y esté pendiente de que el grano del arroz quede grande, si no agréguele un poco de agua para que eso pase y quede cremoso. Deje reposando a temperatura ambiente.
3. Triture aparte el bizcochuelo y mójelo usando ½ botella del vino tipo moscatel. En la otra mitad del vino agregue las pasas. Déjelo por 6 horas y resérvelo; durante ese tiempo el vino evaporará los alcoholes y soltará sus otros componentes en el bizcochuelo y las pasas.

Día de la preparación

1. Enharine y enmantequille los moldes.
2. Precaliente el horno.
3. Bata la mantequilla con una batidora hasta que quede cremosa; este proceso puede hacerlo a

mano, pero se tarda un poco más.

4. Aparte separare las claras de las yemas. Bata las claras a punto de nieve. Reserve la cuarta parte para el momento de hornear.
5. Revuelva el melao de panela con el arroz de leche reservado, la mantequilla batida y las claras de huevo a punto de nieve, de la cuales se reserva un poco para el final. Siga revolviendo con la mano o con una espátula con movimientos envolventes.
6. Agregue las yemas de huevo lentamente mientras bate.
7. Incorpore el bizcochuelo remojado a la mezcla anterior y el resto de ingredientes: una cucharadita de canela en polvo, la nuez moscada rallada, las semillas de cilantro secas, las uvas pasas y la cucharadita de polvo de hornear. La mezcla debe quedar un poco más líquida que la masa de torta.
8. Parta el queso campesino en tajadas delgadas.
9. Para enmoldar, empiece colocando un poco de la masa de torta; cúbrala con las tajadas de queso y de nuevo ponga una capa de masa.
10. Con la nieve de huevo reservada pincele la superficie de la torta y luego espolvoree la canela en polvo.
11. Métala al horno a una temperatura de 200 °C y déjela por 45 minutos. Pruebe que ya esté lista: para esto meta el cuchillo y revise que salga sin masa, pero con grasa.

Recomendaciones:

- *El melao de panela y el arroz de leche una vez hechos se dejan reposando a temperatura ambiente y no se refrigeran, pues esto puede cambiar la textura de la masa y dificultar su elaboración.*
- *Revolver con la mano sin usar batidora, menos aun cuando ya se ha echado el arroz de leche a la mezcla, pues se pueden dañar los granos de arroz; de ser necesario, puede emplearse una espátula, revolviendo de manera envolvente.*
- *Si la torta queda muy aguada, puede agregar un cuarto de taza de harina de trigo cernida*
- *Si la torta no rinde, puede deberse a que el arroz no se abrió bien.*



EMILSE HERRADA

Aprendió de la cocina valluna desde joven guiada por su abuela, y su madre, la que por muchos años tuvo un puesto de comida en la galería. En su casa conserva un fogón de leña, que aún es usado para cocinar la masa del resplandor, armar la longaniza, los chorizos, ahumar la carne y preparar otros deliciosos manjares bugueños.

SOPA DE TORREJAS

N° de porciones: 7
Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ Libra de carne de res
- 2 litros de agua
- Entre 2 y 3 papas pardas medianas
- 1 tallo de cebolla larga
- ½ arracacha
- 1 diente de ajo macerado
- Sal al gusto
- 1 tomate mediano y cilantro finamente picado al gusto (opcional)
- Entre 3 y 4 papas amarilla (opcional)
- Para las torrijas
- Una cucharadita de azafrán de raíz
- 2 huevos
- ¾ libra de Harina de Trigo
- 500 mililitros de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Cocine la carne hasta ablandarla. Retírela y reserve.
2. En otra olla ponga el caldo base obtenido del paso anterior y agréguele: el ajo machacado, la arracacha rayada, la papa picada y, por último, la papa amarilla cortada en trozos grandes, si lo desea.
3. Mientras se cocina y espera que ablande, adicione la cebolla picada y el azafrán de raíz.
4. Aparte, en un recipiente empiece a batir los huevos, adicione la sal al gusto y agregue la harina de trigo; revuelva hasta que obtenga una consistencia espesa y sin grumos. Ayudándose con una cuchara, coloque pequeñas porciones de la mezcla a freír en aceite caliente hasta que doren.
5. Agregue las torrijas a la sopa y déjela cocinar a fuego medio.
6. Si desea, añádale el cilantro y el tomate picado unos minutos antes de retirarla del fuego.

SOPA DE RESPLANDOR

N° de porciones: 7
Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ Libra de Carne de res (opcional).
- 2 Litros de agua.
- Entre 2 y 3 papas pardas medianas
- 1 tallo de cebolla larga
- ½ arracacha rallada.
- 1 diente de ajo macerado
- Sal al gusto
- 1 tomate mediano y cilantro (Opcional)
- Entre 3 y 4 papas amarilla (Opcional)
- Para la masa de resplandor
- 1/2 libra de maíz blanco trillado
- Sal al gusto
- 1 cucharadas de aceite
- 2 y ½ tazas de agua

PREPARACIÓN:

1. Lave el maíz y déjelo remojando en agua durante 4 días.
2. Enjuague el maíz y escúrralo.
3. Muela una o dos veces hasta que tenga una harina fina.
4. Remoje la harina y molerla nuevamente para que quede bien suave la masa.
5. Ponga la masa obtenida en un recipiente y deslíe en agua, agréguele la sal al gusto y el aceite.
6. Cocine a fuego bajo, sin dejar de revolver entre 15 y 20 minutos hasta que la masa espese.
7. Con ayuda de una cuchara tome de la mezcla y espárzala sobre un plástico engrasado y verifique que quede delgado su espesor.
8. Deje enfriar y luego córtela en cuadros grandes.

Recomendaciones:

- La masa no debe dejarse de revolver cuando se está cocinando pues puede aparecer grumos.
- Agréquele agua si mientras se cocina está muy espesa.

Preparación para la sopa

1. Cocine la carne hasta ablandarla. Retírela y reserve.
2. En otra olla ponga el caldo base obtenido del paso anterior y agréguele: el ajo machacado, la arracacha rayada, la papa picada y, por último, la papa amarilla si lo desea.
3. Mientras se cocina y espera que ablande, adicione la cebolla picada y el azafrán de raíz.
4. Agregue el resplandor a la sopa en cuadros pequeños y déjela cocinar a fuego medio.
5. Si desea añádale el cilantro y tomate picado unos minutos antes de retirarla del fuego.



BUGALAGRANDE

Bugalagrande es uno de los municipios mas dulceros del departamento. En él pueden encontrarse numerosas cocineras y cocineros, vendedores y establecimientos dedicados a la comercialización del mecate y los dulces propios del Departamento. El municipio cuenta con varias plantas agroindustriales en las que se producen diferentes productos derivados de la leche y el azúcar.

Año de fundación	1662
Año de creación como municipio	1886
Extensión en km²	374 km²
Altura sobre el nivel del mar	950 m.s.n.m.
Temperatura promedio	25 °C
Distancia respecto de Cali	115 km
Población (proyección año 2017)	21.075 habitantes
Principales corregimientos	Chorreras, Ceilán, El Overo, Galicia, Mestizar, Paila Arriba, San Antonio, Uribe Uribe.
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: caña de azúcar, soya, maíz, café, algodón, plátano, arroz, frijol, cacao y banano.
Principales eventos culturales	Fiesta de la danza (marzo); Fiestas del Retorno
Lo que no puede dejar de comer si está en Bugalagrande	Empanadas de cambray, cuaresmeros, dulce de cebo, dulce de vidanca y otros dulces típicos vallecaucanos.

JOSÉ OMAR URREA

y su Casa del Mecato

Don José Omar es un mecatero nacido en Bugalagrande hace 62 años. Su relación con el mecato se inició hace más de 34 años, cuando se enamoró de la que sería su esposa, quien pertenece a una tradicional familia, que desde hace tres generaciones elabora dulces y mecatos. Continuando con esta tradición, don José aprendió de manos de su suegro lo necesario para elaborar empanadas de cambray, cuasermeros, acemas y suspiros, y decidió fundar hace 25 años “La casa del mecato”. Aún continúa distribuyendo sus productos a municipios cercanos, y se le suele encontrar vendiéndolos en el parque principal.

EMPANADAS DE CAMBRAY

Tiempo de preparación: 75 minutos
N° de porciones: 8

INGREDIENTES

- 1/2 libra de queso
- Clavos de olor molidos al gusto
- 1 panela
- 500 gr de masa de pandebono
- 2 libras de afrecho de yuca
- 8 hojas de plátano

PREPARACIÓN:

1. Derrita la panela en una olla y adicione los clavos de olor molidos, hasta obtener un melao o dulce.
2. Muela el afrecho de yuca hasta conseguir un polvo fino y mezcle con el melao de panela hasta lograr una masa consistente.
3. Disponga la masa de pandebono abierta sobre la hoja de plátano soasada.
4. Coloque la mezcla dentro de la masa y ciérrela, dándole la característica forma de la empanada. Al cerrar póngale un pedazo de queso por encima.
5. Cocine las empanadas en un horno precalentado a 250° durante una hora.
6. Sirva inmediatamente o almacene.

Recomendaciones:

- Humedecer un poco el recipiente donde se dispondrán las empanadas, para que las hojas no se vayan a quemar.
- Cuidar que la temperatura del horno sea homogénea, para no quemar las hojas de plátano o para evitar que la receta o se hornee de forma inadecuada
- La empanada puede conservarse hasta por 5 días sin refrigeración.

JOSÉ MARÍA AYALA

La importancia del chocolate en la alimentación

Don José María Ayala tiene 62 años y es oriundo del corregimiento Mestizal, donde ha residido toda su vida. Se dedica a producir y promocionar el chocolate de bola, una mezcla artesanal de cacao concentrado, nuez moscada y canela, basada en la tradicional receta con la que su abuela alimentó a hijos, nietos y bisnietos, utilizando los frutos de los árboles de cacao de su huerto. El chocolate ha sido una fuente de ingresos y una oportunidad para mostrarles a otras personas a través de charlas didácticas las cualidades del cacao.

CHOCOLATE DE BOLA

Tiempo de preparación:
8 días de fermentación y 2 días de preparación.
N° de porciones: 30 libras

INGREDIENTES

- 350 gramos de nuez moscada
- 25 libras cacao
- 280 gramos de clavos de olor
- 1000 gramos de canela
- 2000 gramos de panela

PREPARACIÓN:

1. Seque el cacao al sol y tuéstelo en un fogón. Cuando se haya hecho esto, quite las cáscaras hasta tener la almendra.
2. Pulverice los clavos de olor, la nuez moscada y la canela de forma individual. Quiebre la almendra del cacao y muélala.
3. Combine las especias con la pasta de cacao. Manualmente forme la característica bola y almacene hasta el momento de uso.

Recomendaciones:

- Fermentar el cacao descascarado durante 8 días, conteniéndolo en un recipiente de madera.



CAICEDONIA

La “Ciudad Centinela del Valle”, como es conocida, está localizada sobre la vertiente occidental de la cordillera Central. Es sus laderas se cultiva café, plátano, caña panelera y frutales. El municipio hace parte del Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO en 2011.

Año de fundación	1910
Año de creación como municipio	1923
Extensión en km ²	169.62 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1100 m.s.n.m.
Temperatura promedio	22 °C
Distancia respecto de Cali	172 km
Población (proyección año 2017)	29.629 habitantes
Principales corregimientos	Aures, Barragán, Bolivia, Burila, Campo Azul, Dabeiva, El Bosque, El Brillante, El Crucero, El Frontino, El Paraíso, El Salado, La Delfina, La Leona, La Pava, La Rivera, La Suiza, Limones, Montegrande, Puerto Rico, Quince Letras, Risaralda, Samaria y San Gerardo.

Principales actividades agropecuarias
Principales eventos culturales

Lo que no puede dejar de comer si está en Caicedonia

Agricultura: café, maíz, caña panelera y plátano
Fiestas de la Hospitalidad (agosto); Concurso de Interpretes solistas del bolero (noviembre). Fiestas de la Virgen del Carmen.
Las Tortas elaboradas con productos de la región, tales como piña, limón, naranja, zapallo, además del guarapo y algunos derivados de la panela. Así mismo las variadas preparaciones a base de café producido por Cafetales de la Centinela del Valle.



LUIS EDUARDO NARANJO

Prepara el pollo a la carreta

Don Luis Eduardo Naranjo es un ingeniero mecánico, nacido hace 55 años en Caicedonia. Distintas personas le enseñaron a cocinar. Le entusiasma el creciente interés por la cocina propia y por innovar a partir de la cocina tradicional. Don Luis Eduardo cuenta que su famoso pollo a la carreta surgió hace más de cincuenta años, durante las celebraciones realizadas en la granja del Colegio Bolivariano cuando se llevaban a las numerosas mesas, por economía de tiempo y facilidad del servicio, las comidas en una carreta. El pollo a la carreta y su particular manera de prepararse y de servirse se hizo popular en el municipio y se volvió una práctica replicada en las fiestas del municipio.

POLLO A LA CARRETA

Tiempo de preparación: 4:30 horas (más el tiempo de adobo)
N° de porciones: 10

INGREDIENTES

- 10 pernils de pollo campesino
- 3 libras de arroz
- 3 libras de menudencia (hígado y molleja)
- 10 papas
- 10 trozos de yuca

Para adobar:

- Color al gusto
- Cebolla (opcional)
- Comino
- Ajo

Para servir:

- Carreta pequeña, de construcción o artesanal
- Papel aluminio
- 5 hojas de plátano

PREPARACIÓN:

1. Adobe los pernils frescos de un día para otro con sal, ajo, cebolla, comino y color.
2. Cocine las presas en suficiente agua durante 45 minutos.
3. Reserve el agua donde se cocinaron los pernils y cocine las menudencias con parte del agua reservada, prestando atención que no queden duras.
4. Utilice la porción restante del agua donde se cocinaron las presas, para preparar el arroz, los trozos de yuca y las papas.
5. Mezcle las menudencias y el arroz.
6. Ase al carbón por 1 hora y media, los pernils de pollo.
7. Caliente ligeramente las hojas de plátano por ambos lados.
8. Forre la carreta metálica o de madera artesanal con el papel aluminio y las hojas de plátano.
9. Sirva el arroz con menudencias, los pernils, las papas y las yucas, y tape con las hojas de plátano hasta el momento de servir.

Recomendaciones:

- Utilizar pollo fresco
- El tiempo de adobo varía de acuerdo al criterio de cocinero, puede ser entre 1 y 3 días.
- Es fundamental servir en la carreta, ya que es parte de la tradición del plato.
- Para la presentación individual se utilizan carretas artesanales en madera, guadua o metal.

LUZ VICTORIA CARDONA

El mejor alimento es aquel que se siembra y se cocina con sus propias manos

Doña Luz Victoria Cardona es una entusiasta de la cocina, especialmente de los postres, por los que profesa un amor desde que era una niña. Aprendió a prepararlos de la mano de su abuela, quien le permitía acompañarla mientras elaboraba sus dulces y comidas. Es una mujer inquieta y posee un espíritu vivaz que la ha llevado a ser docente y un ejemplo para aquellas personas que olvidan que el mejor alimento es aquel que se siembra y se cocina con sus propias manos.

TORTA DE GUANDUL

Tiempo de preparación: 20 a 30 minutos
N° de porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 taza de guandul
- 1 huevo
- 4 cucharadas de harina
- 1 pocillo de leche
- 1 cucharada de mantequilla (para untar el sartén si se

quiere hacer en forma de arepa asada o 1 ½ taza de aceite si se va a hacer en forma de torta

Para receta salada:

- Guiso frito elaborado con cebolla, tomate, color y sal
- Azúcar al gusto
- Esencia de vainilla al gusto

PREPARACIÓN:

1. Hierva el guandul en una olla con agua hasta que ablande.
2. Cuando esté listo, aplaste hasta formar una pasta; luego adicione la harina de trigo y el huevo.
3. Agregue el guiso y revuelva en caso de que quiera que la receta sea salada.
4. Adicione el azúcar y la esencia de vainilla si desea que la receta sea dulce.
5. Ponga la mezcla lista a remojar en leche. Mientras tanto, caliente la cacerola o sartén con la mantequilla o el aceite.
6. Vierta la masa y deje asar por ambos lados hasta que esté lista. Se puede hacer delgada o gruesa, de acuerdo al gusto.

Recomendaciones:

- No es necesario utilizar moldes; con una sartén o cacerola engrasada con mantequilla o aceite es suficiente.
- La mezcla también puede hacerse en forma de buñuelos, y estarán listos cuando se estén inflando.
- Utilizar la leche para remojar la masa, buscando que quede en el punto deseado.



CALIMA EL DARIEN

Año de fundación	1907
Año de creación como municipio	1939
Extensión en km²	930 km²
Altura sobre el nivel del mar	1.460 m.s.n.m.
Temperatura promedio	18 °C
Distancia respecto de Cali	118.39 km
Población (proyección año 2017)	15.824 habitantes
Principales corregimientos	Jiguales, San José, La Cristalina, La Gaviota, Florida.
Principales actividades agropecuarias	Ganadería intensiva y extensiva.

El municipio es conocido por la bondad de su clima, su patrimonio arqueológico, el embalse del río Calima, y la riqueza y biodiversidad del cañón del río Bravo. El municipio se ha convertido en un lugar de recreo de los vallecaucanos que disfrutan de su clima y de los deportes acuáticos.

Principales eventos culturales
Lo que no puede dejar de comer si está en Calima

Agricultura: se destacan los cultivos de café y plátano, maíz, yuca y frijol. Pesca de especies como la tilapia, la sabaleta y el bocachico. Fiesta y Reinado del Verano; concurso departamental de bandas. Sancocho de gallina, sancocho trifásico (con gallina y carnes de cerdo y res), chuletas de cerdo, chorizos y rellenas, pescados fritos (tilapia y trucha, ambas producidas localmente).

La tradicional lechona de la familia **PANIAGUA**

Don Miguel Paniagua aprendió este oficio culinario de su tía Josefina, famosa en el municipio por la lechona que preparaba. Esta tradición no empezó con ella, la heredó de su abuela materna, migrante antioqueña. Miguel lleva más de veinte años dedicado a su labor, durante los cuales ha utilizado cuatro hornos de leña. Cada vez que se derrumban, los vuelve a levantar.



LECHONA Tiempo de preparación: 3 horas. N° de porciones: 80

INGREDIENTES

- Un cerdo de aproximadamente 50 kilos
- 4 libras de cebolla larga sin hoja
- 4 libras de cebolla cabezona
- 10 libras de arroz blanco
- 1.000 mililitros de aceite vegetal
- 10 tazas de agua
- ¼ de azafrán
- 1 libra de apio para hacer ensalada

- Para el Adobo*
- 1 atado de hierbas con tomillo, orégano y laurel
 - 5 libras de arveja fresca cocinada
 - ½ libra de sal
 - ½ libra de ajo

PREPARACIÓN:

1. Sacrifique el animal.
2. Chamusque la piel hasta que no quede ninguna cerda.
3. Lávelo y luego rájelo desde la papada hasta el ano para extraerle las vísceras, las que se pueden aprovechar a excepción de la hiel, que se desecha. El menudo puede reservarse para otras preparaciones.
4. Saque la carne y deshuéselo, dejando un centímetro de grosor del tocino al cuero.
Nota: Los pasos 1 a 4 pueden evitarse pidiendo un cerdo limpio a una carnicería.
5. Pique la carne del cerdo.
6. Aparte licúe el ajo, el orégano, el tomillo y el laurel. Después

viértalo sobre la carne picada y agregue los demás ingredientes: la cebolla larga, la cebolla cabezona y el apio picados en cuadritos; también la sal. Revuelva y deje aliñando por dos horas.

7. Tenga listo el arroz, el cual debe quedar suelto y seco. Para prepararlo, en una cacerola vierta el agua, el arroz blanco y el aceite vegetal en fuego alto hasta que hierva. Cinco minutos después de que ha empezado a secarse, es el momento para agregar el azafrán; baje el fuego al mínimo y tape la olla por 20 minutos más.
8. Mezcle el arroz, las arvejas cocidas y la carne previamente aliñada; reserve para el relleno.
9. Al cerdo que ha limpiado, cósale con cáñamo la boca para que no se salga el relleno, y donde hizo la abertura deje un espacio de 30 cm por donde empezará a rellenarlo.
10. Precaliente el horno por 15 minutos.
11. Finalizado el relleno y cosido totalmente, proceda a colocarlo en una bandeja y con una brocha espárzale una mezcla hecha de 3 gr de color y sal al gusto.
12. Meta el cerdo al horno y déjelo asar por 16 horas a fuego lento. Revíselo cada 6 horas, voltéelo y retire los jugos de agua sangre y aceite que suelta. El momento para sacar la lechona del horno es justo cuando ella no suelta ningún líquido.

Recomendaciones:

- Para darle una muerte fulminante del cerdo, introduzca un chuzo directo al corazón y hágalo con un sólo pinchazo. Se aconseja quitarle los dientes.
- Tenga cuidado al extraer el menudo del animal para no romperlo, y percatarse de hallar la hiel y desecharla, pues es amarga.
- Los aliños no adecuados en la lechona pueden avinagrar la carne, entre ellos, la zanahoria y la papa; de ponerlos lo recomendado es fritarlos en forma de “fosforito”, pues el jugo de la papa cocida hace que se dañe.
- No es recomendable poner papel aluminio en las bandejas que van al horno porque este se deshace. Lo mejor es colocarlo a su alrededor para dar más elegancia a la lechona.
- Se acostumbra servir la lechona acompañada de arepa.



GINEBRA

Ginebra es un histórico municipio que tiene una importante diversidad agropecuaria y una reconocida riqueza hídrica. El municipio celebra uno de los festivales más importantes de música andina en el país: El festival Mono Núñez, nombrado así, en homenaje a un gran músico y compositor ginebrino, Benigno Núñez Moya, intérprete de la bandola. Ginebra es conocido en el país por su tradicional sancocho de gallina, su arroz atollado y el manjarblanco y dulce cortado que se prepara a la vera de sus vías y calles.

Año de fundación	1909
Año de creación como municipio	1954
Extensión en km ²	275 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.100 m.s.n.m.
Temperatura promedio	22 °C
Distancia respecto de Cali	53,5 km
Población (proyección año 2017)	21.433 habitantes
Principales corregimientos	Cocuyos, Costa Rica, Juntas, La Floresta, La Novillera, La Selva, Los Medios, Sabaletas
Principales actividades agropecuarias	La gastronomía y el turismo. Producción agrícola: caña de azúcar, café, banano, granadilla, lulo, maracuyá, mora, papaya, vid, zapote. Producción pecuaria: vacunos y equinos. Producción piscícola (cachama, tilapia y trucha)
Principales eventos culturales	Festival de música andina colombiana Mono Núñez
Lo que no puede dejar de comer si está en Ginebra	Sancocho de Gallina, hojaldras, tostadas, atollado, tamales, cortado, manjarblanco.



MARTHA ASTUDILLO

La cocina es un experimento del día a día.

Doña Martha Astudillo se interesó por la cocina gracias a su madre y a su abuela, quienes desde los doce años le enseñaron a cocinar a ella y a sus siete hermanos, los frijoles, las hojaldras y el sancocho. Trabaja en restaurantes desde los 17 años, lo que le ha permitido mejorar sus preparaciones, especialmente el sancocho de gallina, plato que caracteriza la cocina de Ginebra. Para Martha la cocina es un experimento del día a día.

SANCOCHO DE GALLINA

Tiempo total de preparación: 4 horas · N° de porciones: 8

INGREDIENTES

- Una gallina grande, preferiblemente criolla (6 a 7 libras)
- 5 plátanos verdes
- 1 libra de yuca
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tomate chonto
- Un atado o manojo de cimarrón
- Cilantro al gusto
- 3 dientes de ajo
- Azafrán de raíz al gusto
- Sal al gusto
- 5 litros de agua (según desee la consistencia de la sopa)

PREPARACIÓN:

1. Desplume y desprese la gallina.
2. Pique finamente la cebolla.
3. Caliente el agua a fuego alto y preferiblemente en fogón de leña.
4. Forme con el cimarrón, el cilantro y la cebolla dos ramitos.
5. Machaque con la piedra el ajo en un mortero o en la tabla de picar.
6. Introduzca a la olla con agua las presas de gallina, un ramito de hierbas (reserve el otro), ajo y sal. Tape la olla a la mitad para que no se le riegue el caldo y no se seque. Cocine a fuego medio hasta que la gallina ablande aproximadamente por dos horas, o más si le falta cocción a la carne.
7. Mientras la gallina se cocina, parta los plátanos con las manos. Agréguelos una vez la gallina se haya cocido. Déjelos hervir aproximadamente 30 minutos, y luego adicione la yuca, partida en trozos.
8. Baje el fuego, y agregue la cebolla larga picada.
9. Una vez las presas de gallina están blandas se retiran del caldo y se reservan.
10. Cuando la yuca y el plátano estén blandos, agregue un poco de azafrán de raíz o achote, y el ramito reservado. Deje hervir aproximadamente por 30 minutos más y retire el caldo del fuego.
11. Sazone las presas con una salsa de ají dulce, y ase por ambos lados en una parrilla con fogón de leña.
12. Antes de servir el sancocho sirva hojaldras y tostadas con hogao.
13. Sirva el sancocho acompañando con arroz, la gallina asada, aguacate, ají y una bebida refrescante.



PIEDAD ARANGO

La sazón ginebrina

Doña Piedad Arango recuerda que los tamales y el atollado son recetas que en su familia han pasado de generación en generación; preparaciones que servían de pretexto para reunir a la familia los fines de semana. Estas experiencias motivaron su gusto por la cocina y le permitieron -bajo las exigencias de la tradición culinaria- adquirir una de las mejores sazones ginebrinas. El atollado, su especialidad, es reconocido por su delicada e innovadora presentación y, claro está, por conservar los sabores de esta tradición culinaria.

ATOLLADO

Tiempo total de preparación: 1 ½ hora
N° de porciones: 12

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 6 litros de caldo de pollo o consomé
- 1 taza de hogao
- 1 taza de cebolla larga finamente picada (200 gr.)
- 1 kilo de pollo
- 1 kilo de carne de cerdo
- 2 longanizas
- 20 ajíes dulces
- 1 kilo de papa amarilla
- 30 gramos de azafrán de raíz
- 1 cucharadita de comino entero
- 20 pepitas de pimienta negra
- 2 tazas de perejil finamente picado
- 2 tazas de chicharrones de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 10 cucharadas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

1. Pique la carne de cerdo y el pollo en cuadros y salpimiente.
2. Corte el ají dulce en julianas.
3. Pele y corte la papa amarilla en cubos.
4. Licue el azafrán de raíz con un poco de caldo de pollo y cuele. Aparte realice el mismo procedimiento con el ajo, pero sin colar.
5. Sofría el pollo con seis cucharadas de manteca de cerdo, hasta que dore, y reserve.
6. Sofría la longaniza entera y la carne de cerdo en la paila donde hizo el pollo y reserve.
7. Mezcle el pollo y el cerdo con la cebolla y agregue el arroz crudo, el hogao, el ajo, y el azafrán. Cocine a fuego medio hasta que dore el arroz, meneando constantemente para que no se pegue; poco a poco humedezca la mezcla con el caldo de pollo y añada las papas.
8. Aparte, en un sartén, dore la pimienta y el comino, bájelos del fuego y machaque con "la piedra" en un mortero, y adicione al atollado.
9. Saltee con una cucharada de manteca el ají dulce y retire del fuego. Agréguelo junto con la mitad de un perejil al atollado.
10. Cocine el arroz al dente, con consistencia cremosa. Cuando esté en su punto deje reposar y sirva con aguacate, hogao, los trocitos de chicharrón, la longaniza cortada en rodajas y las tostadas de plátano.



GUACARÍ

Su territorio se caracteriza por tener una zona plana y una de ladera, correspondiente a las estribaciones de la cordillera central en el oriente del municipio. Su territorio de oriente a occidente es recorrido y enmarcado por los ríos Cauca, Sonso, Guabas y Sabaletas. Guacarí cuenta, junto con Ginebra, con la Reserva Forestal Nacional de Sonso y Guabas. El humedal Madre Vieja Videles, ubicado en el corregimiento de Guabas, es uno de los principales atractivos turísticos del municipio. Es famoso por sus fiambres, dulces y empanadas.

Año de fundación	1570
Año de creación como municipio	1864
Extensión en km ²	166 km ²
Altura sobre el nivel del mar	966 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	56 km
Población (proyección año 2017)	35.087 habitantes
Principales corregimientos	Alto de Guacas, Alto de la Julia, Cananguá, El Placer, El Triunfo, Guabas, Guabitas, Guacas, La Magdalena, Pichichi, Puente Rojo, Santa Rosa de tapias, Sonso.
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: caña de azúcar, café, algodón, frijol ladera, maíz, aguacate, banano, cítricos, guanábana, lulo, maracuyá, mora, papaya, tomate de árbol, vid, cilantro, yuca.
Principales eventos culturales	Producción pecuaria: especies porcina, avícola, cuyícola, piscícola (trucha). Festival Latinoamericano de Danzas Folclóricas
Lo que no puede dejar de comer si está en Guacarí	Fiambre, dulce de mamey, atollado de pato, manjar blanco, desamargado.



Luz Margarita Arango (DONA MARGOTH)

La tradición del fiambre

En Guacarí se conserva la tradición del fiambre una comida de viaje o tránsito envuelta en hojas. Se le conocía también como “el gato”. Ahora también es un plato de mesa que se sirve en algunos restaurantes de Guacarí, como el de doña Margoth Arango, o don Tobías Cuero (QEPD) y su esposa, doña Nelby Saavedra (corregimiento de Guabas) o el que es preparado en ocasiones especiales en las familias guacariceñas. En la actualidad lleva muchos más ingredientes como huevo, chorizo, papa, plátano, pollo, arepas, costilla y carne de cerdo. El ingrediente infaltable es el arroz, producto que alguna vez fue el principal producto agrícola de este municipio.

En Guacarí las comidas que prepara doña Margoth son sinónimo de calidad y autenticidad de la manera tradicional de preparar los alimentos. Cuenta doña Margoth, que el fiambre era llevado cuando iba de paseo a la Madre vieja Videles. El arroz, que era un producto de lujo, lo obtenían “requisando” los cultivos o pilando arroz; el resto de los alimentos estaban al alcance de la mano sembrados en los solares de sus casas o en fincas vecinas. Doña Margoth recuerda que el día que mejor comían era cuando su madre les preparaba el fiambre. El fiambre, al abrirlo, era toda una sorpresa por los alimentos que llevaba, habitualmente tenía arroz, pescado o carne -si la había-, masitas de choclo o maduro asado.

FIAMBRE

Tiempo total de preparación: 1 hora
Nº de porciones: 4

INGREDIENTES

- 4 tazas de arroz blanco, ya preparado, seco y suelto
- 1 libra de papa amarilla cocida
- 2 libras de carne cerdo asadas
- 2 libras de costilla de cerdo asadas
- 2 libras de pollo asado
- 4 chorizos fritos
- 4 huevos duros sin cáscara
- 2 maduros asados
- 4 arepas sin sal
- 8 hojas de plátano soasados

PREPARACIÓN:

1. Disponga de los ingredientes sobre un mesón y distribúyalos en cuatro partes iguales.
2. Superponga dos hojas de plátano en forma de cruz, para cada fiambre.
3. Adicione una taza de arroz.
4. Añada una presa de pollo y tres papas.

5. Agregue una porción de carne y costilla de cerdo.
6. Coloque un chorizo, un huevo cocido y una arepa.
7. Haga un doblez con las hojas de tal manera que se forme un moño en la parte superior, el cual se debe amarrar.
8. Deje reposar en la hoja para su consumo.

Recomendaciones:

- La hoja cumple una función importante porque es la que le da al fiambre su sabor característico. Para conservar el calor puede poner sobre la hoja de plátano aluminio.
- El fiambre también se puede preparar con los ingredientes cocidos.

MARICEL BERMÚDEZ

El dulce desamargado, una tradición navideña.

El dulce desamargado es una tradición y una preparación compleja que requiere de mucho tiempo y dedicación para cuidar en detalle que las frutas suelten su amargor o melancolía, y nos alegren con su dulzura. Quizá es por eso uno de los platos insignes de la celebración navideña en el Valle del Cauca. Doña Maricel es un ama de casa que en época decembrina se dedica a vender esta preparación fruto de sus manos, su tiempo y su solar.

DULCE DESAMARGADO

Tiempo total de preparación: 8 días
Nº de porciones: 12 libras

INGREDIENTES

- 13 limones (limón pajarito)
- ½ docena de toronja blanca
- ½ docena de toronja rosada
- ½ docena de naranja agria
- 1 calabaza verde (puede ser también papaya verde o papayuela)
- 2 docenas de brevas
- Entre 3 y 4 libras de azúcar refinada
- Clavos y canela en astillas al gusto
- Aji dulce (opcional)



PREPARACIÓN:

1. Lave y friegue el limón con ceniza y arena sobre una batea, para que le salga la “melancolía” o acidez de la cáscara, hasta obtener una textura lisa de la corteza. Lave los limones para retirar la ceniza y la arena utilizadas.
2. Corte los limones por la mitad y cocine en agua a fuego alto entre una hora y media o dos. Baje del fuego, deje enfriar y retire la pulpa del limón, conservando sólo los cascós (extraiga la “carnecita” del limón hasta dejarlo “coquito”). Conserve en agua por cinco días para desamargar, cambiándole el agua dos o tres veces diariamente.
3. Desamargue las toronjas de la siguiente manera: pele la corteza superficial de las frutas, sin cortar la piel blanca o albedo. Corte en cruz, despulpe y cocine los cascós en agua, a fuego medio. Los cascós no deben quedar muy blandos, para evitar que se desbaraten. Retire del fuego y conserve los cascós en el agua por tres días. Cambie el agua dos veces al día.
4. Repita el procedimiento anterior con las naranjas.
5. Después de que se han desamargado las frutas, se realiza el proceso final: lave las brevas siguiendo el mismo proceso que con los limones, para sacarles la pelusa o vellosidad. Corte en cruz y retire el tallo (pedúnculo).
6. Pele la calabaza (papaya verde y o las papayuelas). Corte en bastones o julianas, y cocine en agua junto con las brevas hasta que ablanden. Retire del fuego y escurra.
7. Prepare el almíbar o “melao” de la siguiente manera: cocine a fuego medio una solución de agua y azúcar hasta que hierva (por una libra de azúcar se agregan 3 tazas de agua); agregue unas gotas de limón para blanquear el melao y darle más tiempo de conservación. Revuelva constantemente hasta que tome consistencia espesa (para revisar su punto, introduzca una cuchara y levántela volcando el líquido que debe formar hilo al verterse).
8. Una vez todos los ingredientes estén listos, se agregan por capas al melado y se cocinan a fuego lento.
9. Agregue unas gotas de limón a la conserva.
10. Agregue clavos y canela, al gusto, cuando la mezcla lleve unas horas de cocción.
11. Deje cocinar la conserva a fuego lento de 12 a 24 horas en fogón de leña. El secreto está en que la fruta quede translúcida y brillante.
12. Deje enfriar el “desamargado” y sirva.

Recomendaciones:

- Las pulpas de las frutas se pueden utilizar para jugo.
- Tenga cuidado de que las cáscaras no se ablanden demasiado, ya que en el proceso de la elaboración del desamargado se pueden deshacer por el lento proceso de cocción para cristalizar la fruta.
- Las brevas y la papaya se deben preparar en la mañana del día en que están listas todas las frutas, para en la tarde elaborar la conserva.
- Las gotas de limón al final de la receta son para preservar la conserva y darle un “gustico” al resultado final.
- Para evitar que la mezcla se pegue a la paila se debe agregar antes una cantidad suficiente de melao a la mezcla. Agregue almíbar o melao si la mezcla empieza a secarse. Sin embargo, una buena conserva no debe quedar ni muy seca ni muy húmeda.
- No se debe agregar agua a la cocción de la conserva, sólo almíbar.
- Si el desamargado no se deja reposar lo suficiente y se sirve caliente, se avinagra.
- Para realizar este dulce tradicional es necesario que cuente con tiempo y paciencia suficientes.

TRÁNSITO LENIS

Empanadas con identidad

En su saber y en sus manos, doña Tránsito Lenis, tiene el poder y la sazón de la tradición culinaria afro del centro del Departamento. Reconoce que hay cambios en el consumo y preparación de los alimentos, y con preocupación manifiesta que hay pocas personas interesadas en aprender de la tradición. Por su personalidad y carisma, ha logrado ganarse el cariño de los guacariceños y visitantes que disfrutan de la venta ambulante de sus famosas empanadas de sal, y de arroz con leche dulce, y su ají, cuya receta guarda como un secreto de familia.

EMPANADAS DE ARROZ CON LECHE

Tiempo total de preparación: 8 días
Nº de porciones: 15 empanadas
Ingredientes: 2 horas (1 día previo a la preparación)

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 taza de arroz campesino
- Media panela (250 grs)
- Ramas de canela al gusto
- Canela en polvo al gusto
- Clavos al gusto
- Una pizca de sal
- ½ libra masa de maíz trillado blanco
- Hojas de bijao

PREPARACIÓN:

1. Lave el arroz y escurra, póngalo en una olla con la mitad de la leche, integre el melao, la canela, los clavos y la pizca de sal, cocine a fuego lento (2 horas aproximadamente).
2. A medida que va secando, puede ir hidratando con el resto de la leche.
3. Cocine hasta que el arroz seque. Cuando esté listo, retire del fuego, deje reposar por un día. Cuando enfríe, tape y reserve.
4. Al día siguiente, retire las vainas de canela y los clavos.
5. Corte la hoja de biao a la medida que desee sus empanadas, disponga las partes sobre el mesón y úntelas de melao.
6. Porcione la masa en bolitas y aplane sobre la hoja de biao.
7. En una mitad de la masa ponga una o dos cucharaditas de arroz de leche y el queso, y espolvoree una pizca de canela en polvo.
8. Doble la hoja para que cierre la empanada.
9. Hornee por una hora y media hasta que estén doraditas.

Recomendaciones:

Puede prepararlas sin hoja de biao. En este caso sofríalas en aceite caliente hasta que doren. tarde elaborar la conserva.

RESTREPO



Es un municipio agrícola. Tiene un relieve montañoso de poca elevación y pequeños valles intermedios, entre los que sobresalen las cuchillas de Calima y los cerros Chancos. El territorio lo cruzan los ríos Aguamona, Río Grande, Zabaletas y Santa Rosa. En Restrepo se encuentran importantes vestigios de la cultura Calima.

Año de fundación	1913
Año de creación como municipio	1925
Extensión en km ²	248 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1400 m.s.n.m.
Temperatura promedio	16 °C.
Distancia respecto de Cali	60 km
Población (DNP proyección año 2017)	16.323 habitantes
Principales corregimientos	El Diamante, Ilama, Madroñal y San Salvador
Principales actividades agropecuarias	Cultivo de café, plátano, piña, caña panelera, maíz, frijol ladero, lulo, tomate, y aguacate.
Principales eventos culturales	Fiestas patronales a la Virgen del Carmen; Encuentro de danzas folclóricas "Cuna Calima"; Fiesta cívica de amor a Restrepo.
Lo que no puede dejar de comer si está en Restrepo	Rellenas, el enyucado, la avena de yuca y la torta de arracacha; tomar el jugo de Maduro y Piña (mapir).



EDNA LOAIZA Y SU HIJA DIANA

Conservadoras de semillas y tradiciones

En la finca "La Colina", ubicada en la vereda El Diamante, vive doña Edna Loaiza, afamada por los buñuelos de maíz y el enyucado, productos que lleva haciendo semana a semana desde hace 10 años para llevar al Mercado Agroecológico Campesino de Restrepo. Apegada a su municipio natal, busca rescatar los sabores autóctonos aprendidos desde la niñez, tarea que realiza junto a su hija Diana que la acompaña en la cocina y en su puesto en la plaza de mercado.

ENYUCADO

N° de porciones: 15 y 20
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de yuca
- ¼ de panela
- ¼ de queso campesino
- Media cucharadita de anís molido
- 1 hoja de plátano

PREPARACIÓN:

1. Pele la yuca y rállela por el lado más fino del rayador.
2. Revuélvala con la panela machacada, el anís molido y el queso desmenuzado.
3. Enmantequille el recipiente en el que va a hornear y ponga la hoja de plátano como base; luego vierta la masa preparada.
4. Póngalo al horno y espere hasta que la masa cuaje; puede introducir el cuchillo para darse cuenta la preparación está seca. Si el cuchillo sale limpio y la superficie del enyucado está dorada, ya se encuentra listo.

Recomendaciones:

- Quitar la vena fibrosa que tiene la yuca por la mitad del tubérculo.
- Use hoja de plátano o de bijao para que no se pegue la masa del enyucado al recipiente al momento de asarlo.
- En caso de usar anís estrellado ponga menos cantidad pues éste es más fuerte en sabor.

BUÑUELOS DE MAÍZ CURADO

N° de porciones: 80
Tiempo de preparación: 2 horas

INGREDIENTES

- 1 ½ libra de maíz amarillo trillado
- ½ libra de queso
- ½ libra de yuca
- 1 cucharada sopera de sal
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- 125 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1000 mililitros de aceite para freír

PREPARACIÓN:

1. Remoje el maíz trillado por 8 días. Pasado ese tiempo, lávelo y cerciórese de que quede bien escurrido.
2. Muela el maíz junto con el queso y por último la yuca picada.
3. A la masa obtenida agregue los demás ingredientes: la sal, el azúcar, la mantequilla, el polvo de hornear y el huevo.
4. Revuelva, amase bien y arme buñuelos en forma de bolitas.
5. Póngalos a freír en el aceite caliente.

Recomendaciones:

- Cada tres días se recomienda cambiar el agua en la que se está curando el maíz.
- Una vez se muele la masa, deben hacerse los buñuelos inmediatamente pues de no hacerlo se esponjan y absorben más aceite al freírlos.



RIOFRÍO



El municipio de Riofrío se sitúa en el occidente del departamento del Valle del Cauca. Cuenta con importantes reservas naturales como lo son el Páramo del Duende y la reserva de Piedra Pintada. Este municipio hace parte del denominado Paisaje Cultural Cafetero.

Año de fundación	1567
Año de creación como municipio	1923
Extensión en km ²	317 km ²
Altura sobre el nivel del mar	909 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	108,14 km
Población (proyección año 2017)	14.258 habitantes
Principales corregimientos	Salónica, Fenicia, Portugal de Piedras y La Zulia.
Principales actividades agropecuarias	Cultivo de café, caña de azúcar, fríjol, maíz, cebolla larga, cacao, caña panelera, plátano, guayaba, lulo y mora
Principales eventos culturales	Carnaval del Duende; Fiestas cívicas del Retorno y la Cosecha; Semana Cultural y día de la Municipalidad.
Lo que no puede dejar de comer si está en Riofrío	La fritanga, tamales, el fiambre campesino, el sancocho de gallina, y la tilapia ahumada.



ANA MARÍA VILLEGAS

La especialista del bofe ahumado

En el parque de Riofrío está el toldo de fritanga de doña Ana María Villegas, establecida allí desde hace 39 años; ella recuerda cuando llegó solamente con una mesita y un fogón. En los fines de semana su trabajo se aumenta por lo que sigue cocinando hasta las madrugadas, pues siempre llegan allí nuevas personas atraídas por el humo y el olor a fritanga. Su especialidad es el bofe ahumado. Lo sirve acompañado con papa, arepa o moneditas fritas de plátano pintón y el infaltable ají pique.

BOFE AHUMADO

Nº de porciones: 4 · Tiempo de preparación: 3 horas

INGREDIENTES

- 1 kilo de bofe
- Entre 2 o 3 limones mandarinos
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Tasajee el bofe en tiras con una medida de ancho de tres dedos, para que cuando lo ahúme no se seque.
2. Utilice el agua y el zumo de limón para quitarle el almizcle de la carne.
3. Enjuáguelo y póngalo a escurrir.
4. Sale el bofe y ahúmelo durante tres o cuatro horas.
5. Fríalo entre cinco y diez minutos de acuerdo a su gusto; tenga en cuenta las recomendaciones dadas.

Recomendaciones:

- *La fritura del bofe depende de su gusto, pues puede servirlo tostado o blando; de acuerdo a esto se deja freír en el sartén. Para que quede "cachudo" o tostado debe dejarlo cinco minutos más a lo acostumbrado y voltearlo constantemente.*
- *Mientras frita el bofe, ábralo haciendo uso del cuchillo y unas pinzas de cocina, fijándose que la carne no quede con sangre o de un color rojizo, pues ello indica que aún está crudo.*
- *No se recomienda cocinar el bofe porque toma una textura muy blanda y al freírlo no tuesta.*
- *Si pone a freírlo en fuego alto puede quemarlo y quedar con un sabor amargo.*
- *Puede acompañarlo con arepa, papa y plátano.*
- *En caso de no tener barra para ahumado, puede dejarlo al sol hasta que seque.*



SAN PEDRO



Bello territorio conocido por sus paisajes de valle y montaña, atravesado por las quebradas San Pedro presidente y Todos los Santos. Es célebre por sus tradiciones musicales, sus comidas y por ser el escenario histórico de la una de las batallas, la de Los Chancos, de una de las guerras civiles que a finales del siglo XIX determinó el destino de la región vallecaucana.

Año de fundación 1795
Año de creación como municipio 1888
Extensión en km² 197 km²
Altura sobre el nivel del mar 1.000 m.s.n.m.
Temperatura promedio 23 °C
Distancia respecto de Cali 88 km
Población (proyección año 2017) 18.637 habitantes
Principales corregimientos Presidente, Todos los Santos, Los Chancos, Buenos Aires, San José, Naranjal y Pavas.
Principales actividades agropecuarias Cultivos de caña panelera, maíz, frijol, yuca y plátano; hortalizas como la habichuela, tomate, repollo, zapallo; entre las frutas están el banano, el aguacate, los cítricos, la guayaba y la guanábana.
Principales eventos culturales Concurso de Bandas
Lo que no puede dejar de comer si está en San Pedro Pandebono trasnochado, tamales vallunos, dulce desamargado, cuaresmeros.

ANA LICIDA GARCÍA

“El pam valluno”

En San Pedro se conserva la costumbre de comer el famoso pandebono trasnochado el día domingo, a primeras horas, acompañado de café negro. Ha sido doña Ana Licida García oriunda de este municipio, una de las interesadas en rescatar esta tradición después de que falleciera Rosa Potes, la última de las mayores hacedoras del famoso y auténtico pan. Ana Licida recuerda que, cuando era niña, su madre prendía el horno desde la 1:00 am con bastante candela, y a las 4:00 am lo barría con hojas de plátano alistándolo para asar el pan. Conservando la tradición de prepararlo desde la víspera, a su casa llegan los sanpedreños el día domingo muy temprano a comprarlo.

PANDEBONO TRASNOCHADO

N° de porciones: 30

Tiempo de preparación: Cocción 1 hora

INGREDIENTES

- 1 libra y ½ de queso campesino
- 1 libra de maíz blanco trillado
- ¾ libra de yuca
- ½ libra de arracacha
- Un poco de panela machacada para dar color
- 1 atado de hojas de plátano soasadas.

PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojar el maíz trillado durante tres días; cumplido ese tiempo lávelo y escúrralo.
2. En un recipiente revuelva la yuca, la arracacha y el queso, picados en cuadros pequeños, junto con el maíz remojado y la panela machacada.
3. Proceda a moler.
4. Revuelva bien la masa obtenida y déjela reposar durante 9 horas, cubriéndola con hojas de plátano.
5. Revista la bandeja donde los asará con hojas de plátano soasadas.
6. Arme con la masa fermentada una forma de bola y “aviéntela” a la bandeja lista.
7. Tape la bandeja durante la noche. Los pandebonos estarán listos para hornear en la mañana siguiente.
8. Precaliente el horno durante ¼ de hora; después de diez minutos que los ha puesto a asar, baje la temperatura y deje otros diez minutos más.

Recomendaciones:

- Remojar el maíz entre tres y cuatro días. Si lo deja más tiempo puede quedar muy agrio.
- No agregue sal al pan, puesto que el queso es el que le da su gusto salado.
- La panela es usada para darle el color al pan.





SEVILLA

El municipio de Sevilla es un mosaico de fincas cafeteras y es común ver por las calles de su cabecera municipal y sus caminos los populares vehículos Jeep Willys cargados de café y plátano. Los jeep son un símbolo adoptado por los municipios cafeteros de las vertientes andinas para representar el teñón y el esfuerzo de sus habitantes que han transformado el paisaje que hace parte hoy en día del Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO en 2011.

Año de fundación	1903
Año de creación como municipio	1914
Extensión en km ²	639 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1612 m.s.n.m.
Temperatura promedio	20 °C
Distancia respecto de Cali	156,2 km
Población (proyección año 2017)	44.590 habitantes
Principales corregimientos	San Antonio, Corozal, Cumbarco, Quebradanueva
Principales actividades agropecuarias	Agricultura: cultivo del café, plátano, yuca, caña panelera, maíz, frijol y aguacate.
Principales eventos culturales	Fiestas de la Concordia (abril); Festival Bandola (agosto); Festival del Campo y Sevijazz (noviembre)

Lo que no puede dejar de comer si está en Sevilla El vino de café, el arequipe de café y las bebidas calientes y frías a base de café.



FERNANDO SÁNCHEZ

El ponche sevillano

Don Fernando Sánchez es oriundo de Ansermanuevo. Solía dedicarse a la apicultura hasta que el terremoto de 1999 en Armenia destruyó sus colmenas, por lo cual debió iniciar un nuevo camino. Decidió intentar suerte en el Valle, y en el Manzanillo -corregimiento de Sevilla- comenzó un nuevo negocio motivado por la gran oferta de lácteos del lugar. Su experiencia trabajando con estos productos le permitió crear la marca "Poncharelo", en un espacio que ha logrado posicionarse como referente culinario y cultural del municipio. El local cuenta con un museo donde exhibe los implementos y procesos relacionados con la preparación del café y de algunos derivados de los lácteos. En su establecimiento se pueden encontrar dos de las recetas más representativas de la gastronomía sevillana: el ponche, elaborado con leche, vino y café, así como la reconocida casadilla. Una de las claves del impacto que don Fernando ha causado en la zona, se relaciona no sólo con su perseverancia, sino también con su creatividad y su capacidad de escuchar lo que los clientes realmente quieren.

PONCHE SEVILLANO

Tiempo de preparación: 12 horas para congelar la leche, 2 minutos para preparar el ponche
N° de porciones: 12 litros

INGREDIENTES

- 12 litros de leche deslactosada
- Azúcar o edulcorante al gusto
- Vino artesanal
- Café en polvo al gusto

PREPARACIÓN:

1. Conserve la leche en frío durante 12 horas, hasta llegar al punto de granizado.
2. Combine en un mezclador la leche a punto de granizo, el vino artesanal y el azúcar o edulcorante.
3. Sirva y decore espolvoreando café sobre la bebida.

CASADILLAS

Tiempo de preparación: 45 minutos
N° de porciones: 60-65 galletas

INGREDIENTES

- Panela
- Almidón de yuca
- Queso
- Harina

PREPARACIÓN:

1. Muela el queso, la panela y el almidón de yuca.
2. Mezcle los ingredientes hasta conseguir una masa y añada la harina.
3. Elabore las casadillas con su forma característica de galleta redonda y delgada.
4. Hornee entre 30 y 40 minutos.

RUTH BERMEO

Usar la biodiversidad y comer sano

Doña Ruth Bermeo nació en el Huila, pero se considera a sí misma una hija de Sevilla. Ha sido distinguida como una líder que promueve la alimentación sana. Vive en su finca en la vereda Las Coloradas y suele promover y vender, sus productos en el mercado agroecológico. Se ha dedicada a explorar diversas maneras de aprovechar lo que le ofrece la naturaleza, razón por la cual ha hecho innovaciones desarrollando recetas y preparaciones de arracacha, mafafa, cogollo de iraca, cogollo de guadua y guadilla, sábila, batata, yautía y bore.

COLADA DE SAGÚ

Tiempo de preparación: a partir de que hierva se deja 5 minutos
N° de porciones: 1 litro

INGREDIENTES

- Sagú
- 1 cuarto de panela
- 1 litro de leche
- 500 mililitros de agua

PREPARACIÓN:

1. Ralle el tubérculo hasta obtener la harina o almidón y deje secar.
2. Ponga a derretir la panela en una olla con agua.
3. Disuelva la harina de sagú con la leche en un recipiente aparte y agregue la mezcla en la olla que está al fuego.
4. Deje que la colada llegue a su punto de ebullición y continúe por 5 minutos más el hervor.
5. Sirva de acuerdo a su gusto.

Recomendaciones:

- Intente que no quede muy espesa o muy clara.

TORTA DE BORE

Tiempo de preparación: 30 minutos
N° de porciones: Media libra (32 porciones)

INGREDIENTES

- 3 libras de bore
- harina de trigo
- 5 huevos
- ½ libra de azúcar
- ½ libra de mantequilla
- Una cucharada pequeña de polvo de hornear
- ½ libra de

PREPARACIÓN:

1. Pele el bore cuidadosamente retirando la cascara blanca por completo.
2. Lave y pique el bore, de lo contrario, dará un sabor picante e indeseado a la receta.
3. Cocine el bore hasta que ablande y para confirmar que esté suave utilice un tenedor.
4. Espere a que enfrie y muele el bore en máquina de moler maíz.
5. Bata la mantequilla con el azúcar en un recipiente aparte hasta que resulte una mezcla cremosa.
6. Agregue la harina, el bore molido, los huevos, el polvo de hornear y mezcle.
7. Vierta la mezcla en un recipiente y hornee por aproximadamente 30 minutos. Cuando la torta tenga un color canela, está lista para ser sacada del horno.

Recomendaciones:

- Remojar el maíz entre tres y cuatro días. Si lo deja más tiempo puede quedar muy agrio.
- No agregue sal al pan, puesto que el queso es el que le da su gusto salado.
- La panela es usada para darle el color al pan.



TRUJILLO

El municipio hace parte del Paisaje Cultural Cafetero declarado por la UNESCO en 2011, por las particularidades de su arquitectura, gastronomía y costumbres, que tienen elementos identitarios de la cultura de la colonización cafetera del occidente.

Año de fundación
Año de creación como municipio
Extensión en Km²
Altura sobre el nivel del mar
Temperatura promedio
Distancia respecto de Cali
Población (proyección año 2017)
Principales corregimientos

1924
1930
221 Km²
1260 m.s.n.m.
21 °C
124.1 Km
17.983 habitantes
Andinópolis, Cerro Azul, Cristales, Dos Quebradas, El Tabor, Huasanó, La Marina, La Sonora, Robledo, Venecia.
Agricultura: café, plátano, caña panelera, yuca, maíz y frijol.
Fiestas Populares del Café (noviembre)
Bebidas calientes o frías a base de café, chorizos dulces, avenecia (avena de café), manjarblanco de café.

Principales actividades agropecuarias
Principales eventos culturales

Lo que no puede dejar de comer si está en Trujillo

BLANCA FLÓREZ

La innovación del ensopado

Doña Blanca Flórez es oriunda de Sasaima, Cundinamarca, llegó a Trujillo cuando tenía 12 años, de ahí que sienta que es su tierra natal. A cocinar aprendió gracias a la observación y la práctica en las cocinas de los distintos restaurantes en los que ha laborado, y también por los cursos de culinaria que le han permitido enriquecer y complementar sus conocimientos culinarios. Comenzó a preparar el ensopado cuando el dueño del establecimiento donde trabajaba le pidió preparar un plato diferente, pero que, a partir de lo tradicional, fuera del gusto de las personas del municipio. Así logró la sencilla pero efectiva sopa, el ensopado, con un singular y gustoso guiso.

ENSOPADO O SOPA CAMPESINA

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos
N° de porciones: 50

INGREDIENTES

- 15 litros de agua
- 2 kilos de papa guata
- 2 kilos de papa amarilla
- 2 kilos de costilla de res
- Cebolla larga
- Mazorca
- Zanahoria
- Tomate
- Pimentón
- Cilantro
- Para la bandeja:
- Falda de res
- Cebolla cabezona
- Ajo
- Agua
- 1 plátano verde
- Arroz
- Aguacate
- Hoja de plátano

PREPARACIÓN:

1. Vierta agua en una olla y agregue cebolla larga picada, costilla de res y sal al gusto hasta que hierva.
2. Aparte pique el pimentón, cilantro y licue el tomate, agréguelos a la olla diez minutos después de que el agua junto con los demás ingredientes cuando haya hervido.
3. Agregue las papas y la mazorca. Hierva durante 30 minutos más. Al momento de servir, añada cilantro al gusto.
4. Pique el pimentón, cilantro y tomate
5. Licue el tomate
6. Prepare en una olla la falda de res con sal, ajo y cebolla cabezona, por 1 hora o hasta que quede totalmente blanda.



7. Frite y prepare a partir de medio plátano los patacones
8. Sirva la preparación colocando una hoja de plátano soasada sobre el plato. En ella disponga arroz, aguacate, patacones de plátano verde y carne con abundante guiso criollo. Puede acompañar con papas y ensalada de su preferencia.

GONZALO MAYORGA

Elegir los mejores ingredientes

Don Gonzalo Mayorga nació en Trujillo. Gran parte de su vida se ha dedicado a preparar y vender mazamorra de maíz, comida que elabora con una receta tradicional que su familia ha mantenido por varias generaciones. Considera que para obtener una buena preparación es fundamental elegir los mejores ingredientes, respetar los procesos de elaboración que indican las recetas, tener amor por lo que se cocina y sobre todo, mantener el saber y la esencia de la tradición culinaria.

MAZAMORRA

Tiempo de preparación: 1 día
N° de porciones: 150

INGREDIENTES

- 6 kilos de maíz amarillo seco
- 1 pizca de bicarbonato
- 80 litros de agua

PREPARACIÓN:

1. Pile el maíz (en un pilón de piedra se separan el corazón y la cáscara del grano) y en una olla con agua cocine los granos durante 12 horas a fuego medio.
2. Agregue la pizca de bicarbonato para ablandar. Es importante estar pendiente de que el líquido no se consuma.
3. Retire del fuego la mezcla de los granos con el líquido espeso de maíz (o claro).
4. Deje reposar hasta que se enfríe y almacene en un recipiente seco y limpio.
5. Al momento de servir, se puede mezclar con leche la cantidad de mazamorra que se va a consumir y acompañar con un dulce de su elección (azúcar, panela, arequipe o bocadillo).

Recomendaciones:

- Almacenar en un recipiente muy limpio, porque el contacto con otras sustancias puede afectar sus propiedades.
- Solo refrigerar cuando la mazamorra esté totalmente fría, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden malograr la preparación.
- Solo mezclar con leche u otros ingredientes, la cantidad que se vaya a consumir en el momento.

JOHN FREDDY CRUZ

Explorando con las recetas a partir de lo propio

Don John Freddy Cruz reside en su finca La Juliana, en la vereda Arauca, municipio de Trujillo, de donde también es oriundo. Aprendió de su abuela y de su madre, quienes con su excelente sazón lo sedujeron a acercarse a la cocina, pasión que complementaría con estudios realizados en el Sena. Reconoce que a pesar de que los saberes culinarios tradicionales se han ido perdiendo, es necesario explorar, a partir de lo propio nuevas versiones de las recetas.

CALENTAO

Tiempo de preparación:
15 minutos
N° de porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 taza de frijoles del día anterior
- Tomate
- Ajo
- Cebolla
- Aguacate
- Maduro
- Chicharrón
- Chorizo

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan el arroz y los frijoles.
2. Se prepara un guiso criollo con tomate, ajo y cebolla.
3. Rellene un molde con la mezcla de arroz con frijoles, trozos de aguacate, maduro, chicharrón crocante, y encima se pone un trozo de chorizo con el guiso criollo; sobre éste se ponen crocantes de plátano verde.

Recomendaciones:

- La cantidad de ingredientes depende de las porciones que se quieran preparar o de los que se disponga.



TULUÁ

A Tuluá se le conoce cariñosamente como “El corazón del Valle”. Es un municipio ganadero y agrícola y su cabecera municipal un lugar central para muchas actividades comerciales y de servicios. La Plaza Boyacá es un importante sitio de encuentro y de la vida ciudadana del municipio. En Tuluá se encuentra el parque de la Guadua y el Jardín Botánico Juan María Céspedes. En la parte alta del municipio sobre la cordillera Central, Tuluá comparte con otros municipios el Parque Nacional Natural Páramo de Las Hermosas.

Año de fundación	1639
Año de creación como municipio	1825
Extensión en km ²	818 km ²
Altura sobre el nivel del mar	960 m.s.n.m.
Temperatura promedio	24 °C
Distancia respecto de Cali	102 km
Población (proyección año 2017)	216.619 habitantes
Principales corregimientos	La Marina, Tres Esquinas, Barragán, Mateguadua, Santa Lucía, San Rafael y Monteloro.
Principales actividades agropecuarias	Cultivo de caña de azúcar, trigo, cebada, papa, cebolla, café, frijol, hortalizas, maíz, cacao, plátano, arroz, algodón, soya, millo, ajonjolí y toda clase de frutas como la mora, la fresa el tomate de árbol y el maracuyá. También se reconoce como una reserva lechera de gran proyección por los numerosos Hatos Ganaderos que se tienen allí.
Principales eventos culturales	Día de la municipalidad; Feria de exposición agropecuaria; Festival del mate y del guarapo; Festival de las cometas
Lo que no puede dejar de comer si está en Tuluá	Dulce de Manjarblanco, dulce de vidanca, chancaca, sancocho de gallina, chuleta valluna, caldo de pajarilla, entre otros.



GLADYS LOZANO

La tradición de las chapetas

Mucho se ha escrito y ha dicho sobre las “chapetas”, una familia de tulueñas que desde hace más de 100 años preparan algunas comidas de la cocina valluna. Un puente en Tuluá, ubicado en la calle 38, fue nombrado en su honor. Doña Gladys Lozano, una octogenaria mujer que vive en una sencilla casa del centro tulueño, es una de ellas. Sobre el apodo de “chapeta”, doña Gladys explica que lo heredó de su abuela a quien le decían así por ser hija de españoles. Ella atiende en su hogar a la clientela que por décadas ha sido fiel a su sazón; recibe también a los curiosos interesados en sus preparaciones, así como a reconocidos cocineros que la buscan por su manera de cocinar “a la antigua” y por la sazón que la distingue.

CHULETA VALLUNA

*Tiempo de preparación: 45 minutos
Nº de porciones: 2*

INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de cerdo
- 4 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 paquete de tostados molidos
- ½ pocillo de leche
- 2000 mililitros de aceite vegetal
- Sal y pimienta molida al gusto

PREPARACIÓN:

1. Procure hacer un corte que divida el trozo de carne en dos partes iguales con un grosor no muy delgado ni muy grueso.
2. Salpimiente la carne al gusto.
3. Golpee la carne cruda con una piedra o mazo de carne para ablandarla.
4. Aparte, en un recipiente bata el huevo y revuélvalo con ½ pocillo de leche.
5. Sumerja la carne en la mezcla elaborada hasta que quede cubierta y escurra por unos minutos.
6. Apañe la carne: pásela por el tostado molido y deje reposando por dos horas.
7. Caliente el aceite y sofría.



YOTOCO

Municipio de la margen izquierda del río Cauca y de importantes lugares de alto valor ecológico como la laguna de Sonso, que fue declarada como reserva natural en 1987 y sitio Ramsar en 2017 y Reserva Natural de Yotoco, un santuario de protección para la flora y la fauna.

Año de fundación	1622
Año de creación como municipio	1912
Extensión en Km ²	390 Km ²
Altura sobre el nivel del mar	972 hasta 1600 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C a 25 °C
Distancia respecto de Cali	56.4 km
Población (proyección año 2017)	16.418 habitantes
Principales corregimientos	Mediacanoa, Dopo, Miravalle y Jiguales
Principales actividades agropecuarias	En el sector agropecuario se destacan los cultivos de café, plátano, yuca y caña de azúcar.
Principales eventos culturales	Fiestas patronales de la Inmaculada Concepción; Fiestas de San Pedro y San Pablo
Lo que no puede dejar de comer si está en Yotoco	El cuaresmero, las empanadas de cambray, la natilla, el dulce de vidanca, y los chorizos en Puente Tierra

MARÍA DEL CARMEN ARCE

Pregonera de la cocina

Doña Carmen Arce vive en Yotoco hace 77 años. En el pueblo es reconocida por su pregón anunciando la venta de sus cuaresmeros, sus empanadas de cambray y el dulce de vidanca. En horas de la madrugada prepara estos mecatos y a las 7:00 am inicia su recorrido por el pueblo. Ella aprendió a hacer estos dulces con su madre y abuela, legado que valora y preserva porque le ha permitido subsistir.



DULCE DE VIDANCA

Tiempo de preparación:
Remojo 3 días / Cocción entre 5 y 6 horas
Nº de porciones: 5

INGREDIENTES

- 1 libra de maíz trillado blanco
- 8 hojas de naranjo agrio
- 3 panelas
- Entre 4 y 5 clavos dulces
- 7 astillas de canela
- Una piña grande y madura o piñuela

PREPARACIÓN:

1. Lave el maíz, viértalo en un recipiente de plástico con una cantidad de agua que lo cubra, y añada 8 hojas de naranjo agrio; tápelo y póngalo a remojar durante tres días.
2. Al tercer día, muele el maíz.
3. En el recipiente plástico usado, mezcle el maíz molido con el agua con que se curó días antes.
4. Cierna la mezcla anterior con un paño fino en el sartén donde va a cocinarse.
5. Ponga la mezcla a fuego lento, y agréguele los clavos, la canela y la panela. Empiece a revolver continuamente hasta que vaya espesándose.
6. Aparte, pele la piña y rállela por el lado más fino del rallador, ciérnala y extráigale su jugo.
7. Incorpore el zumo a la preparación que ha venido haciendo; éste lo aclarará, pero también le dará sabor. Permanezca revolviendo hasta que espese nuevamente.
8. La consistencia final depende de qué tan espeso se quiera.
9. Deje enfriar y sírvalo.

Recomendaciones:

- *Lave bien el maíz, porque en el agua con la que se cura se preparará el dulce.*
- *El maíz no se vuelve a lavar, pero puede revolverlo con una cuchara sin tocarlo con las manos, pues puede correr el riesgo de dañarse.*
- *Cure el maíz donde reciba el sol, para evitar que se dañe.*
- *Después de rallada la piña es recomendable cernirla para separarla de su bagazo. Tradicionalmente se ha hecho con piñuela, aunque su sabor queda más agrio.*

Capítulo 4.

SUBREGIÓN SUR

La subregión sur del Departamento está conformada por los municipios de Cali, Candelaria, Dagua, El Cerrito, Florida, Jamundí, La Cumbre, Pradera, Palmira, Vijes y Yumbo.



CALI

El municipio de Santiago de Cali comprende la ciudad capital, Cali, y un conjunto diverso de corregimientos y veredas localizadas entre la margen izquierda del río Cauca, y la vertiente oriental de la cordillera Occidental. La ciudad se encuentra localizada al pie de los empinados farallones de la cordillera. Su clima es cálido. En la tarde sopla del noroeste un viento fresco que los caleños disfrutan con placer. En el oeste de la ciudad es notable la arborización con especies como guayacanes, ceibas, samanes, mangos, cauchos, acacias, carboneros y una considerable variedad de palmas. El municipio posee una amplia gama de humedales, algunos de ellos en el área urbana.

Tanto la arborización como los humedales y las áreas de vida silvestre albergan una importante variedad de especies de flora y de fauna, especialmente de aves. Cali es la ciudad de las aves.

Los habitantes de la ciudad se abastecen seis plazas de mercado: Santa Elena, Alameda, La Floresta, El Porvenir, Alfonso López y Siloé y una central de abastecimientos -Cavasa-.

En la cocina caleña se identifican fácilmente aportes indígenas, africanos y europeos dando lugar a una de las cocinas más ricas y variadas del departamento.

En Cali existe una larga tradición y un fervor por la música, el baile y la danza. El caleño baila, y lo hace bien. Es parte de su identidad. Y el baile está asociado a la comida. La ciudad es conocida como la capital mundial de la “salsa”, un ritmo afrocaribeño cuyo baile es de culto, y cuya práctica ha originado numerosas escuelas, festivales y exhibiciones de danza.

Los caleños suelen disfrutar de bebidas emblemáticas como el “champús” y la “lulada”, del consumo de amasijos como marranitas, empanadas y el acostumbrado pandebono, de platos como el sancocho, los tamales y el arroz atollado, comidas que sin importar la clase social comparten los caleños con familiares y amigos.

También han sido tradicionalmente “dulceros”, y consumen de manera habitual, pero en especial en época navideña, manjar blanco, dulce cortado y dulces y confituras de frutas. Entre sus tradiciones está el regalo de macetas de alfeñique, un árbol de dulces que los padrinos ofrecen a sus ahijados el día de la celebración católica dedicada a San Pedro y San Pablo.

Esta tradición, por sus valores culturales y artísticos fue incluida en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

Un caleño desayuna con café negro o café con leche, acompañado de huevos, arepa y el infaltable pandebono, ojalá caliente. Almuerzo con sancocho en cualquiera de sus versiones, tamal, o el popular “corrientazo” que empieza con una sopa (puede ser de plátano frito, de cuchuco, de tortilla, de raíces, entre otras variedades) y se completa con un plato compuesto con arroz, un principio (que puede ser frijoles o lentejas) y una porción de carne de res, cerdo o pollo asado, frito o sudado-. El cerdo y el pollo se suelen apanar y dan lugar a la famosa chuleta valluna. El plato lleva también una ensalada de diferentes vegetales como lechugas, repollo, zanahoria, remolacha, pepino, en algunas ocasiones mezclados con fruta. No faltan, como acompañante, las tajadas de maduro fritas, que pueden reemplazarse por tostadas o patacones, o por porciones de papa en varias preparaciones. A las onces o al medio día, acostumbra tomarse una lulada, un masato o un champús, acompañado de empanadas. No hay barrio en el que no se vendan empanadas con su acompañante imperdible: el ají pique. También puede optar por unas marranitas de plátano verde o maduro, un aborrajado de plátano maduro, o una papa aborrajada. En la cena puede calentar lo que quedó del almuerzo o comer algún mecato de sal.

Se debe señalar que Cali se ha convertido en los últimos años en un importante centro gastronómico del departamento y del país. Esto se refleja en el crecimiento continuo de la oferta culinaria, el surgimiento de escuelas de cocina, los periódicos eventos de cocina -como el realizado durante el Festival Petronio Álvarez-, y la revaloración de la cocina tradicional y popular.

	Año de fundación	1536
	Año de creación como municipio	1863
	Extensión en Km²	552 Km²
	Altura sobre el nivel del mar	995 m.s.n.m.
	Temperatura promedio	23 °C
	Población (proyección año 2017)	2.420.114 habitantes
	Principales corregimientos	La Buitrera, Pance, Villacarmelo, Los Andes, Pichindé, La Leonera, Felidia, La Elvira, El Saladito, La Paz, Castilla, Montebello, Golondrinas, Navarro y El Hormiguero.
	Principales actividades agropecuarias	Servicios agropecuarios. Caña de azúcar. Industria alimentaria. Gastronomía.
	Principales eventos culturales	Festival de las Macetas (junio); Encuentro Nacional e Internacional de Danzas Folclóricas “Mercedes Montañó”, Bienal Internacional de Danza; Feria del libro; Evento literario “Oiga, mire, lea”; Festival “Petronio Álvarez” (agosto); Festival Internacional de Salsa, Festival Ajazzgo (septiembre); Feria de Cali (diciembre), Festival de Cine; Festival Internacional de Títeres (julio).
	Lo que no puede dejar de comer si está en Cali	Un plato de empanadas vallunas con una lulada o un champús, marranitas, sancocho valluno, pandebono, dulce de alfeñique, atollado, tamales vallunos.



EL HOGAO

El hogao es un sofrito utilizado como base de los guisos, y preparado a partir de ajo, cebolla y pimienta. Fue introducido por los colonos en América en donde se le añadió el tomate, fruta autóctona de este continente. “Ahogar” o “rehogar”, expresiones de las que se deriva su nombre, hacen referencia a la cocción a fuego lento en la que se mezclan de manera uniforme el aceite con los ingredientes.

Los componentes del hogao dan cuenta de la compleja mezcla de culturas presentes en esta preparación: la cebolla redonda es originaria de Medio

Oriente y la de rama de China, mientras que el tomate es americano. Se dice además que tiene similitudes en cuanto a su preparación con algunas salsas de uso común en África occidental.

El hogao es la salsa criolla por excelencia, ya que es utilizada como base de condimento o aderezo principal en gran cantidad de preparaciones: sopas, arroces, sudados, papas, tajadas, arepas, yuca, entre otras. Ahora bien, en lo que respecta al Valle del Cauca, el hogao adquiere un papel protagónico acompañante de diferentes platos tradicionales como el sancocho, las tostadas de plátano, el tamal, los frijoles, el atollado, entre muchas otras comidas. En la región del Pacífico el hogao suele incorporar algunas hierbas de azotea o de río.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Nº de porciones: 1 taza

INGREDIENTES

- 2 cebollas cabezonas medianas rojas.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tallos de cebolla larga.
- 2 cebollas cabezonas blancas.
- Sal.
- 2 tomates chontos medianos maduros.
- Color al gusto.
- 4 cucharadas soperas de aceite.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en un sartén y frite en éste las cebollas picadas finamente.
2. Agregue el tomate picado, el ajo, pimienta, sal y color.
3. Deje sofreír por 5 minutos y retire del fuego.

Recomendaciones:

El hogao se puede preparar en cantidad y conservar en la nevera para consumir en cualquier momento.

EL LULO

El dulce sabor de la nostalgia

El lulo o naranjilla (*Solanum quitoense L.*) es el fruto de un arbusto de la familia de las Solanaceae originario de los andes tropicales de Colombia, Ecuador y Perú, rico en calcio y vitamina C. El fruto es una baya redonda, de color amarillo intenso cuando está madura, de cuatro a ocho centímetros de diámetro y un peso promedio de 80 a 100 gramos. La baya está cubierta de vellos o pelusa, y su pulpa, comestible, es de color verde y contiene numerosas semillas. Con el lulo se hacen dulces, pero de manera especial jugos, mezclando la pulpa del fruto con agua y azúcar. En Cali y en parte del Departamento, la preparación más famosa es la “lulada”. El sabor y el olor de esta bebida permanecen en la memoria de los caleños, en especial, en la de quienes viven fuera del país.

Antiguamente en las fiestas de baile de los jóvenes, en las casas de familia, no se ofrecía licor sino jugo de lulo. Esas veladas comenzaron a llamarse “agua’e lulo”. Hoy en día se conserva esta expresión para las fiestas populares.



LULADA

Tiempo de preparación: 10 minutos
Nº de porciones: 8 vasos

INGREDIENTES

- 12 lulos
- 2 tazas de azúcar
- 2 litros de agua
- 6 limones
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. Prepare una limonada con el agua, 1 taza de azúcar y el jugo de los limones exprimidos.
2. Parta los lulos por la mitad y sáqueles la pulpa con ayuda de una cuchara. Triture muy bien la pulpa de los lulos con las manos.
3. Agregue la pulpa a la limonada y, poco a poco, mientras se bate la mezcla con un molinillo, añada el azúcar hasta que todo quede incorporado.
4. Verifique el azúcar y añada hielo.
5. Sirva sin colar.

LUZ ENNA HURTADO

Conservar la esencia, hacer las cosas con amor

Doña Luz Etna Hurtado vive en Santiago de Cali hace 23 años. Proviene de Timbiquí - Cauca, en la costa pacífica. Su talento en la cocina se debe a las enseñanzas de su abuela y de su madre, quienes han transmitido estos saberes de generación en generación. Ya en la ciudad de Cali, amplió sus conocimientos culinarios. Uno de los platos que aprendió de una mujer caleña y que hoy es una de sus especialidades, es el popular arroz atollado. Sus familiares, amigos y vecinos hacen un reconocimiento a sus exquisitas preparaciones, razón por la cual la sazón de doña Etna no puede faltar en las reuniones o fiestas familiares. Para ella en la cocina tradicional es importante: “Conservar la esencia, hacer las cosas con amor, con ganas, es algo indispensable”.

ARROZ ATOLLADO

Tiempo de preparación: 3 horas
N° de porciones: 8

- | | |
|--|--|
| INGREDIENTES | • 1 libra de arroz |
| • 4 tazas de agua (aproximadamente 800 mililitros) | • 1 taza de hogao (aproximadamente 500 mililitros) |
| • 1 libra de longaniza o chorizo | • 1 libra de papas coloradas o mamberas |
| • 1 libra de lomo o pierna de cerdo | • Color al gusto |
| • 1 libra de costilla de cerdo | • 4 huevos |
| | • Cilantro picadito, sal y comino al gusto |

PREPARACIÓN:

- Sofría las carnes, inicialmente la longaniza, luego la carne de cerdo y la costilla
- Agregue media taza de hogao, junto con el color, comino sal. Deje sofreír aproximadamente unos 15 minutos de tal manera que la carne no se cocine totalmente. Seguido a ello, agregue el arroz y revuelva todo con una cuchara de palo, de tal manera que tenga un solo color.
- Adicione las cuatro tazas de agua y la papa. Deje cocinar entre 25 y 30 minutos a fuego lento y revuelva asegurándose que este cocido.

- Estar pendiente de la cocción tal manera que el arroz quede húmedo
- Sirva en un plato grande. Coloque encima la mitad de un huevo cocido y adicione un poquito de hogao.

Recomendaciones:

- Si desea le puede añadir chicharon tostadito desmoronado para que le dé mayor sabor.
- Se sirve con tostadas de plátano verde y ensalada de aguacate.



EL PANDEBONO

Un pan con identidad

“Esto es cuestión de pandebono...”
(Cali Aji - Grupo Niche)

El pandebono es un amasijo de harina y queso. Tradicionalmente se hace con harina de maíz y almidón de yuca. Es un producto culinario que da identidad al Departamento. La tradición oral le atribuye distintos orígenes. Unos dicen que se originó en la hacienda “El Bono” en cercanías del municipio de Dagua; otros, que lo hacía y pregonaba como “pan de bono”, por decir “pan del bueno”, un panadero de origen italiano, y algunos, que se llamó así al asociarlo con los “bonos” que se daban a los trabajadores de las haciendas cañeras para comprar en las proveedurías o tiendas, y que equivalía, cada uno, a un pan.

En Cali se realizaron seis versiones del Festival del Pandebono, coincidiendo con la celebración del cumpleaños de la ciudad, en el que se mostraban diversas preparaciones tradicionales y actuales de este popular panecillo.

MIGUEL ÁNGEL SANDOVAL

Pandebono para alegrar los corazones

Don Miguel Ángel Sandoval es un panadero nacido en Florida, criado en Palmira, pero con el corazón en Cali, ciudad en la que desde niño quiso habitar y porque allí nació su hija. Aprendió a cocinar observando a su mamá, quien le recalca que no debía usar “ni muchos aliños, ni mucha sal”, “que hiciera las cosas bien y con amor”. De la comida en casa recuerda el sudado de cola de vaca con maní, del cual dice con gusto que aún siente el sabor en su boca.

Miguel lleva 15 años como panadero y algunos más como pastelero. Reconoce que hacer pandebono es un trabajo duro que requiere en un día de trabajo de dos turnos. El primero inicia a las cuatro de la mañana, pues se requiere para el desayuno de muchos caleños, y el siguiente en la tarde para preparar el pandebono de las medias tardes y cenas.

PANDEBONO

Tiempo de preparación: 25 a 30 minutos
N° de porciones: 25

- | | |
|------------------------------|---|
| INGREDIENTES | • de yuca agrio |
| • ¼ de libra de arepa harina | • ½ libra de mantequilla |
| • 1 libra de queso costeño | • 125 mililitros de Leche |
| • 1 libra de almidón | • Una cucharadita de polvo para hornear |

PREPARACIÓN:

- Vierta en un recipiente la harina, el almidón, el queso, el polvo para hornear y la mantequilla.
- Integre poco a poco la leche y amase vigorosamente por 10 minutos, hasta que obtenga una mezcla homogénea y la masa esté elástica y suave.
- Porcione la masa en tiras y luego redondee formando una rosca.
- Deje calentar el horno por 20 minutos a unos 350 o 400°F (177 o 200°C).
- Engrase con mantequilla o margarina dos latas o bandejas grandes para hornear.
- Ponga las rosas sobre las latas, dejando espacio entre ellas.

- Hornee el pandebono de 25 a 30 minutos hasta que dore y suba la masa.
- Sirva caliente. Puede acompañarlo con café, agua de panela o chocolate.

Recomendaciones:

- Hay que amasar bien - “darle buena mano” - para que el pandebono quede con buena consistencia. Puede decorar con un tenedor.
- Usar un queso fresco, no muy agrio. El almidón debe estar fuerte, si no se deben cambiar las proporciones del almidón. La harina de maíz se usa muy poco porque es muy fuerte, lo que provoca que el pandebono no crezca.



WILFRIDA OBREGÓN

Lo mío es cocinar

La guapireña Wilfrida Obregón Segura llegó a Cali a los seis años de edad, debido a la difícil situación económica de la familia tras el fallecimiento de su padre, viéndose obligada la madre a separarse de ella y enviarla a Cali al cuidado de un primo. Su gusto por la cocina viene desde muy pequeña, cuando primero observaba a su madre cocinar en Guapi, y posteriormente, en su nuevo hogar aprendiendo a preparar los diversos platos de la comida vallecaucana. Como dice ella, “lo mío es cocinar, me fascina... el amor que uno le pone a las preparaciones y la intención, hace que las cosas salgan bien”. Los integrantes de su familia son quienes disfrutaban de sus exquisitos platos tradicionales, como el sancocho valluno, el arroz atollado, las marranitas, el dulce de breva, los aborrajados, el arroz con leche -preparados en fechas especiales- y en diciembre, el manjar blanco.

ABORRAJADOS

Tiempo de Preparación: 1 hora
N° de porciones: 10

- | | |
|---|---|
| INGREDIENTES | • Rebanadas de bocadillo (opcional) |
| Para los plátanos | Para el rebozado |
| • 5 plátanos maduros grandes | • 3 huevos |
| • ¾ de queso costeño o campesino cortado en trozos largos | • ½ libra de harina de trigo |
| • 1 litro de aceite para freír | • 1 cucharada de azúcar blanca |
| | • Una pizca de sal |
| | • Una pizca de color o azafrán (opcional) |

PREPARACIÓN:

Para el rebozado

- En un recipiente bata los huevos y agregue harina de trigo, una cucharada de azúcar blanca, una pizca de sal y color si lo prefiere. La mezcla estará lista cuando sea espesa y no tenga grumos en la masa.

Para el plátano

- Pelar los plátanos y cortar cada uno en dos trozos.
- Colocar el aceite en una sartén a fuego medio alto. Después de que se haya calentado bien, añadir los pedazos de plátano por 5 minutos hasta que doren.
- Una vez retirados los plátanos, haga una abertura en el centro de cada trozo, con cuidado y calculando la porción del queso y bocadillo si lo desea. Luego, cierre los bordes con los dedos para que el relleno no se salga.
- Ponga el aborrajado dentro del rebozado (mezcla de harina, huevo y una pizca de sal). Levante levemente con ayuda de una espumadera para que escurra el exceso de rebozado.
- Frite nuevamente en el aceite caliente durante 5 minutos, retire del fuego, escurra y sirva.

Recomendaciones:

- Después de armar los aborrajados dejarlos reposar por 5 minutos para que se compacten bien.
- El aceite debe estar caliente para que no lo absorban en demasía los aborrajados.
- El punto de maduración del plátano influye en el resultado, por lo que se recomienda que estos sean maduros, es decir, con la cascara oscura y sin magulladuras.

- Si la sartén es grande puede freír dos aborrajados.
- De lo contrario, sólo frite uno, para que no se dañen.
- Los aborrajados pueden ponerse en papel de cocina o dejarse sobre un plato para que se elimine el exceso de grasa.
- Pueden servirse calientes, acompañados de leche, chocolate o lulada.

BASILIA MURILLO

Enamorada de su cocina

Doña Basilia Murillo López proviene de Novita-Chocó. A sus 8 años viajó para la ciudad de Cali en compañía de su familia de crianza. Hace mención con amor y alegría de sus dos hogares: “mi Choco que me vio nacer y mi Cali que me vio crecer”. Basilia ya lleva 34 años en la Plaza de Mercado Alameda, preparando la comida vallecaucana. Entre los platos que suele cocinar, no puede faltar el sancocho valluno, preparado con productos de calidad y por supuesto con amor y pasión, pues como ella lo dice, “mantengo súper enamorada de mi cocina”. Doña Basilia recomienda salir a los pueblos para hablar con las personas mayores que trabajan con amor, que tienen el conocimiento de la cocina ancestral y que utilizan sus hierbas para la comida.



SANCOCHO VALLUNO

Tiempo de Preparación: 3 horas
No. de porciones: 10

- INGREDIENTES**
- 1 libra de cebolla
 - 4 dientes de ajo
 - Cimarrón al gusto
 - Comino al gusto
 - Pimienta si desea
 - Limón
 - Sal al gusto
 - 1 gallina grande preferiblemente criolla
 - 4 litros de agua
 - 5 plátanos grandes
 - 3 libras de yuca
 - 3 mazorcas

PREPARACIÓN:

1. Lave bien la gallina con limón y adóblela con sal y ajo un día antes de preparar el sancocho.
2. El día de la preparación del sancocho adicione en una olla 4 litros de agua, la gallina entera, sal y coloque al fuego.
3. Parta el plátano, preferiblemente con la mano y no con cuchillo, al igual que la mazorca. Adicione cuando el agua esté hirviendo.
4. Espere que el plátano ablande (puede utilizar un tenedor para comprobar si está blandito) y adicione la cebolla.
5. Quite la espuma o cachaza que se forma cuando el caldo va hirviendo, y adicione el ajo y el cimarrón picado.
6. Agregue la yuca y deje hervir hasta que ablande.
7. Por último, agregue cilantro picado y sirva.



ARACELY CASTAÑEDA Y DEISY OROZCO

Todos los días se aprende algo en la cocina

Doña Aracely Castañeda, tolimense, y doña Deisy Orozco Castañeda, caleña, son madre e hija que, con mucho esfuerzo y dedicación, han sacado adelante un negocio familiar en la galería del Alameda. El negocio empezó con Alberto Orozco, padre de Daisy, quien tenía un granero en la galería. Ara, como se le conoce, ayudaba en el negocio, pero éste fue decayendo y por ello decidió preparar tamales para vender. Al principio no le quedaban bien preparados y debía botarlos, pero ella siguió intentándolo hasta que logró “cogerle el punto a la masa” y la sazón. Sin embargo, reconocen ambas, que todos los días se va aprendiendo y las cosas en la cocina van mejorando.

TAMAL VALLUNO

Tiempo de Preparación: 4 horas aproximadamente
Nº de porciones: 25 a 30 tamales

- INGREDIENTES**
- 25 a 30 presas de pollo (muslo y/o contra muslo)
 - 10 libras de carne de cerdo
 - 5 libras de tocino
 - 3 libras de tomate
 - 1 atado de cebolla larga
 - 1 cabeza de ajo
 - 1 libra de zanahoria
 - 5 libras de papa guata
 - 5 libras de papa roja o mambra
 - 1 libra de arveja verde de ojo negro
 - 1 kilo de masa cruda de maíz trillado
 - Color y sal al gusto
 - 15 atados de hoja de plátano o biao
 - 1 rollo de bejuco o cabuya para amarrar
 - Dos cucharadas grandes de aceite
 - 1 manojo tomillo
 - 1 cebolla cabezona

PREPARACIÓN:

1. Licúe tomillo, orégano, cebolla larga y cabezona y tres dientes de ajo. Emplee la mezcla resultante para adobar el pollo, la carne de cerdo y el tocino, preferiblemente desde el día anterior.
2. Prepare el hogao tradicional valluno mezclando cebolla, tomate, ajo, color, sal y aceite.
3. Humedezca la masa en agua hasta que adquiera consistencia líquida. Agregue dos cucharadas de hogao y un poco de sal.
4. Corte la zanahoria y la papa en rodajas.
5. Coloque la hoja de plátano limpia y úntela de hogao. Ponga sobre ésta la masa y añada la presa de pollo cruda, la carne de cerdo y el tocino cortado en pedazos. Agregue las papas y un puñado de arvejas. Añada de nuevo un poco de hogao, envuelva la hoja y amarre con un bejuco o cabuya.
6. Vierta en una olla agua con sal. Cuando esté caliente introduzca los tamales y déjelos cocinar a fuego alto durante dos horas.
7. Retire del fuego y deje de reposar para que la masa tome consistencia.
8. Sirva con arroz blanco y arepa.

Recomendaciones:

- Limpiar muy bien las hojas del tamal con una toallita. También se pueden lavar. Las arvejas se pueden remojar. El tiempo de cocción rinde más haciendo un atado de dos tapas.

CLARA RUBY ROJAS

El secreto está en la sazón

La caleña doña Clara Ruby Rojas nació en Cali, donde ha residido a lo largo de casi toda su vida, junto a sus hijos y su esposo, Pedro Acosta. La cocina para esta pareja es una actividad que los une, pues preparan juntos diferentes platos. Doña Rosa Benavides, madre de Ruby, tuvo en casa una fábrica a la que ellos se refieren jocosamente con el nombre de “La Paloma”; allí elaboraban de forma artesanal diferentes productos con maíz, como envueltos, arepas, tortillas, tamales y empanadas. Cuentan que los vecinos se comían el pegado de la preparación de la masa, que se conoce como carantanta. Respecto a las empanadas afirman que el secreto es la sazón: “está la clave para que cualquier comida quede bien hecha”.



EMPANADAS VALLUNAS

Tiempo de Preparación: 4 horas aproximadamente
Nº de porciones: 25 a 30 tamales

- INGREDIENTES**
- 5 libras de papa guata cocida
 - 1 tomate
 - 1 cebolla larga
 - Agua
 - Sal y color al gusto
 - 1 kilo de masa de maíz cocida
 - ¼ de masa de maíz cruda
 - 5 libras de papa
 - Sal
 - Aceite
 - 2 libras de carne de pollo, cerdo o res
 - 1 tomate
 - 1 manojo de cilantro
 - 1 aguacate
 - 3 limones

PREPARACIÓN:

Masa:

1. Mezcle la masa de maíz cocida. Amase durante diez o quince minutos hasta que la mezcla esté compacta.
2. Extienda la masa y porcionela del tamaño deseado con ayuda de la mano o un vaso. Forme las pampas o masa que cubre el relleno

Guiso o relleno:

1. Vierta dos pocillos de agua en una olla y agregue cebolla, tomate, color y sal.
2. Añada a la mezcla anterior la carne y deje cocinar. Una vez lista, retírela y en su lugar cocine la papa picada en cuadros.
3. Pique la carne en cuadros y añada a la olla en la que está la papa con el guiso.
4. Mezcle un poco de masa cruda con agua, hasta lograr que tenga consistencia líquida y añadala. Esto se hace para lograr que las empanadas queden crocantes. Cocine durante 5 minutos y deje reposar.

Armado:

1. Rellene las pampas previamente preparadas con dos cucharadas soperas de guiso, el cual debe estar frío y seco. Luego doble y selle.
2. Vierta las empanadas armadas en una paila con aceite caliente y frítelas durante 20 minutos. Cuando doren y la masa esté tostada, retire y escurra.
3. Sirva acompañadas de ají.

Ají:

1. Pique la cebolla, el tomate, el cilantro y el aguacate. Mezcle, añada la sal y el zumo de los tres limones.

Recomendaciones:

- El guiso no puede quedar muy mojado o líquido. Para que espese se le añade ¼ de masa cruda, pues si queda muy húmedo la empanada se revienta en el aceite caliente.

CARMEN ROJAS

Reivindicando el uso de los productos naturales

Nació en Ipiales, Nariño, y está radicada en Cali desde hace 25 años. Llegó a esta ciudad en búsqueda de un mejor futuro para ella y su familia. Su madre murió cuando ella era aún muy pequeña, por lo que el aprendizaje en la cocina lo adquirió de sus tías y primas más cercanas. Buscando aumentar los ingresos para su familia, comenzó a laborar en un restaurante, lugar en el que aprendió que lo más valioso al cocinar es “usar cosas naturales: hierbas como tomillo, orégano, cimarrón y cilantro para todo, para adobar, para sazonar. Lo natural, fue lo que más me grabé cuando aprendí a cocinar”. Le ha enseñado a cocinar a sus seis hijas y a las cocineras aprendices con las que estuvo cuando laboró en restaurantes. Ahora ella tiene un pequeño restaurante en la casa donde reside en el centro de Cali.



MARRANITAS

Tiempo de preparación: 1 hora
N° de porciones: 10

INGREDIENTES

- 5 plátanos verdes (o maduros)
- Aceite
- 2 libras de tocino
- Sal al gusto
- 1 cabeza de ajo

PREPARACIÓN:

1. Corte el tocino en cuadros y sazone con ajo y sal.
2. Frite el tocino en su propia grasa o en aceite, retire del fuego y quite el exceso del aceite.
3. Pele los plátanos haciendo un corte vertical para separar la cáscara de la carne. Pártalos a la mitad y frítelos en el mismo aceite que el tocino, que debe estar a fuego medio. Una vez tomen color amarillo, retírelos del aceite y deje reposar.
4. Machaque los plátanos con la piedra de moler sobre un plástico hasta que se forme una masa.
5. Disponga la masa de plátano sobre un plástico para armar las marranitas, agregando dos cucharadas de tocino o chicharrón frito en el centro de cada porción de plátano.
6. Con ayuda del plástico, recubra el chicharrón con la masa formando una bola. Una vez esté bien cubierto el tocino y formadas las marranitas, frítelas en aceite hirviendo hasta que doren. Retire del fuego, escurra el exceso de aceite y sívalas calientes.

Recomendaciones:

- Puede adicionar a las marranitas sal, limón y hogao.
- Acompañe con una bebida refrescante, como un jugo de lulo.

HILDA MARÍA VALENCIA

Rescatando preparaciones casi desaparecidas

Doña Hilda María Valencia, de origen tolimense y vallecaucana de costumbres y tradiciones, ha logrado consolidar su nombre con la preparación de platos tradicionales de la región como el pan de horno, el champús, la chancarina, el sorbete de badea y el manjar blanco, entre otros, con los cuales ha participado en numerosos eventos que promueven la cocina artesanal. Los borrachitos los aprendió en Tuluá con “doña Amparo”, quien le compartió su receta. Estos dulces tienen una particular forma de preparación pues la técnica de vaciado se hace directamente sobre harina.



BORRACHITOS

Tiempo total de preparación: 10 horas
N° de Porciones: 140

INGREDIENTES

- 3 libras de azúcar
- 1 taza de agua
- 3 libras de harina de maíz
- 3 libras de harina de trigo
- Esencias de banana, coco o licores como aguardiente o ron.
- Colores vegetales al gusto

Disponer de un recipiente de aluminio o acero inoxidable, con unas medidas aproximadas de 5cm de alto, 120 cm de largo y 60 cm de ancho, con tapa del mismo material; una rasqueta de cocina en madera y figuras de animales de plástico.

PREPARACIÓN:

1. Vierta y mezcle la harina de maíz y la de trigo en el recipiente de aluminio.
2. Alice la superficie con la rasqueta.
3. Comprima las figuras de los animales sobre la harina para formar los moldes donde se vierte el dulce.
4. Vierta en una olla las tres libras de azúcar y la taza de agua. Revuelva con una cuchara dos o tres veces antes de hervir.
5. Deje hervir la mezcla por tres o cuatro minutos a fuego medio.
6. Agregue a la sustancia una copa de esencia o aguardiente y unas gotas de color al gusto
7. Ponga la mezcla en una jarra y rellene los moldes rápidamente.
8. Cierna harina sobre los dulces con ayuda de un cernidor.
9. Tape el recipiente y deje a temperatura ambiente mínimo ocho horas.
10. Saque los dulces y retire cuidadosamente los residuos de harina con ayuda de un cepillo.

Recomendaciones:

- No exponer los dulces a altas temperaturas o a la luz solar.
- Puede empaquetar los dulces en cajitas de acetato.

LA MACETA DE ALFEÑIQUE

El dulce de alfeñique es elaborado a partir de azúcar y agua, cuya mezcla cocinada a una temperatura determinada resulta en un almíbar grueso con el que se moldean diferentes figuras¹ que se pintan con colorantes vegetales o artificiales y se insertan en un mazo de maguey seco, junto con diversos adornos como cintas, ringletes y banderas pequeñas.

Cuenta la leyenda que, en Cali, en el barrio San Antonio, vivía una señora negra, muy pobre, llamada Dorotea Sánchez, la cual tenía dos hijos a quienes el cura del barrio decidió bautizar con los nombres de Pedro y Pablo, pues habían nacido precisamente el día de estos santos. En uno de sus cumpleaños, la madre no tenía qué regalarles a los hermanos, sólo tenía en su despensa azúcar y agua.

Angustiada rezó y prometió que: “*Si San Pedro y San Pablo vinieran a ayudarme, yo los nombraría segundos padrinos de mis hijos*”. En ese momento Dorotea escuchó que llamaron a la puerta. Al atender pudo constatar que eran los santos, quienes se acercaron al fogón, mezclaron y bendijeron el agua y el azúcar, y comenzaron a modelar figuras de dulce como palomas, entorchados, conejos, caballos y flores, entre otras. Una vez listos los dulces, los dispusieron en dos palos secos de maguey que encontraron en la casa. Estos arbolitos de dulce fueron el mejor regalo que pudo darle Dorotea a sus hijos. Desde entonces cada 29 de junio se celebra en Cali el “día de los ahijados” en el cual los padrinos regalan a sus ahijados, no importa su edad, una maceta de alfeñique.

¹ Los dulces pueden tener gran variedad de formas, pues la masa es fácilmente moldeable. La figura más popular es el entorchado. Para moldear el dulce se utiliza una horqueta o garabato.



KATHERINE AYALA AGUIRRE

La tradición de las macetas

La caleña Katherine Aguirre aprendió de su abuela y de su padre don Antonio Ayala la técnica y el arte de elaborar el alfeñique y las macetas. Desde hace aproximadamente setenta años, la familia Ayala elabora macetas que vende en el barrio San Antonio y otros lugares de la ciudad para la celebración del “*día del ahijado*”.

MACETAS Tiempo de Preparación: 3 horas N° de porciones: 50

INGREDIENTES • Azúcar pulverizada • Agua

PREPARACIÓN:

1. Mezcle dos tazas de azúcar con una de agua y caliente durante 45 minutos hasta que hierva. La manera más efectiva de determinar si el agua azucarada está en su punto de moldeo es sintiendo su viscosidad con una cuchara de palo o con la mano.
2. Esparza la mezcla sobre una piedra de río o molde de aluminio previamente engrasado. Deje reposar batiéndola ligeramente hasta que la mezcla alcance un ligero color dorado, como de caramelo transparente.
3. Moldee el dulce en una horqueta o garabato (palo en forma de “Y” que se sujeta a la pared) con movimientos ovalados hasta que la mezcla tome un color blanco mate.
4. Cuando obtenga la consistencia adecuada del dulce de alfeñique -mezcla viscosa del almíbar hervido- se pueden elaborar las figuras deseadas que suelen ser pintadas con colorantes de pastelería.
5. Los dulces se adornan con cintas de colores. Sin son varios pueden insertarse en un palo de maguey seco, adornado con cintas, banderas pequeñas y ringletes.

Recomendaciones:

- Utilizar una olla sin teflón o antiadherente pues debido al tiempo de cocción podrían desprenderse fragmentos del metal, nocivos para la salud.
- Emplear preferiblemente la horqueta o garabato pues, aunque el dulce pueda moldearse sobre una mesa, ésta ayuda a tener un mejor manejo del dulce y hace que crezca.
- El dulce debe ser moldeado por una sola persona, pues podría perderse el ritmo con el que se hace en el cambio de una persona a otra y la consistencia y volumen de la mezcla podrían verse afectados.
- Es necesario que uno o varios de los que participan no estén en contacto con el calor, para colaborar según se requiera en otros momentos de la preparación.
- En la elaboración de las macetas pueden participar varias personas, ya que esto asegura que pueda producirse una mayor cantidad de dulce.

CANDELARIA



Candelaria se ubica en el suroriente vallecaucano, en el valle geográfico del río Cauca. Existe un alto grado de intervención de los suelos del municipio por el monocultivo de caña de azúcar lo que ha transformado considerablemente el paisaje. Sus principales ríos son Cauca, Desbaratado, Frayle y Párraga. En Candelaria se encuentra el Cordón Gastronómico de Villagorgona, ubicado en la vía Candelaria - Cali. Allí se pueden encontrar varios establecimientos dedicados a la venta de productos como la rellena o la morcilla con el infaltable menudo, la carne ahumada, el chicharrón y la lechona. Juanchito es un sector de Candelaria reconocido por los lugares de baile de salsa.

Año de fundación	1545
Año de creación como municipio	1864
Extensión en km ²	303 km ²
Altura sobre el nivel del mar	975 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	28 km
Población (proyección año 2017)	84.129 habitantes
Principales corregimientos	Juanchito, El Carmelo Villagorgona, Buchitolo, El Arenal, El Cabuyal, El Tiple, Madre Vieja, El Lauro, San Joaquín, y la Regina.
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: caña de azúcar, guayaba, cilantro, pepino. Producción pecuaria: especies porcina, avícola y piscícola (cachama).
Principales eventos culturales	Festival de Cuerda Pedro Ramírez, Fiesta Patronal Virgen de la Candelaria; Festival Internacional de Música y Danzas Afrocandelareñas Lechona, rellena, chicharrón, carne ahumada, tamales, guanabano.

Lo que no puede dejar de comer si está en Candelaria

BOLÍVAR DEL CASTILLO JIMÉNEZ

Valorando el patrimonio culinario heredado

Cuenta don Bolívar del Castillo que su madre desarrolló su propia receta de la rellena y luego se la dio cuando él tenía cuarenta y tres años. De hablar pausado, pero siempre con un gesto amable, cuenta con orgullo cómo las recetas de su madre se han convertido en un invaluable patrimonio que ha permitido cubrir el sustento de dos generaciones. Afirma que la enseñanza de sus padres sobre la cocción de platos tradicionales como el chicharrón, la rellena, la morcilla, la carne ahumada y el chorizo, contiene un valor que debe perdurar en el tiempo. “Hemos trabajado de forma continua, sin ningún receso, todos los días de la semana desde el año 1960 hasta la fecha”, de eso vivimos, dice Bolívar, satisfecho por el deber cumplido.

RELLENA Tiempo total de preparación: 3 horas aproximadamente
N° de Porciones: 5

INGREDIENTES

- Tripa de cerdo
- 1 libra de arroz
- 2 tazas de sangre de cerdo
- ½ libra de empella (la grasa que cubre el estómago)
- Sal al gusto
- 5 litros de agua
- 10 gramos de cilantro cimarrón
- 10 gramos de hierba buena
- 10 gramos de poleo
- 1 libra de cebolla larga

PREPARACIÓN:

1. Cocine arroz blanco (una medida de arroz por dos de agua) con sal, 5 gr. de tomillo y 15 gr. de manteca de la empella picada.
2. Pique finamente las hierbas.
3. Deposite en un recipiente la sangre con las hierbas y mezcle con un cucharón de madera.
4. Una vez el arroz está cocinado (aproximadamente 40 minutos), deje enfriar a temperatura ambiente.
5. Mezcle la sangre y las hierbas con el arroz.
6. Con un embudo y un palo (el cabo de un molinillo o un palito del tamaño del hueco del embudo), introduzca la

mezcla en la tripa. Se puede tardar máximo 20 minutos en este proceso.

7. Coloque una olla con cinco litros de agua y hiérvala.
8. Introduzca la rellena, dejándola cocinar a fuego constante, por veinticinco minutos con la olla tapada.
9. Sirva con papa o arepa.

Recomendaciones:

- *La tripa (o madeja) normalmente ya viene procesada (raspada y limpiada con sal), ya que el INVIMA implantó una ley donde se establece que la tripa del cerdo no puede ingresarse a los frigoríficos en las mismas condiciones que salía del cerdo.*
- *En caso de no conseguir una tripa procesada, su limpieza consiste en lo siguiente: primero, escurrir la tripa para limpiarla. Segundo, se toma un palo, o el cabo de un molinillo, como herramienta para voltear la tripa. Tercero, lavarla con zumo de limón.*
- *El cilantro cimarrón es de hoja ancha y el cilantro normal, de hoja pequeña. Éste último no es bueno. Debe usarse cilantro cimarrón.*
- *Lo recomendable es que el arroz ya esté frío al momento de añadirle las hierbas ya que en el calor las hierbas no darán tanto sabor.*
- *El embudo y el palo se utiliza cuando la rellena se empaca de forma tradicional. Sin embargo, actualmente se cuenta con máquinas que la rellenan.*
- *Las tripas pueden medir entre uno y dos metros. Una vez rellena, se puede dividir para la cocción (amarrando los extremos de cada porción, con dos nudos en cada división, para que quede la punta que tendrá cada pedazo de embutido), según el tamaño que se desea. La rellena también se puede cocinar completa y, una vez lista, cortarla; pero con esta opción hay más probabilidades de que se reviente.*
- *Si se echa la rellena en agua fría, ésta se va a reventar y el arroz se le va a salir. El agua caliente es necesaria para que la rellena cuaje. De esta manera, no hay pérdida.*
- *Una vez la rellena está cocida, puede servirse así o fritarse.*



HAROLD SARRIA Y LINA MARÍA VÁSQUEZ

Las enseñanzas compartidas

Don Harold y doña Lina tienen sus puestos de lechonas en una de las vías principales de Candelaria. Aunque se podría pensar que cada uno representa la competencia para el otro, en realidad comparten el gusto y el respeto por cocinar, oficio aprendido de la señora Olga Nelly Rebolledo, quien procedente del Huila, inicio un negocio de venta de lechonas y horneados en donde Harold trabajaba, y Lina aprendía de su abuela los secretos de la cocina. Ambos, en sus respectivos negocios siguen sus enseñanzas: buscar siempre calidad y frescura en los ingredientes y trabajar honestamente, con amor y tesón.

LECHONA

Tiempo total de preparación: 4 horas aproximadamente
N° de Porciones: 60

INGREDIENTES

- 1 cerdo de 40 kilos
- 100 gramos de tomillo
- 100 gramos de orégano
- 2 libras de cebolla larga
- ½ libra de cebolla cabezona
- ¼ de ajo
- Acento
- 15 a 20 gramos de laurel
- 10 libras de arroz
- 20 gramos de azafrán
- Sal
- 1 kilo de arveja

PREPARACIÓN:

1. Sacrifique al cerdo y desángrelo. Conserve la sangre.
2. Chamúsquelo y pélelo.
3. Abra el cerdo verticalmente y saque el “menudo” o las vísceras
4. Lave el “menudo” con sal y limón. Déjelo orear y guárdelo en una nevera o frigorífico, separando la asadura, la tripa y la sangre.

5. Quite la piel y las capas de grasa de la carne del cerdo.
6. Pique la costilla y extraiga su carne.
7. Agregue los aliños a la carne: ajo, acento y laurel.
8. Lave bien el tomillo, el orégano, la cebolla larga y la cebolla cabezona. Saque las venitas a las hierbas y pique finamente los ingredientes. Licúe con un poco de agua.
9. Adobe la carne con la preparación anterior, por una o dos horas.
10. Cocine el arroz con azafrán, arveja amarilla y 10 gramos de sal en una paila. Deje enfriar.
11. Pique o tasajee la carne adobada y échele sal (½ libra o 1 libra, dependiendo del tamaño del cerdo). Si se pica, debe fritarse y mezclarse con el arroz. Si es tasajeadada, se deja cruda y no se mezcla con el arroz, sino que se rellena el cerdo en capas de arroz y de carne. La opción recomendable es frita pues así se le da más sabor a la lechona.
12. Cosa el cerdo, dejando la parte de adelante abierta para poder rellenar.
13. Rellene el cerdo y ciérrelo.
14. Precaliente el horno de leña a 350 grados por 40 minutos. Meta el cerdo al horno.
15. A los 20 minutos de cocción, revise el calor del horno ya que, en caso de estar muy alto, se le debe bajar y si está muy baja, se debe sacar el cerdo y subir la temperatura.
16. Cocine el cerdo 6 horas por cada lado.

Recomendaciones:

- *Las vísceras y la sangre guardadas sirven para realizar otros platos, como la rellena. En este caso, para la rellena se recomienda aliñarla con cimarrón, cilantro, poleo, hierba buena, guasca, cebolla larga, albahaca de clavo y el arroz.*
- *Al momento de rellenar el cerdo con el arroz, éste debe estar frío.*



DAGUA

Es uno de los municipios más grande del Valle del Cauca, bañado de sur a norte por el río Dagua, principal cuenca que atraviesa su territorio. El sector agrícola es el más importante para la economía dagüeña. Gracias a sus suelos y a su clima, el municipio se destaca como uno de los mayores productores de piña en el departamento y en el país. Uno de los atractivos de Dagua, además de sus fiestas tradicionales, es la llamativa Feria de la Piña. Entre sus bienes patrimoniales se encuentra la Estación del Ferrocarril.

Año de fundación	1909
Año de creación como municipio	1918
Extensión en km ²	939 km ²
Altura sobre el nivel del mar	825 m.s.n.m.
Temperatura promedio	24 °C
Distancia respecto de Cali	46,9 km
Población (proyección año 2017)	36.524 habitantes
Principales corregimientos	Los Cristales, San Bernardo, San José del Salado, San Vicente, Santa María, Villa Hermosa, Zelandia El Queremal, Loboguerrero, El Carmen, Kilómetro 18, Atuncela, Borrero Ayerbe (Km 30), Cisneros, El Danubio, Los Alpes, El Rucío, El Limonar, El Naranjo, Jiguales, Juntas, La Cascada, La Elsa, La Providencia, El Palmar, El Piñal.

Principales actividades agropecuarias	Sector agropecuario: cultivos de piña, caña panelera, café, frutas, maíz, plátano, cacao y frijol. También ganadería, explotación forestal, avicultura y producción de leche y sus derivados. Fiesta aniversario de Fundación; Feria de la piña; Encuentro de música andina.
Principales eventos culturales	Pandebono, torta de piña y sancocho de gallina.
Lo que no puede dejar de comer si está en Dagua	



LAURA RIVERA DE BELTRÁN

Dulces aromas y sabores

La tierra dagüeña se destaca en el departamento por el cultivo de piña. Es allí donde vive doña Laura, una mujer con un corazón noble y generoso, quien prepara un delicioso dulce de piña, manjar con el que recibe a quienes tienen la alegría de visitarla. Con la habilidad que sólo los años de experiencia dan, doña Laura pela la fruta, que en su proceso de cocción suelta dulces aromas gracias a la canela y los clavos que ella le agrega.

DULCE DE PIÑA

Porciones: 10
Tiempo de preparación: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 piña grande y madura
- 10 clavos enteros
- ½ libra de azúcar morena
- 7 astillas de canela

PREPARACIÓN:

1. Pele la piña y rállela.
2. Viértala en un recipiente y agréguele la canela y los clavos.
3. Deje cocinar la piña por 10 minutos a fuego lento.
4. Adicione el azúcar a la mezcla y revuelva para que se incorporen los ingredientes. Su cocción debe continuar por 35 minutos más, a fuego bajo.

Recomendaciones:

- Saque el corazón a la piña.
- Tenga en cuenta la cantidad de azúcar que se le agrega pues la consistencia puede cambiar y el dulce puede quedar duro.





EL CERRITO

El territorio de El Cerrito se divide en dos regiones naturales, una plana en la margen derecha del río Cauca y otra montañosa situada en la vertiente occidental de la cordillera Central, en donde sobresale el Páramo de las Hermosas. Se destaca también el Páramo de las Domínguez, el Cerro de Pan de Azúcar y el Alto de la Cruz. Tiene una red hídrica compuesta por las cuencas de los ríos Amaime, Zabaletas, El Cerrito y Cauca, el cual bordea y traza el límite del extremo occidente del municipio. Cerrito es el epicentro en el que se desarrolla una de las obras más importantes de la literatura latinoamericana, María de Jorge Isaacs. Aquí encontramos la Casa Museo Hacienda El Paraíso, destino cultural y turístico del Valle del Cauca.

Año de fundación	1825
Año de creación como municipio	1864
Extensión en km ²	456 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.000 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	43,4 km
Población (proyección año 2017)	58.028 habitantes
Principales corregimientos	Tenerife, El Moral, Carrizal, Aují, Andes, Santa Luisa, El Pomo, San Antonio, Santa Helena, El Placer, El Castillo. Posee dos áreas especiales: El Páramo de las Hermosas y el Páramo de las Domínguez
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: café, caña de azúcar, caña panelera, algodón, aguacate, cítricos, maracuyá, mora, vid, cebolla larga, repollo, cebolla bulbo. Producción pecuaria: especies bovina explotación para doble propósito, porcinos, piscícola (tilapia y truchas).
Principales eventos culturales	Festival Isaacsiano; carnavales de Negros y Blancos (corregimientos de El Placer y Amaime); Fiesta Nacional de la Cebolla (corregimiento de Tenerife) ¹⁴ .
Lo que no puede dejar de comer si está en El Cerrito	Bizcochuelos, pan de yuca, panderitos, suspiros, vinos y mistelas, jalea de guayaba, dulce de grosellas, masato, rosquillas de harina.

¹⁴ Véase: Alcaldía de El Cerrito - Valle del Cauca. Nuestro Municipio. Turismo. Disponible en: <http://www.elcerrito-valle.gov.co/festividades.shtml>



JOSÉ MANUEL GALINDO CORRALES

La nostalgia por los mecatos

El Cerrito nos ofrece dentro de su cultura culinaria una diversidad de dulces, amasijos y bebidas propias de los productos que su riqueza natural le provee. Así, encontramos los deliciosos bizcochuelos de don José Manuel Galindo Corrales. Su madre, Ana Julia Corrales, le enseñó a cocinar a los 14 años. Ella tenía una panadería donde preparaba pan, manjarblanco y pan de yuca. Don José Manuel recuerda con nostalgia los mecatos tradicionales de su pueblo -que para él son un símbolo de alegría- y señala que están desapareciendo. Recuerda también el sancocho de gallina, el sancocho de hueso de espinazo y el sancocho con carne, platos que preparan en su casa por tradición.

BIZCOCHUELO

Tiempo total de preparación: 1 hora
N° de Porciones: 2 bizcochuelos (que puede porcionar en diferentes tamaños, según su gusto)

- INGREDIENTES**
- 1 libra de azúcar
 - 1/2 libra de harina de trigo
 - 12 huevos.
 - Moldes de lata rectangulares

PREPARACIÓN:

1. Separe las claras de las yemas de los huevos.
2. Bata las claras a punto de nieve.
3. Agregue las yemas y bata hasta integrar.
4. Añada azúcar a la mezcla, batiendo hasta que se disuelva bien.
5. Agregue la harina a la mezcla y continúe batiendo.
6. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado, con el horno precalentado 15 minutos antes, a 350°C.
7. Llene el recipiente con la mezcla.
8. Hornee durante 40 minutos.

Recomendaciones:

- Puede utilizar una o dos cucharaditas de polvo de hornear disuelto en leche, para mejorar la consistencia del bizcochuelo.
- El interior del molde se debe engrasar por completo.
- La mezcla final no se puede dejar reposar. Tan pronto esté lista, debe ponerse en el horno.
- La mezcla no puede rebosar el molde; debe quedar 2 cm por debajo del borde superior.
- Es necesario estar atento y revisar la cocción del bizcochuelo, para evitar que se queme.
- El bizcochuelo está listo cuando al tocarlo no se hunde.
- El bizcochuelo se puede acompañar con leche u otras bebidas a su gusto.

JUAN ALBERTO VERGARA

Dulces bebidas que alegran el alma

La mistela es un licor dulce de frutas que se prepara en la región y don Juan Vergara conoce los secretos de su preparación. Cuando habla de su región y de su tierra natal, Santa Elena, a don Juan le produce inmenso orgullo y sentido de pertenencia la riqueza de la tierra en donde aprendió este oficio. Su corregimiento es famoso por el cultivo de uva Isabella. La elaboración de vinos y mistelas es una tradición familiar que don Juan aprendió gracias a uno de sus tíos.

MISTELA DE NARANJA

Tiempo de preparación: 46 días
N° de porciones: 1 litro de mistela

- INGREDIENTES**
- 1 litro de jugo de naranjas tangelo (obtenido de 24 naranjas)
 - dulces grandes)
 - 200 gramos de azúcar
 - Un pocillo de agua

PREPARACIÓN:

1. Lave y corte las naranjas a la mitad, para luego exprimirlas y obtener un litro de zumo.
2. En un recipiente, hierva el agua y después agregue el azúcar hasta conseguir una miel.
3. Mezcle la melaza elaborada y el jugo de naranja. La combinación debe dar un gusto azucarado tolerable al paladar. Este paso es importante, por la sensibilidad del sabor de la miel, pues en él reside el secreto de la fermentación de la mistela.
4. Ponga la mezcla en un recipiente plástico hasta ocupar las tres cuartas partes de él. Después proceda a taparlo, dejando un orificio para introducir una manguera delgada cuyo extremo debe situarse en una vasija con agua. Por la manguera se conducirá un gas, lo cual ocurre cuando las levaduras de la fruta empiezan a consumir los azúcares y a producir el alcohol. Esa es la razón por la que se forman unas burbujas en la vasija en que descansa la manguera.
5. Deje el recipiente cubierto durante un mes y medio, en un lugar fresco. El momento preciso para abrirlo será cuando no haya burbujas en la vasija, lo cual indica que la fermentación ha terminado.
6. Lo que fue zumo de naranja, ahora mistela. Se filtra con ayuda de un colador y queda listo para el consumo.

Recomendaciones:

- Es recomendable preparar la mistela en una parte oscura y fresca, y almacenarla en un envase oscuro.
- Seleccionar muy bien las naranjas, para garantizar que estén en excelente estado. Para exprimirlas se recomienda utilizar guantes.
- Es importante comprobar el dulce que tiene la mistela, pues a falta de azúcar puede volverse vinagre.



FLORIDA

El municipio está ubicado en el suroccidente del departamento del Valle, en el valle geográfico del río Cauca, piedemonte de la cordillera Central. En Florida encontramos la cuenca del río Desbaratado, límite natural con el Cauca, y la cuenca del río Frayle con sus principales afluentes, los ríos Las Cañas (subcuenca) y Santa Bárbara, entre otros. Cuenta con 3 lagunas: Esperanza, Caridad y Fe, en el Páramo de las Tinajas. Florida tiene presencia de comunidades indígenas que habitan parte de su área rural. Hay presencia de los resguardos Nasa Kwes Kiween en Las Brisas, Nasa Tha en Párraga y Triunfo Cristal Páez en Los Caleños.

Año de fundación	1825
Año de creación como municipio	1864
Extensión en km ²	413 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.038 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	42 km
Población (proyección año 2017)	58.5555 habitantes
Principales corregimientos	San Antonio de los Caballeros, El Remolino, Tarragona, Chococito, La Diana, El Pedregal, San Francisco (Llanito), La Unión, Santo Domingo, Párraga (Resguardo Indígena), Los Caleños (Resguardo Indígena), La Rivera (Resguardo Indígena), Pueblo Nuevo.

Principales actividades agropecuarias

Principales eventos culturales

Lo que no puede dejar de comer si está en Florida

Producción agrícola: café, caña de azúcar, cacao, plátano, frijol ladero, maíz ladero, banano, cítricos, curuba, granadilla, guanábana, guayaba, mango, mora, tomate de árbol, arveja, cebolla larga, habichuela, pepino, tomate, yuca. Producción pecuaria: especies caballar, asnal, mular, cunícola, cuyícola y piscícola (tilapia).
Festival Nacional de Danza Colombia Baila; Festival cultural latinoamericano Pachamama; Festividades tradicionales Nasa; Fiestas Patronales de San Antonio de Padua; Carnaval de Negros y Blancos; Carnaval 31 de diciembre Barrio La Esperanza; Festival Arte y Vida. Champús, masato, carne de vientre, rellena, lechona, perril de cerdo, salpicón, pollo relleno, kumis, bizcochuelo, avena, chicha, salpicón.

ALBA LILIA LUCUMÍ ZÚÑIGA

Gratitud por lo aprendido

De origen caucano, doña Alba Lilia aprendió a cocinar a partir de los 10 años con su mamá, Ana Zúñiga, y su abuela, Eufemia Cabal y afirma que aprendió, como todas, por “obligación”, pero que por el oficio diario en la cocina le tomó amor. Recuerda con gratitud sus enseñanzas sobre la preparación del masato y champús, cuya venta es hoy es su sustento y el de su sobrina, Elcy Lucumí. Recalca que es muy importante sacarle el corazoncito al maíz, y que la constancia de hacer las cosas bien le ha permitido que su bebida sea la más apetecida en la galería, donde vende además masitas de maíz. Pese al cansancio que deja un día de trabajo en la galería, reconoce que es muy importante la costumbre de hacer las cosas bien.

CHAMPÚS

*Tiempo de preparación: 5 horas (4 días para remojar el maíz)
N° de Porciones: 10*

INGREDIENTES

- 3 libras de maíz trillado blanco o mezcla de maíz trillado blanco con maíz amarillo (según el gusto)
- 1 ½ libra de panela (se recomienda la caucana)
- 1 manojo o atado de hojas de naranjo agrio
- 2 docenas de lulo de Castilla (mayor cantidad hace más ácido el champús. Su cantidad varía según el gusto).
- 1 piña (según el gusto, puede ser calada o picada en cuadritos).
- Hielo (para el momento de servir)
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Remoje el maíz durante cuatro días, cambiándole el agua una vez por día.
2. Descorazone el maíz, grano por grano.
3. Vierta el maíz en una olla con agua. El agua debe cubrir apenas el maíz. Cocine a fuego alto.
4. Con el primer hervor del maíz, baje a fuego medio y cocine por tres horas.
5. Una vez listo, deje reposar el maíz a temperatura ambiente.
6. En una olla con agua, derrita la panela con las hojas de naranjo agrio.
7. Añada el melao preparado al maíz completamente frío



- dentro del agua de su cocción.
8. Pele el lulo, trítuelo y añádale al maíz.
9. Pique la piña en cuadritos y añada a la mezcla. Si desea puede calar la piña aproximadamente 20 minutos con un poco de agua y azúcar.
10. Agregue hielo al champús.
11. Se puede acompañar con pandebono o masitas de maíz.

Recomendaciones:

- Se recomienda la panela caucana artesanal, que se caracteriza por ser cuadrada y grande. Es esencial una excelente panela para darle un buen dulzor y sabor al champús.
- El maíz se debe cocinar despacio pues sólo así éste crece.
- La panela se derrite con hojas de naranjo agrio con el fin de darle sabor al melao que se le va a agregar al champús.
- Si el maíz no está frío o a temperatura ambiente, el champús se puede avinagrar o poner baboso después de que se mezcle
- El lulo debe estar bien blando y bien maduro.
- En su forma tradicional, el champús se prepara con el lulo triturado o macerado con la mano.

MARTHA OFELIA PÉREZ DAGUA

El gusto por las cosas ricas

Doña Martha Ofelia se dedica a vender ensaladas de frutas, salpicón, cholado y jugos en el parque central de Florida Aprendió a cocinar con su mamá, Inés Ofelia Dagua. Cocinar “cosas ricas”, como tamales, lechona o rellenas fue su motivación para aprender. Entre sus labores como ama de casa prepara una receta particular, la ternera o carne de vientre, la cual considera que tiene un alto contenido nutricional.

TERNERA O CARNE DE VIENTRE

*Tiempo de preparación: 2 horas
N° de Porciones: 4*

INGREDIENTES

- Una pierna de ternera deshuesada (de una ternera nonata)
- Para el adobo: Orégano
- Tomillo
- Cebolla cabezona
- Comino
- Sal al gusto
- Cerveza (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Prepare la hoguera previamente para hacer brasas.
2. Para adobar y aliñar licúe orégano, tomillo, cebolla, sal y comino. Puede agregar un poco de color.
3. Con la mezcla anterior, bañe el perril y ensártelo en un chuzo de madera o de hierro.
4. Ponga el chuzo en las brasas. La carne de ternera debe ahumarse en el fuego todo el día
5. Saque del fuego, ase o frite y sirva

Recomendaciones:

- Ahúme la ternera antes de asarla o fritarla.
- Puede echar un poco de cerveza.
- El ternero está en su punto para consumir cuando la carne no está babosa. El ternero debe estar “jecho” (con este término se refieren a las carnes o frutas que por su madurez están listas para consumir).

JAMUNDÍ

El municipio está ubicado en el sur del departamento, en la margen izquierda del río Cauca, y entre la Cordillera Central y el Parque Natural los Farallones. Sus principales ríos son Cauca, río Claro, Guachinte, Jamundí, Jordán, Pital y Timba. Jamundí cuenta con zonas ambientales muy importantes y significativas, ricas en fauna y flora como el Parque Natural Farallones de Cali, la zona de Reserva Protectora de Chontaduro y un sistema de humedales asociados al río Cauca. Cuenta con varios sitios naturales de interés turístico como el Parque Ecológico de Miravalle, Madre Vieja La Guinea, Madre Vieja Guarín, La Madre Vieja El Avispal, río Jordán y río Claro.

Año de fundación	1536
Año de creación como municipio	1885
Extensión en km ²	603 km ²
Altura sobre el nivel del mar	975 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	24 km
Población (proyección año 2017)	124.623 habitantes
Principales corregimientos	Ampudia, Bocas del Palo, Chagres, Guachinte, La Liberia, La Ventura, Paso de la Bolsa, Peón, Potrerito, Puente Vélez, Quinamayó, Robles, San Antonio, San Isidro, San Vicente, Timba, Villacolombia, Villa Paz, La Meseta.

Principales actividades agropecuarias

Productos agrícolas: café, cacao, arroz, caña de azúcar, cítricos, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, piña, tomate de árbol, arazá, zapote. Producción pecuaria: especies porcina, avícola, caballar, piscícolas (cachama).

Principales eventos culturales

Feria Agroindustrial y Turística; Fiesta de Quinamayó; Festival de Música Latinoamericana; Fiesta de la Virgen del Rosario; Fiesta de Santa Cecilia; Adoraciones al Niño Dios. Cholados y rapados, helados, tamal de bagre, chucha guisada, bebidas con pipilongo, sancocho de gallina

Lo que no puede dejar de comer si está en Jamundí

LA FAMILIA BONILLA

“Mataguayabo” era el apodo con el que se conocía al señor Samuel Bonilla, quien con sus “raspaos” calmaba la sed del guayabo y refrescaba a los jamundeños en la galería y en el campo. Su pequeño carrito de cholados antecedió la construcción la emblemática Plazoleta del Cholado, en donde laboran sus hijos. Lo que inició con hielo raspado bañado con limón y almíbares, se ha ido transformando y se fueron agregando frutas como banano, uvas, guanábana, mango, papaya y leche condensada.



CHOLADO

Tiempo de preparación: 15 minutos
N° de Porciones: 1 cholado

INGREDIENTES

- 3 cucharadas grandes de hielo raspado
- 1 cucharadita de mermelada de mora
- 1 cucharadita de mermelada de piña
- 1 cucharadita de mermelada de maracuyá
- 1 cucharadita de jarabe
- 1 cucharadita de lulo picado en cuadritos
- 1 cucharadita de papaya picada en cuadritos
- 1 cucharadita de guanábana picada en cuadritos
- Queso rallado
- 1 cucharadita de melón picado en cuadritos
- 1 cucharadita de piña picada en cuadritos
- 1 cucharadita de banano picado en cuadritos
- Leche condensada al gusto
- 1 cucharadita de uvas
- 1 cucharadita de fresas picadas en cuadritos
- 1 cucharadita de pasas (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Raspe o triture el hielo.
2. Vierta una capa de hielo en un vaso grande.
3. Agregue las mermeladas y el jarabe.

Recomendaciones:

La mermelada y el jarabe hecho artesanalmente son el toque personal de un excelente cholado.

4. Adicione en capas las frutas previamente peladas y picadas.
5. Añada otra capa de hielo.
6. Agregue más mermelada, jarabe, y queso.
7. Bañe con leche condensada.

EDINSON CANDELA Y MARÍA NELCY OCORO

Jóvenes al rescate de las tradiciones

Gracias a su curiosidad y entusiasmo, Edinson es un joven dedicado al rescate de las tradiciones culinarias de Robles. Hace parte de un proyecto encaminado a la crianza de la zarigüeya o chucha común; además prepara la chucha guisada, un plato propio de los paseos de olla a orillas del río en Robles. María Nelcy y él tienen el propósito de mantener el legado culinario de su pueblo, especialmente de la preparación de este plato, que ha sido transmitida de generación en generación. Edison lo aprendió de su tío, y María Nelcy de su madre. Edison señala: “Preparar chucha es un oficio más de hombres”, que empieza en la caza y termina en una tarea que no le gusta a las mujeres: extirpar las glándulas del animal.

CHUCHA GUISADA

Tiempo de preparación: 1 hora
N° de porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 chucha de 2.500 gramos
- 1 libra de cebolla cabezona
- 1 libra de tomate
- 200 gramos de tomillo
- 500 gramos de orégano
- 300 gramos de cilantro
- 3 dientes de ajo
- Salsa de tomate
- Color al gusto
- 5 cucharadas soperas de aceite

PREPARACIÓN:

1. Pique finamente media cebolla y añada a una olla pitadora con agua. Agregue sal al gusto (se recomienda media cucharada soperas para una chucha) y la chucha despresada. Cocine por 25 minutos en la olla pitadora (en fogón de leña, una hora), a fuego alto.
2. Pique la cebolla y el tomate. Sofría la cebolla y el tomate en una paila, al mismo tiempo.
3. Luego de cinco minutos de sofreír, añada las hierbas (tomillo, orégano, cilantro), ajo rallado, color al gusto y la salsa de tomate.
4. Cocine la salsa por 15 minutos a fuego lento. Revuelva constantemente para que las hierbas se impregnen bien en la mezcla.
5. Una vez listo el guiso, agregue la chucha despresada. Cocine por diez minutos más a fuego lento. La chucha está lista una vez se ve una mezcla homogénea con el guiso.
6. Acompañe con arroz, ensalada, tajadas de plátano y limonada.

Recomendaciones:

- Para despresarla chucha, se parte desde las extremidades, se saca la costilla y el espinazo, algunas personas no utilizan la cabeza en su cocción. Estos huesos se pueden usar en otras cocciones. Se desechan las vísceras.
- Si la persona lo considera, puede agregarle un poquito de agua al refrito. Ya depende del gusto, si lo quiere más espeso o más seco.
- No es necesario calentar el agua previamente al añadir la chucha.

CHUCHA CON SALSA DE PIPILONGO

Tiempo de preparación: 1 hora · N° de porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 chucha
- Pipilongo al gusto
- 2 cebollas cabezonas

- 1 pimentón
- 3 dientes de ajo
- Color
- 1 aguacate
- 1 limón Tahití

- Cilantro al gusto
- 1 hoja de acelga
- Apio
- Tomate

PREPARACIÓN:

1. Ahúme la chucha (un día o dos).
2. Saque las vísceras y desprese la chucha. Póngala a cocinar en una olla a presión (pitar) con suficiente agua suficiente para cubrirla. Si la chucha está joven se cocina por 15 minutos; si no, por 25 minutos. Añada sal al gusto y un pimentón entero.
3. Vierta un vaso de agua en una paila, el pimentón, el ajo machacado (2 dientes si es una chucha entera), color y pipilongo machacado (5 ramitas de pipilongo; pero la cantidad varía según el gusto). Introduzca las presas de chucha ya cocinadas, cocine a fuego medio hasta que la chucha se dore. Una vez el agua se consuma, cocine por cinco minutos más.

Para la salsa

1. Licúe el aguacate, las dos cebollas cabezonas picadas, un diente de ajo machacado, cilantro al gusto y acelgas. Deje crudo. Añada sal, gotas de limón y pipilongo deshidratado y machacado al gusto.
2. Cuele la salsa para extraer las semillas y venas del pipilongo.
3. Bañe y decore la chucha con la salsa de pipilongo y aguacate.
4. Sirva con arroz, ensalada de cebolla, tomate y apio.

GRODELFI ORTIZ

Conocedor de los frutos de su tierra

“Me nace del alma cocinar”. Con esta frase don Grodelfi afirma que es un amante de la cocina y que heredó de su madre los saberes culinarios. Ello le permite decir que quien mejor cocina en su hogar es él. Recuerda casi saboreando, la carne en polvo que preparaba su mamá y anota con algo de nostalgia las frutas que ya no se consiguen o que se están acabando en los solares y campos de su pueblo, como el caimo, el madroño, la pitaya o el zapote, frutas que se recogían en el camino o que pedían en las fincas de Bocas del Palo. Su oficio como agricultor lo hace un conocedor de los frutos que su tierra le provee. Es curioso e inquieto en la cocina y por eso afirma, aprendió a cocinar el tamal de bagre.

TAMAL DE BAGRE

Tiempo total de preparación: 4 horas

N° de Porciones: 10 (5 atados, cada uno con dos tapas de tamal)

INGREDIENTES

- 1 ½ Kilo de bagre (150 gramos de bagre por cada tamal), preferiblemente del río Cauca
- ½ libra harina de maíz amarillo
- 1 libra de papa mambra
- 2 zanahorias grandes
- ½ de libra de arveja verde

- 300 gramos o 20 vainitas de habichuelas
- Tomillo en rama, orégano, comino, pimienta y sal (al gusto)
- ¼ libra de cebolla larga
- 1 libra de tomates grandes maduros
- Aceite (para el guiso)
- Hojas de plátano.
- Cincho de plátano (Tira hecha del nervio central de la hoja, utilizada para amarrar)

PREPARACIÓN:

1. Lave el bagre con agua y sal. Limpie la piel (no la quite).
2. Adobe el bagre, primero, echándole sal al gusto. Luego, con la mezcla de comino y pimienta, impregne el pescado. Deje reposar por una hora.
3. Prenda una fogata, preferiblemente con leña de naranjo. Cuelgue el bagre (con una cabuya o alambre) a 50 centímetros del humo, por aproximadamente ocho horas.
4. Congele (o preserve) el bagre. Se puede guardar por varios días luego de haberse ahumado. Lo ideal es que el bagre se impregne del ahumado y el adobo esa cantidad de tiempo, para mejorar su sabor.
5. Puede cocinarse luego de ahumarse, pero su sabor no será igual al del bagre preservado.
6. Prenda una fogata para soasar las hojas (pasar las hojas por entre el fuego) por aproximadamente un minuto (la hoja cambiará de color cuando esté lista), para luego limpiarlas con un trapo húmedo.
7. Mezcle la harina con sal, comino, pimienta, tomillo, orégano al gusto y aproximadamente un litro de agua. La masa no debe quedar ni muy aguada ni muy espesa, y debe ser homogénea.
8. Separe en diferentes recipientes: el bagre (cortado en porciones de 150 gramos), las papas (peladas en rodajas), la zanahoria (pelada en rodajas), las arvejas lavadas (se usan entre 4 y 6 arvejas por porción) y las habichuelas (cortadas en julianas).
9. Prepare el guiso, con tomate y cebolla (hogao). Sofría primero la cebolla, luego añada el tomate licuado o rallado. Agregue un poco de ajo, un manojito de tomillo, color y sal al gusto.
10. En un plato soper, coloque las hojas de plátano en cruz para cada porción.
11. Primero, agregue la correspondiente porción de pescado a las hojas.

12. Luego añada tres rodajas de papa por porción.
13. Agregue de dos a tres rodajas de zanahoria por porción.
14. Añada dos habichuelas por cada porción, cortadas en julianas.
15. Agregue las arvejas por porción.
16. Añada la masa de harina a la porción.
17. Vierta el guiso.
18. Amarre con el cincho el tamal.
19. Precaliente una olla con 20 litros de agua y sal y eche los tamales. El agua debe tapar completamente.
20. Cocine por dos horas. El tiempo de cocción se toma desde el primer el hervor (aproximadamente quince minutos después de añadir los tamales). Controle el fuego. Debe reservarse agua hervida con sal para añadir y evitar que la cocción se seque. No se puede agregar agua fría al tamal en la olla ya que retrasa el tiempo de cocción.
21. Sirva caliente, en un plato, con el tamal dentro de su hoja. Acompañe con arroz.

Recomendaciones:

- *El bagre del río Cauca se le puede comprar a los pescadores. Algunos sitios donde se los ubica quedan en el Paso de la Bolsa, por el puente de Guillermo León Valencia; también se puede conseguir por encargo, cuando haya subienda. En época de agua fría es muy difícil pescar bagre, ya que éste se esconde en su cueva. Entre abril y junio es la mejor época para pescarlo.*
- *Dice Grodelfi: “...el bagre no es de escamas, es de piel. El cuerpo es de color café “vetia’o”. Por eso, se le deben quitar esas pinticas hasta que la piel quede blanca. Esa piel blanca es la fundamental, ya que será la que reciba el ahumado”.*
- *Para el tamal, al bagre se le deben sacar las vísceras, los huesos y quitar la cabeza.*
- *La sal se echa primero para que penetre su sabor.*
- *El toque secreto del tamal de bagre es “la ahumada”.*
- *La técnica para ahumar, consiste en prender la fogata y luego apagarla con hojas verdes, para así aprovechar el calor de las brasas.*
- *No se puede utilizar hoja de banano porque agria el tamal. Tiene que ser hoja de plátano.*
- *Las hojas se soasan para que no se quiebren al momento de envolver el tamal.*
- *El bagre se usa para el tamal, por tener menos espinas. La cabeza del bagre puede ser usada para un sancocho.*
- *Si el pescado está un poco salado, hay que tener cuidado con la sal que se le va a añadir a la masa. En ese caso, es menor tratar de dejar simple la masa.*
- *La sal que se le agrega al agua donde se va a cocinar el tamal es para que éste no quede simple.*





LA CUMBRE

La cumbre se ubica en el sur occidente del departamento del Valle del Cauca, en el flanco oriental de la cordillera Occidental. Se caracteriza por tener una topografía montañosa. Sus principales ríos son El Bitaco y el Riogrande, que le sirve de límite con Restrepo. El cultivo de té se está desarrollando con fines industriales y constituye un uso potencial del suelo para el municipio, tanto por sus beneficios económicos como por su atractivo visual en la configuración del paisaje; es productor de flores ornamentales como los anturios y las heliconias.

Año de fundación	1913
Año de creación como municipio	1922
Extensión en km ²	165 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.591 m.s.n.m.
Temperatura promedio	20 °C
Distancia respecto de Cali	29.4 km
Población (proyección año 2017)	11.614 habitantes
Principales corregimientos	Bitaco, Puente Palo, Arboledas, Jiguales, Lomitas, Pavas, La María
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: lulo, piña, ají, habichuela, lechuga, pepino, tomate, zapallo, café, flores, té. Producción pecuaria: especie bovina
Principales eventos culturales	Fiesta de verano; Fiestas regionales; Fiestas de San José
Lo que no puede dejar de comer si está en La Cumbre	Fritanga, empanadas de queso, picadillo de hígado, kumis y pandebono, arroz de leche, panelitas, queso, yogurt, postres, obleas, suspiros.



MARÍA CONSUELO HERNÁNDEZ Y ADIELA HERNÁNDEZ OROZCO

Continuando con la tradición

María Consuelo y su sobrina Adielá se encargan de preparar y vender en una esquina de la galería de La Cumbre, desde las tres de la mañana, las empanadas de queso que por 55 años han deleitado a propios y visitantes. La receta, heredada de doña Diocelina Rivera -madre de María Consuelo. Cocinar para Consuelo es maravilloso y recuerda las palabras de su madre que le decía: “vengan hijas y pongan cuidado, que el día de mañana no voy a estar y ustedes siguen con la tradición”.

EMPANADAS DE QUESO

Tiempo total de preparación: 30 minutos · N° de porciones: 20 empanadas

INGREDIENTES

- 1 libra de harina
- sal al gusto
- Soda (lo que quepa en la punta del cuchillo)
- Media cucharada de mantequilla
- 3 cucharas de aceite
- 1 libra de queso campesino seco
- Agua
- 3 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN:

1. Ponga en un recipiente la harina, la mantequilla y el aceite. Agregue la soda.
2. En un vaso de agua, disuelva la sal y el azúcar.
3. Agregue el agua al recipiente y empiece a amasar.
4. Raye el queso y deje en un recipiente aparte.
5. Forme bolas pequeñas de masa y aplánelas.
6. Coloque el queso sobre la masa y dele forma de empanada.
7. Deje reposar 10 minutos.
8. Coloque a calentar aceite a fuego medio.
9. Estire las empanadas antes de introducirlas al recipiente, pues la masa tiende a encogerse.
10. Fría hasta dorar.

PICADILLO DE HÍGADO

Tiempo total de preparación: 1 hora · N° de porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de hígado
- 1 tallo de Cebolla
- 1 tomate
- Cimarrón al gusto
- Tomillo (una pizca)
- 1 libra papa amarilla o criolla
- Color al gusto
- Agua
- 1 cucharadita de aceite
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pique el hígado y la papa amarilla en cuadritos.
2. Pique la cebolla, ralle el tomate.
3. Ponga agua en una olla y agregue el hígado previamente picado. Agregue el aceite, el tomate, la cebolla, las hierbas y la papa amarilla. Cocine a fuego medio y revuelva para que no se pegue.
4. Cuando las papas ablanden y el hígado esté cocido, baje del fuego.
5. Sirva con un poco de cilantro picado.



PALMIRA

Palmira está ubicada en el sur oriente del departamento del Valle del Cauca. Su territorio cuenta con una topografía plana correspondiente al Valle geográfico del río Cauca, y su zona montañosa se ubica en la vertiente occidental de la Cordillera Central. Cuenta con el Páramo de las Hermosas, que hace parte de la jurisdicción de los municipios de Buga, El Cerrito, Florida, Ginebra, Palmira, Pradera, Sevilla y Tuluá.¹⁵ El páramo fue declarado Parque Nacional Natural. Palmira cuenta con las cuencas de los ríos Nima, Amaime, Aguacalara y Bolo. Es conocida como la “Capital agrícola de Colombia”, por la historia de su desarrollo científico y tecnológico en este campo.

15 P. 5 <http://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/documentos/ConsultaPrevia/CERTIFICACIONES2016/1177.pdf>

Año de fundación	1680
Año de creación como municipio	1824
Extensión en km ²	1.044 km ²
Altura sobre el nivel del mar	1.001 m.s.n.m.
Temperatura promedio	25 °C (23)
Distancia respecto de Cali	28 km
Población (proyección año 2017)	308.669 habitantes
Principales corregimientos	Juanchito, Caucaseco, La Dolores, Matapalo, La Torre, La Acequia, Rozo, Obando, La Herradura, Coronado, Palmaseca, Guanabanal, Bolo San Isidro, Bolo La Italia, Bolo Alizal, Amaime, Zamorano, Boyacá, La Pampa, Tienda Nueva, Guayabal, Aguacalara, Barrancas, Tablones, Potrerillo, La Zapata, Caluce, Ayacucho, Tenjo, El Toche y Combia.
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: caña de azúcar, frijol ladera, café, aguacate, banano, cítricos, guayaba, lulo, maracuyá, mora, tomate de árbol, vid, cebolla larga, cilantro, habichuela, tomate, repollo, zapote. Producción pecuaria: especies bovina para doble propósito, avícola, porcina, piscícola (trucha). Festival nacional de arte y cultura Ricardo Nieto; Fiesta nacional de la agricultura.
Principales eventos culturales	Pollo en su jugo, pan de horno, dulces de mamey, arracacha, manjarblanco y cortado; atollado, caspiroletas, sancocho de gallina, fiambre, tostadas de plátano, pandebono, empanadas, arepas de choclo, tamales, cuaresmeros, natilla, suspiros y colaciones.
Lo que no puede dejar de comer si está en Palmira	

ROSS MARY ECHEVERRY

La cocina como opción de vida

A Ross Mary Echeverry le enseñó a cocinar su madre; también tomó cursos de culinaria donde aprendió a hacer tortas y postres. A su hija le gustaba la repostería, así que se dio a la tarea de enseñarle. Ross considera que aprender culinaria es esencial pues la cocina siempre es una opción cuando se trata de sobrevivir. Entre los platos más tradicionales del Valle del Cauca menciona el sancocho de gallina, las tostadas, el tamal, las rellenas o morcilla y el pollo en su jugo.

PAN DE HORNO DE PLÁTANO

Nº de porciones: 12 envueltos

INGREDIENTES

- 4 plátanos Guayabos muy maduros
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de harina de trigo
- 1/3 taza de azúcar (blanca, morena o panela rallada)
- ½ taza de queso (puede disminuir o aumentar la cantidad, al gusto)
- Polvo de hornear (al gusto)
- Canela molida (al gusto)
- Clavos (al gusto)
- Hojas de plátano (soasadas)

PREPARACIÓN:

1. Lave y pele los plátanos maduros.
2. Muela los plátanos maduros o hágalos puré.
3. En un recipiente incorpore todos los ingredientes mencionados, haciendo una mezcla homogénea
4. Para envolver: lave las hojas y póngalas sobre el fuego hasta que se tornen brillantes. Este paso es necesario para que las hojas no se quiebren al momento de envolver.
5. Disponga las hojas en forma de cruz, y ponga ¼ de taza de la mezcla preparada.
6. Doble la hoja de plátano y forme los envueltos, asegurándose de que todo el relleno quede cubierto.
7. Cocine en horno de leña, aproximadamente por 1 hora.

Recomendaciones:

- Puede cocinar en horno de gas o eléctrico, precalentado a 180°C.
- Deje madurar el plátano. También puede usar otro tipo de plátano diferente al guayabo.





ADOLFO GUTIÉRREZ

Compartiendo los saberes para mantener la tradición

Don Adolfo es un conocedor de las tradiciones culinarias de Palmira. Su pasión por la cocina y su carisma le permiten trabajar en su comunidad por la difusión y la apropiación de platos tradicionales, y por ello comparte con gusto sus recetas e historias sazonadas. Según relata don Adolfo, el pollo en su jugo (bañado en salsa de tomate) surge en el corregimiento de La Torre, con el señor Graciliano Echeverry y su esposa, quienes empezaron a ofrecerlo en su estadero y restaurante. La receta, fue divulgada por el señor Alfonso Fina, un cocinero que compartió la fórmula. Según cuenta con orgullo don Adolfo, se trata de un plato único preparado por varios cocineros que, como Himelda Galarza, Alicia Lenis, Carlos Rengifo y Luisa Díaz, entre otros, le ponen toda su sazón.

POLLO EN SU JUGO

Tiempo total de preparación: 5 horas · N° de porciones: 8

INGREDIENTES

- 1 pollo
- 1 kilo de tomate chonto bien maduro
- Tomillo, orégano,

- cimarrón y cilantro (50 gramos de cada uno)
- 30 gramos Azafrán de raíz
- Romero al gusto
- Laurel al gusto
- 1 Cebolla cabeza grande

- Dos tallos de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 2 pimentones rojos grandes
- Albahaca blanca o negra al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Limpie el pollo de los excesos de grasa y desprese en trozos pequeños; salpimiente al gusto y deje reposar.
2. Ralle el tomate. Deseche las cascaras. Cuele o cierna para sacar las semillas.
3. Ralle la cebolla cabezona y el pimentón; conserve la piel y deseche las semillas
4. Cocine a fuego alto -entre 20 y 30 minutos aproximadamente- el tomate con el tomillo, el orégano, la cebolla cabezona, el ajo y el pimentón. Revuelva constantemente para que se cocinen los ingredientes de manera uniforme.
5. Introduzca el pollo; agregue el romero y el laurel, y deje cocinar a fuego medio (casi bajo), por 1 hora u 1½ hora, para que el pollo absorba el sabor del jugo.
6. Agregue un ramito formado con cilantro, cimarrón, albahaca y cebolla larga limpia y entera; deje cocinar por 25 minutos más
7. Retire del fuego y sirva, acompañado de arroz.

Recomendaciones:

- Cuando integre el pollo tape con hojas de plátano.
- Cocine en leña preferiblemente.
- Use con precaución el romero y el laurel, para que no opaque los demás sabores.



Pradera cuya cabecera municipal se llamó en sus orígenes como El Bolo, está ubicada en el sur oriente vallecaucano. Es un municipio en que predomina en el paisaje la caña de azúcar. En la parte alta del territorio municipal se ubican resguardos de comunidades indígenas. El manjarblanco y el cortado son protagonistas de la feria del dulce que se realiza en el mes de octubre. En Pradera se puede disfrutar también de la fritanga del barrio San Roque.

Año de fundación	1866
Año de creación como municipio	1867
Extensión en Km²	369 Km²
Altura sobre el nivel del mar	1.070 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	50 Km
Población (proyección año 2017)	56.545 habitantes
Principales corregimientos	Bolo Azul, Bolo Blanco, El Retiro, El Arenillo, Los Pinos, La Carbonera, La Feria, El Nogal, La Fría, San Isidro, San Antonio, El Líbano, La Ruiza, Potrerito, Lomitas, El Recreo, Bolívar, Vallecito, Bolo Hartonal, La Tupia, La Floresta, La Granja, Párraga. Resguardo indígena: KwetWala, con tres (3) Cabildos, La Fría, El Nogal y La Carbonera.
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: caña de azúcar, café, guanábana, mora, piña, tomate de árbol, arveja, cebolla larga, habichuela, pepino, pimentón. Producción pecuaria: especies bovina, piscícolas (trucha y tilapia).
Principales eventos culturales	Feria del dulce
Lo que no puede dejar de comer si está en Pradera	Festival de música andina Manjarblanco, cortado, sancocho de gallina, panelitas



ELENA RENGIFO Y DORA GARCÍA

Paciencia para disfrutar la cocina

Elena Rengifo y su hija Dora, son ya unas cocineras de tradición; guardan bajo sus enérgicos brazos la fuerza que se necesita para menear con la cagüinga el manjarblanco que reposa en las antiguas pailas de cobre. Lo que Elena sabe de cocina lo aprendió observando a su madre y hermanas mientras cocinaban, pues su familia trabajaba vendiendo almuerzos. Según narra, el dulce que se preparaba en diciembre no se hacía para vender, sino que se compartía entre los vecinos, y aun, pasadas las fiestas tenían suficiente. Eran tiempos en los que la comida se hacía a fogón y los condimentos se preparaban en casa. Ella le enseñó a cocinar a sus hijas, entre ellas a Dora, quien participa sin falta en la Feria del Dulce de Florida, con la receta del manjar de su madre y con el dulce cortado. Doña Elena recomienda a las personas que aun disfrutan de la cocina tener paciencia; comidas como el dulce manjarblanco requieren de tiempo, pues si el dulce no queda bien cocido durará poco.

MANJARBLANCO

Tiempo de preparación: 5 horas
N° de Porciones: 18 libras de dulce

INGREDIENTES

- 9 libras de azúcar
- ¼ de arroz
- 30 botellas de leche entera (500 mililitros c/u)
- Pasas o coco al gusto (opcional, para decorar)

PREPARACIÓN:

*Un día antes de la preparación remoje el arroz.

1. Licúe el arroz con un poco de leche hasta obtener una fécula.
2. Mezcle en la paila -preferiblemente de cobre-, la leche, el azúcar y el arroz. Puede hacerlo con las manos o con el mecedor, hasta que el azúcar se disuelva completamente.
3. Cuele la mezcla anterior en un colador de lienzo sobre una paila de cobre con capacidad aproximada de 30 L.
4. Ponga a fuego alto revolviendo constantemente con el mecedor.
5. Una vez la mezcla hierva, disminuya la intensidad del fuego. Continúe batiendo por tres horas.
6. La mezcla está lista una vez espese y sea homogénea. Cocine hasta darle punto al dulce, el que notará cuando revuelva con el mecedor y vea el fondo de la paila. Pruebe echando en un plato un poco de dulce, el cual no deberá deslizarse.
7. Retire del fuego y vierta de inmediato en los mates de totumo.

Recomendaciones:

- *Para que el manjar no se pegue, puede agregar a la paila 2 o 3 piedras planas pequeñas de río.*
- *Si la leche que se usa no es natural o tiene mucha agua, el manjarblanco no quedará bien.*
- *El arroz se puede moler o licuar, pero debe quedar muy bien molido. Si se licua, se le agrega la leche mientras se mezcla. Si se muele, una vez se obtenga la textura deseada, se mezcla con leche.*
- *La paila para revolver no necesariamente debe ser de cobre, pero cuando se hace con ésta se obtiene un mejor sabor.*

- *Puede agregar uvas pasas y coco para decorar y dar una presentación diferente.*

- *La manera más tradicional de cocinar el manjarblanco es en fogón de leña; pero, de no ser posible, se puede hacer en estufa industrial de gas.*

- *El manjar se debe servir caliente en los mates; de lo contrario se seca en la paila y el dulce se compacta.*

- *Un manjarblanco bien hecho puede durar de tres o cuatro meses.*

CORTADO

Tiempo de preparación: 2 ½ horas
N° de porciones: 10 mates de libra

INGREDIENTES

- 10 libras de azúcar
- 55 botellas de leche
- 4 panelas
- 2 pastas de cuajo
- canela y clavos de olor al gusto
- ¼ de arroz
- mates de totumo

PREPARACIÓN:

1. Caliente la leche a fuego medio durante 10 minutos. Cuando esté tibia, agregue las 2 pastas de cuajo.
2. Deje reposar aproximadamente media hora hasta que la leche cuaje.
3. Ponga la paila otra vez, a fuego alto, hasta que la leche hierva y se evapore todo su suero.
4. Licúe el arroz previamente con un poco de leche.
5. Cuando la leche no tenga suero agregue el arroz, la panela entera y el azúcar. Mezcle cuidadosamente con el mecedor o cagüinga, buscando que se vea el fondo de la paila. No lo haga constantemente porque se desbaratan los quesos y el dulce queda harinoso.
6. Ponga la canela y los clavos dentro de un lienzo cerrado, como una bolsa. Agréguelos al dulce.
7. Baje del fuego y sirva de inmediato en los mates de totumo, para que no se endurezca en la paila.

Recomendaciones:

- *La canela y los clavos se introducen en la bolsita de lienzo para que no queden astillas en el dulce, y se extraigan más fácilmente una vez esté listo.*



Vives está situado sobre el valle del río Cauca. En su territorio se destacan accidentes orográficos como los altos de Calabaza, La Cruz y Trementino. El “Pueblo Blanco del Valle” como es conocido, es un importante sitio de interés cultural y arqueológico por todos los vestigios prehispánicos de cerámica y oro que allí se han encontrado. Entre sus atractivos patrimoniales se encuentra la Iglesia Principal, la Iglesia de Romerito, el Parque Principal y los hornos artesanales para el aprovechamiento de la cal.

Año de fundación	1539
Año de creación como municipio	1850
Extensión en km ²	122 km ²
Altura sobre el nivel del mar	987 m.s.n.m.
Temperatura promedio	18 y 24 °C
Distancia respecto de Cali	33.72 km
Población (proyección año 2017)	11.276 habitantes
Principales corregimientos	Tambor, Villa María y Fresneda.
Principales actividades agropecuarias	Cultivos de café, plátano y frutales varios, (entre los más destacados la piña) e imperecederos como algodón, maíz y hortalizas.
Principales eventos culturales	Las Fiestas del Sagrado Corazón; el aniversario de la galería “Vuelve el Mercado a mi pueblo”; la Fiesta Aniversario; la Feria del mango.
Lo que no puede dejar de comer si está en Vives	La longaniza, el champús de maíz o arroz de Castilla, salpicón, raspado de hielo o “chocolate” y la mazamorra con leche y panela.



MAXIMILIANO PRADO SOTO

La longaniza de Vijes

Don Maximiliano Prado, oriundo de Vijes, se ha dedicado a elaborar la longaniza y venderla, un legado recibido de sus padres y abuelos. Desde sus diez años aprendió a cocinar la longaniza. Recuerda como en el corredor su padre sacrificaba el cerdo y chamuscaba el cuero del animal. Hoy día, con orgullo, dice que superó a sus maestros como lo demuestra la numerosa clientela que busca sus preparaciones.

LONGANIZA

N° de porciones: 6

Tiempo de preparación: 3 horas

INGREDIENTES

- 750 gramos de carne de cerdo
- 5 tallos de cebolla larga
- Entre 3 y 4 cebollas cabezonas
- Azafrán molido al gusto
- ½ cucharada de

comino en polvo

- Ají al gusto
- Sal al gusto
- 250 gramos de pimentón
- 3 cucharadas soperas de pimentón molido
- 3 metros de tripa natural limpia.

PREPARACIÓN:

1. Pique la carne de cerdo en cuadritos.
2. Amase la carne con los aliños, el pimentón picado y molido, ají, comino, azafrán molido e incorpore las cebollas picadas finamente.
3. Con la carne aliñada empiece a embutir en la tripa natural y amarre con una piola cada metro relleno. Si la carne está muy seca puede remojarla con ¼ de taza de agua fría.
4. Coloque la longaniza sobre el humo y déjela durante 4 horas. Luego repóselala y dispóngala para freír o congelar.

Recomendaciones:

- Para servirse puede picarla o ponerla entera.
- No es recomendado echarle otras hierbas, como por ejemplo el ajo, pues puede hacer que se reviente.



YUMBO

Su territorio se caracteriza por ser plano al oriente y montañoso al occidente. Sus principales ríos son Cauca y Yumbo. Cuenta con sitios naturales de interés turístico, sostenible y agroturismo, como el Parque ecológico de Dapa con sus parajes y charcos, Rincón Dapa Miravalle, El Paso de la Torre y La Granjita. Otros sitios para el esparcimiento son el sector de Menga, una zona de bailaderos para yumbeños y caleños, y Mulaló, un corregimiento ideal para consumir dos de los platos típicos del municipio: el chivo asado y el mondongo. Otra tradición popular es la de las tortilleras, quienes con su carantanta y sus tortillas envueltas en hojas de bijao o plátano permitieron que su sopa se reconociese como un plato propio del municipio.

Año de fundación	1536
Año de creación como municipio	1864
Extensión en km²	243 km²
Altura sobre el nivel del mar	1.021 m.s.n.m.
Temperatura promedio	23 °C
Distancia respecto de Cali	15.4 km
Población (proyección año 2017)	122.762 habitantes
Principales corregimientos	Arroyohondo, Dapa, El Pedregal, Mulaló, San Marcos, Santa Inés, Yumbillo, Montañitas.
Principales actividades agropecuarias	Producción agrícola: aguacate, cítricos, guanábana, guayaba, mango, maracuyá, melón, ají, arveja, cebolla larga, cilantro, zapallo, cebolla bulbo, zapote, café. Producción pecuaria: especies porcina, asnal, cunícola, cuyícola, ovina, piscícola (carpa).
Principales eventos culturales	Fiesta de San Antonio de Padua; Encuentro Nacional de Intérpretes de Música Colombiana; Festival Nacional de Danzas Folklóricas.
Lo que no puede dejar de comer si está en Yumbo	Mondongo de chivo, rellena de chivo, chivo asado, sopa de carantanta, arepas de mote (en la cuaresma).



ROSALBINA ORTIZ

Heredera de la tradición culinaria de Mulaló

Doña Rosalbina Ortiz es oriunda del corregimiento de Mulaló y hace parte de una de las familias raizales de este lugar. Es heredera de la tradición que empezó en Mulaló con la familia Cuero. Ella y su hermana Clementina trabajan juntas en un negocio familiar de cocina criolla. Otras cocineras que mantienen esta tradición, son, Melba Rodríguez, Esneda García, Diomelina Cuero, Agripina Ortiz, Clementina Ortiz, Isabel Ochoa y Emiliana García.

MONDONGO DE CHIVO Y RELLENA

Tiempo total de preparación: 3 horas

Nº de porciones: Más de 10

INGREDIENTES

- 1 chivo
- Visceras del chivo (el hígado, la tripa o el estómago, el bofe, la pajarilla, los riñones y el corazón).
- Un manojo de cilantro (200 gramos Aprox.)
- Un manojo de cimarrón (200 gramos Aprox.)
- Un manojo de cebolla larga (300 gramos.)
- Tomillo y orégano al gusto
- 1 libra de empella de cerdo
- 5 a 10 libras de papa
- 2 a 3 libras de arracacha
- 2 libras de arroz
- Pimienta, azafrán, comino (al gusto)
- Tomate
- Un manojo de perejil (150 gramos.)

PREPARACIÓN:

1. Pele el chivo y extraiga la carne (tripa, hígado, corazón, bofe y sangre).
2. Lave el menudo y la cabeza
3. Lave las tripas con limón, y reserve para hacer la rellena
4. Ponga en una olla a cocinar la carne de chivo
5. Aparte, en una olla con agua hirviendo, ponga a cocinar el estómago del chivo por aproximadamente 3 minutos. Retire y pele con el filo de un cucharón o un cuchillo hasta que quede blanco.

6. Integre el estómago, las demás vísceras y la cabeza a la olla donde se está cocinando la carne del chivo. Una vez que el mondongo o estomago se ablande, retírelo y pique en cuadritos; haga lo mismo con el menudo. El tiempo de cocción depende de la dureza de la carne del animal.
7. Reserve el caldo.
8. Cuando tenga el mondongo y el menudo picado, reintegre al caldo reservado.
9. Pele las papas, píquelas en cuadritos y agregue al caldo.
10. Lave y pique todas las hierbas, excepto el tomillo. Lave bien el tomillo, corte el tallo y amarre el manojo e introduzca a la olla.
11. Agregue el arroz crudo lavado.
12. Pele y pique la arracacha en cubitos.
13. Agregue la arracacha, el comino, la pimienta y el azafrán; rectifique el sabor (reserve hierbas picadas para la rellena).
14. Una vez ablande el arroz y la papa, el mondongo está listo.
15. Sirva acompañado con arroz, la carne de chivo y la rellena. Acompañe el mondongo con arepa redonda o con ají.

RELLENA DE CHIVO

1. Adobe las vísceras (hígado, corazón y bofe)
2. Cocine una porción de la sangre con las vísceras.
3. Una vez las vísceras ablanden, saque de la olla y baje el fuego.
4. Licue la sangre y separe la mitad para la rellena.
5. Pique las hierbas y cocine con la sangre licuada que se reservó. Añada empella picada y perejil.
6. Lista la cocción, introduzca (con los dedos o con un embudo) la mezcla dentro de la tripa, previamente volteada y lavada. Ate los extremos.
7. Deje cocinar la rellena en el caldo del mondongo.
8. Baje del fuego una vez hierva la mezcla (todas las vísceras ya deben estar blanditas y la rellena lista).

Recomendaciones:

- Para adobar las vísceras, prepare un guiso aparte, sofriendo cebolla, tomate y ajo. Unte la carne y meta al horno.
- El tiempo de ablandado de las vísceras depende del tipo y la edad del animal.
- Para saber si está lista la rellena, se debe chuzar y ver que no salga sangre. La cocción es de aproximadamente media hora.
- Dependiendo de cómo esté el animal, pueden salir dos o tres rellenas para diez porciones.

DE TORTILLAS Y COCINA

Según afirman Nelly Carvajal, Abelardo Tello, Ledy Johanna García y Felipe Andrés Posso, habitantes de Mulaló, en el corregimiento todas las familias saben preparar la sopa de tortilla. Cuentan que, las tortilleras de Mulaló eran famosas, pues se vendían en Cali, en La Cumbre y Palmira. Reconocen que, aunque la mayoría de las personas las preparen, son las mujeres mayores quienes tienen la mejor sazón, ya que ellas conservan la tradición de cocinar a “fuego lento”.



SOPA DE TORTILLA

Tiempo total de preparación: 3 horas

Nº de porciones: 5 soperas (300 mililitros c/u)

INGREDIENTES

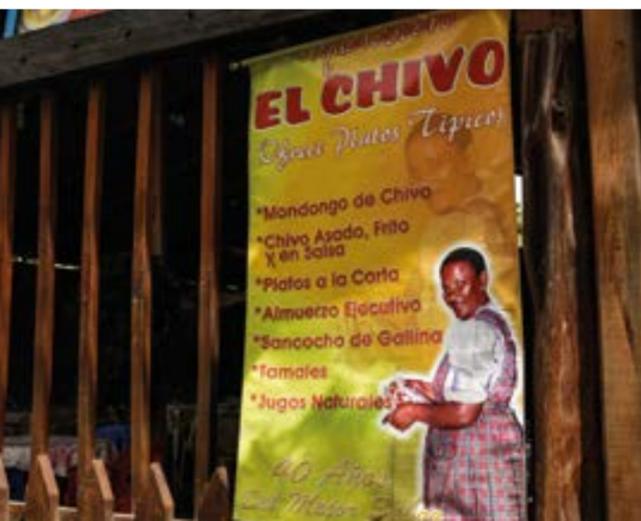
- 1 atado de tortillas
- 2 litros de agua (depende de la densidad y consistencia que desee para la sopa)
- 1 libra de carne (puede ser pulpa, hueso o costilla de res)
- 50 gramos arracacha larga (50 gramos)
- 100 gramos de zapallo
- 250 gramos de yuca
- 1 libra de papa guata pelada y cortada en cuartos (puede usar papa criolla)
- 1 tallo de cebolla
- 100 gramos de cilantro cimarrón
- 1 tomate pequeño
- Azafrán de raíz al gusto
- Sal al gusto
- 100 gramos de cilantro

PREPARACIÓN:

1. Caliente en una olla el agua hasta que hierva.
2. Pique finamente la cebolla y el tomate, y reserve.
3. Integre la carne al agua con un poco de sal al gusto, el cimarrón en rama, la cebolla y el tomate; deje hervir por media hora a fuego medio con la olla tapada.
4. Adicione la papa.
5. Por último, eche la tortilla y deje cocinar por 5 minutos.
6. Pique finamente el cilantro.
7. Baje del fuego y sirva la sopa, rociando cilantro en el centro del plato.

Recomendaciones:

- No eche la carne en el agua fría para que no haga espuma y se oscurezca la sopa.



Capítulo 5.

SUBREGIÓN PACÍFICO

Una considerable área del territorio del Departamento hace parte del Chocó Biogeográfico, uno de los lugares del planeta más ricos en biodiversidad. Es notable la biodiversidad de su flora y de su fauna terrestre y acuática. Es relevante el complejo ecológico que ofrece el gradiente que va, de los extensos manglares del litoral a la divisoria de aguas de la Cordillera Occidental. La región ha sido históricamente el hábitat de numerosas comunidades afrodescendientes y en ella perviven algunos grupos indígenas. El centro económico de la región es el municipio de Buenaventura.

BUENAVENTURA

Buenaventura es administrativamente un Distrito Especial Portuario, Biodiverso y Ecoturístico. El municipio es el más extenso del Departamento. Su cabecera distrital es también el principal puerto marítimo del país. Su localización, en la cuenca internacional del Pacífico y en el Chocó biogeográfico, le da al Distrito un especial papel estratégico para el desarrollo del Departamento. Gran parte del territorio hace parte de los Consejos Comunitarios de Comunidades Negras, una forma colectiva de tenencia de la tierra. Uno de sus mayores atractivos turísticos es el avistamiento de aves y el de ballenas, este último entre agosto y octubre de cada año. El puerto es reconocido también por su cocina tradicional que puede disfrutarse en la plaza de mercado de Pueblo Nuevo o en los restaurantes cerca del malecón.

Año de fundación	14 de julio 1540
Extensión en Km ²	6.785 Km ²
Altura sobre el nivel del mar	7 m.s.n.m.
Temperatura promedio	28 °C
Distancia respecto de Cali	128 Km
Población (proyección año 2017)	415.770 habitantes
Principales corregimientos	Barcos, Bocas de San Juan, Calle Honda, El Carmen, Cisneros, El Patico, El Tigre, Gamboa, Guadualito, La Triana (Km 43), La Trojita, Mayorquín, Nicolás Ramos Hidalgo, Potedo, San Antonio de Yurumanguí, San Isidro, San Lorenzo, San Pedro de Naya, Silva y Taparal.
Principales actividades agropecuarias	Pesca marítima, aprovechamiento forestal. Productos principales: Pescados, mariscos, frutos tropicales, banano, bananito, borojó, coco, chontaduro, guayaba, papachina, yuca y especias aromáticas.
Principales eventos culturales	Festival Folclórico del Pacífico; Encuentro de cantores de Río.
Lo que no puede dejar de comer si está en Buenaventura	Quebrado de pescado ahumado, encocados, triple y quintuple de mariscos, sancocho de pescado, sancocho de gallina costeño, pescado frito con plátano frito, langostino en salsa de mango, viudo de pescado, ceviche de camarón o langostinos, empanadas de pescado y camarón, arroz con coco, encocado de jaiba y cangrejo, sudado de tollo, cazuela de mariscos, pescado con lulo chocono, pescado encurtido, pargo frito en salsa de mostaza, encocado de jaiba y cangrejo, Fresco de aguacate, jugos de: borojó y chontaduro. Biche, arrechón, guarapo de caña. Postres: cocadas, dulce de papachina, chancacas, pastel de chontaduro, chontaduro con sal y miel, arroz de leche con coco.



LAS HIERBAS DE AZOTEA

En la tradición culinaria de las cocineras del puerto, no puede faltar el uso de las hierbas de azotea, un conjunto de hierbas aromáticas y condimentarias, que sustentan la base de la sazón de las comidas del Pacífico; entre ellas se encuentran la chillangua o cilantro cimarrón, la cebolla, el poleo, la albahaca y el orégano. Estos ingredientes esenciales se recogen de los huertos el mismo día que se preparan los refritos para guisados, sopas u otras preparaciones del fogón bonaverense. Estas hierbas son picadas finamente, pero anteriormente se molían en la piedra. Los refritos con estas hierbas se combinan con ajo, comino y bija (aceite achotado).

ANA ALICIA MURILLO PANAMEÑO

Compartiendo se atesoran los saberes

Doña Rosalbina Ortiz es oriunda del corregimiento de Mulaló y hace parte de una de las familias raizales de este lugar. Es heredera de la tradición que empezó en Mulaló con la familia Cuero. Ella y su hermana Clementina trabajan juntas en un negocio familiar de cocina criolla. Otras cocineras que mantienen esta tradición, son, Melba Rodríguez, Esneda García, Diomelina Cuero, Agripina Ortiz, Clementina Ortiz, Isabel Ochoa y Emiliana García.



CEVICHE DE CAMARÓN

*Tiempo total de preparación:
15 minutos (aproximadamente)
N° de Porciones: 2*

INGREDIENTES

- 1 Libra de camarón titi
- 2 cebollas cabezonas
- 125 gramos salsa de tomate
- 125 gramos mayonesa
- 2 limones (costeños)
- 1 manojito de cilantro
- Ají al gusto
- Galletas de soda, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lave y limpie el camarón.
2. Corte las cebollas a la mitad, y cada parte córtela en julianas, póngalas en agua con sal para amortiguar su sabor.
3. Precocine por dos minutos el camarón en un poquito de agua con sal, retire del fuego y escurra el agua, reserve.
4. Pique finamente el cilantro, reserve.
5. Juague la cebolla, y mezcle con los camarones, la salsa de tomate y la mayonesa, exprima los limones (retirando sus semillas) e integre el cilantro.
6. Puede usar unas gotas de ají picante, mezcle hasta que las salsas se incorporen y tomen color rosa. Sirva acompañado de galletas de soda.

LA LECHE DE COCO

Para obtener la leche de coco, se abren los cocos y se ralla la pulpa con una concha de piangua o con un rallador; luego se agrega a lo rallado dos tazas de agua por coco. Después se exprime con la mano. La leche espesa sale de la primera exprimida. De una segunda se obtiene la leche chirle, más clara. Ambas tienen su momento en la cocina, como podrá verse más adelante.



MARÍA EVELIA CASTRO

Cada persona tiene en sus manos su propia sazón

En la galería José Hilario López del barrio Pueblo Nuevo en Buenaventura, se encuentra un grupo de cocineras que día a día a través de sus comidas y su sazón mantienen vivo el patrimonio cultural culinario afro del Pacífico. Una de ellas es la señora María Evelia Castro, uno de sus platos familiares es la sopa de piangua, que su madre espesaba con plátano asado machacado y leche de coco. Recuerda, el tiempo en el que la ponían a moler los aliños luego de tostarlos en la tapa de las ollas. Para ella cada persona tiene en sus manos su propia sazón, e invita a las personas a aprender con ella la cocina tradicional.

QUEBRADO DE PESCADO (NATO) AHUMADO

Tiempo total de preparación: 1 hora · N° de porciones: 2

INGREDIENTES

- 1 pescado: ñato ahumado
- Media cabeza de ajo
- 1 cebolla cabezona
- 1 rama de cebolla larga
- 2 bananos verdes
- 1 coco
- 1 manojito de poleo (100 gramos)
- Cimarrón (100 gramos)
- Albahaca (100 gramos)
- Cilantro (50 gramos)
- Bija al gusto (opcional)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pique finamente la cebolla cabezona y la larga, el poleo, el cimarrón y la albahaca
2. Machaque el ajo
3. Ponga a hervir el pescado en agua, baje del fuego, eche limón y deje reposar
4. Pele los plátanos y pártalos a la mitad. Póngalo a cocinar con las cebollas, el ajo, las hierbas de azotea, menos el cilantro el cual debe reservarlo. Después de 10 minutos de cocción agregue la segunda leche de coco
5. Una vez haya hervido la mezcla anterior, agregue el pescado encima del plátano, y deje cocinar por 15 minutos.
6. Agregue la primera leche de coco y sal al gusto, si desea agregue bija y hierva por 10 minutos más.
7. Pique el cilantro finamente, y échelo un poco a cada plato para servir. El quebrado lo puede acompañar con arroz, tostadas de plátano, ensalada y limonada o aguapanela



MAGDALENA NÚÑEZ ANGULO

Sabores del litoral

Es una habitante del corregimiento No. 8 en la vereda Llano Bajo; ella aprendió a cocinar con su abuela, quien, hacia el fufú de plátano, el natilla de maíz, y comidas con el fruto del pacó, como atollado, y envueltos y arepas. Doña Magdalena, reconoce la riqueza culinaria de su vereda y habla con orgullo de sus ancestros, pescadores que capturaban peces como el guacuco, el sábalo y la mojarra, o cazaban gurrees, zorros, guaguas y armadillos que ahumaban en su fogón para hacer encocados de carne de monte. Ahora, por las medidas de conservación de la fauna silvestre ya no se preparan. Ella cocina papachina, un tubérculo que prepara en dulce, jugo, sopa, masas o albóndigas; hace encocado de muchilla y ceviche de hoja de palmito, entre otras comidas. Magdalena ve con preocupación como, por el mal manejo humano, los peces de río han mermado de manera alarmante o han desaparecido. Ahora, a pesar de estar junto al río, deben consumir pescado de mar.



CREMA DE HOJAS DE PAPACHINA

(autoría de Magdalena)

Tiempo total de preparación: · N° de porciones: 10

INGREDIENTES

- 4 ramas de cebolla de rama
- ½ libra de cebolla cabezona
- 1 cabeza de ajo
- Hierbas al gusto (tomillo, cimarrón, orégano, poleo, cilantro)
- 2 libras de hoja de papachina
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de achote
- 1 coco
- 1 crema de leche
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Se quitan las venas a la hoja de papachina (dejar la hoja tierna)
2. Se hace el refrito con los aliños picados
3. Se raspa el coco, se le saca la leche espesa y una segunda leche
4. Se lava la hoja de papachina con agua hervida y luego se licúa con la segunda leche de coco. Se le agregan dos cucharaditas de harina de maíz y se cierne.
5. Aparte, se licúan todas las hierbas y el refrito, se ciernen y se mezclan con el licuado de la hoja de papachina.
6. Se pone a cocinar la mezcla por media hora. Mientras cocina, se debe estar batiendo la cocción, para evitar que se vaya a pegar o a quemar.
7. Transcurrido este tiempo, se le agrega la crema de leche y la primera leche de coco; se deja cocinar por diez minutos, y listo. Si se quiere, se le pueden agregar camarones.

Recomendaciones:

- La harina de maíz es también conocida como maicena o “flor de maíz”, es decir, harina muy delicada, triturada como un talco.
- Se debe estar moviendo la olla y la cocción para evitar que se pegue o se quem.
- La manipulación de la hoja de papachina puede irritar la piel de las manos.



CELEMINA ANGULO RIASCOS

La cocina natural del Pacífico

Doña Celemina es una cocinera tradicional de la plaza de mercado José Hilario López, reconocida por la sazón y el sabor único de sus preparaciones. Aprendió a cocinar observando a su mamá y a su abuela cuando preparaban los alimentos. A los diez años de edad ya cocinaba, arte que ha ido fortaleciendo a través de su experiencia y de los encuentros de saberes culinarios en que ha participado. El éxito de su sazón y sabor se lo atribuye a que nunca ha cambiado sus recetas y maneras de cocinar, con coco y las hierbas de azotea y a que, como dice: “...yo no utilizo condimentos artificiales, con eso no cocino”.

ENCOCADO DE TOLLO AHUMADO

Tiempo total de preparación: 1 hora · N° de porciones: 2

INGREDIENTES

- 1 libra de toollo ahumado
- 1 cebolla cabezona
- 1 tallo de cebolla larga
- Hierbas de azotea albaca, cimarrón, tomillo, orégano,
- poleo, cilantro
- 1 coco
- 1 plátano maduro
- Medio pimentón
- Tres dientes de ajo
- Limón al gusto
- Agua
- Aceite
- Ensalada roja (cebolla, zanahoria, remolacha, repollo)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Coloque el toollo en una olla con agua, llévelo al fuego y déjelo hervir durante 15 minutos para sacarle el humo.
2. Retire la piel que cubre el toollo.
3. Pique el toollo en cuadritos.
4. Pique la cebolla cabezona, cebolla larga, pimentón, ajo, y coloque a sofreír a fuego medio. Pique las hierbas de azotea y adicione al mismo recipiente, deje sofreír por 5 minutos.
5. Agregue el toollo al refrito y sal al gusto.
6. Adicione la leche de coco y deje hervir a fuego medio durante 15 minutos.
7. Corte el maduro en tajadas y frite.
8. Sirva con el toollo, con el maduro y la ensalada.



DULCE DE PAPACHINA

Tiempo total de preparación: 2 horas
N° de porciones: 5 (platos pequeños, la cantidad depende de cómo desee servirlo)

INGREDIENTES

- 1 papachina de una libra (aproximadamente)
- 1 coco grande
- Canela al gusto
- 2 panelas
- Nuez moscada al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pele la papachina, lave. Pique en cuadritos y ponga a cocinar en agua por 30 minutos, hasta que ablande.
2. Raspe el coco.
3. Haga la miel derritiendo la panela con un vaso de agua, la nuez moscada, y la canela una vez tome una consistencia espesa agregue el coco, cuando se haya cocinado el coco agregue la papachina poco a poco, lograda una consistencia firme saque del fuego y sirva.

Recomendaciones:

- No agregar mucha nuez moscada para no opacar el sabor de la papachina y el coco.
- La miel no debe quedar muy aguada.
- Revuelva constantemente con la cagüinga para que no se quem.
- Puede empacar el dulce en hojas de plátano o en mates de totumo.
- Cuando sirva puede acompañar de queso costeño o galletas de soda.
- Procure cocinar el dulce en una paila gruesa.

ROSANA ANGULO

“Un cliente bien atendido vuelve”.

Doña Rosana se reconoce a sí misma como una “Sabedora de la cocina tradicional”; ella tiene un puesto de comidas tradicionales en la plaza de mercado José Hilario López, espacio que heredó de su tía Telesfora, junto con sus recetas tradicionales. Le encanta su oficio y habla de la importancia de cocinar con amor, con gusto. Entre las recetas que destaca está el tapado señalando que es una comida natural y deliciosa; lleva Hierbas y “bastante amor”, también recomienda el jugo de borojó al natural con agua, hielo y limón. Asimismo, valora y quiere su territorio: “Dios hizo maravillas con Buenaventura y con la costa pacífica”. Para ella es fundamental la buena atención que se brinde a los clientes, “un cliente bien atendido vuelve”.

TRIPLE

Tiempo total de preparación: 1 hora
N° de porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 libra de camarón
- 1 ½ libra de piangua
- 1 libra de tollo
- 1 coco
- 1 cebolla cabezona
- 1 pimentón
- Ajo, pimienta, color, sal al gusto
- Agua
- Aceite

PREPARACIÓN:

1. Limpie el camarón con un poco de agua y unas gotas de limón.
2. Pique la cebolla, el ajo, agregue un poco de pimienta y sofríalos en un recipiente. Adicione el camarón, la leche de coco y deje hervir a fuego durante diez minutos.
3. Limpie la piangua con agua y píquela finamente.
4. Pique la cebolla, pique el ajo
5. Coloque la piangua en una olla con un poco de agua, deje cocinar por 10 minutos para que ablande, adicione la cebolla, el ajo picado junto con la pimienta, color y deje cocinar por cinco minutos aproximadamente, agregue la leche de coco y deje hervir por cinco minutos.
6. Lave el tollo y póngalo a cocinar en un poco de agua por cinco minutos para quitarle el pellejo y desmenuce el tollo.
7. Pique la cebolla, pimentón y el ajo
8. Vierta el tollo desmenuzado en una olla junto con la cebolla, pimentón, y el ajo y deje hervir por cinco minutos aproximadamente, adicione la leche de coco y deje hervir cinco minutos.
9. Sirva

Recomendaciones:

- Se puede acompañar con arroz, patacón y ensalada.



GLADIS GARCÍA RIASCOS

“...en la cocina uno aprende viendo, en ella es mejor la práctica que la teoría”.

Trabaja en la plaza de mercado hace 35 años, aprendió hacer las diferentes recetas con su mamá y abuela, en especial las preparaciones de mariscos, pues el papá era pescador. “Nos manteníamos de la pesca y la caza de animales de monte” dice. En su venta de comidas ofrece Sancocho de pescado, guisos de Piacuil, triple, “siete mares”, encocado de jaiba, tapao de pescado, atollado mixto, sudado de pescado y “silencio de piangua” entre otras comidas. El silencio de piangua se conocía anteriormente como “caldo de piangua”. Su conocimiento culinario lo ha transmitido a sus hijos, y afirma que, “...en la cocina uno aprende viendo, en ella es mejor la práctica que la teoría”.

SILENCIO DE PIANGUA

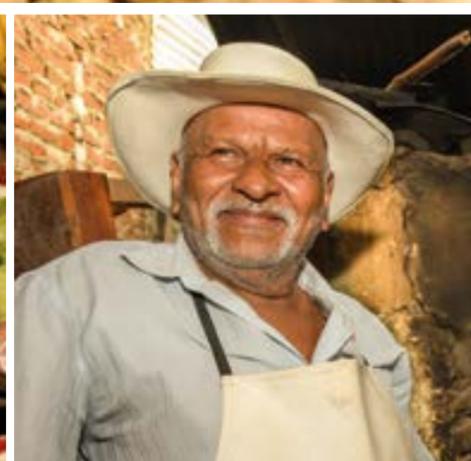
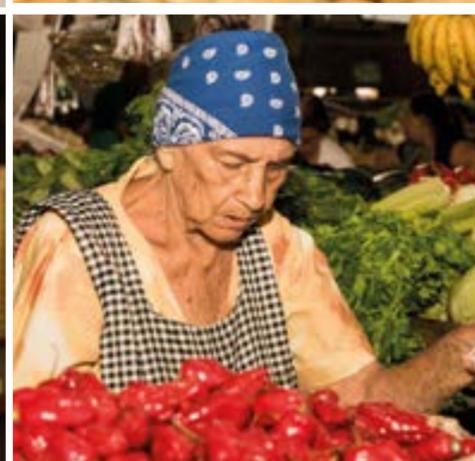
Tiempo total de preparación: 1 hora · N° de porciones: 1

INGREDIENTES

- 250 gramos de piangua
- 1 plátano verde
- 1 coco
- 1 rama de cebolla larga
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo
- Albahaca al gusto
- Chillangua o cilantro al gusto
- Orégano al gusto
- Tomillo al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pique la cebolla, el pimentón y machaque el ajo.
2. Ponga a cocinar fuego medio: la segunda leche de coco, la cebolla, el pimentón y el ajo, deje hervir, agregue sal al gusto
3. Lave y pique la piangua. Integre a la mezcla anterior hasta que ablande, aproximadamente por media hora.
4. Corte el plátano en moneditas y fritelas, reserve
5. Pique la albahaca, y el orégano, deshoje el tomillo, y agregue a la mezcla.
6. Adicione las moneditas de plátano, y cocine por 10 minutos a fuego medio, agregue sal al gusto y añada la primera leche de coco.
7. Pique finamente la chillangua y esparza sobre la sopa al servir.



EPÍLOGO:

MIRANDO EL FUTURO DE NUESTRA COCINA

Este viaje a través del gusto, muestra la rica, compleja y diversa cultura culinaria del Valle del Cauca. Las recetas registradas son apenas una muestra principal de un universo mucho más grande. Algunas comidas se mantienen vivas como elementos de identidad regional y local. Muchas otras están en riesgo de desaparecer por tres factores principales: a) los cambios culturales; b) la no valoración de nuestras propias tradiciones culinarias, y c), la creciente desaparición en el mercado de productos necesarios en la cocina tradicional provenientes de las fincas campesinas.

Es una tarea de todos velar porque nuestras tradiciones culinarias se mantengan, lo que implica la voluntad de conocer mejor la cocina del Departamento, de honrar nuestras tradiciones culinarias preparando y consumiendo nuestras comidas, de comprar a precios justos los productos de los campesinos, de cultivar en nuestros huertos las variedades locales y, lo más importante, de valorar lo propio sabiendo que detrás de nuestra cocina tradicional hay una larga cadena histórica de conocimientos y saberes ancestrales de comunidades indígenas y afrodescendientes, de cocineras y cocineros, campesinos y agricultores, que con su trabajo contribuyeron a modelar nuestros gustos y nuestra manera de ser.



En esta publicación queremos recordar a Tobías Cuero, más conocido como el "gordo Tobías", cocinero tradicional del municipio de Guacarí, quien falleció el 16 de noviembre de este año.

BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Santiago de Cali. (2012). *Mujeres portadoras de saber y sabor Pacífico. Recetario gastronómico*. Cali.

Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca -C.V.C. et al. (2005) *Rutas Verdes del Valle del Cauca*. Cali: Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca -CVC

Cruz Roja Colombiana Cali (1989). *El mundo gastronómico. Damas grises*, Cali. Cuarta edición. Cali

De Perdomo Rojas, Lucía (2014). *BBCTC, Tomo 02. Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. Bogotá: Ministerio de Cultura

Escuela Taller de Buenaventura. *Buenaventura, el sabor de la tradición*. Bogotá D.C.: Ministerio de Cultura

Estrada Ochoa, Julián. (2016). *Doña Gula*. Colegio de Estudios sobre Cocina Colombiana - Cesac -Bogotá.

Garcés, María Antonia (1977). *Con cagüinga y con callana. Rescatando la cocina perdida del Valle del Cauca*. Cali: Prensa Moderna.

Gobernación del Valle del Cauca, Universidad del Valle (2017). *Cocinando con María*. Cali: Centro de Investigaciones Territorio, Construcción y Espacio - CITCE

Guevara, Paola. (junio 19 de 2011). *Germán Patiño revela secretos de la gastronomía del Valle del Cauca*. *El Espectador*.

Libreros, Katherine et. al. (2016). *Recetario del valle del Cauca y Cauca*. Bogotá D.C.: Ministerio de Cultura

Loaiza Amador, William. (2 de marzo de 2007). *La chuleta prende una fiesta popular en el centro del Valle del Cauca*. *El Tiempo*.

Melo, Jorge Orlando (2011). *Alimentación y cocina: bibliografía básica*. Colegio de Estudios sobre Cocina Colombiana - CESAC -. Bogotá D.C.

Ministerio de Cultura et al. (2014) *Cocina y Tradición. Saberes Populares de Buenaventura*. Cali

Ordóñez Caicedo, Carlos (comp.) (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores - Instituto Colombiano de Cultura.

Ordoñez Caicedo, Carlos. (1986). *La cocina vallecaucana*. Cali: Itaca producciones.

Ordoñez Caicedo, Carlos. (1997). *La cocina vallecaucana*. Cali: Imprenta departamental del Valle.

Palacios, Eustaquio. (1985). *El alférez real*. Bogotá D.C.: Círculo de lectores.

Patiño Rodríguez, Víctor Manuel (2002) *Esbozo histórico agropecuario del período republicano en Colombia*. Bogotá D.C.: Instituto Caro y Cuervo.

Patiño Rodríguez, Víctor Manuel. (2007) *Aproximación a la historia agropecuaria del neotrópico. Épocas prehispánica y colonial*. Cali: Universidad del Valle, Biblioteca Departamental Jorge Garcés Borrero.

Patiño, Germán. (2007) *Fogón de negros*. Bogotá D.C.: Edición del Convenio Andrés Bello.

Ramírez Santos, Alberto (dir.) (2008). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá D.C.: Intermedio Editores.

Rodríguez, José Vicente. *Pueblos, rituales. Valle del Cauca*. (2005). Bogotá D.C.: Editorial Universidad Nacional de Colombia.

Saffray, Charles. (1948). *Viaje a Nueva Granada (1869 – 1948)*. Bogotá D.C.: Biblioteca Popular de Cultura Colombiana.

Salazar, Rafael. (2014). *Tradiciones de los municipios del Valle del Cauca*. Cali: Imprenta Departamental

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos Enrique. (2012). *Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Bogotá D.C: Ministerio de Cultura.

Sena. (2015) *El Festín de las Mujeres del Pacífico*. Cali: SENA, Regional Valle del Cauca.

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. (2013). *Sabor a Pacífico. Sabor a memoria*. Cali: SENA, Regional Valle del Cauca.

Silva Holguín, Raúl. (s.f). *El valle íntimo. Tomo segundo*. Cali: Imprenta departamental.

Sociedad de Agricultores y Ganaderos del Valle del Cauca. (1984). *El valle del cauca. Tierras y gentes*. Cali: Sociedad de Agricultores y Ganaderos del Valle del Cauca

Solarte Mejía, Libardo (1961). *Tierra Vallecaucana*. Cali: Editorial Pacífico.

Soto, Martha Lucía. (2004). *La alquimia del sabor*. Cali: Imprenta Departamental

Valencia Llano, Alonso. (1993). *Empresarios y políticos en el Estado Soberano del Cauca*. Cali: Universidad del Cauca.

Valencia, Claudia. (s.f.) *Aroma y sabor a diversidad*. Cali: Fundaciones: herencia verde, Cipav, FES.

Vásquez Itos. (2004). *La cocina colombiana paso a paso*. Bogotá: Panamericana Editorial.

Yanguas, Carlos. (Septiembre 2016) *Sancocho cultural*. *Revista Semana*. Edición especial: Valle es todo.

WEBGRAFÍA

ESTRADA, Julián. *Geografía Dulce de Colombia*. (1987) Disponible en: https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/2998/3083.

Frituras, picadas y mecato del Valle del Cauca. (s.f.) Disponible en: <http://deliciasdelvalle.blogspot.com.co/>

Grupo de Recursos Hídricos. Dirección Técnica Ambiental. *Rendimiento de Caudales en el Valle del Cauca*. Disponible en: <https://www.cvc.gov.co/cvc/RecursoHidrico/aplicativos/RendimientoCaudales/>

Gobernación del Valle del Cauca. Departamento Administrativo de Planeación. Subdirección de Estudios Socioeconómicos, Ciencia, Tecnología e Innovación. *Anuario Estadístico del Valle del Cauca*. http://anuarioestadisticovalle.000webhostapp.com/#!/page_More

SUBREGIÓN NORTE

- ALCALÁ**
· Chorizos del Dinde
- ANSERMANUEVO**
· Blanqueado
- ARGELIA**
· Kábá - frijoles con cogollo de cidra
· Kiuru Emona - Envuelto de carne
· Colada
· Dulce de naranja
- BOLÍVAR**
· Cuaresmeros
- CARTAGO**
· Tamal cartagüeño
- EL ÁGUILA**
· Dulce de tomate de árbol
- EL CAIRO**
· Dulce de papayuela
· Sabajón
- EL DÓVIO**
· Subidos
- LA UNIÓN**
· Trabuco de La Unión
· Pandeyuca de La Unión
- LA VICTORIA**
· Solteritas
· Miguelucho o dulce de queso
- OBANDO**
· Machorrucio
· Viudo de pescado
· Polvorete
- ROLDANILO**
· Chuyaco
- TORO**
· Trabuco
· Ponche
- ULLOA**
· Dulce de ahuyama
- VERSALLES**
· Dulce de papayuela con brevas
- ZARZAL**
· Dulce de higuilla
· Dulce de guayaba
· Dulce de toronja

SUBREGIÓN CENTRO

- ANDALUCÍA**
Gelatina blanca y negra
- BUGA**
Torta de Pastores

- Sopa de torrejas
Sopa de resplandor
- BÜGALAGRANDE**
· Empanadas de cambray
· Chocolate de bola
- CAICEDONIA**
· Pollo a la carreta
· Torta de quandul
- CALIMA EL DARIÉN**
· Lechona
- GINEBRA**
· Sancocho de gallina
· Atollado
- GUACARÍ**
· Fiambre
· Dulce desamargado
· Empanadas de arroz con leche
- RESTREPO**
· Enyucado
· Buñuelos de Maíz curado
- RIOFRÍO**
· Bofe Ahumado
- SAN PEDRO**
· Pandebono Trasnocado
- SEVILLA**
· Ponche sevillano
· Casadillas
· Colada de sagú
· Torta de Bore
- TRUJILLO**
· Ensopado o Sopa Campesina
· Mazamorra
· Calentado
- TULUÁ**
· Chuleta Valluna
- YOTOCO**
· Dulce de Vidanca

SUBREGIÓN SUR

- CALI**
· Arroz Atollado
· Pandebono
· El Lulo
· Lulada
· Aborrajados
· Sancocho valluno
· Tamal valluno
· Empanadas vallunas
· Marranitas
· Borrachitos
· Macetas

SUBREGIÓN PACÍFICO

- CANDELARIA**
· Rellena
· Lechona
- DAGUA**
· Dulce de piña
- EL CERRITO**
· Bizcochuelo
· Mistela de naranja
- FLORIDA**
· Champús
· Ternera o carne de vientre
- JAMUNDÍ**
· Cholado
· Chucha guisada

- Chucha con salsa de pipilongo
· Tamal de bagre
- LA CUMBRE**
· Empanadas de queso
· Picadillo de hígado
- PALMIRA**
· Pan de horno de plátano
- PRADERA**
· Pollo en su jugo
- PRADERA**
· Manjarblanco
· Cortado
- VIJES**
· Longaniza

- YUMBO**
· Mondongo de chivo y rellena
· Sopa de tortilla

SUBREGIÓN PACÍFICO

- BUENAVENTURA**
· Ceviche de camarón
· Quebrado de pescado (ñato) ahumado
· Crema de hojas de papachina
· Triple
· Silencio de piangua





ANEXO I

Glosario

Asadura: conjunto de vísceras especialmente de cerdo o de res: corazón, bazo, hígado y bofe (pulmón)

Amasijo: masa de harina. Las más comunes son de maíz.

Arrechón: bebida del Pacífico a base de jugo de borojó que se dice tiene poderes afrodisíacos.

Arroz atollado: de consistencia húmeda, al que se le agrega carne o chorizo.

Azafrán de raíz: planta cuyas raíces, de color naranja, son utilizadas como colorante y saborizante de las comidas.

Batea: bandeja de madera.

Biche: fruta que no ha alcanzado su madurez.

Bizcochuelo: especie de torta, pero más seca.

Bofe: pulmón de la res. Se consume asado o en caldo.

Cagüinga: mecedor, paleta meneadora de madera para remover los alimentos.

Caldo: plato ligero preparado con hueso de res o carne y papas.

Callana: plato circular y plano de barro, usado para asar.

Canastao: plato propio de Sevilla, Valle, que lleva varios tipos de carne, huevo y arepa.

Casado: maridaje, v.g. manjarblanco con pandebono o queso.

Casadilla: galleta de la región cafetera del Valle. Los ingredientes son: panela, queso y almidón.

Cedazo: artefacto para colar. Existen cedazos de materiales diferentes. Es muy útil el que está hecho de crin de caballo.

Claro: agua que queda después de cocinar el maíz. El claro se consume como bebida refrescante mezclado con leche. Es también la base para la preparación de algunas chichas de frutas.

Cubio: planta andina que produce un tubérculo comestible de forma cónica y sabor picante.

Champús: refresco hecho con lulo, maíz, piña, panela, canela, clavos y hojas de naranjo.

Chancacas: masas dulces propias de Buenaventura, hechas

de coco calado con panela y envueltas en hojas de plátano.

Chancarina: harina de maíz capia mezclada con azúcar.

Chimichurri: aderezo elaborado con cilantro, perejil, ajo y en ocasiones tomillo, licuado o finamente picado en aceite vegetal.

Cholado: refresco popular en el Departamento del Valle hecho con hielo triturado, frutas picadas, sabores, esencias y leche condensada.

Chontaduro: fruto de una palma muy apetecido por la gente del Pacífico y por los vallunos. Es el mismo cachipay de otras regiones.

Chulquín: cogollo tierno y comestible de guadua o de iraca.

Chunchullo, chunchulla, chunchurria: parte del intestino delgado de la res que se consume asada o frita.

Chuspa: bolsa

Desamargado: dulce de frutas sometidas a una cocción previa para quitarles el sabor áspero que tienen. Luego son caladas en almíbar.

Destripar: quitarle las vísceras y las escamas al pescado.

Empanada: masa de maíz que se corta en forma de media luna y se rellena con un guiso, y se frie.

Empanadas de cambray: empanada rellena con arracacha y dulce.

Forcha: bebida fermentada de harina, agua y miel de caña o panela.

Gelatina: preparación dulce de pata de res. Son famosas las gelatinas de Andalucía (Valle).

Guata: variedad de papa.

Higuilla: papayuela.

Hojaldre: masa de harina con soda y un poquito de sal y azúcar. Se amasa, se estira y se frie. Se acostumbra en la Navidad o para acompañar el sancocho de gallina de Ginebra (Valle).

Hogao: guiso propio de la cocina colombiana con base en tomates maduros, cebolla larga, ajo, aceite, condimentos y especias. Cada región tiene su versión del hogao.

Limón mandarino: variedad

Lulada: refresco hecho con lulo machacado y azúcar.

Maceta: madero liviano cubierto de bombones y figuritas hechas de azúcar que regalan los padrinos a los ahijados en la fiesta de San Pedro y San Pablo.

Manjar blanco: dulce de leche con azúcar y arroz que se pone en leña a fuego lento hasta que se reduzca y adquiriera consistencia.

Mecato: Golosina que se consume por gusto y generalmente como entre día o fuera del horario de las comidas principales.

Melancolía: sabor amargo de la piel (en especial del epicarpio) de algunas frutas.

Melao: miel de caña de azúcar.

Menudo: vísceras del cerdo.

Moscorroffio: turrón hecho con melao de panela.

Mote: granos de maíz cocido

Pancoger (productos de...): se refiere a los cultivos destinados al consumo doméstico, en especial plátano, banano, yuca, papa, arracacha, maíz, frijol, aguacate, entre otros, y a los árboles frutales de consumo cotidiano. Cuando hay excedentes suelen llevarse al mercado.

Pandebono: pan hecho de harina de maíz y queso. Es emblemático del Valle del Cauca.

Pandeyuca: pan hecho de harina de yuca y queso costeño.

Panderos: galletas bastante secas y polvorosas.

Pipián: masa de “papa colorada” aderezada con maní tostado y molido, huevo duro picado, aliños y achiote.

Polvorete: bebida del norte del departamento a la cual se le atribuyen propiedades energizantes y afrodisíacas.

Plátano guayabo: variedad

Puerquitas o marranitas: masas de plátano verde y chicharrón fritas.

Sancochar: Hervir o cocer tubérculos, raíces o verduras.

Solterita: fritura de harina de trigo en forma circular de estrella con una capa de dulce encima.

Suspiro o merengue: dulce horneado, elaborado con clara de huevo batida con azúcar.

Susunga: mate con agujeros que sirve para cernir.

Tamal: masa de maíz relleno con arroz o papa, y carne, y envuelto en hojas, generalmente de plátano.

Tibungo: caneca.

Totumo: mate. Fruto redondeado de epicarpio duro que, seco, se utiliza como recipiente de numerosos usos (vasija, plato, vaso), y cortado de manera especial es usado como cuchara.

Trabuco: bebida de leche, harina de maíz, huevo, azúcar y licor.

Ulluco (Ullucustuberosus): planta herbácea propia de la región andina de tubérculos comestibles. También se conoce como chugua.

Zamba: puré de zapallo

ANEXO 2

El recetario contiene una selección de las comidas más emblemáticas y populares del Departamento.

La siguiente tabla muestra las comidas encontradas durante el proceso de documentación.

Comidas del Valle del Cauca

ABORRAJADO	ARROZ MIXTO
ACELGAS GUISADAS	ARROZ NEGRO
ACEMAS	ARROZ PAJARITO
AGUA DE HIERBAS AROMÁTICAS	ARROZ VERDE
AGUA DE PANELA	ARVEJAS GUISADAS
AGUA DE PANELA CON LIMONCILLO	ARVEJAS VERDES
AGUARDIENTE DEL VALLE	ATOLLADO DE CALLO
AJI TRADICIONAL	ATOLLADO DE PATO
ALBONDIGAS EN GUISO	ATOLLADO DE POLLO
ALFANDOQUE	ATOLLADO MIXTO
ALMOJABANAS	AVENA
ARCHUCHAS GUISADAS	AVENA DE CIDRA
AREPA	AVENA DE YUCA
AREPA DE MAÍZ PILAO	AVENECIA (AVENA DE CAFÉ)
AREPA DELGADA	BANANO CALADO
AREPA REDONDA	BESITOS
AREPAS DE CHOCLO	BIMBIRIMBI
AREPAS DE YUCA	BISTECK DE CARNE
AREQUIPE	BIZCOCHUELO
AREQUIPE DE CAFÉ	BLANQUEADO
AREQUIPE DE PAPAYA	BLANQUILLOS GUISADOS
ARRECHÓN	BOCADILLO
ARROZ ATOLLADO DE PIANGUA	BOFE FRITO
ARROZ ATOLLAO	BOMBONES DE COCO
ARROZ CON LECHE	BORRACHITOS
ARROZ CON LECHE DE COCO	BORRACHOS
ARROZ CON POLLO	BREVAS
ARROZ CON VERDURAS	BROCOLI ABORRAJADO
ARROZ MARINERO	BUÑUELO CON CINTURA
	BUÑUELOS

CABELLITO DE PAPAYA BICHE
CACORRAS
CAFÉ TINTO
CALDO DE COSTILLA
CALDO DE ENFERMO
CALDO DE HUEVO
CALDO DE PAJARILLA
CALENTAO
CANASTAO
CARNE ASADA
CARNE DE ARMADILLO
CARNE DE CHUCHA
CARNE DE GUAGUA
CARNE DE GUATÍN O CONEJO DE MONTE
CARNE DE TATABRO
CARNE DE VIENTRE O TERNERA
CARNE DESMECHADA
CARNE EN POLVO
CARNE EN ROLLO
CARNE ENCEBOLLADA
CARNE MOLIDA
CARNE SUDADA
CASADILLA
CASCOS DE GUAYABA
CASPIROLETAS
CAZUELA DE MARISCOS
CERNIDO DE GUAYABA
CHAMPÚS
CHANCACA
CHANCARINA
CHANFAINA
CHAPOLERA (BEBIDA DE CAFÉ CON AGUARDIENTE)
CHICHA DE ARRACACHA
CHICHA DE CHACHAFRUTO
CHICHA DE MAÍZ
CHICHA DE PIÑA
CHICHARRÓN
CHICHARRÓN DULCE
CHIVO A LA CRIOLLA
CHIVO ASADO
CHOCOLATE
CHOCOLATE DE BOLA
CHOLADO
CHONTADURO COCIDO

CHORIZO DULCE
CHORIZOS
CHUCHA EN SALSA DE PIPILONGO
CHUCHA GUISADA
CHULETA DE PESCADO
CHULETA DE POLLO
CHULETA VALLUNA
CHUNCHULLO
CHUYACO
COCADAS
COLA ENDIABLADA
COLA GUISADA
COLACIONES
COLADA DE ARRACACHA
COLADA DE HARINA DE MAÍZ REFINADO
COLADA DE PLÁTANO
COLADA DE PLÁTANO GUAYABO
COLADA DE SAGÚ
COLADA DE ZAPAYO
CONSUMÉ DE VICERAS
CORTADO
COSTILLA AHUMADA
CREMA DE ALVERJAS
CREMA DE CHOCLO
CREMA DE ESPINACA
CREMA DE ZAPALLO
CUAJADA CON MELAO
CUARESmero
CUCARACHAS
CUCAS
DEDOS DE QUESO / TORCIDO/CHURRO
DESAMARGADO
DULCE CORTADO
DULCE DE AHUYAMA
DULCE DE ARRACACHA
DULCE DE BREVAS
DULCE DE CALABAZA
DULCE DE CASABE
DULCE DE CASCARA DE LIMÓN
DULCE DE CEBO
DULCE DE CHICHARRÓN DE LECHE
DULCE DE CIDRA
DULCE DE GROSELLAS
DULCE DE GUAMA

DULCE DE GUAYABA
DULCE DE HIGUILLA
DULCE DE HUEVO
DULCE DE MAMEY
DULCE DE PAPAYUELA
DULCE DE PATA
DULCE DE PIÑA
DULCE DE POMARROSA
DULCE DE QUESO
DULCE DE TOMATE
DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL
DULCE DE TORONJA
DULCE DE VIDANCA
DULCE DE VIDANCA (BUGALAGRANDE)
DULCE DE ZAPALLO
DULCES DE PIÑA
DULDE DE NARANJA
EMPANADA VALLUNA
EMPANADAS DE ARROZ CON LECHE
EMPANADAS DE CAMBRAY
EMPANADAS DE MAÍZ
EMPANADAS DE MANJAR BLANCO
EMPANADAS DE QUESO
ENCOCADO DE JAIBA
ENCOCADO DE LANGOSTA
ENROLLADO DE QUESO
ENSALADA DE REMOLACHA
ENSALDA DE FRUTAS
ENSOPADO
ENVUELTO DE CHOCLO
ENVUELTO DE MAÍZ (CHIQUICHOQUE)
ENVUELTO DE PLÁTANO
ENYUCADO
FIAMBRE
FIAMBRE CAMPESINO
FORCHA
FRIJOLADA
FRIJOLES CON CHOCOZUELA
FRIJOLES CON CIDRAYOTA
FRIJOLES CON COL
FRIJOLES CON ZAPALLO
FRIJOLES DULCES
FRIJOLES NEGROS

FRIJOLES VERDES
GALLETAS DE ANÍS
GALLETAS DE CAFÉ
GAMUZA O CHANCARINA
GARBANZOS GUISADOS
GAUCHO
GELATINA BLANCA
GELATINA NEGRA
GENOVAS
GROSELLAS CON SAL
GUANABANAZO
GUARAPO
GUAYABA MANZANA
GUISO DE PRINGAMOSA
GUISOS DE HIERBAS DE AZOTEA
HABICHUELAS CON HUEVO
HABICHUELAS GUISADAS
HELADO DE PALITO
HIGADO ENCEBOLLADO
HOGAO VALLUNO
HOJALDRAS
HOJALDRES
HUEVOS CON MIGAS
JALEA O ESPEJUELA DE GUAYABA
JUGO DE BADEA
JUGO DE BOROJÓ
JUGO DE CHONTADURO
JUGO DE CIDRA
JUGO DE GUANÁBANA
JUGO DE GUAYABA
JUGO DE LULO
JUGO DE MANCHO BICHE
JUGO DE MANDARINA
JUGO DE MARACUYÁ
JUGO DE MORA
JUGO DE NARANJA
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
JUGO DE UVA
JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA
JUGO DE ZAPALLO
KÁBÁ- FRIJOLES CON COGOLLO DE CIDRA
KIURU EMONA- ENVUELTO DE CARNE
KUMIS

LECHE DE COCO
LECHE DE SOYA
LENGUA EN SALSA
LONGANIZA
LULADA
MACETA DE ALFEÑIQUE
MACHORRUCIO
MAJAJAS
MAMONCILLO
MANGO BICHE CON SAL
MANÍ CONFITADO O TURRADO
MANJAR BLANCO DE CAFÉ
MANJAR BLANCO DE CHONTADURO
MANJARBLANCO
MANZANITAS DE COCO
MAPIR (JUGO DE MADURO Y PIÑA)
MARRANITA
MASATO
MASITAS DE CHOCLO
MASITAS O TORTICAS DE CHOCLO
MAZAMORRA
MAZAMORRA DE MAÍZ PILADO
MAZORCA ASADA
MELAO
MELCOCHA
MENUDO
MERENCON
MERMELADA DE UVA
MIGUELUCHO O DULCE DE QUESO
MOJARRA FRITA
MONDONGO DE CHIVO
MONEDITAS DE PLÁTANO
MORCILLA DE CHIVO
MOSCORROFIO
MUCHACHO RELLENO
NATILLA
NEGRITOS/CHOCOLATE DE BOLA
PAELLA MONTAÑERA
PALITOS DE QUESO
PAN ALIÑADO
PAN BATIDO
PAN CAMPESINO
PAN COCO
PAN DE CHACHAFRUTO
PAN DE HORNO

PAN DE HORNO DE MAÍZ
PAN DE HORNO DE PLÁTANO
PAN DE YUCA DE LA UNIÓN
PANCACHO
PANDEBONO
PANDERITOS
PANDEYUCA
PANELITA DE LECHE CON MANÍ
PANELITA DE MANJAR BLANCO
PANELITAS DE LECHE
PANOCHAS
PAPA ABORRAJADA
PAPA CON HOGAO
PAPA RELLENA
PARGO FRITO EN ZUMO DE COCO
PASTEL DE YUCA
PASTELES DE ARRACACHA
PATACÓN
PATICAS DE CERDO ABORRAJADAS
PERNIL DE CERDO
PESCADO SUDADO
PIANGUA SUDADA
PICADILLO DE CARNE
PICADILLO DE HÍGADO
PICADILLO DE VÍCERAS
PLÁTANO ACARAMELADO
POLLO A LA CARRETA
POLLO EN SU JUGO
POLLO RELLENO
POLVORETE
POLVOROSAS
PONCHE
PONCHE DE CLARAS DE HUEVO
PONCHE SEVILLANO
POSTRE DE NATAS
QUEBRADO DE GUAGUA CON GUISO DE PAPA CHINA
QUEBRADO DE ÑATO AHUMADO
QUESADILLA CON BOCADILLO
RASPAO
RELLENA
RELLENA DE CHIVO
RELLENA O MORCILLA
ROLLO DE CARNE O ALBONDIGÓN
ROSCÓN
ROSQUILLAS

SABAJÓN
SALPICÓN DE FRUTAS
SALSA DE MANI PICANTE
SANCOCHO DE BOCACHICO
SANCOCHO DE COLA
SANCOCHO DE GALLINA DE GINEBRA
SANCOCHO DE GUINEO
SANCOCHO DE UÑA
SANCOCHO TRIFÁSICO
SANCOCHO VALLUNO
SEVICHE DE CAMARÓN
SEVICHE DE MANGO VICHE
SEVICHE DE PIANGUA
SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA
SOBREBARRIGA A LA PLANCHA
SOLTERITAS
SOPA DE ARROZ
SOPA DE CARANTANTA
SOPA DE CUSCÚS
SOPA DE MAÍZ (CUCHUCO)
SOPA DE MONDONGO
SOPA DE PATACÓN
SOPA DE PLÁTANO FRITO
SOPA DE RAICES
SOPA DE RESPLANDOR
SOPA DE TORREJAS
SOPA DE TORTILLA
SOPA DE VERDURAS
SORBETE DE BADEA
SORBETE DE NÍSPEROS
SUBIDOS
SUSPIROS
TAJADAS DE PLÁTANO MADURO
TAJADAS EN MELAO
TAMAL CARTAGÜEÑO
TAMAL DE BAGRE
TAMAL DE PIANGUA
TAMAL DE RESPLANDOR
TAMAL VALLUNO
TAMALES DE GUANDUL
TAPADO
TAPAO DE PESCADO CON BANANO
TÉ EMBERA
TOMASECA
TORTA DE BANANO

TORTA DE ARRACACHA
TORTA DE BATATA
TORTA DE BORE
TORTA DE CHACHAFRUTO
TORTA DE CHONTADURO
TORTA DE GUADILLA
TORTA DE GUADUA
TORTA DE GUANDUL
TORTA DE IRACA
TORTA DE MADURO
TORTA DE MAFafa
TORTA DE PAPAYA
TORTA DE PASTORES
TORTA DE PIÑA
TORTA DE PIÑA CON QUESO
TORTA DE PLÁTANO
TORTA DE PRINGAMOSA (C. INDÍGENA)
TORTA DE SÁBILA
TORTA DE SEMINARIO
TORTA DE YAUTÍA
TORTA DE ZANAHORIA
TORTA DE ZAPALLO
TORTA NEGRA
TORTA SE SESOS
TORTILLA DE ESPINACA
TORTILLAS DE MADURO
TOSTADAS DE PLÁTANO
TOYO GUISADO
TRABUCO
TRASNOCHADOS
TRIPLE (CAMARÓN, PIANGUA Y TOYO)
UBRE
ULLUCOS GUISADOS
VICHE (CHIRRINCHO)
VIDUO DE PESCADO
VINO DE CAFÉ
VINO DE COROZO
VIUDO DE PESCADO
YUCA ACARAMELADA
YUCA CON HOGAO
YUCA FRITA
ZAMBA
ZUMO DE UVA
ZUMO DE ZANAHORIA

ANEXO 3

Principales especies que se utilizan en la cocina vallecaucana

Producto	Nombre científico	Ingrediente	Consumo directo	Principales usos
Vegetales				
Achiote	<i>Bixa Orellana L.</i>	X		Colorante, saborizante
Aguacate	<i>Persea americana M.</i>		X	Ensaladas
Ají	<i>Capsicum sp.</i>	X		Condimento, salsas
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	X		Condimento
Anís estrellado	<i>Illicium verum</i>	X		Condimento
Anón	<i>Annona squamosa</i>		X	Fruta
Árbol del pan	<i>Artocarpus communis F.</i>	X		Sopas
Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i>			Sopas, dulce
Arroz	<i>Oriza sativa L.</i>	X		"Secos", atollados, dulces
Azafrán de raíz	<i>E. grandiflora</i>	X		Colorante y saborizante
Badea	<i>Passiflora quadrangularis</i>	X		Bebida (sorbete)
Banano	<i>Musa sapientum</i>	x	X	Cocido (como el tapao)
Bihao/ Bijao	<i>Calathea lutea A.</i>			Envoltura
Borojó	<i>Borojoa patinoi C.</i>	X		Bebida (jugo)
Cacao	<i>Theobroma cacao L.</i>	X		Bebida caliente
Caña de azúcar	<i>Sacharum officinarum L.</i>	X		Endulzante
Canela	<i>Cinnamomum ceylanicum C.</i>	X		Condimento para alimentos dulces
Carambolo	<i>Averrhoa carambola</i>	X	X	Jugo, ensaladas
Cebolla cabezona	<i>Allium cepa L.</i>	X		Condimento
Cebolla larga	<i>Allium fistulosum</i>	X		Condimento
Coco	<i>Cocus nucifera L.</i>	X	X	Condimento; copra para dulce
Coronillo	<i>Bellucia axinantha Tr.</i>		X	Fruta
Cidrayota	<i>Sechium edule</i>	X		Sopas y guisos
Cubio	<i>Tropaeolum tuberosum.</i>	X		Sopas y guisos
Chirimolla	<i>Annona chirimola</i>		X	Fruta
Chontaduro	<i>Bactris gasipaes</i>	X		Fruta cocida, sopas
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>	X		Guisos, sopas
Grosella	<i>Phyllanthus acidus L.</i>	X	X	Jugos y dulces
Guamo	<i>Inga sp.</i>		X	Fruta
Guanábana	<i>Annona muricata</i>	X	X	Jugo, dulce
Guandul	<i>Cajanus cajan</i>	X		Sopa, torta
Guayaba	<i>Psidium guajaba</i>	X	X	Dulces, bebida (jugo)
Higuillo /Papayuela	<i>Vasconcellea pubescens</i>	X		Dulces

Producto	Nombre científico	Ingrediente	Consumo directo	Principales usos
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	X		Condimento
Limón	<i>Citrus aurantifolia L.</i>	X	X	Saborizante de algunas bebidas y dulces
Lulo	<i>Solanum quitoense</i>	X		Bebida (jugo), dulces
Maíz	<i>Zea maíz L.</i>	X	X	Sopa, masas, arepas, bebidas, tamales
Mamey	<i>Mammea americana</i>	X		Dulce
Mango	<i>Mangifera indica</i>	X	X	Jugo, ensaladas
Orégano	<i>Origanum vulgare L.</i>	X		Condimento
Ortiga	<i>Urera baccifera</i>	X		Sopas, tortas
Pacó	<i>Gustavia superba</i>	X		Sopas, guisos
Papa	<i>Solanun tuberosum L.</i>	X		Sopas, guisos
Papachina	<i>Xanthosoma p.</i>	X		Sopas, tortas, guisos
Papaya	<i>Carica papaya L.</i>	X	X	Jugo, dulce
Perejil	<i>Petroselinum sativum</i>	X		Condimento
Pimentón	<i>Capsicum annum</i>	X		Condimento
Piña	<i>Ananas comosus L.</i>	X	X	Dulce, jugo
Piñuela	<i>Bromelia pinguin</i>	X		Dulce
Pipilongo	<i>Piper aduncum</i>	X		Condimento
Poleo	<i>Mentha pulegium</i>	X		Condimento
Plátano	<i>Musa balbisiana L.</i>	X	X	Sopas, asados, masas, tortas
Uva Isabela	<i>Vitis labrusca 'Isabella'</i>	X	X	Jugo
Tomate	<i>Solanum lycopersicum esculentum</i>	X	X	Condimento, salsas
Tomate de árbol	<i>Solanum betaceum</i>	X		Dulces
Trigo (harina)	<i>Triticum sp</i>	X		Panes, sopas
Yuca	<i>Manihot sculenta C.</i>	X		Sopas, guisos, panes
Zapallo	<i>Cucubita maxima</i>	X		Guisos, sopas
Animales				
Bocachico (pez)	<i>Prochilodus magdalenae.</i>	X		Sopas, guisos, sudados
Camarón (crustáceo)	<i>Varias especies del orden Caridea</i>	X		Ceviches, guisos
Cerdo	<i>Sus scrofa domestica</i>	X		Sopas, guisos, asados, frituras, embutidos
Chivo	<i>Capra aegagrus hircus</i>			Sopas, guisos, asados, embutidos
Fara, chucha	<i>Didelphis marsupialis</i>	X		Sopas, guisos
Gallina	<i>Gallus gallus domesticus</i>	X		Sopas, guisos, asados, atollados
Gallina (huevos)	<i>Gallus gallus domesticus</i>	X		Frituras, guisos, sopas, masas, panes
Ganado vacuno (carne)	<i>Bos taurus</i>	X		Sopas, guisos, frituras, asados, embutidos
Ganado vacuno (leche)	<i>Bos taurus</i>	X	X	Quesos, yogur, sopas, dulces
Jaiba (cangrejo)	<i>Callinectes sapidus</i>	X		Guisos, atollados
Lisa (pez)	<i>Mugil spp</i>	X		Guisos, fritos
Muchillá (Crustáceo) Camarón de río		X		Encocados, sopas
Pato	<i>Anas platyrhynchos domesticus</i>	X		Sopas, atollados
Piangua (molusco)	<i>Anadara tuberculosa</i>	X		Guisos, ceviches
Róbalo (pez)	<i>Centropomus spp.</i>	X		Sopas, guisos, fritos
Tiburón (pez)	<i>Varias especies deCarcharhinus</i>	X		Guisos, sopas, ceviches
Tollo (pez)	<i>Varias especies del orden escualiforme</i>	X		Guisos, sopas

ANEXO 4

Tabla de equivalencias

Medidas sólidas (Tabla 1)

Descripción	Gramos	Otras equivalencias
1 Libra	500g	½ Kilogramo
1 Taza	125g	¼ Libra (aprox.)
1 Taza	125g	10 Cucharadas (aprox.)
1 Taza de azúcar o arroz	250g	½ Libra (aprox.)
1 Cucharada	15g	1 Sobre
1 Cucharadita	7g	½ Sobre
1 Pizca		Lo que quepa entre los dedos índice y pulgar

Medidas líquidas (Tabla 2)

Descripción	Centímetros Cúbicos	Otras equivalencias
1 Litro	1000cc	4 Tazas o 35.2 Onzas
1 Taza	250cc	8.78 Onzas
½ Taza	125cc	4.34 Onzas
¼ Taza	62.5cc	2.15 Onzas



Manglar, Buenaventura



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Cultura