

# Cocinando con María





**GOBERNACIÓN DEL DEPARTAMENTO  
DEL VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Cultura

**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

Enrique Sánchez  
Asesor Patrimonio Inmaterial CITCE

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN**

Marcela Melo  
Leydy Muñoz  
Dayana Cuaical  
Sofía Blackburn

**EQUIPO ADMINISTRATIVO**

Melina Cruz Muñoz  
Manuel Buesaquillo Navarro  
Diana Milena Cifuentes Márquez

**DISEÑO GRÁFICO**

Edward Lora  
Manuel José Restrepo

**FOTOGRAFÍA**

Edward Lora

• MUNICIPIO DE EL CERRITO

Severo Reyes  
Alcalde Municipal

Melissa Molina García  
Directora de Cultura y Arte Municipal

***Portadores de las Tradiciones Culinarias:***

José Manuel Galindo  
Julia Salcedo de Vélez  
Juan Alberto Vergara  
Graciela Caicedo

• MUNICIPIO DE GUACARÍ

Gerardo Salcedo Calero  
Alcalde Municipal

Luis Fernando Panchalo  
Secretario de Educación y Cultura Municipal

***Portadores de las Tradiciones Culinarias:***

Zulamy Gil Plaza  
María Luisa Domínguez Plaza  
Aura Lizbeth Álvarez Saavedra  
Carmen Tigreros  
Tránsito Lenis  
Maricel Bermúdez  
Paulina Plaza

• MUNICIPIO DE GINEBRA

Jhon Jairo Aragón Becerra  
Alcalde Municipal

Paula Andrea Tascón Satizabal  
Secretaria de Desarrollo Social  
y Gestión Comunitaria

***Portadores de las Tradiciones Culinarias:***

Martha Isabel Astudillo  
Francisco Vitonco  
Maricela Yonda  
Piedad Arango de Cuevas  
María Cleotilde Saiz

• MUNICIPIO DE PALMIRA

Jairo Ortega Samboni  
Alcalde Municipal

Andrés Felipe Valencia  
Secretario de Cultura y Turismo

***Portadores de las Tradiciones Culinarias:***

Gladis García  
Adolfo Gutiérrez Alegría  
María Claudia Figueroa  
Denis Valdés H.  
Luis Ernesto García  
Martha Cecilia Escobar

## AGRADECIMIENTOS

• MUNICIPIO DE GUACARÍ

Martha Eneida Acevedo  
Carmenza Tigreros

• MUNICIPIO DE GINEBRA

Dalia Conde  
Claudia María Lince  
Restaurante La Cacerola Cantora

• MUNICIPIO DE PALMIRA

Ana Patricia Llanos  
Diana Franco  
Álvaro Benítez Hurtado  
Jorge Miguel Moran

• MUNICIPIO DE EL CERRITO

Martha Marmolejo  
Ana Cristina Vergara  
Ximena Tenorio  
Julián Pérez  
Marco Arango

Impreso por:  
Imprenta Departamental IMPRETIC'S  
@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

**Convenios Soporte:**

- Convenio Interadministrativo No. 3678/17 suscrito entre la Gobernación del Valle del Cauca, los municipios de El Cerrito, Guacarí, Palmira, Ginebra y la Universidad del Valle.
- Publicación apoyada por el Ministerio de Cultura: Convenio de Apoyo a actividades Artísticas y Culturales Número 1610 - 2017 entre el Ministerio de Cultura y la Gobernación del Valle del Cauca - Programa Nacional de Concertación.

# Contenido

PRESENTACIÓN .....	6
MARÍA (1867 -2017): 150 AÑOS EN EL PARAÍSO DE LA LITERATURA .....	9
UN PARAISO EN EL VALLE .....	15
JORGE ISAACS .....	18
LA COCINA EN LA NOVELA MARÍA .....	21
COCINANDO CON MARÍA EN EL PARAÍSO .....	24
EL CERRITO .....	26
Don José Manuel Galindo: La alegría del mecato .....	28
Doña Julia Salcedo: El legado del hacer y saber cocinar .....	28
Doña Graciela Caicedo: La paciencia es una de las virtudes de la buena cocina .....	28
Don Juan Alberto Vergara: El maestro de las mistelas .....	29
GINEBRA .....	30
Doña María Cleotilde Solís: La dulce sazón de la leña .....	32
Doña Martha Astudillo: La cocina es un laboratorio .....	32
Doña Maricela Yonda: La deliciosa sopa de tortillas .....	32
Doña Piedad Arango: La comida también entra por los ojos .....	32
Don Francisco Vitonco Tejada: La tradición del dulce cortado .....	33
GUACARÍ .....	34
Doña María Luisa Domínguez: No dejar morir la tradición .....	35
Doña Aura Lizbeth Álvarez: Enseñar y compartir .....	36
Doña Transito Lenis: Empanadas de tradición .....	36
Doña Carmen Figueroa y doña Zulamy Gil: El fiambre, un tesoro envuelto en hojas .....	36
Doña Paulina Plaza: Observar y realizar .....	36

PALMIRA .....	38
Doña Gladis García: La dulzura del mecato .....	39
Don Adolfo Gutiérrez: El secreto del atollado .....	40
Don Luis García y doña Denis Valdés: La tradición culinaria de las masas de maíz .....	40
Doña María Claudia Figueroa: la responsabilidad de mantener una tradición .....	40
LAS RECETAS .....	42
1. SOPA DE TORTILLAS .....	44
2. SANCOCHO DE GALLINA .....	46
3. ARROZ ATOLLADO .....	48
4. FIAMBRE .....	50
5. BIZCOCHUELO .....	52
6. MASITAS DE CHOCLO .....	54
7. PAN DE YUCA .....	56
8. CORTADO .....	58
9. DESAMARGADO .....	60
10. DULCE DE MAMEY .....	62
11. DULCE DE GROSELLAS .....	64
12. DULCE DE ARRACACHA Y PIÑA .....	66
13. JALEA O ESPEJUELO DE GUAYABA .....	68
14. MANJAR BLANCO .....	70
15. NATILLA DE MAÍZ .....	72
16. JUGO DE BADEA .....	74
17. MISTELA DE NARANJA .....	76
OTROS PRODUCTOS Y COMIDAS .....	78
AGRADECIMIENTOS .....	81
BIBLIOGRAFIA .....	82
WEBGRAFIA .....	84

# Presentación

El año pasado, al saber que se cumplían 150 años de publicada la novela *María*, nos propusimos exaltar mediante ordenanza de la Asamblea Departamental la vida y obra de su autor, a través de la declaratoria de este año como Jorge Isaacs, e iniciamos un trabajo colaborativo entre diferentes dependencias de la administración, coordinado por la Secretaría de Cultura, para poder desarrollar acciones que contribuyeran a la conmemoración de este importante hecho. A esta iniciativa se unió el Ministerio de Cultura elevando la declaratoria a nivel nacional, por la importancia que tienen las obras de Isaacs para el país.

Nos encontramos en un momento complejo de la vida de la nación, que justamente nos compromete a exaltar a quienes con sus obras, valores y aportes sustanciales a la cultura han contribuido a la construcción de nuestra Nación. Jorge Isaacs es uno de los hombres más representativos del humanismo del siglo XIX en Colombia, interesado por la cultura y la educación, y creador de obras literarias que, como *María*, constituyen referentes universales. Traducida a más de 15 lenguas, es considerada la obra cumbre de la literatura romántica colombiana y una de las más destacadas de la literatura hispanoamericana de ese siglo.

Para los vallecaucanos resulta relevante destacar en el contexto nacional al autor y su novela, así como al escenario donde esta se desarrolla: la hacienda El Paraíso (llamada Casa de la Sierra), situada en el centro del Valle del Cauca en el municipio de El Cerrito, territorio de inigualable riqueza cultural y belleza. Los vallecaucanos apreciamos y nos sentimos orgullosos de nuestro paisaje de valles, ríos y lomas; de nuestra historia indígena, negra y europea, y de los valores que forjaron nuestra región, que de alguna manera se expresan en *María*. La novela, por su contenido, tiene para nosotros importantes valores literarios, culturales e históricos, al dar cuenta de la vida y costumbres de la hacienda tradicional vallecaucana, y al tratar un tema tan profundo como el del amor.

Esta declaratoria la hemos interpretado también como una oportunidad para reflexionar sobre las potencialidades que ofrece la cultura como un factor de desarrollo humano, y sobre las políticas que contribuyan a fortalecer los procesos culturales en nuestra región.

“El Valle y la cultura están en vos”, es el lema para cada ciudadano de la región, para quienes habitan las ciudades y el campo, para todos nosotros. Deseamos que con esta celebración la fuerza creadora que inspiró a Isaacs esté en vos, amigo lector, y en el corazón de todos los colombianos.

*Dilian Francisca Toro*



# María

*(1867 - 2017): 150 años en el paraíso de la literatura.*

Hace 150 años fue publicada en Bogotá, en la imprenta de José Benito Gaitán, la novela *María* de Jorge Isaacs. Se editaron 800 ejemplares. La novela fue todo un acontecimiento literario en el mundo de habla hispana por su escritura y su trama romántica en torno a un amor trágico. Pronto fue traducida a otras lenguas y resulta imposible saber cuántas reediciones ha tenido hasta el día de hoy. La novela se ha mantenido vigente a través de los años y constituye una obra clásica de la literatura universal.

*María* es un libro de nostalgias. La novela se comenzó a escribir en las riberas del río Dagua, en el campamento *La Vibora*, mientras se construía el camino de herradura entre Cali y Buenaventura. En ese entonces, Dagua era un territorio inhóspito y malsano donde Isaacs trabajaba como subdirector de las obras y dirigía las cuadrillas de trabajadores. Enfermo de paludismo, regresó a Cali, a su casa en el barrio *El Peñón*, donde concluyó su inmortal novela.

Isaacs fue un prominente intelectual de su época, escribió poesía y teatro, hizo exploraciones mineras, produjo relatos sobre sus viajes, hizo importantes observaciones etnográficas, fue político, militar, cónsul en Chile, superintendente de instrucción pública del Estado del Cauca, periodista y diputado en la Cámara de Representantes, entre muchas otras facetas de su vida y de su personalidad.

*María* es una de las primeras novelas colombianas y la primera que adquirió notoriedad internacional. Llegó a ser, para muchos, el arquetipo de la novela romántica. *María* se universalizó y se incorporó al imaginario social como el ideal del amor puro, pero también como la imagen de su imposibilidad: la eterna tensión entre la vida y la muerte; el eterno drama de las personas acuscambadas o ensimismadas por el amor. La novela se convirtió en una obra clásica. Fue llevada al cine, a la televisión y a la radio, se escenificó, se imprimió en folletines, se hicieron versiones en audiolibros o como novela gráfica, y ha sido objeto de numerosos estudios y ensayos literarios.

Isaacs tuvo un gran apego por su tierra y la dibujó con palabras en su novela. En *María* se respira el Valle del Cauca, al punto que -según se afirma- los primeros migrantes japoneses al valle del río Cauca llegaron atraídos por el paisaje narrado en la novela.

*María* admite diversas miradas. Además del drama amoroso, de su erotismo contenido y de la hermosa prosa de su autor, muestra y recrea un momento de la historia y conformación de la región vallecaucana: la vida y la economía de la hacienda esclavista dedicada de manera principal a la ganadería y al cultivo y aprovechamiento de la caña de azúcar, producción que abastecía, junto al maíz, los centros de extracción minera. Hay también referencias importantes sobre la vida y la economía de los colonos pioneros del noroeste que “bajaban” al Valle en busca de nuevas tierras y nuevas oportunidades.

En la novela no se condena el régimen esclavista, pero tampoco se justifica. Isaacs era un liberal radical, contrario al sistema esclavista que se eliminó en nuestro país en 1851. La novela muestra una relación paternalista con los esclavizados en el seno de la hacienda paterna de Efraín, pero describe el drama del desarraigo forzoso y de la esclavitud de las personas africanas traídas a América. Así por ejemplo, en la trama de la novela se inserta la historia de Nay, hija de Magmajú -un guerrero africano de la nación *Achanti*-, traída al Chocó.

Por otro lado, *María* se inscribe dentro de la novela romántica en boga, especialmente francesa, la cual era imitada por aquel entonces en Hispanoamérica. No obstante, la novela de Isaacs adquiere su propio lenguaje, su propia identidad, en el conjunto de obras románticas de la época. *María*, y su drama amoroso, son una marca de identidad del Departamento, y la hacienda, un lugar obligado en la peregrinación del turismo romántico y literario, más aún cuando hoy en día, gracias a la devoción de sus lectores, o de quienes han oído la historia por tradición oral, se ha borrado la frontera entre la ficción y la realidad.

La celebración de los 150 años de la feliz aparición de la novela es también la celebración de la creatividad y de la fortaleza cultural del Departamento del Valle del Cauca, conformado como cruce de caminos y un crisol donde se han fundido diversos pueblos y tradiciones culturales.

Además de un territorio y de la población allí arraigada, una región está conformada y unida por su historia, cultura, valores y por las obras encomiables de sus pueblos, comunidades y personas. Celebrar una obra literaria clásica, universal, inspirada en la vida y naturaleza del Departamento, en su historia, y hecha por un vallecaucano, es motivo de orgullo para la región y para el país, y una ocasión para reflexionar sobre la situación y sobre los horizontes de los procesos y de las manifestaciones del arte y la cultura del presente.

Esta celebración nos anima a pensar en la necesidad e importancia de las artes y la literatura en los momentos de crisis, como lo fue la época en que se escribió la novela. Hoy en día la banalización de las expresiones de las artes y la cultura como una consecuencia de la crisis de valores generada por el narcotráfico, la violencia -que ha sustituido a la justicia- y la corrupción administrativa, llevan a la necesidad de fortalecer las artes, la crítica y el ejercicio de los derechos culturales para tener mejores ciudadanos y para no tener que lamentar, como Efraín cuando decía, al ser notificado su padre de la pérdida de su hacienda: “[...] *no volveré a admirar aquellos cantos, a respirar aquellos aromas, a contemplar aquellos paisajes llenos de luz, como en los días alegres de mi infancia y en los hermosos de mi adolescencia: ¡extraños habitan hoy la casa de mis padres!*” (cap. 33).

¿Por qué *María* ha permanecido vigente a través del tiempo? Sin duda por el arte con que es narrado este drama universal, el de amor y la fragilidad de la existencia humana, pero también y sin duda por la fuerza de la naturaleza y el paisaje que refuerzan el drama.

Dice la novela que “...la naturaleza es la más amorosa de las madres cuando el dolor se ha adueñado de nuestra alma; y si la felicidad nos acaricia, ella nos sonrío” (21). Este sentimiento de conexión con el paisaje es también un sentimiento que acompaña al vallecaucano durante toda su vida. Por esto no es extraño que el Valle del Cauca sea la cuna de ilustres y sabios naturalistas<sup>1</sup> y de numerosos profesionales dedicados a las ciencias de la naturaleza.

Sea de la ciudad o de campo, y sin importar si vive fuera de la región o del país, el vallecaucano añorará los samanes, las ceibas, los guayacanes florecidos, la sombra de los almendros y los ébanos, el plano verde de los cañaduzales y pastizales del Valle, y a sus lados, las dos cadenas montañosas tan distintas entre sí. Añora las aves, su canto, el viento, los ríos y el paseo de olla, y sin duda la comida. Este sentimiento acompañó a Isaacs quizá hasta el final de sus días, y a Efraín en su infortunado exilio.

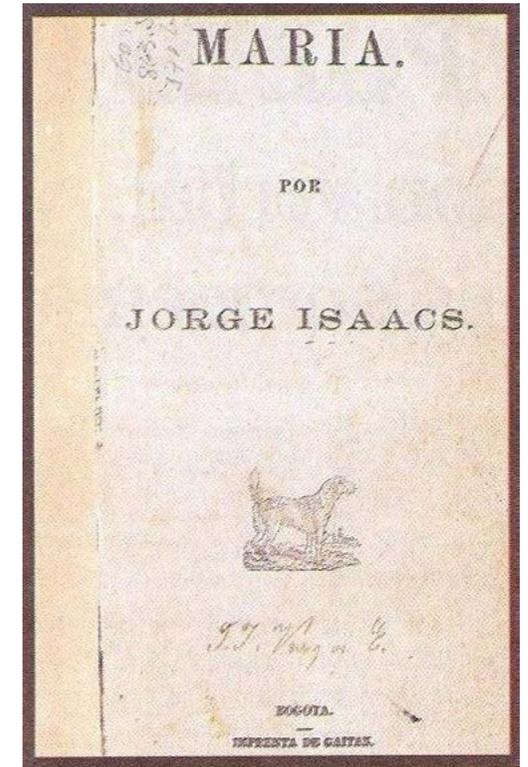
El vallecaucano, al tiempo que es alegre y apasionado por el baile y la conversación, es sentimental y amoroso. Qué mejor que celebrar el amor pleno de sentido y de compromiso en esta fecha, releyendo a *María*, celebrando la felicidad de compartir la vida, o la felicidad triste de quien añora el amor del pasado, o lo busca; o de quien, como los protagonistas de *María*, está frente a barreras que sólo pueden ser vencidas más allá de la muerte, por la fidelidad y el compromiso.

---

1. Entre los que cabe mencionar a Juan María Céspedes y Víctor Manuel Patiño

El presente libro está dedicado a un aspecto particular de la novela: la cocina. Este tema llamó la atención del escritor y gestor cultural vallecaucano Germán Patiño, autor del insuperable trabajo *Fogón de Negros*. En dicha obra, Patiño no sólo estudia la cultura culinaria del departamento a partir del texto literario, sino que también examina el régimen de la hacienda en la Colonia, el sistema esclavista y las relaciones familiares.

*Cocinando con María* en el Paraíso celebra, entonces, la literatura, la creatividad, el amor y la novela de Jorge Isaacs como patrimonio literario y cultural del mundo, de la nación y, en especial, de los vallecaucanos.



Primera edición de «María». Bogotá, Imprenta de Gaitán, 1867.

*Primera edición de la novela<sup>2</sup>*

---

2. Imagen tomada de Internet



*Hacienda el Paraíso*

# *Un paraíso en el Valle*

*¿Ves este rosal recién sembrado?*

*Si me olvidas, no florecerá; pero si sigues siendo como eres, dará las más lindas rosas...”*

*Palabras de María a Efraín (45).*

En la región central del Valle del Cauca, en los municipios de Ginebra, Guacarí, El Cerrito y Palmira se contempla un majestuoso paisaje descrito en las líneas de la novela *María*. En El Cerrito, a 36 km al norte de Cali, está localizada la casa de la hacienda El Paraíso, al pie de las faldas de la Cordillera Central.

La casa de la hacienda *El Paraíso* o *Casa de la Sierra*, como es llamada en la novela de Jorge Isaacs, fue construida entre los años 1815 y 1828 por el ganadero bugueño Víctor Cabal. El 20 de junio de 1854, el jamaiquino de origen inglés Jorge Enrique Isaacs, padre del escritor, quien llegó al Chocó como minero y luego como comerciante, la compró. Los años que el autor de *María* pasó en esta hacienda marcaron su vida y fueron fuente de inspiración, lo cual explica que haya localizado en ella su drama romántico.

Es una casa tradicional de techos altos cubiertos de tejas de barro, paredes gruesas de tapia, pisos de ladrillo, amplios corredores y jardines en el exterior y el interior de la vivienda, rodeada de un cerco de piedra y paredes de tapia. La hacienda dejó de pertenecer a la familia de Jorge Isaacs desde el año 1864, y fue adquirida con fines de conservación y protección por la Gobernación del Valle del Cauca en el año 1953. La casa fue restaurada en el año 1954 por el artista colombiano Luis Alberto Acuña<sup>3</sup>. La Hacienda *El Paraíso* fue declarada Monumento Nacional y actualmente es considerada un Bien de Interés Cultural de la Nación bajo el régimen de la ley 1185 de 2008. La hacienda está administrada desde el año 2001 por el Instituto para la Investigación y Preservación del Patrimonio Cultural y Natural del Valle del Cauca -INCIVA-.

La casa -hoy en día una casa museo-, recrea los salones y situaciones narradas en la novela: el comedor con sus muebles donde sucedieron importantes conversaciones, la sala, el costurero, el oratorio, el estudio del padre, la alberca, la cocina, y las habitaciones de las personas esclavizadas. Los muebles, la decoración, el retrato de María y un reloj con calendario que marca la hora de su triste muerte nos transportan a la época y a las vivencias de la novela, nos emocionan y nos dejan un profundo sentimiento de nostalgia.

Los jardines sembrados de rosas, tan importantes en María, pueden aún visitarse. La llamada piedra de los enamorados donde, se dice, Efraín y María conversaban y soñaban despiertos sobre la plenitud del amor, continúa allí y es visitada como un lugar de culto por miles de enamorados que han leído la novela y que acarician la piedra pidiendo al cielo el don del amor eterno.

3. Suaita, Santander, 1904 - Tunja, 1993.



*“Antes de ponerse el sol, ya había yo visto blanquear sobre la falda de la montaña la casa de mis padres. Al acercarme a ella contaba con mirada ansiosa los grupos de sus sauces y naranjos, al través de los cuales vi cruzar poco después las luces que se repartían en las habitaciones. Respiraba al fin aquel olor nunca olvidado del huerto que me vio formar” (2)*

# Jorge Isaacs

La vida y obra de Jorge Ricardo Isaacs Ferrer fue un laberinto de inquietudes, sueños, viajes y luchas, difícil de describir en unas breves notas. Nació en Cali el 1 de abril de 1837. Hijo de George Henry Isaacs, judío, jamaquino de origen inglés y naturalizado en Colombia a la edad de 29 años, y de Manuela Ferrer, colombiana, hija de un militar catalán.

El padre del escritor se instaló en el Chocó donde se dedicó a la explotación de oro y al comercio, a partir de lo cual forjó un capital que le permitió trasladarse al Valle del Cauca donde adquirió algunas haciendas, entre ellas El Paraíso, que será la “*Casa de la Sierra*”, principal escenario de *María*.

Durante su infancia Isaacs hizo sus estudios en Cali y Popayán, y los concluyó en Bogotá. Al verse afectada su familia, por la crisis económica tras la guerra civil, renunció al proyecto de estudiar medicina en Inglaterra. Después de su regreso a Cali en 1852, y de haber participado en las campañas contra el golpe militar de José María Melo, se casó con la dama caleña Felisa González Umaña.

Como poeta fue presentado en la tertulia bogotana El Mosaico. En 1864, animado por su amigo José María Vergara y Vergara<sup>4</sup> -reconocido hombre de letras, autor de uno de los más célebres textos sobre la cocina y las costumbres santafereñas: “Las tres tazas”- publicó su primer libro de poesías. Fue también amigo de José Asunción Silva y de su padre, y escribió un hermoso poema dedicado a Elvira, la hermana del poeta bogotano. Entusiasmado por su éxito literario, emprendió la escritura de la novela *María* que empezó entre 1864 y 1865 cuando fue inspector del camino a Buenaventura. El texto fue terminado en Cali y pronto se difundió por todo el continente como la más sublime expresión de la novela romántica de América Latina.

---

4. Bogotá, 1831 - 1872



Isaacs fue un hombre de ideas, sueños y obras. Quiso cambiar el país, la educación, defender las regiones para que no fuesen avasalladas por el poder del centro. Vivió como ninguno la agitada época revolucionaria que caracterizó el Siglo XIX y se involucró en las luchas de poder alrededor de la conformación del Estado y de la organización de la República. Participó en las guerras civiles de 1854, 1861, 1876, 1880 y 1885; no obstante haber sido conservador en un comienzo, en 1869 abrazó las ideas del liberalismo radical que abogaba por una república federal y un Estado laico. Se opuso al proyecto político de la Regeneración, a la que se resistió poniéndose a la cabeza de la frustrada revolución radical de Antioquia. En 1881 Rafael Núñez lo nombró secretario de la Comisión Científica, en la que realizó exploraciones e hizo aportes como investigador en cuestiones lingüísticas, arqueológicas y mineras.

Durante su vida ocupó cargos como Secretario de Gobierno del Cauca y Secretario de Hacienda (1869), cónsul de Colombia en la República de Chile (1870), superintendente general de Instrucción Pública Primaria en el Estado del Cauca (1875) y en el de Tolima (1883-1884), se autoproclamó Jefe Civil y Militar de Antioquia (1880).

Cuando trabajaba en la región de Dagua, contrajo malaria, enfermedad que minó su salud y contribuyó a su muerte. Falleció el 17 de abril de 1895 a la edad de 58 años, en Ibagué, ciudad donde vivió sus últimos años.

## La cocina en la novela *María*

*La novela María* es una fuente literaria indirecta para documentar la cultura culinaria de una parte del Departamento (El Cerrito, Guacarí, Ginebra y Palmira) y su historia, pues nos brinda un panorama de algunas de las comidas tradicionales en esta parte del territorio del Valle del Cauca.

No se menciona en la novela que María, la protagonista, cocinara. Sin embargo, se hace referencia a que era una excelente jardinera, bordaba y se le describe ayudando a servir la mesa y llevando el café. Es de presumir que conocía el oficio de cocinar como parte de la formación femenina de la época, pero de la cocina en la hacienda se encargaban Feliciano, esclava venida del África, junto con Estefana, también esclavizada. A pesar de su condición, los afrodescendientes impusieron muchos de sus usos y costumbres culinarias a las personas con las que convivían o a las que servían. De allí, la importancia de las tradiciones culinarias afro en la cocina vallecaucana, tema que aborda Germán Patiño en su ya mencionado libro *Fogón de negros*. En la novela se mencionan huertos con hierbas aromáticas y condimentarias como el perejil, el poleo y la albahaca, cuyo uso es una de las claves de la cocina vallecaucana.

Las haciendas estaban dedicadas a la ganadería y a cultivos comerciales como la caña de azúcar y el tabaco; productos como maíz, café, cacao, fique, arroz y otros cultivos de pancoger, en donde trabajaban peones y esclavos.

Alrededor de las haciendas gravitaba un mosaico de chagras de trabajadores de las mismas, así como fincas de colonos. Una de ellas es la de José, campesino antioqueño cuya cocina es descrita en la novela, a partir de lo cual se aprecia la importancia del cultivo del maíz. Otra casa y cocina mencionadas son las de Custodio, “*mulato libre*”, compadre de Efraín que moraba en una casa pajiza, en cuyo patio había gallinas, pavos criollos, patos, loras maiceras y cerdos.

En las chagras se 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. Se mencionan en la novela, de manera especial, los árboles de guayaba y las piñuelas, el fruto de una bromelia que se utilizaba en las cercas y que hoy está casi desaparecida. En los huertos familiares, junto a las viviendas, se cultivaban verduras, hierbas aromáticas y condimentarias.

Las proteínas de origen animal las obtenían de manera principal de la carne de res, cerdo y pescado, y de todo aquello que proveyera la caza como el venado, abundante en esa época; también se obtenía de los huevos, la leche y sus derivados. Consumían aves de corral, como las gallinas y los patos, criados y silvestres. En el valle del río Cauca existían numerosos humedales donde era frecuente encontrar diversas variedades de patos y otras aves, en especial los llamados iguazos. Todavía se puede observar en los humedales la pervivencia de una considerable avifauna y de la especie *Dendrocygna bicolor*, conocida localmente como “iguaza María”, cuyo nombre nos recuerda a la protagonista de la novela.

Se resaltan preparaciones como el sancocho, la sopa de mote (maíz cocido), las masas, la sopa de tortilla, las arepas doradas, el frito de plátanos, las roscas 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 dulces juegan un papel destacado en la cocina y en la vida social de las haciendas. Del trabajo dulcero de los esclavizados, heredará el centro del Valle del Cauca la preparación y devoción por la panela, “*la dulce compañera del viajero, del cazador y del pobre*” (21) y sus numerosas preparaciones; el manjar blanco, las jaleas, el alfeñique y una rica variedad de dulces y golosinas.

La novela muestra las maneras de la mesa, sus tiempos, cada uno de los platos dispuestos en ella, la vajilla empleada y el lugar que los comensales debían ocupar.

En la época de la novela se consideraba la cocina como una cuestión del quehacer de mujeres, y en *María* esta condición se refleja en diferentes situaciones del almuerzo y la cena en la hacienda o en las casas donde se recibía a Efraín y se le invitaba a la mesa. Sin embargo, Isaacs muestra que también es un oficio de hombres en contextos más adversos como un campamento para la caza, o en la parada de un largo viaje como el que hizo Efraín al regresar de Europa alarmado por la enfermedad de María y en donde describe un almuerzo con los bogas subiendo en una canoa por el río Dagua.

*“El almuerzo de aquel día fue copia del anterior, salvo el aumento del tapado que Gregorio había prometido, potaje que preparó haciendo un hoyo en la playa, y una vez depositado en él, envuelto en hojas de biao, la carne, plátano y demás que debían componer el cocido, lo cubrió con tierra y encima de todo encendió un fogón” (53).*

Con estas breves notas invitamos al lector a leer o releer la novela y a disfrutar de la cocina presente en ella y que pervive -seguramente con cambios fruto del trabajo y la experimentación constante de las cocineras y cocineros- en los municipios de Palmira, Ginebra, El Cerrito y Guacarí, el *paisaje de María*.

# Cocinando con María en el Paraíso

## El territorio y los protagonistas de este recetario

En la cocina del paisaje de María es muy importante conocer, aunque sea de manera breve, el contexto de los municipios circunvecinos a la hacienda El Paraíso. Son municipios agrícolas, con un paisaje sobrecogedor que en la novela tiene un papel protagónico. Impresiona al visitante, la diversidad de tonos del verde de la vegetación, la compleja y grata geografía de sus valles y montañas, la abundancia de sus ríos y quebradas, los árboles y la variedad de aves, y en especial la luz cambiante que durante el día ilumina el paisaje vallecaucano. Es un territorio de gente trabajadora, amable y acogedora, con un profundo amor por su tierra y sus tradiciones, en especial por las celebraciones familiares, la música y las comidas tradicionales.



# El Cerrito



En el Cerrito se encuentra la Hacienda el Paraíso, escenario de evocación de Jorge Isaacs para escribir su novela *María*. La *Ciudad Cariño*, como se le conoce, fue fundada en 1825 y constituida como municipio en 1864. Su territorio 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 Herosas, destino natural que comparte con otros municipios del Valle (Bugá, Florida, Ginebra, Palmira y Pradera) y con los departamentos de Tolima y Cauca. En su relieve se destaca también 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. Cuenta con los pisos térmicos cálido, medio, frío y páramo, y tiene en su parte plana una temperatura promedio de 24° C. Su población se estima en cerca de 54.000 personas. La cabecera municipal está a una distancia de 55 kilómetros de la ciudad de Cali.

La agricultura y la ganadería son la base de su economía. El origen del municipio en el siglo XVII se asocia con el desarrollo de las estancias y las haciendas. El monocultivo de caña de azúcar tiene una presencia relevante en el paisaje de la parte plana. Otros cultivos importantes son los frutales, la cebolla, el maíz, el arroz, la soya, el millo, el frijol y el plátano.

Posee un patrimonio material relevante que cuenta con algunas declaratorias de *Bienes de Interés Cultural -BIC-* del ámbito nacional y regional como lo son las casas de las haciendas *La Esmeralda*, *La Merced*, *La Rita*, *Piedechinche* -donde está el Museo de la Caña de Azúcar, *El Albión*, *El Paraíso o la Casa de la Sierra*, *El Trejo de Plata*, *La Aurora*, y otros inmuebles como la estación del ferrocarril y algunas edificaciones, calles, plazas y plazoletas del sector antiguo de la cabecera municipal.

El Cerrito nos ofrece dentro de su cultura culinaria una diversidad de dulces, amasijos y bebidas en correspondencia con la diversidad y riqueza natural de su territorio. A continuación se hace mención de algunos de los portadores de las cocinas tradicionales del municipio cuyas recetas se incluyen en el texto presente.

### Don José Manuel Galindo: La alegría del mecato

En El Cerrito es reconocido por su calidad, el mecato (amasijos o dulces que se consumen entre comidas) de don José Manuel Galindo Corrales. Fue su madre, Ana Julia Corrales, quien le enseñó a cocinar; ella tenía una panadería donde preparaba pandebono, manjar blanco, pan de yuca y bizcochuelo, receta que José Manuel conserva como un patrimonio familiar, transmitido de generación en generación desde hace más de 100 años. Recuerda el tiempo en el que su abuela preparaba el mecato para la venta en el parque y en la estación del ferrocarril; también evoca con nostalgia la diversidad de mecatos tradicionales de su pueblo y advierte que muchos están desapareciendo. Para él, los mecatos son un símbolo de alegría y su elaboración un evento de unión familiar.

### Doña Julia Salcedo: El legado del hacer y saber cocinar

Otra de las cocineras tradicionales de El Cerrito es la señora Julia Salcedo, quien a sus 14 años de edad aprendió a cocinar observando y ayudando a su madre que pronto la dejó por la desdicha de su muerte. El mismo día de su partida les dejó preparada, a ella y a sus hermanos, una olla de colada de mote. Doña Julia se hizo cargo de ellos como una segunda mamá. Su amor por la cocina tradicional vallecaucana le permitió perfeccionar las recetas y preparaciones heredadas de su madre, las cuales ha transmitido a su familia, en especial a su pequeña nieta por ser quien más demuestra gusto por la cocina, y a la que ya le legó su paila de cobre.

### Doña Graciela Caicedo: La paciencia es una de las virtudes de la buena cocina

La señora Graciela Caicedo demuestra que con tenacidad y esfuerzo se logra conseguir buenos resultados, y afirma que una de las claves en la cocina tradicional es la paciencia, virtud que le permitió aprender a dar forma a sus apetecidas rosquillas, y a dar con el punto del dulce de grosellas. Esa virtud, tan importante

pero tan desdeñada en este tiempo, es necesaria en una cocina que requiere de días, y a veces de semanas, que nos forma en el “aguante” (tolerancia, paciencia, fortaleza para resistir pesos, impulsos, trabajos, entre otros) y, nos permite disfrutar de los sabores y los olores de lo añejo, de nuestra identidad y de nuestra historia.

### Don Juan Alberto Vergara: El maestro de las mistelas

La mistela es un licor dulce de frutas que se prepara en la región desde la antigüedad. Don Juan Vergara conoce los secretos de su preparación. Cuando habla de su región y de su tierra natal, Santa Elena, a don Juan se le hincha el corazón de amor. Este corregimiento -famoso por el cultivo de *uva isabella*- es donde yace, según la tradición, la tumba de la mujer que inspiró a *María*. La elaboración de vinos y mistelas es una tradición familiar que don Juan aprendió gracias a uno de sus tíos.



*Graciela Caicedo  
José Manuel Galindo Corrales  
Julia Salcedo de Vélez*

# Ginebra



Ginebra, conocida anteriormente como “Las Playas”, fue fundada el 9 de febrero de 1909 por la iniciativa y gestión de un núcleo de familias propietarias de la tierra, reconocidas por los apellidos Tascón, Lince, Reyes, Saavedra, López, Tenorio, Núñez, Ocampo, y Guzmán. Fue declarada como municipio en el año 1954.

El municipio ofrece una variedad de temperaturas gracias a su gradiente que va, desde sus zonas planas del valle, en las que predomina el cultivo de la caña de azúcar, hasta la cima de sus laderas sobre la vertiente occidental de la Cordillera Central, donde se cultiva café, plátano, frutales y pasturas para la ganadería de vacunos. La cabecera tiene una temperatura promedio de 25°C y está localizada a 59 kilómetros de distancia de la ciudad de Cali. Por el territorio del municipio cruzan los ríos Guabas, Zabaletas y Popurrinas. En este último hay un hermoso puente y un balneario natural. Su población se estima en cerca de 22.000 personas.

Este municipio agrícola es reconocido por su hospitalidad y sus hermosas casas de hacienda, algunas de origen colonial. Los habitantes de Ginebra se caracterizan por su amor por la música de cuerdas, en especial la interpretada con bandola andina, un instrumento emblemático del municipio -al parecer, derivado de la vihuela- que se acompaña del tiple y la guitarra. En Ginebra se celebra el festival más importante de música andina del país, creado en el año 1974, en honor a Benigno Núñez Moya<sup>5</sup>. El Mono Núñez, como se le apoda, fue compositor y virtuoso intérprete de la bandola.

Ginebra hace parte del paisaje de la novela *María*. Además de sus tradiciones musicales, sobresale por su cocina, en especial por el sancocho de gallina en leña (el famoso *sancocho de Ginebra*), la sopa de tortillas, el atollado y el cortado, preparaciones cuyas recetas se incluyen en el presente libro.

---

5. Ginebra, 1897 - 1991.

### Doña María Cleotilde Solís: La dulce sazón de la leña

La Señora María Cleotilde Solís, de 62 años, aprendió a cocinar desde niña. En el restaurante de una vecina se afianzó en el conocimiento y la preparación de recetas como el sancocho de gallina, el atollado, la sopa de tortillas, las tostadas, los tamales, entre otras. Actualmente hace estas preparaciones en su casa, de manera tradicional, en fogón de leña. Su sazón, en especial el que le da al sancocho de gallina, la ha hecho merecedora del reconocimiento de la gente. Por esta razón, numerosas personas solicitan sus comidas, a tal punto que, como ella lo dice, “a veces no me doy abasto”. Ha compartido su saber con su hijo, quien le ayuda y a quien agradece con alegría por el apoyo que le brinda en su cocina.

### Doña Martha Astudillo: La cocina es un laboratorio

La señora Martha Astudillo, de 41 años de edad, se interesó por la cocina gracias a su madre y a su abuela, quienes desde los doce años le enseñaron -a ella y a sus siete hermanos- a preparar los frijoles, las hojaldras y el sancocho. A sus 17 años empezó a trabajar en restaurantes, lo que contribuyó a mejorar sus preparaciones, especialmente el sancocho de gallina, plato que caracteriza la cocina de Ginebra. Para doña Martha, la cocina es una experiencia y “un experimento del día a día”.

### Doña Maricela Yonda: La deliciosa sopa de tortillas

La especialidad de la señora Maricela Yonda, de 42 años de edad, es la sopa de tortillas, la cual aprendió a hacer en casa con su madre. Para doña Maricela es importante y necesario que la tradición se mantenga; por esta razón, con su paciencia y carisma enseña a sus hijos las diferentes preparaciones y también a las personas que la buscan y quieren conservar las tradiciones de la cocina.

### Doña Piedad Arango: La comida también entra por los ojos

Para la señora Piedad Arango, de 65 años de edad, los tamales y el atollado son comidas cuyas recetas han pasado de generación en generación; preparaciones que se disfrutaban y que reúnen a la familia, experiencias que motivaron su gusto por la cocina. Ella se esmera en la presentación de sus platos pues, como lo manifiesta,

“uno va aprendiendo que la comida entra por los ojos”. De allí que el atollado, su especialidad, sea reconocido por su innovadora presentación.

### Don Francisco Vitonco Tejada: La tradición del dulce cortado

El señor Francisco Vitonco Tejada es conocido por el delicioso Cortado que prepara junto con sus familiares. La suya es una receta tradicional, transmitida por su padre y su madre quienes en su infancia “lo ponían a batir”. Por ello, su interés en continuar con esta práctica culinaria familiar, reconocida como una manifestación de la cultura culinaria del municipio.

*Martha Astudillo  
Maricela Yonda  
Piedad Arango de Cuevas*



# Guacarí



Guacarí fue un próspero territorio indígena cuyos aborígenes, al igual que los habitantes de otros municipios del paisaje de la novela *María*, fueron sometidos al régimen de las encomiendas. En 1864 fue elevado a la categoría de municipio. Este territorio goza de un clima variado que alcanza una temperatura promedio de 23°C. Su población se estima en cerca de 35.000 personas. Sus tierras planas y ligeramente onduladas hacen parte del fértil valle del río Cauca y están dedicadas en la actualidad a la ganadería y a la agricultura. Las faldas de la cordillera central son un lugar propicio para el cultivo del café, el plátano, la yuca, la arracacha, las hortalizas y las frutas. Sus suelos son regados por los ríos Guabas y Sonso, afluentes del río Cauca. En su territorio hay importantes humedales como el Madrevieja Videles y la laguna de Sonso. En Guacarí aún se recuerda con nostalgia el samán, árbol insignia que duró 75 años plantado en el parque central y cuya imagen fue grabada en la moneda colombiana de quinientos pesos.

La cabecera municipal de Guacarí, localizada a 56 kilómetros de Cali, tiene atractivos bienes de interés cultural como la Casa Cural, construcción del siglo XVII, una de las más antiguas del Valle del Cauca, y la Casa de la Cultura. En la actualidad se está recuperando la abandonada estación del ferrocarril para levantar allí un centro cultural. Guacarí celebra anualmente un reconocido festival de danza folclórica.

## Doña María Luisa Domínguez: No dejar morir la tradición

Guacarí es famoso por la calidad de su cocina criolla. En el centro urbano vive doña María Luisa Domínguez, quien conoce los secretos de la cocina de Guacarí. Entre sus preparaciones favoritas se encuentran el jugo de badea y el dulce de mamey, frutos que crecían anteriormente en abundancia en los solares de las viviendas. Sus conocimientos los comparte con amigos y familiares, para “no dejar morir la tradición”.

### Doña Aura Lizbeth Álvarez: Enseñar y compartir

La señora Aura Lizbeth Álvarez es reconocida en el pueblo por preparar el Manjarblanco, receta aprendida de su madre. Ella disfruta compartiendo y enseñando sus preparaciones y, sin recelo, comparte su secreto para preparar la natilla, a la cual agrega, como un toque especial, un poco de cilantro y cimarrón.

### Doña Tránsito Lenis: Empanadas de tradición

En Guacarí también vive doña Tránsito Lenis, señora encantadora por sus conocimientos y experticia en la cocina tradicional de su municipio. En su saber y en sus manos, tiene el peso de la tradición culinaria, lo que le da firmeza para corregir los errores que se suelen cometer en la cocina. Gracias a su paciencia y dedicación, ha podido perfeccionar sus conocimientos y técnicas para la preparación de las recetas tradicionales. 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 disfrutaban de la venta de sus empanadas.

### Doña Carmen Figueroa y doña Zulamy Gil: El fiambre, un tesoro envuelto en hojas

En el corregimiento de Guabitas, se destaca el tradicional fiambre hecho por Carmen Figueroa y Zulamy Gil. Ellas aprendieron de sus madres el amor por la cocina y las buenas prácticas en el arte de cocinar; ambas preparan fiambres para atender a lugareños y foráneos que siempre las visitan.

### Doña Paulina Plaza: Observar y realizar

La también guabiteña, Paulina Plaza, sabe que para la cocina tradicional se requiere tiempo, pues hay preparaciones que tardan varios días en estar listas para su consumo, entre ellas el dulce desamargado. Su conocimiento y práctica para elaborarlo empezó desde los siete años cuando le ayudaba a su tía abuela, y observaba cómo ella -sin cálculo exacto- cocinaba de manera exquisita. Aquellos detalles son el motivo por el cual Paulina la recuerda con admiración y cariño.



*Paulina Plaza · Zulamy Gil · Maricel Bermúdez · María Luisa Domínguez  
· Aura Lizbeth Álvarez · Tránsito Lenis*



Palmira se fundó en 1773 y fue erigida municipio en 1824. El territorio del municipio se extiende entre la llanura del valle del río Cauca y los páramos de la Cordillera Central. Lo cruzan los ríos Amaime, Aguaclara, Frayle y Bolo. Su población se estima en cerca de 350.000 personas. Es un importante territorio agrícola; la caña de azúcar predomina en la parte plana y en las laderas, además de las pasturas para ganado vacuno; se encuentran cultivos de café, frijol, plátano maíz y otros productos de pancoger. A Palmira se le conoce como *Capital Agrícola de Colombia*; su dedicación a la tierra y su cultivo es celebrada anualmente con la *Fiesta Nacional de la Agricultura*.

La ciudad está ubicada a 22 kilómetros de Cali y tiene una temperatura promedio de 23 °C. Es una ciudad alegre y cívica en la que aún pueden verse como un medio de transporte urbano las carrozas tiradas por caballos, conocidas como “victorias”.

Se destacan como bienes patrimoniales la Antigua Estación del Ferrocarril “Río Claro” y el Templo de Nuestra Señora del Rosario del Palmar. En el Bolo, un corregimiento palmirano, se encuentra el complejo arqueológico de “Malagana”, importante por la riqueza y el valor artístico de sus piezas de alfarería y orfebrería.

### Doña Gladis García: La dulzura del mecató

En el centro de la ciudad, vive la más dulce de las cocineras tradicionales de Palmira, doña Gladis García. Sus llamativos mecatos -entre ellos el *dulce de arracacha* y otras delicias de la cocina vallecaucana- así como su cariño y amabilidad la han hecho merecedora de un gran reconocimiento. Su amor y dulzura por la cocina irradia a vecinos, familiares y a los palmiranos que la visitan. En sus manos se elaboran con delicadeza las preparaciones aprendidas de su madre a la que añora por su sabiduría. Con ternura y paciencia, Gladis está dispuesta a enseñar quienes que no conocen la cocina tradicional.

### Don Adolfo Gutiérrez: El secreto del atollado

En Rozo, uno de los más reconocidos paraísos de la cocina tradicional en Palmira, se puede degustar el *arroz atollado de pollo* hecho por Adolfo Gutiérrez. Don Adolfo, aprendió a cocinar esta especialidad con su madre, cuando era niño, desobedeciendo al antiguo refrán: “los hombres en la cocina huelen a rila de gallina”. Le apasiona sorprender a su familia y a sus amigos con sus recetas. Actualmente promueve la culinaria tradicional del municipio y cautiva a sus comensales con una sazón que dice haber heredado del arte culinario de varias generaciones.

### Don Luis García y doña Denis Valdés: La tradición culinaria de las masas de maíz

En Rozo también se pueden probar las *masitas de choclo* que don Luis García, oriundo de dicho corregimiento, le enseñó a preparar a su esposa, Denis Valdés. Ella es quien hoy en día las prepara y vende, dando continuidad al sabor tradicional que la familia de su esposo ha preservado. Luis recuerda que su madre lo encargaba de cultivar el maíz, cosecharlo y molerlo junto con sus hermanos, para luego hacer las masas que su mamá fritaba en pailas de barro y en fogón de leña. Actualmente, ambos saben que sus masas de choclo son las mejores por el aroma que emanan y por ser preparadas de manera artesanal.

### Doña María Claudia Figueroa: La responsabilidad de mantener una tradición

En Palmira es emblemático el *manjar blanco* hecho a la manera de doña Martha Escobar, en el local de Las Córdoba, reconocido también por su mecato y confituras. María Claudia Figueroa, su actual dueña, continúa con la tradición de las famosas dulceras, y asegura que llegar a su negocio es como “cruzar una puerta del tiempo”, pues muchos palmiranos recuerdan que alguna vez fueron allí por un dulce durante su infancia.



*Adolfo Gutiérrez Alegrías · Gladis García · María Claudia Figueroa · Denis Valdés*

# Las Recetas



Después del recorrido por los municipios que conforman el paisaje de María, invitamos al lector a conocer algunas recetas correspondientes a las preparaciones mencionadas en la novela y a otras propias de la región. Las recetas y comidas fueron elaboradas por los portadores que participaron en este trabajo. Se incluyen también otras que fueron tomadas de recetarios de terceros, con el fin de darle al lector un panorama más amplio de la cultura culinaria de la región.

# Sopa de Tortilla

Tiempo total  
de preparación:  
**1 hora**

Nº. de porciones:  
**10**

(Fuente: Maricela Yonda y María Cleotilde Saiz, participantes del taller del municipio de Ginebra)

*“La sopa de tortilla aromatizada con yerbas frescas de la huerta; el frito de plátanos, carne desmenuzada y roscas de harina de maíz; el excelente chocolate de la tierra; el queso de piedra; el pan de leche y el agua servida en antiguos y grandes jarros de plata, no dejaron qué desear” (cap. 19).*

## Ingredientes

- 2 libras de costilla o hueso carnudo
- 1 libra de papa colorada o mambra
- 1 libra de papa amarilla
- 1 ½ libra de papa guata
- 4 atados de tortilla
- 2 tallos de cebolla
- 2 cabezas de ajo
- Cimarrón al gusto
- Azafrán de raíz o color al gusto
- Tres litros de agua
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

## Preparación

1. En una olla vierta los tres litros de agua, la carne y sal al gusto.
2. Pique el ajo, el cimarrón y la cebolla, y adiciónelos cuando el agua esté caliente.
3. Al hervir el agua, agregue la papa guata y la papa colorada cortada en cascós.
4. Después de 15 minutos adicione la papa amarilla en cascós.
5. Deje hervir aproximadamente por 30 minutos a fuego medio.
6. Cuando la papa esté cocida, adicione cilantro picado y un poco de azafrán de raíz. Deje hervir por dos minutos.
7. Adicione las tortillas partidas en cruz.
8. Cocine por 5 minutos, retire del fuego y sirva caliente.

## Recomendaciones

- Si no tiene a la mano azafrán de raíz, puede usar achote.

# Sancocho de Gallina

Tiempo total de preparación: **2 horas**

Nº. de porciones: **8**

(Fuente: Martha Isabel Astudillo y María Cleotilde Saiz, participantes del taller del municipio de Ginebra)



*“No lo habré visto yo comer con gana un sancocho hecho de mi mano; lo malo es que todavía se tarda” (cap. 58).*

## Ingredientes

- Una gallina grande entera, preferiblemente criolla
- 5 plátanos verdes
- 1 libra de Yuca
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona mediana
- Un atado o manojo de cimarrón
- Cilantro al gusto
- Azafrán de raíz al gusto
- Sal al gusto
- 4 litros de agua

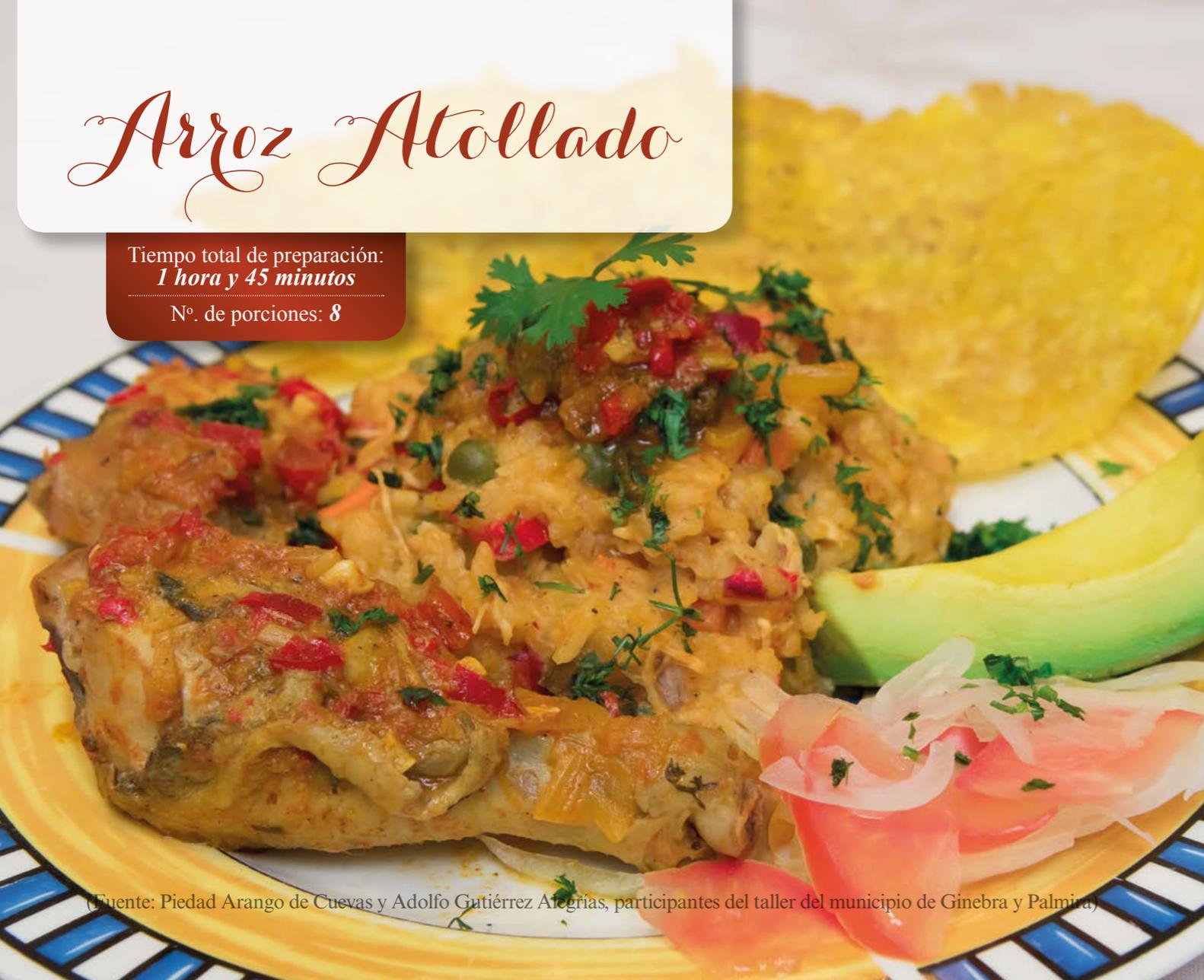
## Preparación

1. Caliente el agua.
2. Cuando el agua esté caliente, agregue la gallina y déjela cocinar.
3. Quiebre en pedazos el plátano, preferiblemente con la mano y no con cuchillo. Agregue a la olla cuando el agua esté hirviendo.
4. Deje hervir aproximadamente una hora y treinta minutos para adicionar la yuca partida en pedazos medianos
5. Ponga la olla a fuego medio y agregue cebolla larga picada
6. Cuando la yuca y el plátano estén blandos, agregue un poco de azafrán de raíz o achote. Deje hervir aproximadamente por 30 minutos y retire del fuego.
7. El emblemático sancocho de gallina de Ginebra tiene como particularidad que la gallina se asa y que se sirve con hojaldras (amasijo a base de harina y agua que se fríe) y arroz blanco.

# Arroz Atollado

Tiempo total de preparación:  
**1 hora y 45 minutos**

Nº. de porciones: **8**



(Fuente: Piedad Arango de Cuevas y Adolfo Gutiérrez Alegrias, participantes del taller del municipio de Ginebra y Palmira)

## Ingredientes

- 1 pollo despresado
- 2 litros de agua (para 8 tazas de caldo básico de pollo)
- 1 libra de arroz
- 2 papas pardas pastusas, picada en cuadritos
- 1 papa amarilla picada en cuadritos pequeños
- ½ libra de arveja verde
- 170 g de zanahoria, picada en cuadritos finos
- Un atado de hierbas hecho con: cilantro, cimarrón, tomillo, orégano y 2 tallos de cebolla larga para adobar
- Para salpimentar el pollo pimienta y comino al gusto
- ½ pimentón rojo cortado en cuadritos
- Sal al gusto
- Opcional: puede agregar al plato costilla, cola o carne de cerdo

### Para el hogao

- 1 tomate chonto rayado
- 20 g de aceite
- 2 ajos triturados
- 250 ml de agua
- 1 rama de cilantro
- Entre 20 y 30 gramos de cebolla larga finamente picada
- 1/2 cebolla cabezona rayada
- 1/2 pimentón rojo picado finamente
- Sal al gusto
- 20 g de achiote o azafrán de raíz

## Recomendaciones

1. El pollo puede dejarse adobando desde el día anterior para mejorar su sabor.
2. Agregar agua, si se requiere, en la medida que se va consumiendo para alcanzar la consistencia húmeda del arroz.
3. Tradicionalmente, se acompaña con tostadas de plátano, ensalada verde con aguacate, y limonada.

## Preparación

1. Salpimente el pollo con anterioridad.
2. En dos litros de agua, ponga a cocinar el pollo con el atado de hierbas durante 20 minutos.
3. En el caldo básico de pollo ponga a cocinar las arvejas.
4. Retire y reserve el pollo cocinado.
5. Retire el manojo de hierbas.
6. Reserve un poco de caldo básico para hidratar la preparación, si es necesario.
7. En el caldo agregue los demás ingredientes: papa parda, papa amarilla, zanahoria picada y medio pimentón. Ponga a fuego alto hasta que ablanden.
8. Cocinados esos ingredientes, agregue el arroz hasta que este reviente, y ponga la olla a fuego medio revolviéndolo frecuentemente con una cuchara de palo para que no se pegue.
9. Aparte, prepare el hogao: En un sartén, caliente el aceite, luego añada el ajo, la cebolla larga picada y la rayada por 10 minutos a fuego bajo. Después agregue el tomate, el pimentón, el achiote y sal al gusto. Revuelva ocasionalmente, deje cocinar 10 minutos más. La rama de cilantro, que se adiciona ayudará a aromatizar la salsa.
10. Añada el hogao a la preparación, reservando un poco para decorar.
11. Desmenuce el pollo y agréguelo. Siga revolviendo y espere que el arroz tome consistencia cremosa. Finalizando, póngalo en fuego bajo, para que no se vaya a quemar ni a pegar.
12. Sírvalo junto con las presas enteras del pollo, el hogao que ha reservado y espárzale al plato cilantro picado.

# Fiambre

Tiempo total de preparación:  
**3 horas**

Nº. de porciones: 4

(Fuente: María Zulamy Gil Plaza.  
Participante del taller del municipio de Guacarí)

“Serían las diez cuando, listos ya todos, cargado Lucas con el fiambre que Luisa nos había preparado, y después de las entradas y salidas de José para poner en su gran garniel de nutria tacos de cabuya y otros chismes que se le habían olvidado, nos pusimos en marcha” (cap.21)

## Ingredientes

- 4 tazas de arroz blanco ya preparado
- 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 de soasada (asar ligeramente en el fogón)

## Preparación

1. Disponga de los ingredientes sobre un mesón y porcione 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. Ponga 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.
- El fiambre también se puede preparar con los ingredientes cocidos.

# Bizcochuelo

Tiempo total de preparación: **1 hora**

Nº. de porciones: **2 bizcochuelos**  
(que puede porcionar en diferentes tamaños, según su gusto)



(Fuente: José Manuel Galindo Corrales. Participante del taller del municipio de El Cerrito)

## Ingredientes

- 12 huevos
- 1 libra de azúcar
- 1/2 libra de harina de trigo
- 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.

# Masitas de Choclo

Tiempo total de preparación:  
**2 hora**

Nº. de porciones:  
**12 a 15**



(Fuente: Luis Ernesto García y Denis Valdés, participantes del taller del municipio de Palmira)

*“Las navajas machetonas salieron de los bolsillos. José nos dividió la carne que, acompañada con las masas de choclo, era un bocado regio. Agotamos el tinto, despreciamos el pan, y los higos y ciruelas les gustaron más a mis compañeros que a mí” (cap. 21).*

## Ingredientes

- 1 libra de masa de choclo (10 a 15 choclos aproximadamente)
- 150 g de azúcar
- 25 g de panela rallada
- 10 g de polvo de hornear
- 7 g de sal
- 1 huevo
- 100 g de queso rallado

## Preparación

1. Desgrane los choclos manualmente o haciendo uso de un cuchillo.
2. Muela los granos.
3. En un recipiente agregue a la masa los demás ingredientes: azúcar, sal, panela, polvo de hornear, huevo y por último queso rallado.
4. Revuelva con la mano hasta lograr la consistencia deseada.
5. Con una cuchara tome porciones de masa y viértalas en aceite caliente hasta que doren, por ambos lados.

## Recomendaciones

- Es preferible utilizar choclo amarillo que no esté blandito.
- La masa del choclo es delicada. Una mala refrigeración o una manipulación incorrecta hacen que se altere.
- Se recomienda revolver la masa con la mano.
- La masa no debe quedar demasiado seca, ni demasiado húmeda. Si su textura es muy compacta se parten las masitas; si es líquida, absorben demasiado aceite y quedan engrasadas.

# Pan de Yuca

Tiempo total de preparación:  
*1 hora, 15 minutos*

Nº. de porciones:  
*50 pan de yucas*



(Fuente: José Manuel Galindo Corrales. Participante del taller del municipio de El Cerrito)

*“... ella [estaba] acabando de sacar del horno el pan de yuca que iba a servirnos para el almuerzo. La hornada había sido feliz, como lo demostraban no solamente el color dorado de los esponjados panes, sino la fragancia tentadora que despedían” (cap. 51).*

## Ingredientes

- ½ libra de queso criollo o costeño
- ½ libra de almidón de yuca agrio
- 1 huevo

## Preparación

1. Se muele el queso, hasta que quede desmenuzado.
2. Se remoja el queso con agua y almidón, hasta que la masa sea manejable y compacta. A medida que la masa se vaya secando, se debe agregar agua, hasta lograr la textura deseada.
3. El horno se precalienta, por veinte minutos, a 400°C
4. Dentro del horno, se deja que la masa suba. Luego, se disminuye la temperatura para que queden crocantes. Tiempo en el horno: 1 hora.

## Recomendaciones

- El pan de yuca se puede hacer en forma de palitos, bolitas o roscas.
- La cantidad de agua que se requiera para la preparación de la masa, depende del tipo de almidón.
- El pan de yuca se puede acompañar con café, chocolate caliente u otras bebidas.

# Cortado

Tiempo total  
de preparación:

**3 horas**

Nº. de porciones:

**10 mates  
(1 libra c/u)**



(Fuente: Francisco Vitonco, participante del taller del municipio de Ginebra)

## Ingredientes

- 3 atados de panela (Cada atado tiene dos unidades de 1 libra)
- 30 litros de leche recién ordeñada
- 1/2 pasta de cuajo
- Medio vaso de jugo de limón

## Preparación

1. Vierta la leche en una paila de aluminio.
2. Monte la paila en el fogón de leña a fuego medio.
3. Añada el jugo de limón y la pastilla de cuajar para que la leche empiece a cortarse.
4. Agregue la panela. La leche cortada se va cuajando y se debe revolver constantemente para que no se queme el fondo.
5. Ponga la leña a fuego lento.
6. Baje del fuego cuando la leche tenga el punto del melado y sirva.

## Recomendaciones

- Es necesario estar atento durante la preparación del dulce. No debe exponerse mucho tiempo al fuego, pues de lo contrario puede dañarse.
- Lo ideal es que el dulce se conserve a fuego lento, de manera que la leche se reduzca y tenga una consistencia espesa. Debe cuidarse que no se queme a medida que va perdiendo humedad.
- Es necesario batirlo ocasionalmente con mecedor de madera (utensilio, paleta de madera para mezclar y revolver) para que no se pegue a la paila.
- El dulce preparado sin conservantes tiene una durabilidad de ocho días.

# Desamargado

Tiempo total de preparación: **8 días**

Ingredientes para: **12 libras**



(Fuente: Paulina Plaza y Aura Lizbeth Álvarez Saavedra, participantes del taller del municipio de Guacará)

## Ingredientes

- 13 limones (limón pajarito)
- ½ docena de toronja blanca
- ½ docena de toronja rosada
- ½ docena de naranja agria
- 1 calabaza (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
- Ají 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.
2. Lave los limones para retirar la ceniza y la arena utilizadas en el paso anterior.
3. 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 cascos (extraiga la “carnecita” del limón hasta dejarlo “coquito”). Conserve en agua por cinco días para desamargar, cambiándole el agua dos o tres veces diariamente.
4. 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 en agua los cascos a fuego medio. Los cascos no deben quedar muy blandos, para evitar que se desbaraten. Retire del fuego, y conserve los cascos en el agua por tres días. Cambie el agua dos veces al día.
5. Repita el procedimiento anterior con las naranjas.
6. 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).
7. Pele la 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.

8. Prepare el almíbar o “melao” 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).
9. Una vez todos los ingredientes estén listos, se agregan por capas al melado y se cocinan a fuego lento.
10. Agregue unas gotas de limón a la conserva.
11. Agregue clavos y canela, al gusto, cuando la mezcla lleve unas horas de cocción.
12. Deje cocinar la conserva a fuego lento de 12 a 24 horas en fogón de leña. El secreto está en que la fruta quede bien cristalizada, es decir, brillante.
13. 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 vinagra.
- Para realizar este dulce tradicional es necesario que cuente con tiempo y paciencia suficientes.

# Dulce de Mamey

Tiempo total de preparación:  
2 horas

Nº. de porciones: 20

(Fuente: Maricel Bermúdez, María Luisa Domínguez Plaza y María Claudia Figueroa, participantes del taller del municipio de Guacari y Palmira)

*“Después de haberse distraído en romper bajo sus pies, preciosamente calzados, las hojas secas de los mandules y mameyes regadas por el viento en la callejuela que seguíamos, dijo...” (cap. 45. p. 281).*

*“Hay mucho que hacer allá dentro. Ah, sí -le contesté-: preparar postres y galas para mañana” (cap. 20.)*

## Ingredientes

- 3 mameyes grandes y maduros
- 2 litros de agua
- 1 kilo de azúcar
- 9 gr de clavos de olor
- 11 g de canela
- 1 limón pajarito

## Preparación

1. Pele los mameyes y retire la tela blanca que recubre la fruta.
2. Corte el fruto en trozos medianos y colóquelos a hervir en agua por 3 minutos, después de que hiervan, vote el agua (repetir el procedimiento dos veces para quitar el sabor amargo de la fruta).
3. Ponga a calentar el agua, el azúcar y los clavos. Agregue el mamey y adicione el zumo de medio limón. Mientras hierve se debe revolver cada quince minutos con una cuchara de palo para que no se pegue. Deje cocinar hasta que espese.
4. Cuando haya calado (calar es cocinar lentamente la fruta en azúcar o panela para reducir sus jugos y caramelizar) el mamey, retire del fuego y deje reposar.

## Recomendaciones

- Si desea, sirva de inmediato y acompañe con queso o pan.

# Dulce de Grosellas

Tiempo total de preparación:  
3 horas

Nº. de porciones: 12

(Fuente: Graciela Caicedo Otálvaro. Participante del taller del municipio de El Cerrito)

*“Como esos señores vienen mañana, las muchachas están afanadas porque queden muy bien hechos unos dulces; creo que han acabado ya y que vendrán ahora” (cap. 20).*

## Ingredientes

- 1 libra de grosellas maduras
- 2 libras de azúcar
- Clavos de olor al gusto
- Canela al gusto
- Agua

## Preparación

1. Caliente el agua en una olla.
2. Cuando el agua esté hirviendo eche las grosellas y revuelva por dos minutos. Sáquelas y lávelas con agua fría con el fin de quitarles el ácido.
3. Caliente en otra olla agua, adicione las grosellas ya lavadas y deje cocinar por cinco minutos cuidando que el agua tape las grosellas.
4. Agregue el azúcar.
5. Deje a fuego medio sin revolver, mientras las grosellas se van calando.
6. Agregue la canela y clavos y deje reposar.

## Recomendaciones

- Se puede consumir caliente o frío, y si desea puede acompañarlo con queso o galletas.

# Dulce de Arracacha y Piña

Tiempo total de preparación:  
**1 horas**

Nº. de porciones: **10**

(Fuente: Gladis García, participante del taller del municipio de Palmira)

*“El viejo estaba acomodando en jigras las arracachas y verduras que debía mandar al mercado el día siguiente” (cap. 51. p. 333).*

## Ingredientes

- 1 piña grande y madura.
- ¼ de litro de agua.
- 1 astilla de canela
- 5 clavos de olor
- 1 libra de arracacha cortada en trozos pequeños
- 300 g de panela.
- 28 g de gelatina sin sabor
- 1 limón pajarito
- Azúcar en pulverizada para decorar (opcional)

## Preparación

1. Prepare un agua aromática con canela y clavos.
2. En otra olla cocine a fuego lento la arracacha, procurando que el agua la cubra. Cuando esté blanda retire y reserve.
3. Lave la piña y pélela. Licúe con la mitad del agua aromática, y la otra parte de agua úsela para licuar la arracacha ya cocinada.
4. En una olla aparte haga un melao con panela. Agregue la piña y la arracacha licuada, junto con siete gotas de limón. Revuelva suavemente utilizando una cagüinga o meneador. Aparte, disuelva en pocillo y medio de agua caliente la gelatina sin sabor y agréguela a la mezcla ya hecha.
5. Después de mezclar los ingredientes cocine a fuego lento, durante 20 minutos hasta que obtenga una consistencia espesa. Revuelva nuevamente por unos minutos.
6. Deje reposar durante una hora en una bandeja o en un plato, y córtelo a su medida. Si lo desea puede espolvorear con azúcar.

## Recomendaciones

- Lavar bien la arracacha 3 o 4 veces, la primera con sal, antes de cocinarla.
- Extraiga el corazón de la piña antes de picarla.

# Jalea o Espejuelo de Guayaba

Tiempo total  
de preparación:

**14 horas**

Nº. de porciones:

**20 porciones**

(Fuente: Julia Salcedo de Vélez.  
Participante del taller del municipio de El Cerrito)

*“Durante la comida tuve ocasión de admirar, entre otras cosas, la habilidad de Salomé y mi comadre para asar pintones y quesillos, freír buñuelos, hacer pandebono y dar temple a la jalea” (cap. 49).*

## Ingredientes

- 4 libras de guayaba madura
- 2 libras de azúcar
- Agua

## Preparación

1. Lave las guayabas.
2. Cocine las guayabas por 20 o 30 minutos, de tal manera que el agua las cubra hasta que queden blandas.
3. Retire las guayabas del fuego, exprímalas y cuélelas en un lienzo o cernidor, utilizando el agua en que las cocinó.
4. Ponga en una olla el líquido obtenido, agregue azúcar y cocine a fuego lento.
5. Revuelva ocasionalmente hasta que la jalea espese y si desea adicione canela.
6. Vierta en un molde y deje enfriar para que cuaje.

# Manjar blanco

Tiempo total de preparación:  
**4 horas y media**

Nº. de porciones:  
**12 mates (1 libra c/u)**

(Fuente: Aura Lizbeth Álvarez Saavedra y Transito Lenis Camacho, participantes del taller del municipio de Guacarí)

## Ingredientes

- 20 botellas de leche cruda
- 1 taza de arroz (100 gr)
- 5 libras de azúcar
- ½ libra de uvas pasas (opcional)
- Coco rallado (opcional)
- Mates de totumo (vasija o recipiente hecho con el fruto del árbol de totumo)

## Preparación

1. Remoje el arroz el día anterior a la preparación
2. Muela o licúe el arroz con una tasa de leche, hasta obtener una fécula.
3. Mezcle la fécula con el azúcar hasta diluirla
4. Cuele la leche en un lienzo delgado sobre una paila de cobre, preferiblemente con capacidad aproximada de 30 L. Ponga al fuego.
5. Cuele la fécula sobre el mismo lienzo sobre la leche que ya dispuso en el fuego y bata hasta que hierva, con el mecedor de madera o cagiünga.
6. Una vez la mezcla hierva, se baja la intensidad del fuego. Continúe batiendo por tres horas.
7. La mezcla está lista una vez espese y sea homogénea.
8. 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 pequeñas de río.
- Si la leche que se usa no es natural o tiene mucha agua, el manjar blanco no quedará bien.
- El arroz se puede moler o licuar, pero debe quedar muy bien molido, como polvo. Si se licua, se le agrega la leche mientras se mezcla. Si se muele, una vez se obtenida la textura deseada, se mezcla con leche
- La paila para revolver no necesariamente debe ser de cobre, pero cuando se hace con ésta queda con mejor sabor.
- Puede agregar uvas pasas y coco para decorar y dar sabor.
- La manera más tradicional de cocinar el manjar blanco es en fogón de leña; pero, de no ser posible, se puede hacer en estufa industrial de gas.
- Los mates de totumo se pueden conseguir en tiendas donde vendan aliños. También han salido al mercado mates de plástico; pero en el caso del manjar blanco tradicional, se sirve en mates de totumo.
- Se debe servir caliente en los mates; de lo contrario se seca en la paila y el dulce se compacta.
- Un manjar blanco bien hecho, puede durar tres o cuatro meses.

# Natilla de Maíz

Tiempo total de preparación:  
**4 horas**

Ingredientes para:  
**15 platos**

(Fuente: Aura Lizbeth Álvarez Saavedra. Participante del taller del municipio de Guacarí)

*“-Hemos tenido tantas cosas buenas para usted -interrumpió Lucía-: [...] el jueves, creyendo que venía, le tuvimos una natilla tan buena[...]" (cap. 21. p. 94).*

## Ingredientes

- 8 libras de maíz amarillo
- 12 litros de leche
- 8 panelas de libra
- Clavos de olor al gusto
- Canela al gusto

## Preparación

1. Cocine el maíz en agua de 2 a 3 horas hasta que ablande.
2. Baje del fuego y deje reposar.
3. Quiebre el maíz con el molino.
4. Vuelva a pasar por el molino, hasta lograr una harina con una textura sedosa o fécula.
5. A la harina obtenida agregue agua, hasta cubrirla, y refriegue con la mano para que suelte la pelusa o afrecho que tiene el maíz.
6. En un colador grande, cuele la mezcla y deseche el afrecho sobrante.
7. Mezcle en una paila la fécula obtenida y la leche.
8. Diluya la panela en un poco de agua.

9. Ponga la mezcla de fécula y leche a fuego alto, y añada la panela, los clavos y la canela. Bata constantemente. Baje la temperatura gradualmente a medida que la mezcla hierva, para que no se ahúme, se pegue o se queme.
10. Cuando la mezcla esté bien espesa, retire del fuego y vierta en un molde o plato. Deje reposar hasta que cuaje para servir.

## Recomendaciones

- Bata constantemente la mezcla para que no se pegue.
- Puede poner en una bolsita de tela, los clavos y la canela, para que no queden residuos de éstos en la natilla, sólo su sabor.
- El maíz que se utilice en la receta debe ser de grano grande, del que se utiliza para alimentar a las gallinas.
- Se le puede agregar a la preparación un toque especial. Consiste en mezclar un manojo de cilantro y un manojo de cimarrón fruteado (cuando el cimarrón echa las espigas y da las semillas).
- El maíz no se debe dejar ablandar demasiado; sólo se necesita que esté un poco blando.
- En caso de que en la primera molida la harina de maíz no quede sedosa, se muele de nuevo hasta conseguir la textura deseada.

# Jugo de Badea

Tiempo total de preparación:  
**10 minutos**

Nº. de porciones: **5**

(Fuente: María Luisa Domínguez Plaza, participante del taller del municipio de Guacari)

*“Hemos tenido tantas cosas buenas para usted -interrumpió Lucía-: dejamos dañar la primera badea de la mata nueva, esperándolo [...]” (cap. 21).*

## Ingredientes

- Una badea mediana y madura (la cáscara debe tener color amarillo, y la fruta debe estar blanda)
- Dos litros de leche
- Azúcar (opcional)

## Preparación

1. Corte la badea por la mitad.
2. Retire la cobertura que cubre las semillas de la badea para evitar el amargo, y reserve las semillas en un recipiente para agregarlas al final de la preparación.
3. Saque en un recipiente la pulpa, agregue la leche y bata con un molinillo.
4. Después de mezclados los ingredientes, agregue las semillas pues éstas le dan sabor.
5. Endulce con azúcar al gusto, si lo desea.

## Recomendaciones

- Es preferible utilizar el molinillo, de tal manera que queden trozos pequeños de la pulpa.

# Mistela de Naranja

Tiempo total de preparación:  
46 días

Nº. de porciones: 1 litro

(Fuente: Juan Alberto Vergara, participante del taller del municipio de El Cerrito)

“Sobre el vino observó nuestro paisano que era mejor el de naranja que hacían en Buga, y el anisete verde de la venta de Paporrina” (cap. 19).

“Llegó Estefana poco después de mi padre y el señor M\*\*\*; y convencida de que podía acercarse ya, me presentó una copa que contenía naranja preparada con vino y azúcar” (Cap.28).

## Ingredientes

- 1 litro de jugo de naranjas tangelo (obtenido de 24 naranjas dulces grandes)
- 200 g 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 con tapa hasta ocupar las tres cuartas partes de él. Después proceda a taponarlo, dejando un orificio para colocar 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 cálido. 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.

# Otros productos y comidas

En la novela hay referencias a numerosos productos y comidas. El consumo de café tiene numerosas menciones; se toma en la mañana *-los tragos-*, luego de las comidas y como una atención para las visitas. María es la encargada de llevar y servir el café. “...abrió María la puerta del salón: presentándose una taza de café, de dos que llevaba Estefana...” (35), [...] “Tenía yo abierta en la mano una cajilla de pistones cuando vi a María venir hacia mí trayéndome el café, que probó con la cucharilla antes de verme” (20). Se mencionan otras infusiones. En un momento de la trama, María le sirve al padre de Efraín una taza de té. También se hace referencia al chocolate que se tomaba en la mañana. Le dice Carlos, a Efraín: “...Todas las noches hago cien proyectos. Figúrate: tirado boca arriba en un catre desde las seis de la tarde, aguardando a que vengan los negros a rezar, a que me llamen después a tomar chocolate...” (48).

El maíz es otro producto clave en la novela. Es un cultivo que sigue a la tala del bosque en la adecuación de las tierras para nuevos cultivos o para la siembra de pasturas. Se consume tierno (choclo) o seco. En este último caso, los granos debían ser pilados (partidos en un mortero o pilón) para ser cocinados y consumidos. Una escena narrada por Isaacs nos recuerda esta práctica: “[...] sentados en banquitos alrededor de una atarraya, le poníamos las últimas plomadas; y la señora Luisa desgranaba con las muchachas maíz para pilar” (51). El maíz se consumía en mote, en mazamorra, en natilla y en masas: “[...] José nos dividió la carne, que acompañada con las masas de choclo, era un bocado regio” (21).

La sopa de choclo fue y sigue siendo muy importante en la cocina de la región. Carlos Ordoñez (1997) trae en su ya clásico libro de recetas *La Cocina Vallecaucana* una deliciosa sopa recogida en Palmira, hecha a partir de un caldo con sustancia y leche que lleva choclos tiernos rebanados, papa guata y criolla, yemas y clara de huevo, hogao y hierbas de condimento: orégano, tomillo y cilantro.

La caza ocupa una considerable parte del texto. En la cacería, como en la vida rural, no ha de faltar la panela. Entre las presas de monte se menciona el venado. También se hace referencia a las verduras, los frijoles, el café, el cocotero, el plátano y los bananos y algunos frutales como papayas, anones, papayuelas, badeas, piñas piñuelas, mangos y guanábanas. De las frutas sobresalen las guayabas y las naranjas. Pervive, como un eco del pasado, el dulce de guanábana conocido como chuyaco -un quechuismo que significa terso, diáfano- y que se enseña a continuación.

## Chuyaco de Guanábana

Fuente: Paseo de Olla - Ministerio de Cultura

### Ingredientes (para 4 personas)

- 20 motas de pulpa de guanábana sin pepa
- 2 cucharadas de panela raspada
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ taza de cebolla larga picada (sólo la parte verde)
- ½ taza de jugo de guanábana
- 1 cucharadita de ají pique
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

### Preparación

1. Mezcle en un recipiente las motas de guanábana, la panela, el perejil y la cebolla.
2. Agregue el jugo de guanábana, la sal y el ají. Revuelva bien y refrigere.
3. Sirva en recipientes individuales calculando cinco motas de guanábana por persona.

Se mencionan también las carnes y la leche como alimentos. El atollado de pato sigue siendo una comida de referencia en la cultura culinaria de la región.

En su viaje de regreso, Efraín habla del *tapado*, un plato propio de los bogas de las tierras bajas, que en sus afanes y falta de tiempo preparaban rápidamente una comida con carnes curadas de res o cerdo, o de animales de monte y pescado, y plátano o banano verde, cocinando todo al tiempo en un hoyo en la tierra cubierto de hojas y poniendo encima leños encendidos. En el capítulo 58 en la novela se describe esta preparación:

*“El almuerzo de aquel día fue copia del anterior, salvo el aumento del tapado que Gregorio había prometido, potaje que preparó haciendo un hoyo en la playa y, una vez depositados en él, envueltos en las hojas de biao, la carne, los plátanos y demás que debían componer el cocido, lo cubrió con tierra y encima de todo encendió un fogón”.*

Este tapado ribereño es diferente del tapao actual del Pacífico que se hace comúnmente con pescado, bananos verdes (o plátanos verdes), cilantro cimarrón, cebolla larga y tomate -si se tienen a mano-, poca agua y sal.

Las comidas que mencionan la novela están vivas en la cultura culinaria vallecaucana; seguramente algunas preparaciones han cambiado porque la cocina se transforma continuamente, pero se mantienen los elementos básicos de la tradición. María es una novela de amor. Cocinar para las personas que amamos es también una manifestación de amor. Y la cocina que se hace con amor siempre sabe bien.

# Agradecimientos

Esta publicación no hubiera sido posible sin la participación de hombres y mujeres que día a día recrean en sus fogones las cocinas tradicionales de esta hermosa región vallecaucana.

Ellos con sus preparaciones dan cuenta de la riqueza y diversidad culinaria de este territorio Paraíso, y día a día contribuyen con sus saberes a salvaguardar este rico patrimonio. A todos ellos nuestra gratitud.

# Bibliografía

YALDE, J. (2003). Colcha de retazos. Reminiscencias de un Cerriteño. Medellín: Editorial Colina.

BADILLO, M. (2010). CityMarketing en ciudades intermedias. Entramado, 6, 126-137.

BARNEY, E. (2014). Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Cali: Universidad del Valle.

CARVAJAL PEÑA, Diego Antonio. (2009). Breviario de historia de El Cerrito: un ejercicio para recuperar la memoria y la identidad de un municipio. El Cerrito: Alcaldía El Cerrito. Oficina de Cultura y Turismo, 2009.

CARVAJAL, Mario. (1973). Vida y pasión de Jorge Isaacs y Romancero colonial de Santiago de Cali. Cali: Carvajal.

COE, Sophie D. (2004). Las primeras cocinas de América. México: Fondo de Cultura Económica.

CRUZ KRONFLY, Fernando (editor). Historia de la cultura del Valle del Cauca en el siglo XX. Cali: Proartes, 1999

EDER DE ZAMBRANO, Doris (Dir.) & ZULUAGA RAMÍREZ, Francisco Uriel; MEJÍA PRADO, Eduardo; VALENCIA VALDERRAMA, Rosángela; ARIAS CALERO, Alexander. Valle del Cauca, Procesos Históricos. Cali: Editorial Manuelita S.A., 2012

FORRERO, E., BUENO, L. (2015). El Parque Lineal de Palmira, un espacio dinamizador del desarrollo de la ciudad. Urbano, 18(31), 64-73.

FRANCO VALLEJO, Carlos. (2001) El Cerrito, Ciudad, Cariño Ayer y Hoy. Primera edición. Cali: Impresos Arias.

GARCÉS, María Antonia y BARNEY CABRERA, Eugenio. (2012) Con cagüinga y con callana. Rescatando la cocina perdida del Valle del Cauca. (Notas y apostillas al margen de un libro de cocina) Bogotá: Ministerio de Cultura.

GARCÍA, R. (2008). Población, territorio y economía en Ginebra-Valle (2 ed.). Ciudad: Ginebra COOPRUSACA.

ISAACS, Efraín María. (2015). Jorge Isaacs siempre genio. Bogotá: Editorial Clarín.

ISAACS, Jorge. (2013). María. Bogotá: Editorial Planeta.

ISAACS, Jorge. (2017) 150 años de su obra cumbre, "María" 1867. Cali: IMPRETIC'S

LÓPEZ, Luis Francisco. (2002). La tumba de María Isaacs: Génesis y desarrollo de una leyenda vallecaucana. Bogotá: Ministerio de Cultura.

MARTÍNEZ, Aida. (1990). Mesa y Cocina en el siglo XIX. Bogotá: Planeta Colombiana Editorial S.A.

MARTÍNEZ, Fabio. (2003). La búsqueda del Paraíso. Biografía de Jorge Isaacs. Bogotá: Editorial Planeta.

ORDOÑEZ CAICEDO, Carlos. (1984). Gran libro de la Cocina Colombiana. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura - Círculo de Lectores S.A.

ORDOÑEZ CAICEDO, Carlos. (1997). La cocina vallecaucana Primera edición. (Con ilustraciones de Margarita Herrera). Cali: Imprenta Departamental del Valle.

PAREDES CRUZ, Joaquín. (1986). El Valle del Cauca. Su realidad económica y cultural. Cali: Talleres Gráficos de Impresora Feriva.

PATIÑO OSSA, Germán. (2012) Fogón de negros. Cocina y cultura en una región latinoamericana. Ministerio de cultura. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

PATIÑO, Germán, (2007) Fogón de negros. Bogotá: Edición del Convenio Andrés Bello.

PATIÑO, Germán. (2011) Germán Patiño revela secretos de la gastronomía del Valle del Cauca. En: Periódico El Espectador. Entrevista de Paola Guevara. Bogotá.

PATIÑO, Germán. (2005) Las cocinas de María. En: Revista Polígrama No. 23.

PATIÑO, Víctor Manuel. (1990) Historia de la Cultura Material en la América Equinoccial. Tomo I. Alimentación y alimentos. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.

PLAZA, Luciano. (2007) Éste es Guacarí. Colombia: Graficas Punto de Impacto.

PROARTES. (1999). Historia de la cultura del Valle del Cauca en el siglo XX. Colombia: Proartes.

RAMIREZ SANTOS, Alberto (Dir.) (2008) Nuevo gran libro de la cocina colombiana. Bogotá: Intermedio Editores.

RIASCOS GRUESO, Eduardo Alberto. (1967). Homenaje a Jorge Isaacs en el centenario de "María". Cali: Academia de Historia del Valle del Cauca, Feriva.

RODRÍGUEZ CUENCA, José Vicente; BLANCO, Sonia; BOTERO ZULUAGA, Pedro José. (2005) Comunidad prehispánica de El Cerrito, Valle del Cauca. Medio ambiente, prácticas funerarias y condiciones de vida. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

SALAZAR H, Rafael. El Valle del Cauca y sus 42 municipios "Tierra de todos". Cali: Impresiones Feriva S.A., 2003.

SALAZAR, Rafael. Tradiciones de los municipios del Valle del cauca. Cali: Imprenta departamental, 2013

SÁNCHEZ, Enrique & SÁNCHEZ, Carlos Enrique. Paseo de olla. Ministerio de cultura. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá, 2012

SILVA HOLGUIN, Raúl. El Valle del Cauca. El Valle Íntimo. Tomo segundo. Cali: Imprenta Departamental, 1696

VASQUEZ, Itos. (2004). La cocina colombiana paso a paso. Bogotá: Panamericana Editorial.

Wills, F. F. (2008). Nuevo gran libro de la cocina colombiana. Bogotá: Intermedio Editores.

ZULUAGA, R. F. U., MEJÍA, P. E., VALENCIA, V. R., & ARIAS, C. A. (2012). Valle del Cauca: Procesos históricos. Cali: Manuelita S.A.

# Webgrafía

Alcaldía de Ginebra Valle del Cauca. Consultado en: <http://www.ginebra-valle.gov.co/index.shtml>

Alcaldía Municipal de Palmira. (21 de Septiembre de 2017). Obtenido de Información General de Palmira: [www.palmira.gov.co/enlaces-de-interes/informacion-general-de-palmira](http://www.palmira.gov.co/enlaces-de-interes/informacion-general-de-palmira)

Alcaldía Municipal de Palmira. (21 de Septiembre de 2017). Sitios Para Visitar. Obtenido de <https://www.palmira.gov.co/enlaces-de-interes/sitios-para-visitar>

BADILLO MENDOZA, M. E. (Enero-Junio de 2010). CityMarketing en ciudades intermedias: Caso Palmira. VI(1). Colombia. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/2654/265419646007/>

Biografía y Vidas, Enciclopedia en Línea. (29 de septiembre de 2017). Obtenido de Jorge Isaacs: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yOAJptfZH5MJ:https://www.biografiasyvidas.com/biografia/i/isaacs.htm+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>

CARDALE DE SCHRIMPFF, M., HERRERA, L., ARMANDO RODRIGUEZ, C., & JARAMILLO, Y. (14 de 1999). BOLETIN DE ARQUEOLOGIA, Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales. Rito y Ceremonia en Malagana (Corregimiento de El Bolo, Palmira, Valle del Cauca), 14(3). Obtenido de Rito y Ceremonia en Malagana (Corregimiento de EL Bolo, Palmira Valle del Cauca: <https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/fian/article/view/5514>

El Tiempo. (1995). Ginebra Valle. Consultado en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-360134>

Experiencia Colombia. (2015). Ginebra. Destino. Copyright©. Consultado en: [http://www.experienciacolombia.com/destino.php?Colombia=Ginebra\(Valle-del-Cauca\)&Ginebra&destino=69](http://www.experienciacolombia.com/destino.php?Colombia=Ginebra(Valle-del-Cauca)&Ginebra&destino=69)

FORRERO SANCLEMENTE, E., & BUENO GARCIA, L. H. (Mayo de 2015). El Parque Lineal de Palmira, Un Espacio Dinamizador del Desarrollo de la Ciudad. Concepcion, Chile: Urbano Vol.18, numero 31. Obtenido de <https://mail.google.com/mail/u/0/#search/lorena/15e551d047c0fab8?projector=1>

GASTROLOMBIA. Arroz Atollado . Obtenido de <https://gastrolombia.jimdo.com/historias/platos-regionales/arroz-atollado/>. consultado 17 de Septiembre de 2017).

Guía Turística del Valle del Cauca (2017). Conoce los sitios turísticos del Valle del Cauca. Copyright©. Consultado en: <http://http://www.livevalledelcauca.com/> consultado 17 de Septiembre de 2017).

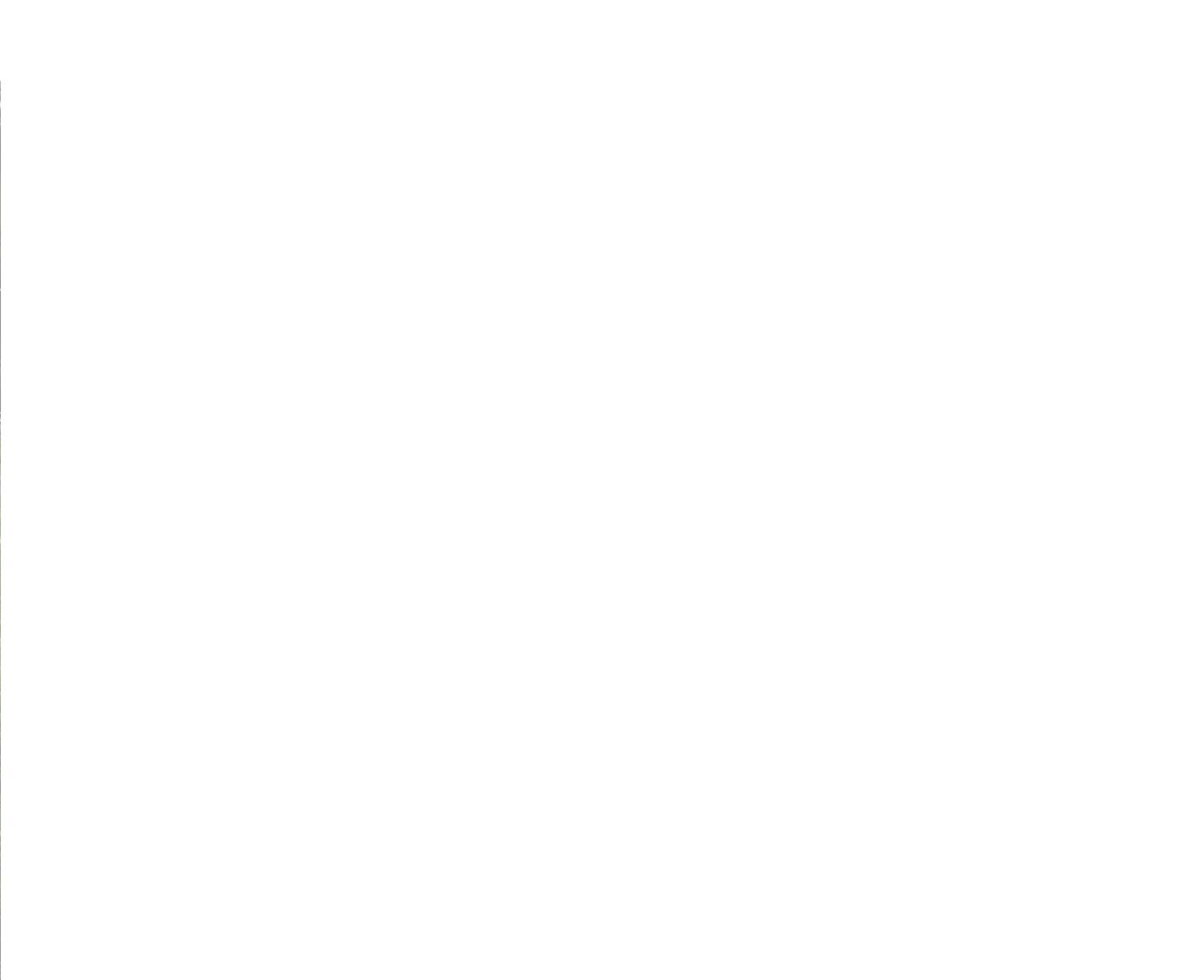
Planeación municipal. (2004). Municipio de Ginebra, Plan de desarrollo. Prosperidad y desarrollo para todos. Consultado en: [http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/pd%20-%20ginebra%20-%20valle%20-%20plan%20de%20desarrollo%20-%202004%20-%202007%20\(82%20pag%20-%20626%20kb\).pdf](http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/pd%20-%20ginebra%20-%20valle%20-%20plan%20de%20desarrollo%20-%202004%20-%202007%20(82%20pag%20-%20626%20kb).pdf)

RODRIGUEZ, Ricardo (28 de septiembre de 2017). Jorge Isaacs (1837-1895). Jorge Isaacs (1837-1895)(64). Obtenido de <http://www.banrepcultural.org/node/73178>

Secretaría de Cultura de Palmira. (20 de Septiembre de 2017). Guía Turística de Palmira. Obtenido de <http://www.culturayturismopalmira.com/guiacuteta-turiacutestica.html>

Z, María. (27 de Septiembre de 2017). Biografías: Jorge Isaacs. Obtenido de Biblioteca Virtual Luis Angel Arango: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/biografias/isaajorg.htm>

Soy Valle. (s.f.). Ginebra. Consultado en: <http://soyvalle.com/index.php/region-sur/ginebra>





**GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Cultura



**MINCULTURA**



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

