FOLCLOR COLOMBIANO

Departamento del Cauca

FOLCLOR COLOMBIANO

Departamento del Cauca

PATRONATO COLOMBIANO DE ARTES Y CIENCIAS

VOL. 7, NÚM. 26 *Tercera época* *2008-2013*

CONTENIDO

Págs.

NOTAS DEL DIRECTOR 9

HISTORIA CULTURAL EN POPAYÁN 15

MITOS CUENTOS Y LEYENDAS 33

ÑAPANGA DE POPAYÁN 71

FIESTAS RELIGIOSAS EN SAN LUIS DE ALMAGUER - CAUCA 79

SEMANA SANTA EN POPAYÁN 113

MÚSICAS Y MÚSICOS 131

CHIRIMÍA 177

CHIRIMÍA Y BAMBUCO 229

DIVERSIDAD COREOGRÁFICA Y MUSICAL DEL CAUCA 241

Págs.

"EL SOTAREÑO" BAMBUCO CAUCANO Y POPAYANEJO 263

TRADICIÓN ORAL 281

ARRUYOS Y VILLANCICOS EN LA COSTA PACÍFICA CAUCANA 317

LAS COCINAS DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA 337

VIVIENDA POPULAR 387

JUEGOS Y JUGUETES TRADICIONALES DEL CAUCA 415

MEDICINA EMPÍRICA 445

PINTURA ARTESANAL 477

JESÚS BOLAÑOS GÓMEZ: ESCULTURA 497

ARTESANÍA 515

DEPARTAMENTO DEL CAUCA 539

BIBLIOGRAFÍA DEL FOLCLOR CAUCANO 555

CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA

LAS COCINAS DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA

CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA. Profesor Titular de la Universidad del Cauca.
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Departamento de Antropología.

Por : Carlos Humberto Illera Montoya[1]

Palabras como carantanta, pipián, pringapata, chulquín, cauncharina, mollete, champús, mote, sango, chumbipe, ullucos, birimbí, encocao, pambazo, fifirifí, fifirifiao, y guampín, son sencillamente canciones que alegran el estómago, versos que alimentan cuerpo y alma, poesías que se comen.

Nuestro Departamento del Cauca se caracteriza, entre muchas otras cosas, por su gran biodiversidad, por la multitud de paisajes que conforman su territorio, y de manera muy destacada por la gran diversidad pluriétnica y multicultural que definen nuestra población. Esa suma de variedades que interactúan permanentemente, son agentes de cambio constante y, como suele suceder con todos los aspectos de la cultura, modelan en el cotidiano devenir su perfil de departamento que lucha por superar adversidades para mirar el día de mañana con optimismo.

El hecho de que Popayán, capital del departamento, fuera durante la colonia y en los inicios de la república, la cabecera municipal más importante, económica y políticamente, del suroccidente colombiano, posibilitó que su contacto con la suela plana del valle geográfico del río Cauca y en consecuencia las cocinas desarrolladas en Cali, capital del vecino departamento del Valle del Cauca y la de Popayán, conserven grandes similitudes, y conduzca con frecuencia a los habitantes de las dos ciudades, Popayán y Cali, a afirmar que, por ejemplo, el champús y el sancocho de gallina son originarios de cada una de ellas. Situaciones como esas, sin embargo, no van más allá de lo meramente anecdótico, pues muchas preparaciones que son tenidas como típicamente caucanas, son igualmente reclamadas como huilenses, tolimenses, nariñenses o por los habitantes de los demás departamentos vecinos a nosotros. Este tipo de situaciones lo que deja ver a todas luces es que la riqueza culinaria del Cauca, gracias a su posición de tránsito privilegiado entre eco-regiones tan diversas como las que nos

---

[1] Profesor Titular de la Universidad del Cauca. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Departamento de Antropología.

rodean, es una riqueza tan mestiza como sus gentes, y afirmar que los orígenes de una u otra preparación están aquí o en el vecindario, no es un asunto sencillo de proponer.

Con tantas variedades en el paisaje, en los recursos naturales y en su población, no era de esperarse menos que una gran variedad en sus cocinas, pero que al igual que muchas otras cocinas regionales colombianas, están en permanente riesgo de desaparecer de las mesas de nuestra población por la arremetida constante de comidas de procedencias y conformaciones diversas que invaden los mercados de todo el territorio departamental. Las comidas rápidas (fast food en ingles), las enlatadas, las conservas, las pre-cocidas y en general todas aquellas cuya preparación y consumo demandan poco tiempo y requieren de un mínimo de formalidad, penetran diariamente en todos los espacios de la geografía del departamento, desplazando lenta, pero firmemente, las preparaciones que han identificado nuestras cocinas ancestrales, pero como suele suceder entre nosotros los caucanos (lo soy por adopción), nuestras debilidades son apenas alicientes para que encontremos en ellas argumentos para hacernos más fuertes, y antes que permitir que el legado de nuestras cocineras indias, negras y mestizas desaparezca de nuestros hogares, nos hemos dedicado a generar estrategias efectivas para evitar que sucumban ante las amenazas y las estamos contrarrestando con actividades de conservación y difusión a todas luces efectivas.

Dos sucesos marcan el inicio del cambio en lo que toca a la recuperación, conservación y difusión del patrimonio culinario del departamento del Cauca.

En el mes de junio de 2002 en Popayán, por iniciativa de María Consuelo Araujo, por entonces ministra de cultura, y del ingeniero Guillermo Alberto González, se creó la Corporación Gastronómica de Popayán, con el propósito de organizar un evento que le diera a Popayán un motivo para difundir la imagen de la ciudad en época diferente a la de la Semana Santa. A la naciente corporación se le unió un elevado número de personas con interés o afición por la cocina quienes durante un año de reuniones periódicas organizaron el que se denominó I Festival Gastronómico de Popayán, celebrado en el mes de agosto de 2003. El éxito de aquel evento, al que acudieron los más importantes protagonistas del arte de las cocinas en

Colombia, motivó a los organizadores a su replanteamiento y a que tomaran la decisión de continuar su realización, pero bajo la figura de congreso, para destacar la que en adelante sería su principal característica y fortaleza: el espíritu académico de sus contenidos. A partir de la segunda versión se denomina al evento Congreso Gastronómico Nacional de Popayán y, bajo el lema de Popayán lo prepara usted lo disfruta, en él se han venido dando cita ininterrumpidamente las personas interesadas en las cocinas de Colombia y del mundo, para debatir sobre su pasado, presente y futuro, en el que hoy es el foro gastronómico y culinario más importante que se celebra en Colombia. Al congreso de Popayán han asistido como países invitados Perú, México, Brasil, España, Italia, Chile, Francia, China, Portugal y Corea, y las cocinas regionales colombianas del Pacífico, el Caribe, la Guajira, el Meta, Tolima, San Andrés y Providencia, Córdoba, y las del el eje cafetero. Hay que destacar que en 2005, durante el 3 congreso, la UNESCO declaró a Popayán Ciudad de la Gastronomía, en el marco de la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global, siendo la capital caucana la primera ciudad en el mundo en distinguirse con este galardón.

Otro evento que marcó un importante hito en la historia de las cocinas de Popayán y del departamento del Cauca fue la creación, en el Departamento de Antropología de la Universidad del Cauca, del Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca-GPC-, inspirada por la intervención del rector de la Universidad en esa época, el Magister Danilo Reinaldo Vivas Ramos. Adelantadas las tareas de motivación y con el cumplimiento de los requisitos exigidos por la Vicerrectoría de Investigaciones de la universidad, en el mes de octubre de 2004 se constituyó formalmente el GPC, y un año después, entró a formar parte del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colciencias.

Desde su creación este grupo se ha dedicado a adelantar la investigación sobre el patrimonio culinario del departamento del Cauca desde la perspectiva de su conformación pluriétnica y multicultural, con el fin de garantizar la conservación de prácticas alimentarias y culinarias en uso, en proceso de desaparición, y en desuso, y a su difusión mediante la producción de videos documentales sobre el patrimonio culinario caucano, complementados con la publicación de libros y cartillas sobre el tema de nuestras cocinas.

Para adelantar las investigaciones sobre las cocinas del departamento, el GPC se dio inicialmente a la tarea de proponer una división del mismo en regiones culinarias que facilitaran una de sus más importantes tareas a largo plazo: inventariar el patrimonio culinario del departamento para garantizar su conservación en diferentes formatos (impresos, fotográficos, videos documentales).

Al realizar la propuesta de Regiones Culinarias el GPC tuvo en cuenta factores geográficos (zonas de paisaje, recursos naturales), culturales, étnicos, entre otros. Como resultado de la tarea de regionalización al interior del departamento, el GPC propuso el siguiente Mapa Culinario del Departamento del Cauca.

Mapa de regiones Culinarias del Departamento del Cauca (GPC.)

Las 9 Regiones Culinarias del mapa son las siguientes:

1- POPAYÁN Y ÁREA CIRCUNVECINA. Geográficamente coincide con la meseta de Popayán y por su proximidad puede incluir –al menos parcialmente- las cocinas de municipios cercanos como Timbío, Piendamó, Morales, Cajibío y El Tambo. Entre todas nuestras regiones culinarias esta es la que ofrece más variedad y mayor mestizaje, porque en ella han confluido históricamente, a través de las personas, las cocinas internacionales, las del resto del país y las de las otras regiones del departamento. No obstante las influencias foráneas que tienen, las cocinas de Popayán poseen su propia identidad pues la fusión que pueden exhibir no es forzada ni motivada por meros espíritus innovadores o reformistas, sino

productos del devenir histórico de una ciudad cosmopolita durante la colonia. Ante el resto de la población colombiana, Popayán se presenta como la ciudad de los tamales y las empanaditas de pipián (o pipiam, como suelen decir los patojos[2] de antaño), la carantanta y el ternero, pero el panorama de sus cocinas va mucho más allá. Por su posición geográfica la ciudad y sus alrededores cuentan con climas privilegiados para el cultivo de un amplio inventario de cultígenos que han dado pie a una tradición culinaria basada en el agro, destacándose la producción y consumo verduras y hortalizas como ullucos u ollucos (Ullucus tuberosus), muchas variedades de papas, las cucurbitáceas (ahuyama, zapallo, calabaza, totumo), ajíes, maíz, y los cogollos tiernos de la caña brava (Gynerium sagitattum). A los cultivos nativos se le sumaron los que se aclimataron aquí luego de haber sido traídos de Europa, como coles, nabos, lechugas, yerbabuena, perejil, cebollas, ajos, espinacas, repollo y brócoli, entre otros. El uso amplio y difundido de estos productos sumado al empleo de los cárnicos locales y los traídos del viejo mundo han dado como resultado una tradición culinaria centenaria caracterizada por sopas y amasijos, salsas y aderezos, tortas y tortillas, postres y bebidas, ensaladas y antojitos[3] imposibles de enumerar en su totalidad, pero entre los cuales Popayán presenta con orgullo como suyos los siguientes[4]:

Sopas: Sancochos de gallina en las veredas de Cajete, de Torres, Pueblillo, entre otras; de carantanta, de arepa de maíz añejo o tortilla, de envueltos, de orejas (masitas de harina de trigo y huevo), de ayuno o de vigilia, caldo de pajarilla, caldo de costilla de res, caldo de cola de res.

---

[2] Patojo es el gentilicio popular que se aplica a los oriundos de Popayán y hace referencia a los desastres causados por la niguas en los pies de quienes las tuvieran. Otros gentilicios son popayanejo y payanés

[3] Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca. UNESCO. The global Alliance. Red de ciudades creativas. Grupo temático: gastronomía. Marco teórico para sustentar la solicitud. Popayán, 2005

[4] En esta y en las demás regiones culinarias del departamento, haré mención a las comidas del gusto popular, a las que se consumen de manera cotidiana o con motivo de celebraciones familiares o religiosas (bautizos, cumpleaños, primeras comuniones, graduaciones, Semana Santa, navidad), a las que hacen parte de la dieta permanente de los comensales, haciendo caso omiso de aquellos platos que hacen parte de la oferta de restaurantes con "servicio a la carta", o de las celebraciones entre comensales gourmet. No está de más decir que mientras aquellas hacen parte del patrimonio culinario nuestro, estas últimas suelen tener la etiqueta de cocina de elite, no cuentan con arraigo popular y suelen aparecer en las cartas de los restaurantes de "aquí y de allá".

Platos Fuertes: Arroz atollado (puede ser de pato, gallina, carnes curadas, o de embutidos), Sancocho de guineo y maní con espinazo de cerdo, tripazo (versión caucana del mondongo caracterizada por la inclusión de maní tostado y molido), sancocho de pescado (los mejores se consumen en las plazas de mercado de La Esmeralda, Alfonso López y Barrio Bolívar), ubre de res a la criolla y aborrajada, sobrebarriga a la criolla y a la plancha, caldo de cola y cola en salsa criolla, fríjoles con pezuña y el controvertido plato de ternero.

Muchos de los platos que se consumen en la ciudad no pueden reclamar para sí el título de popayanejos raizales puesto que su preparación y consumo cotidianos son propios del suroccidente colombiano. Hay, sin embargo, un plato que bien puede exhibir orgullosamente carta de ciudadanía patoja pese a algunos reparos: es el ternero. Es ternero, y así se pide en los comederos habituales, sin más especificaciones, sin entrar en detalles; algo parece indicar que todo el mundo sabe de qué se trata, pero prefieren olvidarlo para no menguar el apetito o para no condicionar el gusto.

Quien lo consume sabe que se está comiendo un nonato de vacuno; sabe que lo que contiene el plato es un feto, pero eso sí, jamás pedirá "Un plato de feto de ternero" o "Un plato de ternero nonato", dirá simplemente "Un plato de ternero."

El color rojo profundo que le da el achiote, los aromas que se desprenden del plato y la textura suave de la carne, imprimen al ternero la singularidad de su identidad y de su personalidad. Ha sido visto de todas las maneras posibles y calificado con todos los adjetivos que pueden caber a un alimento: Hay personas a quienes les parece una delicadeza gastronómica; hay quienes lo asimilan a una rareza culinaria; para otros es medicina, rejuvenecedor, energético y hasta afrodisíaco, pero eso sí, nadie que lo conozca se manifiesta indiferente frente a él.

Esta delicia que nos aporta la cocina urbana de Popayán, tiene una vida históricamente registrada que se remonta a más de 150 años sin que su receta haya sufrido modificaciones y su preparación es tradición, es herencia, es patrimonio gastronómico urbano de la ciudad y es patrimonio de familias. Me atrevo a afirmar basado en los conocimientos que tengo de las cocinas caucanas que este merece el título de embajador de las cocinas parentales del departamento del Cauca.

Dulces y Postres: Dulces calados de piña, papayuela o higuillo, papaya verde, brevas, desamargados de limón (ver receta y foto), de naranja, manjarillo o majarillo, manjarblanco, cauncharina, liberales, merenguitos, solteritas de dulce, paspitas de coco y de maní, cocadillas, coquitas llenas de piña y de coco, gelatinas de pata de res, las panelitas de arequipe con guayaba, los camotes de piña y los coquitos envueltos en papel cristal de colores, amor de un día (panderito que debe su nombre a la facilidad con que se deshace en la boca), las mantecadas de harina de yuca, empanaditas de cambray, tortas de la abuela (tortas caseras), aplanchados de doña Chepa (Bocaditos horneados de pasta de hojaldre recubiertos de una fina capa de azúcar disuelta en clara de huevo, de consumo obligado para quien visite Popayán), helados de paila (se consumían tradicionalmente desde el siglo XVIII, cuando se elaboraban con hielo traído de las faldas del volcán Puracé).

Amasijos: Tamalitos y empanaditas de pipián (**ver recetas**), empanaditas de guiso, envueltos de colada de maíz añejo, envueltos de mote, envueltos de choclo, envueltos de yuca, pastelitos de arracacha (también llamados zurullos), arepas de choclo asadas en callana[5], arepas de maíz añejo, rosquillas, panderos, molletes, pambazos, mantecadas, cucas, pandebono, buñuelos de harina de yuca.

Acompañamientos: chulquín (derivado de los cogollos tiernos de la caña brava, se consumen como palmitos o como pipián), torta de ullucos, torta de sesos, papitas de huerta cocidas, con salsa de maní, papitas de huerta fritas, ullucos fritos, ají de maní (ver receta), ají de piña o uchuyaco.

Bebidas: aloja, chichas, guarapos, champús de maíz, salpicón de baudilia, y birimbí (colada de maíz fermentado).

Por supuesto que el listado de alimentos que generacionalmente han hecho parte de las cocinas tradicionales de Popayán se puede ampliar mucho más, pero en la lista sólo he tratado de aquellos de consumo cotidiano y con mayor tradición en el gusto popular.

[5] Callana: disco plano de arcilla cocida (cerámica), de entre 25 y 30 centímetros de diámetro, empleado para asar en las brasas.

2- COSTA PACÍFICA. La de los frutos del mar, las salvajinas y la leche de coco, la chiyangua y las hierbas de azotea, y a juicio de muchos entendidos, la mejor de Colombia (Yo comparto totalmente esa opinión, so pena de ser tildado de regionalista). En esta región sus cocineras y cocineros imprimen a sus platillos el mágico sabor de la leche de coco mesclada con una hierba especialmente aromática y saborizante conocida como cilantro cimarrón (Eryngium foetidum L.) en el interior del país y como chillangua entre los lugareños. Pese a ser una cocina con cientos de preparaciones su variedad es poco conocida por los colombianos. Aquí no sólo se consumen los frutos del océano, sino también las salvajinas que se obtienen mediante la caza y el trampeo artesanal en las selvas del pacífico, y las carnes de res y cerdo traídas desde el interior y que son conservadas mediante procesos de salazón o tasajos desde los inicios de la colonia. El habitante del pacífico caucano es recursivo cuando de cocina se trata y he podido constatar que con sólo plátanos verdes, coco y un fruto del mar es suficiente para que nos ofrezcan una excelente preparación. Son muy dados al uso del achiote como colorante para sus comidas.

Del variado inventario de comidas típicamente pacíficas caucanas mencionaré las siguientes:

Sopas: sopa de cangrejo, sopa de jaiba, sancocho de pescado (preferiblemente bagre de mar o de río, pargo, lisa, sierra, mero o róbalo), tapa'o de pescado con plátano o banano verde, caldo de guacuco, caldo de mojarra, panda'o de pescado, sancocho de oso, sudado de venado, sudado de cusumbo o cusumbí, sopa de tollo ahumado, sopa de almeja, sopa de ostión, pusandao o pusiandao (sopa que tiene como sus principales ingredientes carne serrana , pescado, pollo, plátano y papa.)

Secos y arroces: seco de jaiba, seco de cangrejo, arroz seco de maíz, arroz con yuyo (ver receta), arroz con coco, arroz atollado de camarones, seco de pateburro (caracol)

Amasijos: gran variedad de tamales envueltos en hoja de bihao entre los que se destaca el afamado tamal de piangua, que resultara ganador del primer premio nacional de gastronomía convocado por el Ministerio de Cultura en el año 2007, y en el cual además de la piangua cocida en leche de coco, se destaca la masa elaborada con plátano verde sustituyendo la tradicional masa de maíz de los tamales del interior.

Acompañamientos o guarniciones: patacón o tostada de plátano verde, balas de plátano verde con tollo ahumado, pepa de pan cocida, ñame cocido, batata frita, yuca cocida o frita, arepas de harina de ñame, y arepas de harina de árbol del pan.

Dulces: cocadas o cocadillas de panela o de azúcar, manjar de coco, miel de coco, dulce de papachina, cabellito de papaya biche.

Bebidas: jugos de frutas (de borojó, almirajó, lulo, chontaduro, guayabillo, limón y naranja); birimbí; bebidas embriagantes (chancuco, arrechón, tumbacatre, toma seca).

El plátano es después del pescado el producto de mayor consumo por el costeño caucano, quien lo consume preferiblemente verde, frito, asado o cocido. Con un poco de pescado seco y plátano verde cocido o sancochado se preparan las deliciosas balas de pescado (ver receta al final)

Entre las preparaciones de consumo popular en esta región puedo mentar las siguientes: variedad de cazuelas de mariscos y pescados, cocidas con leche de coco y coloreadas con achiote. Pescados fritos, cocidos y encocados, tapados (o tapao's) de pescado, cangrejo, jaiba. Variedad de arroces: de camarón titi, de camarón tigre, de langostinos, mixtos

3- VALLE GEOGRÁFICO DEL RÍO CAUCA O NORTECAUCANA. Esta es una región culturalmente caracterizada por su similitud con la región sur del departamento del Valle del Cauca con el cual limita por el norte. El valle geográfico del río Cauca arranca desde el municipio de Santander de Quilichao, en el departamento del Cauca y este es el municipio con más cercanía cultural al vecino departamento del Valle. Otros municipios nortecaucanos en los cuales esta influencia es fuertemente marcada son Buenos Aires, Puerto Tejada, Padilla, Villa Rica y Miranda.

La población de esta región culinaria es mayoritariamente negra y conforman, junto con la del Pacífico y la del Valle del Patía, los tres enclaves de esta población en el departamento del Cauca. Culinariamente estas tres poblaciones presentan diferencias muy marcadas, como se verá a través de estas páginas. En esta región las prácticas alimentarias tradicionalmente han sido las mismas del vecino departamento del Valle.

De entre todos los platos que hacen parte del inventario culinario de esta región, destaco los siguientes:

Sopas: sancocho de gallina de patio, sancocho de bocachico o de bagre, pescado en el río Cauca, sopa de platanito frito o fifíes, sopa de masitas.

Arroces: arroz atollado de pato (se prefiere el pato salvaje, comúnmente llamado "iguaza" por los habitantes de esa región.) (ver receta), arroz atollado mixto (cerdo, pollo y chorizo).

En el apartado de los arroces merece especial atención el arroz calilla. Se trata de un arroz revuelto con sardinas en salsa de tomate, de las que se compran enlatadas. Particularmente en el municipio de Miranda se acostumbra este plato para prepararse durante los paseos de olla a la orilla del río y a pesar de su aparente simpleza, el gusto de los pobladores de esta región por el plato es generalizado.

Otros platos principales: rellenas, costilla de cerdo ahumada, chuleta valluna (carne de cerdo apanada y frita), pescado frito,

Amasijos: Tamales vallunos (con carne y costilla de cerdo, pollo, zanahoria, papa, hogao y masa de maíz amarillo), envueltos de choclo, arepa de choclo, almojábanas y pandebono.

Acompañamientos o guarniciones: arroz blanco, tajadas de plátano maduro fritas, yuca cocida y / o frita y retacadas de plátano verde (patacones).

Dulces: manjar blanco, dulce cortado de leche, suspiros, panela de guayaba conservas de frutas.

Bebidas: champús, masato, salpicón, raspado, avena helada.

4- VALLE DEL PATÍA. El del Patía es un valle seco al sur occidente de Popayán, entre las cordilleras Central y Occidental, con una altura entre 600 y 900 metros sobre el nivel del mar, disectado por el río de su nombre y que en su parte media asienta una población negra rica en vitalidad, historia, mitos, leyendas y, por supuesto, en gastronomía. La

población negra de este valle se distingue de la de las otras regiones, entre otros factores, por sus cocinas.

Una de las características distintivas del negro patiano es su gusto por la carne de res y los derivados de la leche, ya que su economía históricamente ha tenido como sustento la ganadería. Curiosamente, es de la ausencia de carne en su mesa que deriva uno de los platos más exquisitos de la cocina patiana: el guampín.

Los guampines –en plural porque hay al menos nueve variaciones del plato-, son conocidos un poco socarronamente como "sopas de hambre", pese a la gran cantidad de ingredientes que lo componen. La explicación para que un plato tan rico y variado en ingredientes se lo denomine de esa manera, es sencilla: el patiano es gran consumidor de carne en su dieta diaria y cuando este ingrediente escasea o falta en su mesa, el patiano siente que no hay comida en ella y que está pasando hambre. Ante la falta de carne, las mujeres patianas preparan una sopa cuyos principales ingredientes son leche, queso, preferiblemente ahumado, y crema de leche que el patiano llama mantequilla. Contando con esos tres ingredientes, el guampín se termina con lo que haya a disposición: arroz, arvejas, fríjoles verdes, mazorca tierna de maíz, plátano verde y huevos.

Cada guampín, dependiendo del ingrediente que predomine sin tomar en cuenta los tres básicos, puede llamarse changao (Ver receta), chiringolí, de ñotas, de arepas o atollado.

Otras preparaciones importantes en la dieta del patiano son las siguientes:

Sopas: después de los guampines, una de las más importantes sopas es el sango de maíz con carne de res.

Amasijos: arepa asada en cayana, envuelto de choclo, envuelto de yuca con queso, envuelto de colada de maíz añejo.

Bebidas: piñuelada, kumis patiano, guarapo de caña.

Dulces: de sandía, de papaya, de maracuyá, de lulo silvestre o lulo de perro, manjarillo (especie de manjar blanco endulzado con panela).

Cocinas indígenas

Las tres regiones que referiré a continuación concentran la población de los tres principales pueblos indígenas del departamento del Cauca: guambianos, paeces y yanaconas. Sus cocinas son muy semejantes debido a que la base de su alimentación presenta pocas variaciones: frutos de la tierra; tubérculos, raíces, maíz y recientemente (desde hace cerca de 30 años) carne de trucha que cultivan es sus resguardos. Cuentan con una gran variedad de preparaciones ancestrales a pesar de lo cual su alimentación tradicional resulta algo monótona para paladares no acostumbrados a ella por su discapacidad para degustar algunos de sus sabores.

En las cocinas indígenas está presente el mestizaje con las cocinas de los campesinos con los que interactúan en las tierras que limitan con sus resguardos, por esta razón las regiones culinarias indígenas en muchas ocasiones no se corresponden con territorios geográficos estrictamente delimitados y por eso no es extraño que al inventariar las cocinas de algunos municipios, especialmente en el macizo colombiano, suelo separar las cocinas indígenas de las campesinas.

Estas cocinas hoy están bajo la amenaza que representa la invasión de enlatados en las tiendas que los abastecen en sus territorios y por la proliferación de puestos de comidas rápidas en los núcleos urbanos que ellos visitan cotidianamente(Silvia, Inzá, Belalcazar, Coconuco, Sotará, por ejemplo).

5- REGIÓN PÁEZ. Región poblada por la cultura indígena que se autodenomina como Nasa, expresión en el idioma Nasa Yuwe se traduce como "gente". Su principal territorio es la región conocida como Tierradentro, localizada en la porción centro oriental del departamento del Cauca. El paisaje de esta región es montañoso e incluye páramos y nieves perpetuas. Las cabeceras municipales de los municipios de Inzá y Belalcázar son los núcleos urbanos más importantes de su entorno.

Los Nasa de otros tiempos eran grandes consumidores de maíz, arracacha, yuca, majua (Tropaeolum tuberosus), mientras que las generaciones actuales limitan su alimentación al consumo de arroz, carne y papa. Sin embargo, las comunidades indígenas están generando modos de resis-

tencia cultural cada vez más fuertes y entre ellos, a través de las mingas (sistema de trabajo colectivo orientado por los cabildos), se cuentan los de la recuperación de sus alimentos ancestrales, con especial consideración hacia el mote de maíz.

Entre los alimentos ancestralmente consumidos por los Nasa puedo mentar los siguientes: envueltos, arepas y mote de maíz, yuca cocida, mazamorra de mejicano (Cucúrbita ficifolia), coles sancochadas, cidra papa, guatila o chayota (Sechium edule) cocida, batata (Ipomoea batatas) cocida o en mazamorra, chachafruto sancochado o en harina, papas sancochadas o como complemento de sopas y sangos, el trigo que a pesar de no ser natural de América, fue adoptado por los Nasa hasta hacer parte de importante de sus cocinas, el fríjol verde o seco como ingrediente de sus sopas y motes.

Entre todos los alimentos consumidos por estos indígenas, el más importante es el maíz. De él se preparan sus deliciosos motes: el de maíz tierno o choclo y el de maíz seco pelado con ceniza. Ambas preparaciones se hacen agregándoles papas, habas, coles, ullucos, arracacha, fríjoles, plátanos, yucas, y si las condiciones económicas lo permites se les agrega carne de res seca al humo, o de ovejo.

Sus condimentos suelen ser ajo, cebolla, ají y sal.

El consumo de bebidas está casi limitado a café, agua de panela y chicha en sus dos formas: fresca y fuerte.

6- REGIÓN YANACONA. Los Yanaconas habitan el Macizo Colombiano, región también conocida como estrella fluvial colombiana por ser el punto de origen o nacimiento de los ríos Magdalena, Cauca, Caquetá y Patía, o como Nudo de Almaguer. Sus más importantes asentamientos se encuentran en las poblaciones de La Sierra, Rioblanco – Sotará- La Vega, Almaguer y San Sebastián.

Esta región culinaria es la de los exóticos pringapatas de conejo o cui (Ver receta) en los que el maíz tostado y finamente molido dan el toque indígena ancestral. Son apetecidas entre estos indígenas sus sopas y de ellas las más notables son la sopa de calabaza, el sango de maíz, el pringa-

pata o quemapata, el mote, el birimbí, la chicha, la mazamorra, la colada de choclo quisquesito (estado muy tierno de los granos de maíz en que sueltan leche en abundancia). Otras de sus preparaciones son: mazamorra mestiza, hecha con maíz y trigo, indios de repollo (ver foto), mazamorra de calabaza, ullucos guisados, pan de maíz, tamales con frijol cacha, burro de maíz (colada de maíz con suero de leche, panela y hierbas aromáticas).

El consumo de quinua ha resurgido las dos últimas décadas en preparaciones como sopas, coladas, secos, arepas (con quinua y harina de trigo), y natillas.

Entre sus dulces preferidos se cuentan el de higuillo, papayuela o chilacuan, el de cidrapapa y las brevas caladas. Sus bebidas son el agua-depanela, el guarapo de caña fresco con limón, el guarapo fermentado y la chicha de maíz.

7- REGIÓN GUAMBIANA. Caracterizada por su excelente uso de los frutos de la tierra, especialmente tubérculos como ullucos (Ullucus tuberosus), majua (Tropaeolum tuberosus), oca o ibia (Oxalis tuberosa), arracacha (Arracacia xanthorrihza), quinua, amaranto, papas y algunas hortalizas y legumbres como repollo, zanahoria, cebolla larga, vitoria o mejicano, y zapallo. Al igual que sucede con otras comunidades indígenas del departamento del Cauca, los guambianos adoptaron el trigo como uno de sus cultivos y desde su introducción hasta la actualidad hace parte de sus cocinas como propio. Algo similar sucede con la trucha, que pese a ser un pez introducido en sus ríos desde hace más de 50 años, hoy hace parte importante de su economía y de sus cocinas. En la actualidad la trucha cultivada en sus resguardos, se está convirtiendo en una importante fuente de inspiración culinaria al ser consumidas fritas o en torticas elaboradas con pasta que procesan en sus pici-factorías.

Las políticas de resistencia al cambio cultural que adelantan los cabildos en su territorio están convocando a los guambianos a la recuperación de las prácticas culinarias con productos ancestrales como algunos de los mencionados arriba. Su recetario, en consecuencia, ha vuelto a incorporar preparaciones como las siguientes: sopa, colada, tortas, seco y champús de quinua, alegrías de amaranto, sopa de trigo en grano, tsaporap (puré de papa con queso de hoja, sal y cebolla de tallo picada), empanadas

de arracacha, caldo de arracacha con gallina, colada de oca o ibias, pipián de ullucos, y guiso de majua. La chicha de maíz, el café y el aguadepanela son sus bebidas habituales.

Mención especial merece el mote guambiano de maíz pelado con ceniza y cocido con papas y pata de res que se suele acompañar con aguadepanela.

Durante las celebraciones de día de muertos el consumo de bizcochuelos de harina de trigo, es toda una tradición como parte de las ofrendas que se hacen a los santos difuntos.

Otras comidas de gran consumo son los plátanos maduros fritos, las rosquillas de harina de trigo y las papas sancochadas con sal.

8- MACIZO COLOMBIANO. Zona de marcado mestizaje campesino e indígena, en donde es posible disfrutar de los cuyes asados o ahumados por varios días para consumirlos acompañados con diversidad de papas recién cultivadas y quesos de hoja, frescos como sus aguas. En esta región encontramos poblaciones reconocidas en toda la región por productos muy singulares como las melcochas de Almaguer (ver receta), las empanadas de cebolla de Bolívar, los motes de maíz pelado con lejía cocinados en La Vega y La Sierra. Del inventario culinario del Macizo puedo nombrar otros platos producidos por el mestizaje entre campesinos e indígenas en esta región: sopa de calabaza, variedad de mazamorras, indios de repollo y sopa de calabaza o zapallo.

En Almaguer son destacados sus tamales con masa de maíz y recado de carne de pollo y res con arvejas, zanahoria, papa criolla y papa parda, envueltos en hoja de plátano soasada.

El consumo de chicha de maíz y de guarapo de caña es muy frecuente. Éste último se suele beber fresco con jugo de limón cuando se está faenando la caña en el trapiche para mitigar la sed. Cuando se beben para acompañar las comidas suelen ser poco fermentadas, pero cuando son bebidas con motivo de festejos son bastantes fuertes.

9- BOTA CAUCANA O PIEDEMONTE AMAZÓNICO. Rica en productos francamente exóticos y desconocidos, y variada en carnes de monte y pescados. Gran parte de los habitantes son mestizos, pero es importante destacar que en la porción más sureste del territorio hay mayoría de población indígena descendientes de los pueblos Ingas de sur colombiano.

Su paisaje es variado y comprende desde páramos hasta selvas vírgenes. Buena parte del territorio otrora conformada por bosques está hoy cubierta de pastos sembrados para alimentar ganado. La fauna de la Bota Caucana es rica y variada, aunque puede afirmarse que la cacería desmedida pronto podría extinguir a muchas especies nativas de ricas carnes. Entre esas especies encontramos todavía danta, venado, oso de anteojos, cusumbo, armadillo, borugo, guagua, cerdo de monte capibaras, También hay abundancia de peces , siendo los más abundantes el bocachico, el sábalo, el bagre y las cuchas o corronchos con las que se prepara un delicioso caldo (ver receta).

Los recursos alimentarios que la exuberante naturaleza de la bota caucana ofrece a sus pobladores se complementan con los cultivos tradicionales de esa región: maíz, yuca, plátano, hortalizas, verduras y legumbres con los cuales preparan sus alimentos tradicionales: variedad de sancochos, motes, sopa de raíces, carnes ahumadas y tasajos, tamales y envueltos de yuca y de maíz, y lo más importante en su dieta cotidiana: la chicha de maíz. Esta bebida se consume permanentemente y entre las personas mayores su consumo llega ser incluso un sustituto de los otros alimentos.

BREVE RECETARIO CAUCANO

"La cocina del Cauca no está hecha en prosa. Es métricamente calculada, dulce y precisa, llena de razones sociales como su devenir histórico y por lo tanto diseñada, escrita y cocida en la rima de su pueblo, durante cientos de años. Adobada con autenticidad y gentileza pero con carácter, e integralmente ligada al desarrollo de su futuro." (Manuel Ignacio Cárdenas)

Sorprende la riqueza gastronómica del Departamento del Cauca. Por lo general se identifica nuestra alimentación tradicional con el pipián ya sea en empanadas o en tamales y más recientemente con ese milagro crocante de maíz que es la carantanta. De ahí en adelante hay que hacer grandes esfuerzos para reconocer la magnitud del inventario gastronómico del departamento y la gran variedad de productos que ofrecen sus cocinas. Suena exagerado afirmar, sin serlo, que en nuestro territorio disponemos de un recetario de más de mil preparaciones diferentes, a cual más deliciosa y digna de hacer parte de los menús ofrecidos a los paladares más exigentes.

A manera de ejemplo y sin más pretensiones que las de aportar a los lectores una muestra sencilla del amplio recetario del departamento del Cauca, quiero incluir las recetas a continuación, las cuales fueron seleccionadas teniendo en cuenta la relativa facilidad de su preparación y la posibilidad de adquirir sus ingredientes en cualquier parte de Colombia en donde se quieran poner a prueba algunos de los sabores caucanos.

Las recetas aparecen en el texto de acuerdo al orden en que fueron presentadas las Regiones Culinarias.

TERNERO

Región culinaria Popayán y área circunvecina
Foto No. 1 Plato de ternero

Ingredientes
1 Ternero nonato
2 libras de cebolla larga finamente picada
20 dientes de ajo machacados
1 libra de manteca de cerdo
2 libras de maní tostado y molido
½ litro de achiote diluido
50 gramos de comino molido
Pimienta molida a gusto
Es opcional el uso de miga de pan o de calados rallados.

Preparación

Se extrae el ternero del saco en que viene. Estando limpio el ternero se parte la carne y los huesos delgados en trozos pequeños; las pepas (son unas adherencias a manera de coliflor que tiene la placenta denominadas técnicamente placentomas), se limpian y se ponen a ablandar en olla a presión. Su cocción debe ser prolongada para garantizar que hablanden bien. Entretanto, la carne troceada se pone a cocinar con abundante agua (deben quedar cubiertos los trozos de carne). Y a media cocción se le echa con la carne la cebolla larga finamente picada, el achiote diluido, sal al gusto, ajos machacados y manteca de cerdo. Cuando las pepas han ablandado se parten en dos o cuatro parte, dependiendo de su tamaño, y se echan a la olla en donde se cocina la carne con los demás ingredientes. Por último se adiciona el Maní tostado y molido, y la harina de pan o de tostada. Se espera a que reduzca el líquido de cocción para que espese. Se verifica que la carne esté bien blanda, pero sin deshacerse y se retira la olla del fuego.

Se recomienda acompañar con ají de piña y arepas de colada de maíz añejo. Un buen complemento de este delicioso ternero es la aloja de piña o la chica de maíz bien fría.

El éxito en la preparación del ternero dependerá fundamentalmente de dos cosas: que se trate de un ternero no muy "biche" es decir que el tiempo de gestación al momento de sacrificio de la res no sea inferior a tres meses y que no esté demasiado crecido; quiere decir esto que los mejores terneros son aquellos cuya edad gestacional está entre 5 y 6 meses; el segundo factor de éxito en la preparación del plato está en la tostión del maní, deben extremarse los cuidados en este paso puesto que un maní sin tostar completamente o demasiado tostado, arruinará por completo la preparación.

Foto No. 1 Plato de ternero

Foto No. 2 Calado de limones desamargados

CALADO DE LIMONES DESAMARGADOS

Región culinaria Popayán y área circunvecina
Foto No. 2 Calado de limones desamargados

Ingredientes

20 limones verdes y firmes, de la variedad "pajarito" o criollos
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
½ gramo de jabón de tierra o jabón de bola

Preparación

Se echan los limones en un recipiente amplio y allí se frotan con agua y arena Fina de río con el fin de que se desprendan los aceites esenciales de la superficie. Este proceso se puede hacer también con una esponja dura, o con un trozo de estropajo. Después de someter los limones al proceso de abrasión se lavan con agua corriente y se les hace una incisión a lo largo (del pedúnculo al ombligo) con la punta del cuchillo, cuidando de no penetrar más allá de un centímetro.

Cuando los limones están preparados, se pone a hervir agua en un recipiente que los cubra y contenga holgadamente, y al momento de hervir se disuelve en ella un gramo de jabón de tierra para lograr un buen desamargado y para contribuir a que la fruta ablande. En la mezcla de agua y jabón hirviendo se echan los limones. Transcurridos 15 a 18 minutos de cocción se nota que por la incisión que se les hizo inicialmente empieza a aflorar la pulpa. Cuando esto ocurra, se suspende el fuego y se sacan los limones del recipiente para iniciar la extracción de la pulpa, la cual se hace con una cucharita dulcera sosteniendo el limón en una mano e introduciendo con cuidado la cucharita por la incisión, cuidando de no romper la cáscara. Es posible que no toda laa pulpa salga de una vez pero el proceso de cocción se puede repetir hasta lograr un buen vaciado. No debemos olvidar que buscamos que las cáscaras queden enteras para lograr una excelente presentación en plato. (Algunas personas parten el limón a la mitad para facilitar la extracción de la pulpa, pero un calado de excelente calidad no se hace de esa manera).

Una vez que termina el vaciado del interior de los limones se inicia el proceso de desamargado; este se hace sometiéndolos a repetidos baños de agua que puede ser fría, o caliente. Para acelerar el desamargado es mucho mejor emplear agua caliente. En el agua caliente los limones permanecen entre 15 y 20 minutos y se repite el proceso tantas veces cuantas sean necesarias hasta que al probar el agua se sienta levemente insípida y que al probar las cáscaras hayan perdido el amargo característico. Este proceso puede durar hasta cuatro días, dependiendo de si se usa agua fría o caliente. Cuando las cáscaras de los limones están completamente desamargadas, se echan en agua hirviendo y se dejan allí a fuego moderado por 20 minutos, para que recuperen su color verde natural. (El mejor resultado se obtiene cuando esta cocción se hace en paila de cobre)

Luego se procede al calado, clarificando primero al azúcar para el almíbar, de la siguiente manera: En un recipiente con dos litros de agua a temperatura ambiente se echa una clara de huevo y se agita con la mano hasta que haga espuma. Acto seguido se pone el recipiente con el agua al fuego y se le echa el azúcar común para que hierva y a medida que se va formando la cachaza se deja que se concentre y espese para extraerla con una espumadera. Cuando el almíbar esté bien clarificado se le echan los limones desamargados y se cuece a fuego medio hasta que el almíbar cale o coja punto sin que llegue a espesar demasiado. Al cabo de unos 20 minutos de cocción se pueden sacar los limones y se le da punto al almíbar. Luego se vuelven a juntar limones y almíbar.

El éxito de esta preparación radica en que el amargo característico de los limones no desaparezca por completo y en que se dedique el tiempo necesario para que se adelante todo el procedimiento como ha quedado descrito.

EMPANADAS Y TAMALES DE PIPIAN

Región culinaria Popayán y área circunvecina

La masa de maíz añejo

La preparación de la masa para empanadas y tamales requiere de tiempo y paciencia, como suele suceder con las cosas buenas de la vida,

pues del tiempo que se dedique a esa labor dependerá el éxito de los productos con ella elaborados.

La receta que detallo a continuación tiene otras versiones, cada una de ellas ajustadas al gusto y modo de otras personas, pero puedo asegurar que de todas las recetas que he visto preparar –incluyendo aquella con la que se preparan las más de 300 toneladas anuales de de masa para arepas, envueltos, tamales y empanadas que ha dado fama a Cajete[8]-, esta es la que mejores resultados ha dado al momento de preparar empanadas crocantes y desembebidas de aceite, y tamales gustosos y duraderos.

Ingredientes
2 kilos de maíz trillado
Agua. Cantidad necesaria
Color vegetal (Referencia: yema de huevo)
Sal al gusto

Preparación

Se pone a remojar el maíz trillado en abundante agua por espacio de 4 a 5 días. El agua se debe cambiar a diario y en el momento del cambio se remueven el agua y el maíz con cucharón o con la mano y acto seguido se bota el agua fuerte para ser reemplazada por agua fresca y limpia.

Al cabo del tiempo de remojo, se escurre el maíz y se procede a molerlo en molino manual, de ser posible dos veces, la segunda más fina que la anterior. El producto obtenido de la molienda del maíz se cuela en un colador preferiblemente bien tupido, para separar la colada del afrecho o salvado (El afrecho se puede moler de nuevo para obtener más colada). La colada de maíz molido se deja en remojo con agua fresca y al cabo de 3 horas, cuando ya se ha asentado, se bota el agua de la superficie y se reemplaza de nuevo. Este procedimiento se puede repetir por dos o tres días con el fin de obtener un mejor añejado. Finalmente se desecha el agua superficial y se procede a cocinar la colada para obtener la masa.

8 Cajete: Hermoso caserío distante 15 minutos de Popayán por la carretera que conduce al municipio de El Tambo, afamado porque sus habitantes, especialmente mujeres, producen artesanalmente los derivados de la masa de maíz añejo que diariamente consume la población de la ciudad blanca. La Carantanta que cada vez conocen más los colombianos gracias a la difusión que el Congreso Nacional Gastronómico de Popayán hace de ese delicioso producto, se fabrica en esta localidad.

La colada obtenida al decantar el maíz molido se cuece a fuego medio, de ser posible en paila de cobre, pero en su defecto se puede usar la de hierro colado o la de aluminio, no sin antes frotar sus paredes internas con una servilleta impregnada de aceite. Durante la cocción se debe remover permanentemente la colada con cagüinga (mecedor de madera). Cuando la cocción se ha iniciado se agrega el colorante disuelto en un poco de agua con sal al gusto. De esta colada coloreada se reservan dos tazas que se van a emplear posteriormente en el amasado. La masa llega a su punto óptimo de cocción cuando al tomar un poco de ella con la mano humedecida esta sale completamente limpia.

Una vez que la masa está completamente cocida se deja reposar para dar inicio al amasado o "sobada" remojándola con la colada que se había reservado al iniciar la cocción hasta que se suavice completamente.

Para usar la masa en la elaboración de empanadas se recomienda que se deje en reposo cubierta con un paño húmedo o con hoja de plátano, una o dos horas.

EMPANADAS DE PIPIÁN

Región culinaria Popayán y área circunvecina
Foto No. 3 Empanadas de pipián.

En Popayán son famosas sus empanadas de pipián. Estas son conocidas, sin exageración, en todo el mundo, pues dondequiera que ha ido a vivir un payanés raizal, se las ha ingeniado para hacerlas, o para que hasta sus manos lleguen elaboradas desde su patria chica. Cierta o no, en Popayán es de todos conocida la anécdota según la cual el ex presidente Guillermo León Valencia (1962 – 1966) mandaba el avión presidencial una vez por semana a su ciudad natal para que le transportara a palacio un cargamento de empanadas y tamales de pipián para su consumo.

Alrededor de la receta del pipián para la elaboración de las empanadas homónimas habría mucho que discutir pues en el seno de cada familia patoja en la que todavía se elaboran, se discute y defiende la posesión de la fórmula secreta, la receta verdadera, la tradicional, la auténtica, la única, con la que "se debe", incluso "se tiene", que elaborar ese delicioso puré que es el pipián.

En mi largo trasegar por la degustación de empanadas de pipián he encontrado muchas que incorporan ingredientes resultantes de la industria química de alimentos como las tabletas de concentrado de gallina y similares, pero me cuento entre quienes defienden las recetas que sólo incluyen ingredientes naturales y rigurosidad en la forma de tratarlos. No queda igual un pipián elaborado con papas sin pelar y cortadas en trozos gruesos que no van a deshacerse por completo durante la cocción, que aquel que se hace pelando la papa y cortándola en rebanadas muy finas, casi transparentes, del que resultará una masa fina, suave, sin trozos de papa o de cáscara que lo desmejoren.

La receta a continuación es la de Fabiola Bermúdez Quenguán y su familia. Ellas han elaborado empanadas de pipián por más de 50 años ininterrumpidos y su receta invariablemente ha sido la misma. Por su casa han pasado personalidades de todas las estirpes y sus empanadas han ocupado puesto de honor en más de un banquete y celebración, ocasionando altos elogios tanto por lo crocante de la masa como por la textura y sabor del pipián.

Ingredientes

5 libras de papa colorada pelada
250 gramos de maní tostado y molido
½ kilo de cebolla larga (junca o de verdeo) finamente picada
10 dientes de ajo machacados
500 gramos de tomate maduro (chonto o de guiso) pelado y picado finamente
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta molida
5 cucharadas de achiote diluido
Sal al gusto
Agua cantidad necesaria
Aceite para freír cantidad necesaria

Preparación

Se pone al fuego una olla grande y se ponen a freír la cebolla, el ajo y el tomate con sal al gusto y el achiote diluido. Cuando lo anterior está listo se le adiciona la papa pelada y rebanada muy finamente y se le va agregando agua de a poquitos, sin que llegue a cubrir totalmente la papa y se remueve constantemente con cuchara de palo para evitar que se pegue al fondo de la olla. A partir de este momento la cocción debe hacerse a fuego lento. Cuando esta preparación empiece a cocer y la papa haya desbaratado se reservan dos tazas aproximadamente y en ellas se disuelve el maní tostado y molido y se mezcla con el que está cociéndose en la olla. Sin olvidar ir adicionando agua a medida que sea necesario, se sazona con el comino y la pimienta, se rectifica la sal y se cuece hasta lograr la textura ideal de pipián: suave, homogénea y suelta sin llegar a ser líquida.

El pipián arroja excelentes resultados si se lo deja reposar en el refrigerador o en un ambiente muy fresco, al menos durante 12 horas.

Para hacer las empanadas se hacen bolitas de masa de 2.5 a 3 centímetros de diámetro que se depositan sobre una lámina de plástico o sobre un trozo de hoja de plátano, previamente engrasadas, y se las aplana con tabla o plancha de manera que resulten discos de masa de 8 a 10 centímetros de diámetro sobre el centro de los cuales de deposita la cantidad de pipián necesaria, que es de aproximadamente media cucharada. Luego se dobla el disco de masa por la mitad y se cierra para obtener la forma tradicional de una empanada. No se debe olvidar que dos de las características principales de la empanada de pipián son, su pequeño tamaño, de modo que una vez terminada no debe alcanzar más de 6 o 7 centímetros de largo, y que al doblar el disco de masa esta debe quedar con "alitas" que al freírse otorgan la crocancia que las hace tan particulares.

Una vez que se ha armado un buen número de empanadas se procede a freírlas de inmediato en aceite bien caliente.

Foto No. 3 Empanadas de pipián

Foto No. 4 Tamales de pipián con ají de maní.

TAMALES DE PIPIÁN

Región culinaria Popayán y área circunvecina
Foto 4 Tamales de pipián con ají de maní.

Con los tamalitos de pipián y de guiso ocurre algo similar a lo sucedido con las empanaditas (empleo el diminutivo, tan común y popularmente utilizado en Popayán, sin otra intención que la de referirme al tamaño físico de esos productos, sin desmedro de la grandeza gastronómica que sus envolturas ocultan en el interior)

La masa, el pipián y el guiso que se utilizan para estos tamales es el mismo que se prepara para las empanadas homónimas, con apenas algunas variantes a las que me referiré enseguida.

Es costumbre que los tamales de pipián contengan, además del pipián un pequeño trozo de tocino, carne de cerdo o de pollo. Sobre este aditivo no hay acuerdos. Hay quienes piensan que el pollo no debe aparecer en los tamalitos porque eso no ha hecho parte de la tradición tamalera. Por otra parte algunas de las más afamadas fabricantes de tamales sostienen que lo auténtico es poner en el interior de cada tamal un trozo de tocino precocido de no más de un centímetro cuadrado para enriquecer su sabor, sin embargo mi más destacada informante, Fabiola, me dice con insistencia que el tocino afea el sabor del tamal y lo hace propenso a tornarse rancio después de 24 horas de hecho. Ella afirma que el sabor del pipián del tamal se debe enriquecer poniendo en cada tamal un trozo muy pequeño (cerca de un centímetro cuadrado) de carne pulpa (magra) de cerdo. Según Fabiola eso lo hace más sabroso y más saludable. Para disentir de ella apunto aquí que a mí la presencia del trocito de tocino siempre me ha parecido un delicioso agregado, una suerte de sorpresa que me permite disfrutar del bocado que la contiene mucho más que de los restantes, y ese efecto no lo ha conseguido en mi paladar el trozo de carne magra de cerdo y menos aun el de pechuga de pollo.

AJÍ DE MANÍ

Región culinaria Popayán y área circunvecina

El ají de maní es el complemento necesario de las empanadas de pipián. Entre estos dos manjares existe una unión marital de hecho que nadie que se precie de saber consumir empanadas de pipián puede disolver, razón más que suficiente para que incorporemos su receta a continuación.

Ingredientes
1 libra de maní tostado y molido
1 libra de cebolleta blanca (cebolla cabezona o cebolla de huevo)
1 taza de caldo de carne o pollo preparado en casa
Sal al gusto
Ají picado o machacado, al gusto
4 huevos cocidos
½ taza de perejil picado finamente

Preparación

Se cocina la cebolleta y cuando esté bien blanda se licua con una media taza de caldo, se pasa por el colador y se le incorpora el maní tostado y molido con la sal. La mezcla anterior se puede aclarar adicionándole caldo hasta alcanzar la consistencia deseada. Finalmente se le adicionan el ají.

Los huevos cocidos se pican en trozos finos, para esparcirlos con el perejil picado en la superficie del recipiente en que se va a servir. Este paso es opcional, pero recomendamos no omitirlo por el valor agregado que representa para el ají una vez preparado.

ARROZ CON YUYO

Región culinaria Costa Pacífica
Foto No. 5
El autor aprendiendo a preparar Arroz con Yuyo en Timbiquí

Foto No. 5 El autor aprendiendo a preparar Arroz con Yuyo en Timbiquí

Foto No. 6 Atollado de pato

Mucho se ha escrito en libros de cocina sobre los sabores que brotan de las ollas y cazuelas de las cocinas de nuestra costa pacífica, pero hay que decir sin temores que de ella sólo se conoce lo que los cocineros que se ocupan de la alta cocina han dado a conocer. Los manjares que están vestidos con el humilde traje de la necesidad y que nacen del afán de satisfacer hambres atrasadas no son reconocidos por las cocinas a las que acuden los gastrónomos y, por el contrario, algunas veces son tratados con desdén, con vergüenza, como si se tratara de aspectos de la cultura de los pueblos que es mejor esconder o de los que no vale la pena hablar. Esos manjares carentes de noble prosapia, a los que no se les ha acomodado un nombre en francés, abundan en Timbiquí y deambulan por las cocinas locales de la mano de los que gozan del reconocimiento de chefs y gourmets sin renegar de su parentesco.

De todos ellos uno en particular acaparó mi atención: el arroz con yuyo que me enseñaron a preparar Oliva y Esperanza Bonilla, dos magníficas cocineras locales. Se trata de un arroz al que se le adicionan en su preparación leche de coco y hojas y agua de ortiga procurando que quede espeso a manera de atollado o de rizzoto. Este plato sólo hay que saborearlo para enamorarse de él pues la ortiga le imprime un verde muy hermoso y un sabor delicado y de gran exquisitez.

Ingredientes (Rinde 8 porciones)
4 tazas de arroz
2 kilos de hojas de ortiga (no confundir con pringamosa)
½ litro de leche de coco
10 hojas de chillangua o cilantro cimarrón
1 cabeza de ajo machacada
5 tallos gruesos de cebolla larga
sal al gusto

Preparación

Se recoge yuyo en el monte y se desvena, se limpian las hojas y se cocinan en agua hirviendo; cuando está cocida la hoja se cierne y se coloca el agua de la cocción al fogón y se aliña con sal, chillangua (cilantro cimarrón), cebolla y mucho ajo. En ese líquido aliñado, se cuece el grano a razón de tres tazas de líquido por una taza de arroz. Cuando el líquido de la cocción se ha consumido casi en su totalidad, se le echan las hojas de

yuyo molidas o licuadas, y un poco de aceite y se revuelve muy bien. Por último se le echa la leche de coco. Se deja cocinar un poco más, cuidando que quede cremoso, con textura de atollado, o de rizzoto si se opta por adicionarle un poco de queso parmesano.

ATOLLADO DE PATO

Región culinaria Valle geográfico del río Cauca o nortecaucana
Foto No. 6 Atollado de pato

Ingredientes (Para 8 personas)

1 pato doméstico (tradicionalmente se hizo con Iguaza o pato salvaje)
3 tazas de arroz
8 tazas de caldo de la cocción del pato
1 libras de carne pulpa de cerdo picada en cuadritos de 2 cms. aproximadamente
1 libras de costilla de cerdo carnuda, partida en trozos pequeños
1 libras de chorizo o de longaniza picados en rodajas de 1 centímetro de espesor
1 libra de arvejas cocidas
2 pimentones rojos cortados en cuadritos
1 libra de zanahoria cortada en cuadritos de 1 centímetro aproximadamente
1 libra de habichuelas, picadas en trocitos de 1 centímetro, cocidas
½ taza de cilantro y perejil finamente picados
½ taza de achiote diluido
1 taza de hogao (aceite, tomate, cebolla larga, ajo, color, sal y pimienta).
Pimienta y comino molidos al gusto
sal al gusto.

Preparación

Cocine el pato con finas hierbas y sal, partido en trozos grandes. Una vez esté blanda la carne de pato, descarte la piel, desmeche la carne y resérvela. Reserve el caldo de cocción retirándole la grasa superficial.

En una sartén grande ponga a sofreír los chorizos hasta que suelten su aceite. Eche la carne de cerdo y la costilla en el mismo recipiente y sofríalos. Agregue el arroz y después de dos o tres minutos agregue caldo de

Foto No. 7 Preparando el Guampín changao

Foto No. 8 – Mazamorra de mejicano con leche

pato hasta que cubra las carnes. Adicione los aliños, el achiote, el cilantro y la sal. Agregue caldo hasta que el arroz haya ablandado. Deje secar un poco el caldo y agregue la zanahoria, las habichuelas y las arvejas. Permita que el arroz quede caldoso. Prepare una taza de hogao y sirva el arroz bien caliente con hogao por encima. Acompañe con retacadas de plátano verde.

GUAMPÍN CHANGAO O CHANDOSO

Región culinaria Valle del Patía[11]
Foto No. 7 Preparando el Guampín changao

Ingredientes
½ litro de crema de leche
1litro de leche
1 libra de queso campesino
2 litros de agua
1 libra de fríjol verde
4 Plátanos verdes
1 libra de arroz
1 libra de papa guata
1 libra de papa amarilla
1 libra de papa colorada
250 gramos de zapallo rallado
1 taza de cebolla larga (junca o de verdeo)
Cilantro común, cilantro cimarrón y orégano finamente picados.
Achiote diluido o color cantidad necesaria
Sal al gusto

Preparación

En un recipiente con suficiente capacidad se ponen a cocinar los fríjoles verdes en 2 litros de agua con sal y achiote diluido (a falta de achiote se puede remplazar con color vegetal del que se disponga) y se echa a la olla el plátano verde picado con la uña en trozos pequeños. El plátano se pica directamente sobre la olla y mientras se va dejando caer al líquido de cocción, se hace la señal de la cruz sobre él y se dan gracias a Dios por el

[11] Mi informante para la preparación de los guampines es la señora **Herminia Caicedo**, excelente portadora de tradiciones culinarias patianas y la mejor cocinera de guampines que he conocido.

favor del alimento que se está preparando. Cuando el fríjol está blandito se echa el arroz sin lavar para que espese, ese es el agüero, y se echan las papas peladas y picadas en trozos medianos e irregulares, el zapallo rallado, y la mitad de la cebolla larga muy finamente picada. Se revuelve con cuchara de palo cuidando que no se esté pegando al fondo de la olla. A partir de este momento hay que estar revolviéndolo constantemente para evitar que se ahume o se pegue.

Cuando el líquido ha reducido considerablemente y el arroz ha ablandado, se echan la leche y la crema de leche y se continúa revolviendo sin parar. Una vez que se rectifica la sal se echan el cilantro común, el cilantro cimarrón y el orégano picados finamente. Para finalizar se echa el queso desmenuzándolo con la mano. Se sirve bien caliente

MAZAMORRA DE MEJICANO

Región Culinaria Páez[12]
Foto No. 8 – Mazamorra de mejicano con leche

INGREDIENTES (Rinde 10 porciones)
1 mejicano grande
1 ½ libras de panela
Una astilla grande de canela
10 clavos de olor
2 estrellas de anís
½ de libra de Arroz crudo
Agua cantidad necesaria

Preparación

Pelar el mejicano. Esto se puede hacer de dos maneras: se emplea un cuchillo grande o un machete y se pela rompiendo la dura corteza exterior con el filo de la herramienta. Más cómodo y sencillo es poner el fruto entero al fuego e irlo girando a medida que la corteza se quema, de esta manera la cáscara desprende sin esfuerzo y sin afectar el fruto en su interior.

[12] Mejicano, calabaza, vitoria, victoria, bolo (Cucurbita ficifolia)… son algunos de los nombres con que se conoce a esta cucurbitácea. Su consumo en toda la zona andina colombiana es muy común. En Nariño es la base de las llamadas sopas sagradas que se consumen en jueves santo, hace parte de la llamada comida de los doce platos, un banquete de doce preparaciones de sal y dulce en homenaje a la última cena y a los doce apóstoles, tradicional entre los pobladores de ese departamento. En el Cauca su consumo es muy común y la forma de prepararlo difiere de cómo se lo prepara en otras regiones del país en que aquí se pela el fruto para cocinarlo.

Pelado el mejicano se parte en trozos pequeños y se pone a cocinar con panela, clavos de olor, canela, anís estrellado y agua que lo cubra. Cuando el fruto haya ablandado se le agrega más agua y el arroz. Se deja cocinar hasta que el arroz ablande procurando que el agua no se consuma en su totalidad. Se sirve frío o caliente con leche. Como se habrá notado en esta receta no se habla de extraer las semillas del fruto antes de su cocción. Es una operación que puede o no realizarse, dependiendo del gusto del consumidor. También es conveniente anotar que en algunas regiones del país, especialmente en las de tradición paisa, el dulce de bolo o de vitoria, como se acostumbra llamarlo, no se hace pelando el fruto, sino que se lo cocina partido en trozos triangulares de aproximadamente 7 centímetros de lado y una vez cocido se sirve con la cáscara, de la cual se deshace el comensal a medida que lo consume.

PRINGAPATA DE CONEJO

Región culinaria Yanacona
Foto No. 9 Pringapata de conejo.

INGREDIENTES
1 Conejo
1 trozo de hueso blanco de res,
1 libra de maíz pergamino,
1 libra de arveja verde,
1 libra de papa amarilla (criolla),
1 libra de papa parda
1 libra de zanahoria,
sal al gusto,
Pimienta molida y comino molido, al gusto
color vegetal (preferiblemente achiote diluído), cantidad necesaria
4 cucharadas de vinagre artesanal de guineo o piña.

PREPARACIÓN

Sazonar la carne del conejo por lo menos 12 horas antes de la preparación. Para esto basta con mezclar los aliños: sal, pimienta, comino, cebolla larga, cilantro, perejil, orégano y tomillo, con un poco de vinagre artesanal, puede ser en la licuadora o machacados en piedra de moler. Untar bien con esta preparación las porciones de conejo y ponerlas en un

recipiente cerrado, puede ser en una olla de barro con tapa, o en una bolsa plástica cerrada. Conservar en el refrigerador o en un lugar fresco.

Tostar el maíz pergamino, ojalá en un recipiente de cerámica, hasta que adquiera color marrón claro y molerlo bien fino. (Este polvillo fino de maíz tostado se puede mezclar con azúcar y el resultado es la deliciosa cauncharina). En una olla poner a hervir agua en la cantidad necesaria con el hueso blanco, el achiote diluído y un poco de aliños (no pongan demasiado, recuerden que el conejo ya está aliñado desde la víspera), cuando el agua suelte el primer hervor añadir la arveja y las porciones de conejo con el aliño en que están desde la víspera; dejar cocer un poco y cuando haya ablandado la carne, agregar zanahoria y las papas. Si se dispone de otra verdura u hortaliza se le puede echar (fríjoles verdes, choclo desgranado), en este momento. También es el momento de echar la harina de maíz tostado. Algunas personas me dicen que es mejor disolver la harina en un poco de agua fría y colar en cedazo la colada para desechar el afrecho, pero otras prefieren no hacer esta operación sino usar la harina completa. Personalmente me parece mejor usarla de esta manera, pues el afrecho aporta fibra al organismo y esta garantiza una buena digestión.

Una buena forma de presentar este plato es servirlo bien caliente con la porción de conejo y un poco de cilantro finamente picado, pero si prefiere también queda muy bien presentado si pone en plato aparte el conejo con un poco de hogo u hogao y unas rodajas de tomate al lado.

MELCOCHAS DE ALMAGUER

Región culinaria Macizo Colombiano
Foto No. 10 –Oliva Hoyos Martínez preparando sus afamadas melcochas

Los ingredientes de las melcochas son panela y agua. A estos se les pueden agregar maní tostado y molido o esencias artificiales de vainilla, banana. El proceso se inicia cuando Oliva Hoyos Martínez[13], portadora de la tradición de las melcochas almaguereñas, toma un par de panelas de 4 libras cada una y las parte para depositarlas en una olla con aproximadamente un litro de agua. Las panelas con el agua son llevadas al fuego alto en donde se inicia la cocción para que la panela se disuelva y empiece a

[13] La señora Oliva Hoyos Martínez me colaboró en su condición de portadora de la tradición durante la filmación del documental Melcochas de Almaguer…Flores de panela que realicé en el año 2010. Gracias a su arte culinario expresado en las melcochas de Almaguer, fue homenajeada por una empresa privada de Popayán con la distinción de Caucana Ejemplar en 2012.

Foto No. 9 Pringapata de conejo

Foto No. 10 –Oliva Hoyos Martínez preparando sus afamadas melcochas

Foto No. 11 –Caldo de cuchas (Foto de Carlos Eduardo Granja)

tomar la consistencia de una miel bastante densa. Oliva prueba el punto de la miel tomando directamente de la mescla hirviendo una muestra que deposita en un recipiente con agua para provocar la detención brusca de la cocción. A esta muestra se la denomina coloquialmente "conejo" en el lenguaje de las artesanas de la melcocha. La miel en contacto con el agua cambia de consistencia y la muestra cristalizada por el choque térmico es golpeada contra el borde del recipiente. Si se ha tornado quebradiza y rompe con el golpe, se dice que el "conejo" ya ha alcanzado el punto y Oliva sabe que está lista para continuar con el proceso.

El paso a seguir en vaciar la miel sobre una gran losa de piedra previamente humedecida. La miel depositada sobre la piedra se esparce con una cuchara de madera hasta formar una película delgada al centro de la cual se vierte maní tostado y picado en trozos no muy chicos, que de inmediato es cubierto con los laterales de la pasta caliente. La mezcla tibia de la miel con el maní es trasladada por Oliva a una horqueta que tiene dispuesta al lado de la piedra para dar inicio al batido.

Este proceso toma aproximadamente 30 minutos en un continuo ir y venir, acercarse y retirarse de la horqueta volcando sobre sí la mezcla que cada vez se hace más pesada y difícil de manipular. A medida que se adelanta el batido la mezcla toma consistencia de pasta y su color marrón se va aclarando hasta tomar una tonalidad amarillo hueso. En este momento la masa consistente es trasladada a otro puesto de trabajo.

En una mesa cubierta con tendido de plástico, Oliva empieza a dar forma a sus melcochas. Unas son sencillas bolitas de tamaño pequeño que corta diestramente con un golpe de mano para arrojar sobre la mesa. A otras les da una forma compleja que modela hábilmente con una espátula de madera y a las que ella denomina manzanas. Completan sus melcochas con las que tienen forma de flores. Cuando las melcochas han tomado forma, Oliva inicia el coloreado. Con anilinas naturales de colores rojo, y verde, disueltas en agua, nuestra artesana dulcera imprime la alegría del color a sus melcochas. Para distinguir las que tienen sabores de banana o vainilla de las que contienen maní, ella aplica un solo color a las primeras y dos colores a las segundas.

Una vez que Oliva ha terminado la elaboración de sus melcochas, procede a empacarlas en bolsas de plástico, pues de esta manera es que las expende en la plaza, especialmente el sábado que es cuando se celebra el principal mercado de la semana. Entre los campesinos que llegan en las vistosas chivas,

desde todas las veredas del municipio a ofrecer sus productos, nuestra artesana dulcera tiene sus mejores compradores de sus golosinas. Para Oliva Hoyos el atardecer de cada sábado es apenas una pausa en su labor. Ella sabe que sus melcochas serán solicitadas durante toda la semana en su casa o en la plaza de mercado y por esa razón su trabajo no permite pausas prolongadas. Se debe a su oficio y a los cientos de personas que ven en las melcochas de Almaguer unas auténticas

¡Flores de Panela ¡

CALDO DE CUCHAS[14]

Región Bota caucana o Piedemonte amazónico
Foto No. 11 –Caldo de cuchas (Foto de Carlos Eduardo Granja)

Ingredientes (para 8 personas)
3 kilos de Cuchas
10 tazas de Agua
½ libra de cebolla larga
½ libra de cebolla cabezona roja
½ libra de cebolla cabezona blanca
½ libra de tomate maduro
1 pimentón rojo mediano
¼ libra de papa pastusa
¼ libra de papa amarilla o criolla
1 cabeza de Ajo
Sal al gusto
Cilantro al gusto

[14] La receta del Caldo de cuchas fue aportada por Carlos Eduardo Granja González, estudiante de Antropología en la Universidad del cauca, e integrante del Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca –GPC-. El portador de la tradición es el señor Carlos Gentil Granja Arias.

Preparación

Lavar y salar las cuchas al menos 12 horas antes de su preparación. Poner a hervir el agua en una olla de buena capacidad. Partir la cebolla larga en trozos. Rallar los tomates, y las cebollas cabezonas blanca y roja. Machacar los ajos, pelar y partir las papas en pedazos medianos que lo alcancen a desbaratarse durante la cocción. Al momento de hervir el agua echamos a la olla las papas, los tomates, las cebollas, los ajos y los pimentones. Ponemos sal al gusto y después de 10 minutos aproximadamente echamos las cuchas enteras a la olla, la tapamos y esperamos entre 15 y 20 minutos a que los pescados alcancen su cocción completa. Rectificamos sal y servimos caliente con un picadillo de cebolla larga, tomate maduro y cilantro.

Este caldo se suele servir acompañado de arepas de maíz, chocolate y tostados o calados, o pan del día.

PALABRAS FINALES

Amable lector: El panorama culinario del departamento del Cauca que usted ha leído es apenas una muestra de lo ricas que son las cocinas de nuestro departamento, pero también es un clamor por la investigación, conocimiento, conservación y difusión de las cocinas nativas de todas las regiones de Colombia.

Los saberes culinarios de un pueblo son una de sus más importantes fuentes de identidad cultural. No es tan cierto que somos lo que comemos, lo verdaero es que comemos lo que somos, y por esa razón es que en nuestro yantar cotidiano, el que está exento de rituales, formalidades y sofisticaciones empalagosas, es donde radican nuestras identidades culinarias.

Las cocinas parentales, las de la familia, las que saben a tradición, a carencias y abundancias, a fiestas y celebraciones, las que siguen el ritmo de nuestras vidas, esas son las que vale la pena rescatar, conservar, y difundir. El patrimonio culinario de los pueblos sometidos a la influencia directa de la globalización, tiende a desaparecer, como ocurre también con esas viejas cocineras, ya se trate de abuelas, madres, tías, o criadas, portadoras de las tradiciones culinarias que otrora se merecían el respeto y la veneración de sus comensales cotidianos, aquellos que al cabo de cada merienda

grabaron en sus memorias gustativas el recuerdo de sus sazones y el sabor de sus preparaciones, como quien guarda el recuerdo del primer beso.

Las generaciones que nos están reemplazando corren el riesgo de pasar por el mundo sin el conocimiento de los sabores de su pueblo, de los de sus ancestros, porque, como suele afirmarse, para ellos las voces que les evocan preparaciones familiares a sus paladares suenan en inglés y saben a glutamato monosódico y otros realsantes del sabor que se adicionan a comidas rápidas y comidas chatarra de consumo generalizado.

Se hace necesario recuperar el conocimiento culinario que reposa en las cabecitas de esas mujeres mayores, portadoras de la tradición, entradas en años, y quienes inexorablemente nos abandonarán en el momento menos esperado. Permitir que una de estas portadoras de conocimiento culinario abandone el mundo llevándose consigo sus recetas, procedimientos y técnicas, es un crimen contra la cultura, contra la tradición, contra el patrimonio cultural.

Popayán, agosto de 2012

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA SOBRE CULINARIA CAUCANA

Illera Montoya, Carlos Humberto (2005) Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera. Corporación Gastronómica de Popayán y Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca -GPG-, Universidad del Cauca, Popayán.

2007 Seguridad Alimentaria. Cartilla con recetario andino. CREPIC, FUNDACOLOMBIA, Popayán

2007 Empanadas y tamales de pipián: los de Popayán. Corporación Gastronómica de Popayán y Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca -GPG-, Universidad del Cauca, Popayán.

2009 Cielo, suelo y pan, el de Popayán. Corporación Gastronómica de Popayán y Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca -GPG- Universidad del Cauca, GREPIC, FUNDACOLOMBIA, Popayán.

2012 Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la república (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Bogotá. (En prensa)

Illera Montoya, Carlos Humberto y Gómez Rengifo, Lizmardo Javier (2010) Melcochas de Almaguer… Flores de panela. Corporación Gastronómica de Popayán y Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca -GPG- Universidad del Cauca, GREPIC, FUNDACOLOMBIA, Popayán.

Illera Montoya, Carlos Humberto y Tertulia Payanesa, (2012). Cocinas tradicionales familiares de Popayán, Editorial Popayán Positiva, Popayán.

Muñoz Delgado, Juan Jacobo (1974 [1990]). Platos de las abuelas. Cocina tradicional de Popayán. Imprenta Patriótica del Instituto caro y Cuervo, Yerbabuena.