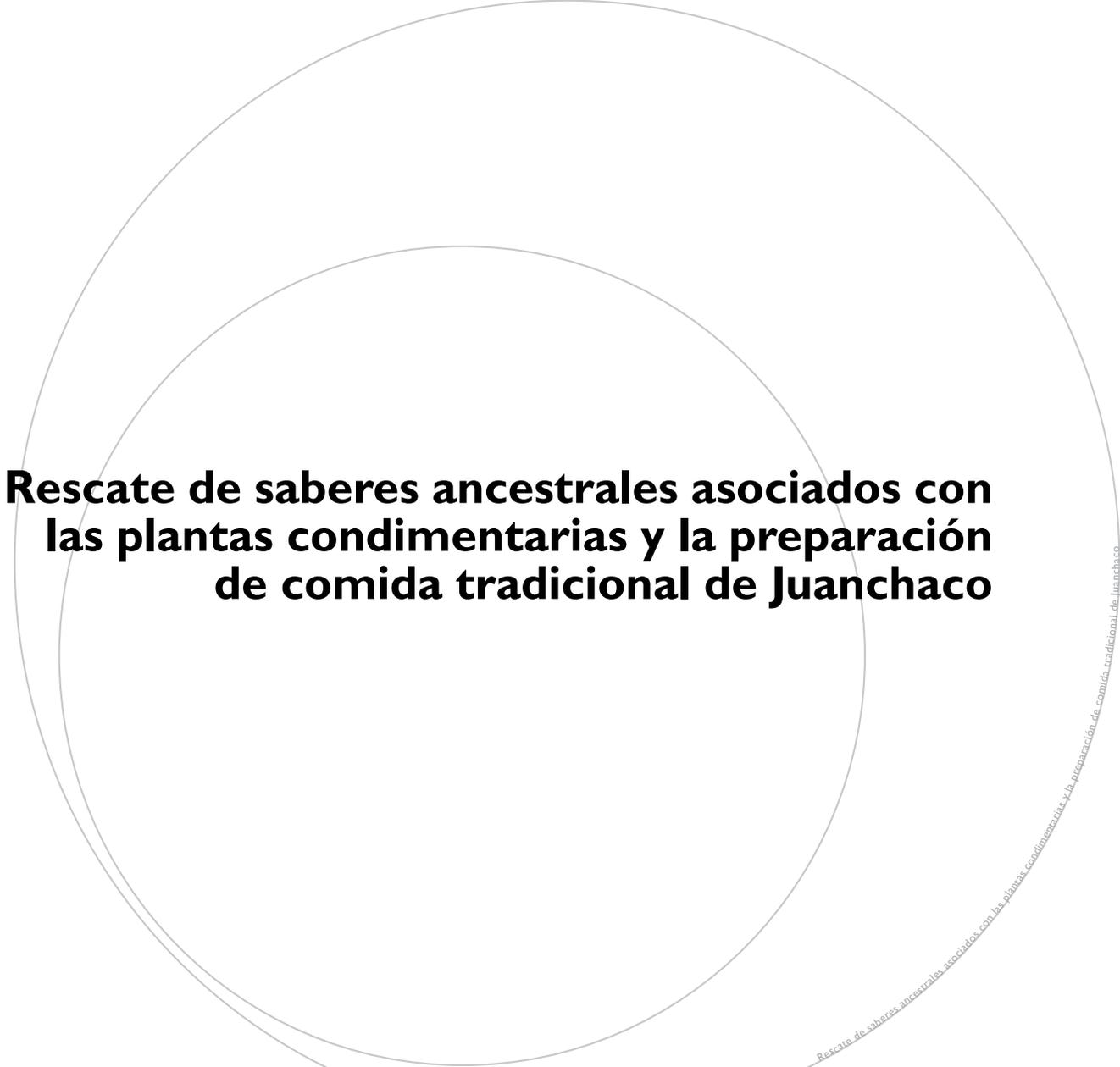


Rescate de saberes  
asociados con las plantas  
y la preparación de comida tradicional  
de Juanchaco







# **Rescate de saberes ancestrales asociados con las plantas condimentarias y la preparación de comida tradicional de Juanchaco**

**Rescate de saberes ancestrales asociados con las plantas  
condimentarias y la preparación de comida tradicional de  
Juanchaco**

*Autoras*

- © Fanny López Guaitoto
- © Hilda Deisi López Asprilla
- © Rosalba Gamboa Victoria
- © María Potes Bonilla
- © Rosalba Murillo Lemos

*Colaboración de:*

Crucelina Bustamante Solís  
Aide Romero Manyoma  
Aceneth Murillo Díaz

*Dibujos*

- © Stiven Romero Díaz

*Instructores acompañantes:*

Climaco Cuero Perdiz

*Compilación*

Carmen Tulia Perea Caicedo  
Sandra Paola Arce Sandoval  
Esperanza Rivas Lozano  
Zuleima Murillo  
Julia Eulalia Murillo  
Isabel Mosquera Murillo  
María Consuelo Moreno  
Carmen Rosa Murillo Mendoza  
Deyci Rivas Lozano  
Carmen Rivas Lozano  
Cornelia Moreno

*Coordinador local, convenio SENA-Tropenbos*

Oscar Orlando Hernández Noviteño

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

*Coordinación del proyecto*

Luis Carlos Roncancio B.

*Equipo de trabajo Convenio SENA-Tropenbos*

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

*Coordinación del proyecto editorial*

Catalina Vargas Tovar

*Corrección de estilo*

Giselle Mazuera

*Diseño*

Carlos R. Castillo R.  
crvisual@hotmail.com

*Impresión*

Bogotá D.C., 2012

## Tabla de contenido

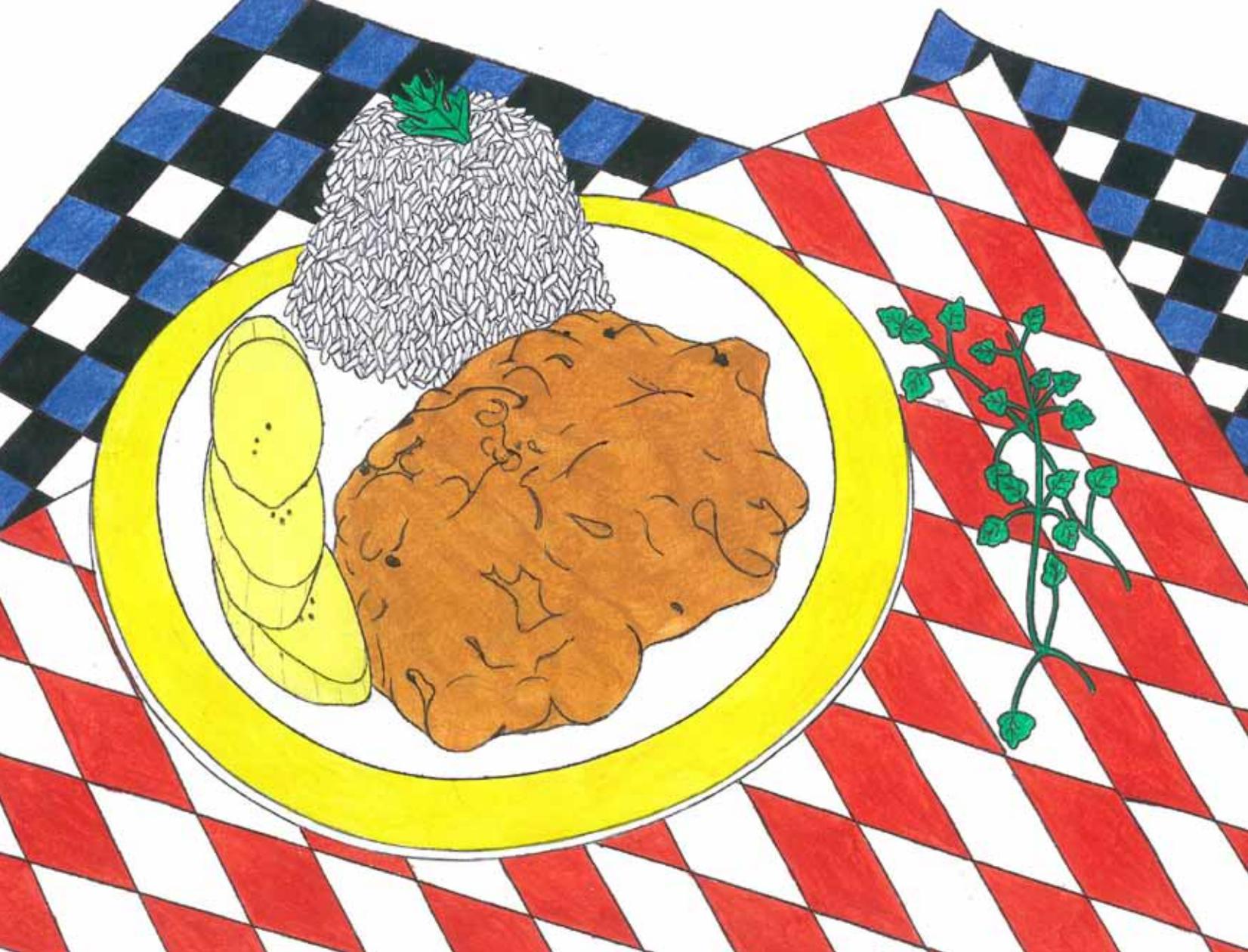
1. Introducción	7
2. Preparación de la comida tradicional y plantas condimentarias	9
Objetivos	9
Plan de acción	9
Beneficios	10
Siembra de plantas condimentarias	10
3. Recetas de platos tradicionales olvidados	13
4. Recetas de comida tradicional en Juanchaco	17
5. Historias de vida	41



# Introducción

En nuestra cultura, la alimentación siempre ha estado ligada al medio en que vivimos, es por ello que con el tiempo ciertos alimentos conforman la base de nuestra comida diaria; y por otro lado, son muchos los factores que han conllevado a que no se sirva en nuestras mesas ciertos platos, ellos son:

- Vivimos en tierras cultivables.
- Algunos animales ya no son parte de la gastronomía (perico, iguana, tortuga, etc.)
- Desplazamiento (fenómeno natural, desorden público, etc.)
- Nuestra forma de vida no nos permite elaborar ciertos alimentos porque no contamos con el tiempo necesario.
- Por último, no mostramos ningún interés por conservar nuestra cultura gastronómica, pues nos parece que la comida de otra región o la extranjera es mejor que la nuestra.



## 2. Preparación de la comida tradicional y plantas condimentarias

### Objetivos

El objetivo de esta investigación es recuperar los saberes de nuestros mayores, en cuanto a la preparación de comidas tradicionales y la utilización de ciertas plantas condimentarias, que ya poco se cultivan en la zona y están próximas a desaparecer por varios factores:

- Es más fácil comprar la hierba en la tienda
- Se ha perdido el interés de sembrar en azoteas
- Nuevas formas de vida; no hay tiempo para dedicarlo a la siembra
- Por último, no hay transmisión de saberes de generación a generación

### Plan de acción

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a investigar sobre las plantas condimentarias utilizadas en la preparación de comida en Juanchaco.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Lo haremos con investigación de campo.

¿Cuándo lo vamos a hacer?

Lo haremos al término de 30 días.

¿Quiénes van a participar?

Un grupo conformado por 20 personas.

¿Con qué recursos lo vamos a hacer?

Con materiales como block acuarela, colores, lápiz, pintura de acuarela, vinilo, pinceles.

¿Qué nos indica que logramos lo que queríamos hacer?

Nos indicará lo que logramos cuando entreguemos el trabajo y sea de entera satisfacción para todos.

¿De qué manera vamos a registrar y a compilar la información generada?

De manera escrita y gráfica.



## Beneficios

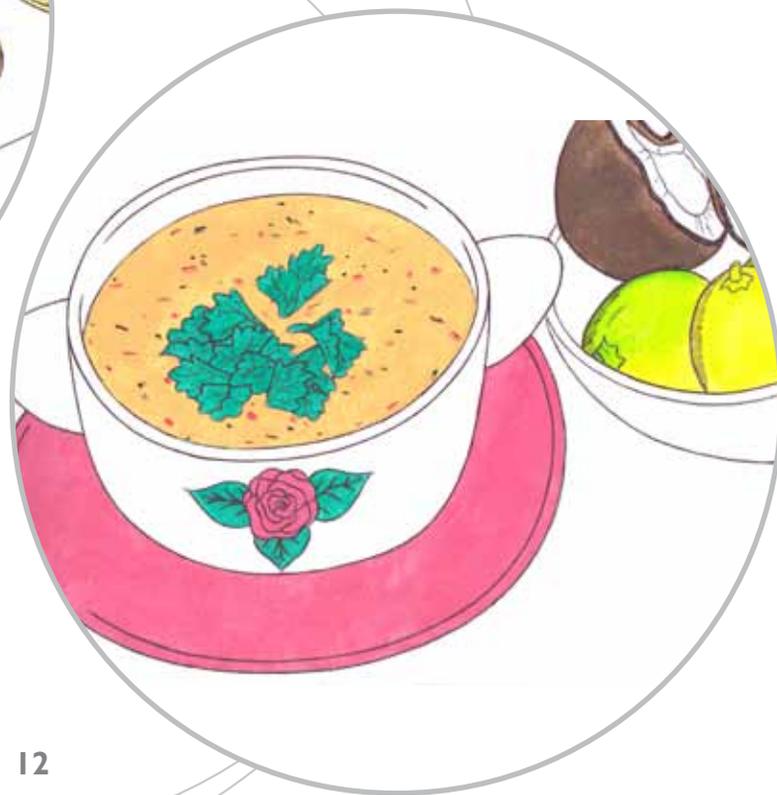
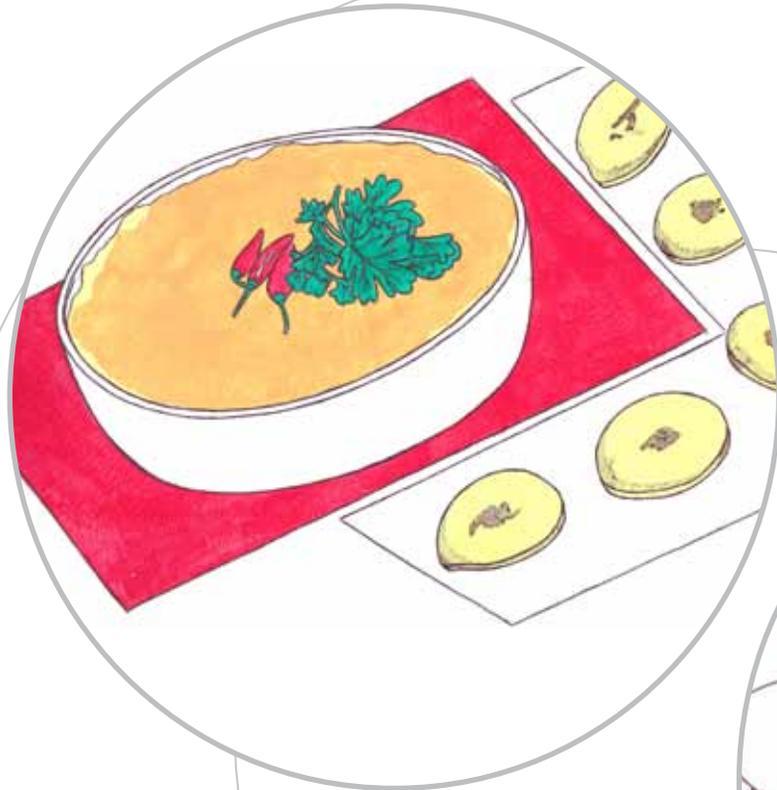
Los beneficios de recuperar estos saberes son:

- Concientizarnos del valor cultural que tiene la comida en nuestra sociedad
- Sentirnos orgullosos del aporte que hacemos a nuestra zona
- Recuperar ciertas plantas que están en vía de extinción (limoncillo castilla, santa marta de anís, entre otros)
- Utilizar la siembra como terapia
- Ahorrar dinero
- Generar una fuente de trabajo

## Siembra de plantas condimentarias

Se siembra generalmente en ollas viejas o rotas, en azoteas o en envases plásticos (esto como forma de reciclaje). Al sembrar se tiene en cuenta las fases de la luna, para un buen aprovechamiento de las plantas. Se utiliza tierra de árbol caído o viejo, aserrín, arena y tierra negra que llega a la playa, esta tierra negra hay que dejarla a la intemperie para que el aguacero la lave y le salga el agua sal.

Después se mezcla todo y se procede a sembrar las plantas; estas plantas se consiguen por medio de intercambio (orégano, albahacas, poleo, cimarrón, hierba buena, jengibre, limoncillo, etc.) y pocas veces se compran.



### 3. Recetas de platos tradicionales olvidados

Aquí unos ejemplos de algunos platos tradicionales que ya no se preparan en la zona:

- Lili de choclo
- El piscán
- Quema pata o atollado de arroz de maíz
- Sopa de resplandó

#### Lili de maíz choclo

Ingredientes:

Maíz choclo, guiso, leche de coco, pescado, camarón, piangua (es opcional), hierbas, sal al gusto, bija.

Se muele el maíz una vez; se cierne y se pone a cocinar hasta que espese. Se le agrega la leche de coco, el guiso

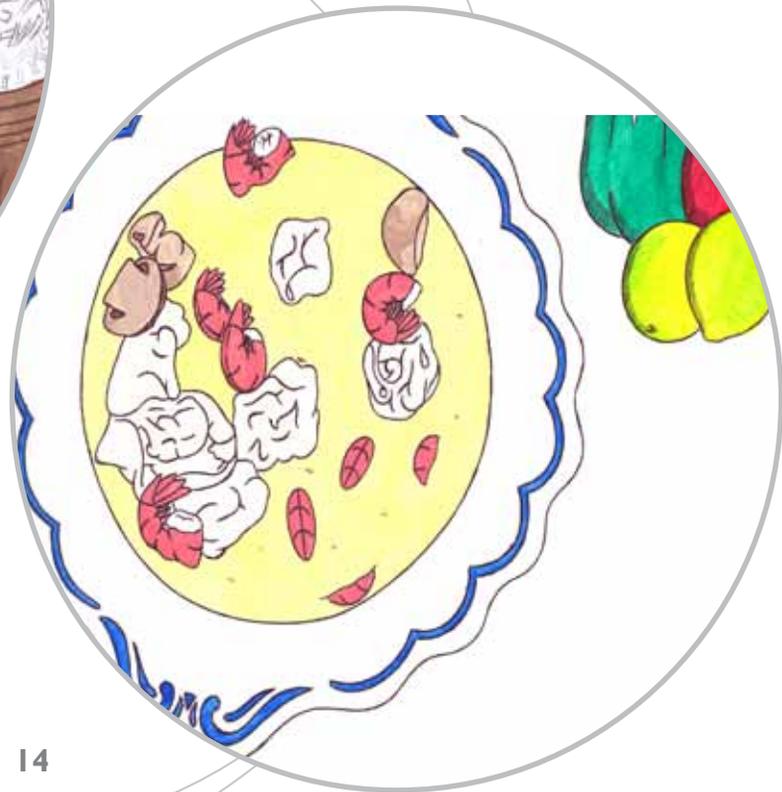
y es opcional agregar pescado desmenuzado ó marisco y por último las hierbas bien picadas.

#### El piscán

Ingredientes:

Banano guineo o plátano verde, leche de coco, guiso, pescado desmenuzado, piangua y más. Hierbas (orégano, cimarrón, poleo), cubo de caldo, sal al gusto y bija ó color.

Se cocina el banano guineo o plátano; luego se aplasta hasta formar una masa homogénea. Se le agrega guiso, leche de coco y se mezcla todo. Se deja cocinar a fuego lento. Por último, se le agrega el pescado desmechado ó si no mariscos y las hierbas que no pueden faltar y sal al gusto.



## Quema pata o atollado de arroz de maíz

### Ingredientes:

Maíz, leche de coco, guiso, pianguas o sangara, hierbas, sal al gusto y bija.

Se pone a remojar el maíz de un día para otro. Se muele el maíz, que queden los granos pequeños. Se lava bien, que no quede caspa. Se cocina en suficiente agua. Cuando hierva se le agrega las pianguas, luego el guiso, la leche de coco y se deja cocinar otro poco. Por último, se echa la hierba bien picada.

## Sopa de resplandó

### Ingredientes:

Pescado o camarón, guiso, leche de coco, hierba, agua, sal al gusto, bija.

Para la masa: maíz, sal al gusto, agua suficiente.

Se remoja el maíz de un día para el otro. Se muele bien menudito; se cuele y se cocina la masa con sal, hasta que espese. Cuando la masa esté, se extiende en una batea o bandeja hasta que quede bien delgada. Se corta en cuadritos y se le agrega a la sopa, que puede ser de pescado o de marisco y se deja cocinar otro poco. Por último, se echa la hierba finamente picada y se sirve caliente acompañado de arroz blanco con coco.



## 4. Recetas de comida tradicional en Juanchaco

Estas son algunas de las preparaciones de los platos más representativos de nuestra zona y también incluye algunos dulces y bebidas, que no solo sirven para acompañar las comidas, si no que por estar preparadas con ciertas plantas, sirven para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

- Arroz endiablado
- Atollado de piangua
- Calamar al ajillo
- Ceviche de camarón
- Encocado de cangrejo
- Encocado de jaiba
- Langosta al ajillo

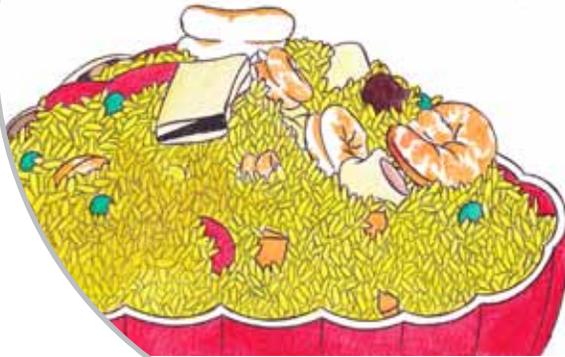
- Pescado frito
- Sancocho de gallina criolla
- Sancocho de guagua
- Sancocho de ñato
- Seco de piangua
- Seco de tollo
- Sopa de mariscos
- Tapao de pescado
- Tortilla de huevo con poleo
- Viudo de pescado
- Agua de panela con limoncillo
- Birimbí
- Cabello de ángel
- Cocada

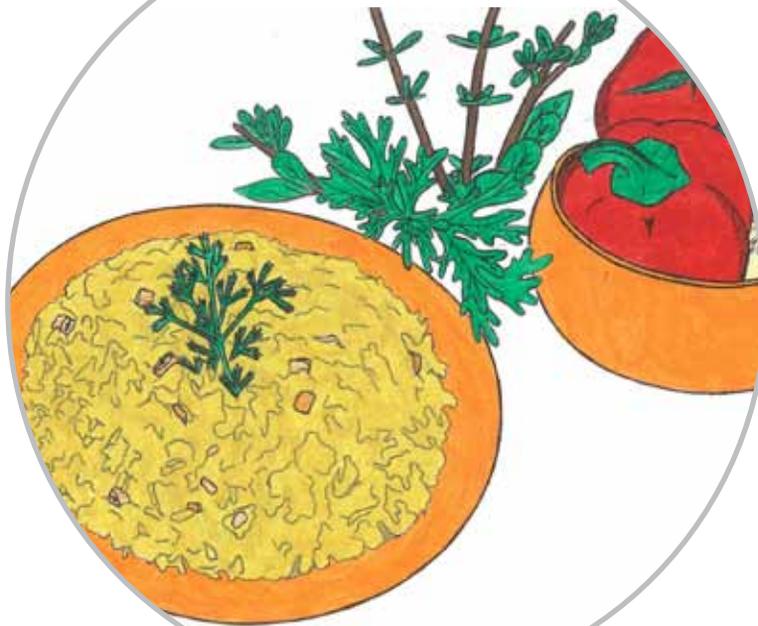
## Arroz endiablado

### Ingredientes:

Arroz, piangua, piacuil, pata e burro, almejas, jaiba, calamar, camarón, pescado de carne blanca, salsa negra, hierbas, pimentones, cabezona en rueda, habichuela, apio, zanahoria, bija, salsa de tomate, guiso, y sal al gusto, también hierba.

Se limpian los mariscos. Aparte se cortan los pimentones en juliana, la cabezona en rueda, habichuelas en diagonal y zanahoria rayada. Se cocina el arroz con la bija, sal y aceite. En un sartén o paila se echa el guiso y se le va agregando los mariscos, luego los pimentones, la cabezona y la zanahoria; se mezcla todo para que suelte el jugo de los mariscos. Cuando ya seque, se agrega el arroz previamente cocido y se revuelve para que todo quede bien mezclado. Se echa la salsa negra y la salsa de tomate y se deja cocinar otros 10 minutos y listo. Se acompaña con plátano maduro o papa frita y rodajas de tomates.





## Atollado de piangua

### Ingredientes:

Piangua, guiso, arroz, leche de coco, bija, hierba y sal.

Se pone a cocinar el arroz en agua suficiente. Se le echa el guiso, la piangua, sal y la bija. Cuando vaya secando se le agrega la leche de coco. Se deja secar otro poco y se le echa la hierba bien picada. Se acompaña con banano o plátano cocido.

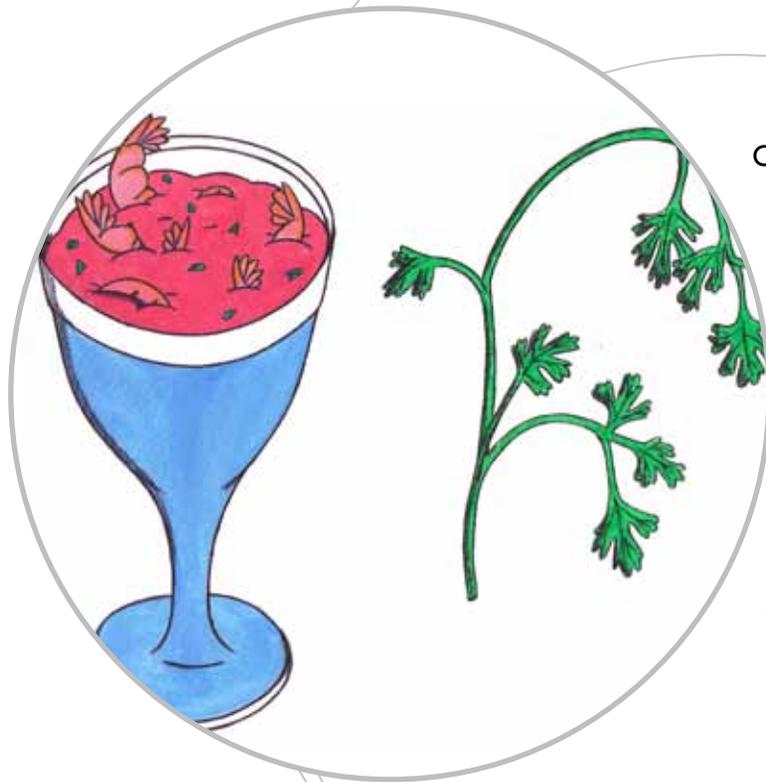


## Calamar al ajillo

### Ingredientes:

Calamar, cebolla en rama, cebolla cabezona, ajo, mantequilla, leche de coco, crema de leche, hierbas.

Se pica la cebolla en rama y la cabezona y se refrita en mantequilla. Después el ajo se licua y se echa al refrito. El calamar se pre-cocina, se pica en tira o trocitos y se agrega al refrito; se echa la crema de leche y se deja que seque un poco. Se le agrega buen cilantro picado y se acompaña con arroz, plátano verde ó maduro, ensalada verde (pepino, tomate verde, lechuga).



## Ceviche de camarón

### Ingredientes:

Camarón, cebolla cabezona, limón, hierbas, salsa rosada o mayonesa, ají, sal al gusto.

Se limpian los camarones. Se corta la cabezona en rodajas, se pone en un envase y se le agrega limón. Se junta el camarón, las hierbas, la salsa rosada o mayonesa, el ají y se mezcla muy bien todo. Se sirve en copa y acompañado de galletas de soda.

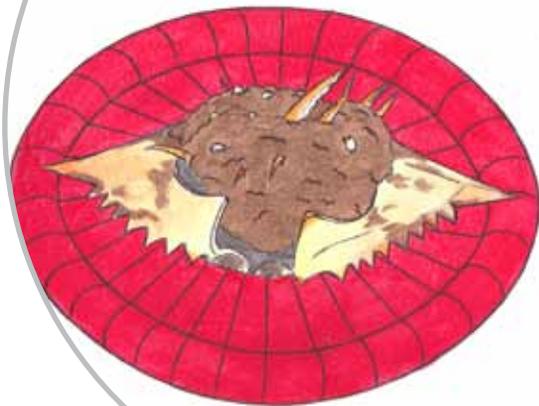


## Encocado de cangrejo

### Ingredientes:

Cangrejo azul, plátano verde ó pintón, guiso, leche de coco, hierba, bija, sal al gusto.

Se introduce los cangrejos en agua hirviendo. Se lavan bien y luego se cocinan un poco en agua. Se bajan y se les abre el caparazón por la parte inferior para sacar la grasa y la carne y se golpean las tenazas. En un sartén se pone una capa de plátano y encima los aliños y los cangrejos; se ponen a cocinar. Se le agrega la leche de coco, se deja espesar y se sirve acompañado de arroz blanco o arroz de coco.



## Encocado de jaiba

### Ingredientes:

Jaiba, guiso, hierbas, leche de coco, bija, sal al gusto.

Se echan las jaibas en agua hirviendo. Cuando ya estén listas, se sacan y se lavan bien. Luego se ponen a sancochar en agua y sal. Se bajan y se les abre el caparazón por la parte inferior para sacar la manteca o grasa y la carne. Aparte se alista el guiso y se pone en un sartén junto con la leche de coco, la bija se deja cocinar. Se le agrega la jaiba, la hierba y se sirve en el caparazón de la jaiba. Se acompañada con arroz y plátano.

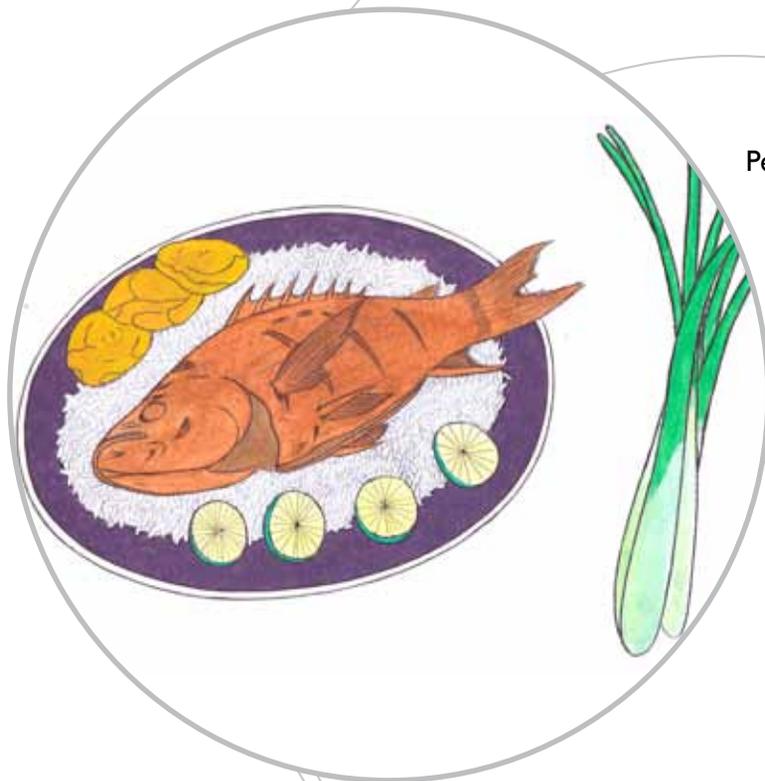


## Langosta al ajillo

### Ingredientes:

Langosta, cebolla en rama, cebolla cabezona, ajo, mantequilla, leche de coco, crema de leche, hierbas.

Se pre-cocinan las langostas. Se pica finamente la cebolla en rama, la cabezona y se refrita con mantequilla. El ajo se licua y se agrega al refrito que ya tiene la leche de coco. Se deja secar y se le echa un poco de crema de leche. Se deja cocinar y se le agrega hierba. Se acompaña con arroz, plátano verde o maduro, ensalada verde (pepino, tomate verde, lechuga).



## Pescado frito

### Ingredientes:

Pescado, cebolla en rama, ajo, hierba, limón, sal al gusto, aceite, harina, color.

Se licua la cebolla, el ajo, las hierbas y el limón; esto se le agrega al pescado, que ya está limpio y se deja mínimo 15 minutos. Se le echa color a la harina y luego se enharina el pescado y se echa a fritar en aceite caliente. Se saca y se escurre bien. Se acompaña con arroz con coco y tostado de plátano.



## Sancocho de gallina criolla

### Ingredientes:

Gallina, plátano, papa, yuca, guiso, hierbas, bija y sal.

Se presea la gallina. Se lava bien y se pone a cocinar con cimarrón, orégano, y albahaca. Cuando ya esté por ablandar, se le agrega el plátano en trozos pequeños o grandes, según el gusto. Se deja cocinar un poco. Se le agrega el guiso, la papa partida en cuatro, la yuca con sal y la bija. Se mece con el cucharón para ayudar a espesar y cuando ya se vaya a bajar se le echa la hierba.



## Sancocho de guagua

### Ingredientes:

Guagua, yuca, plátano, papa, guiso, bija, hierbas y sal.

Se pone a cocinar la guagua con las hierbas. Cuando esté un poco blanda se le echa el plátano, después la papa y la yuca, el guiso, sal y bija. Se mece también en el cucharón para ayudar a espesar y ya al final se le agregan las hierbas finamente picadas.



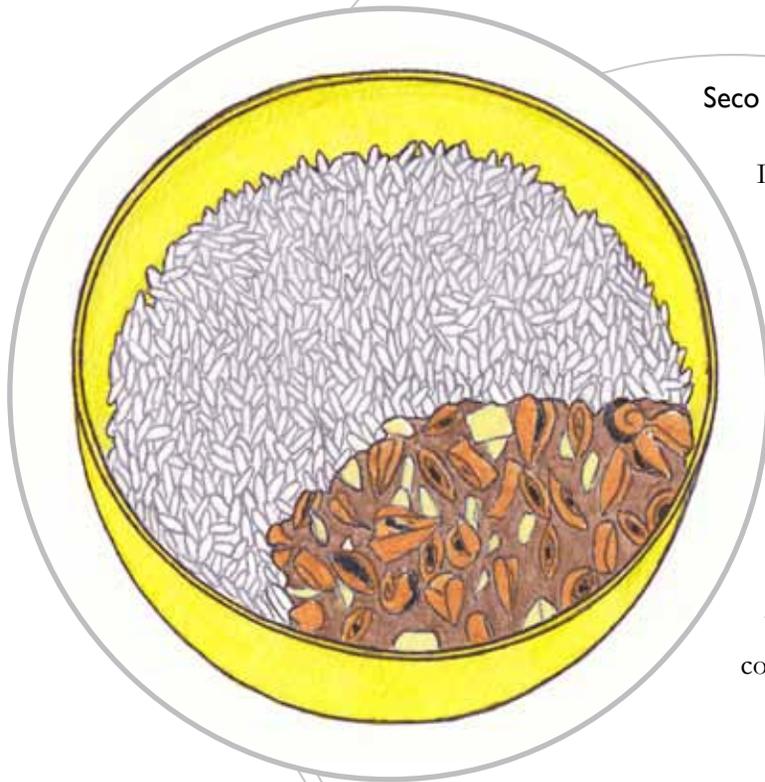
## Sancocho de ñato

### Ingredientes:

Ñato, cebolla en rama, ajo, guiso, limón, hierbas, leche de coco, bija, sal al gusto.



Se limpia el pescado. Se pone a blanquear en agua, es decir, cuando el agua está en el fogón y tiene burbuja en el fondo, se le echa al pescado para desovararlo. Se lava bien, se le echa limón y sal, y se deja un buen rato en un envase. En una olla se pone a cocinar el plátano troceado, luego se agrega la papa, yuca, la cebolla en rama, hierbas al gusto y el agua clara de la leche de coco (la espesa es para el final). Se deja cocinar un poco, y se agrega el guiso, el pescado que ya ha sido lavado de nuevo, la bija y por último la leche de coco espesa. Se deja cocinar otro poco y se le echa la hierba bien picada.

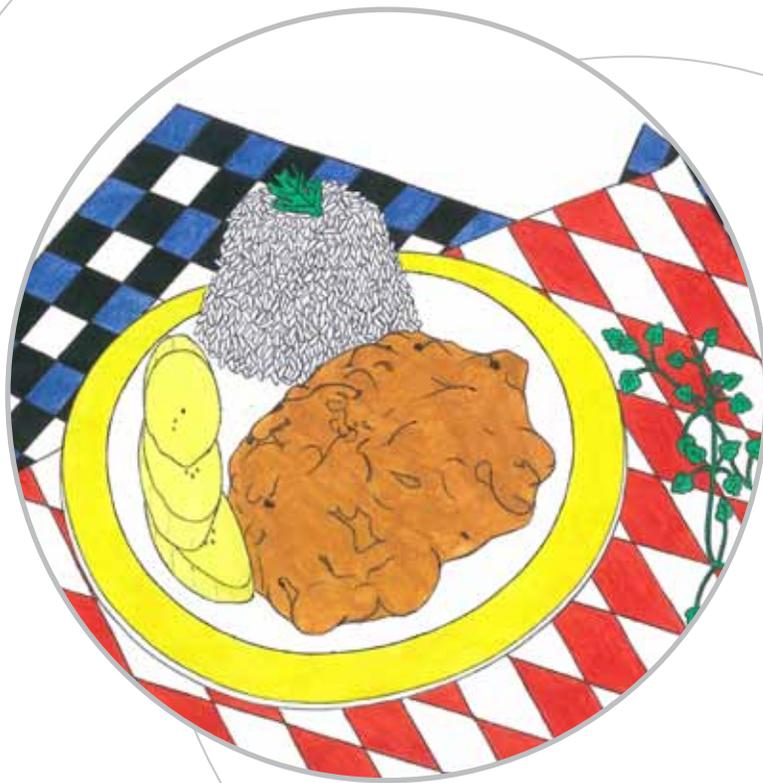


## Seco de piangua

### Ingredientes:

Piangua, guiso, leche de coco, hierba, bija, sal al gusto.

Se pone a cocinar las conchas de piangua en agua, por 15 minutos, para poder abrir las conchas, se golpean y se abren para sacar el molusco; se le saca el frío, se lavan y se pican. Aparte, en un sartén se echa el guiso y la leche de coco y se deja cocinar un poco. Luego se le agrega la piangua y sal al gusto; se deja secar un poco y se le agrega la hierba bien picada. Se sirve acompañada de arroz blanco o con coco y banano cocido ó patacón y ensalada.

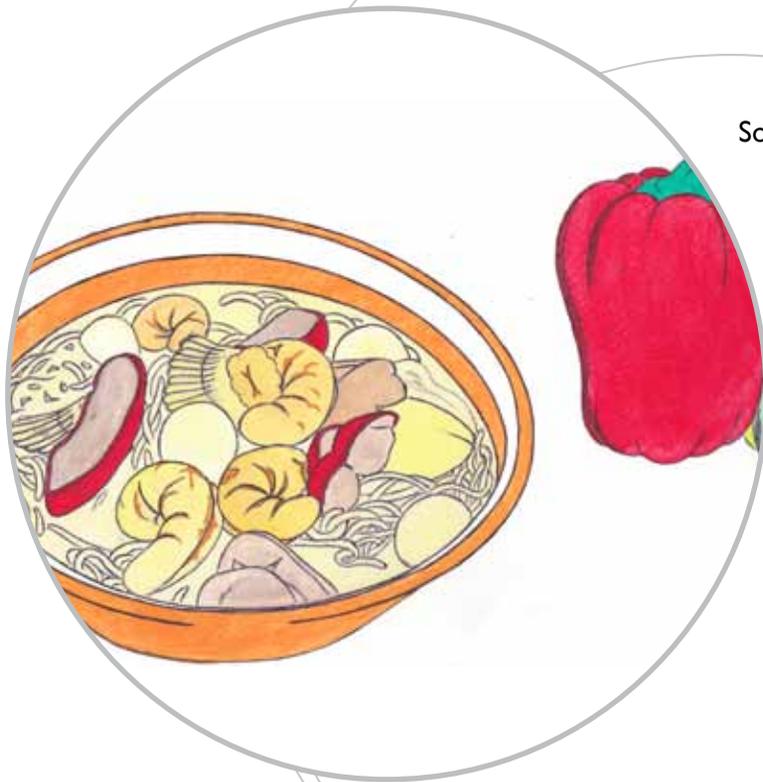


### Seco de tolo

#### Ingredientes:

Tollo, guiso, leche de coco, hierba, bija, sal al gusto.

Se pre-cocina el tolo. Se desmenuza y se le agrega el guiso, la leche de coco. Se deja secar y se le agrega la hierba. Se acompaña con arroz blanco, ensalada y patacón.

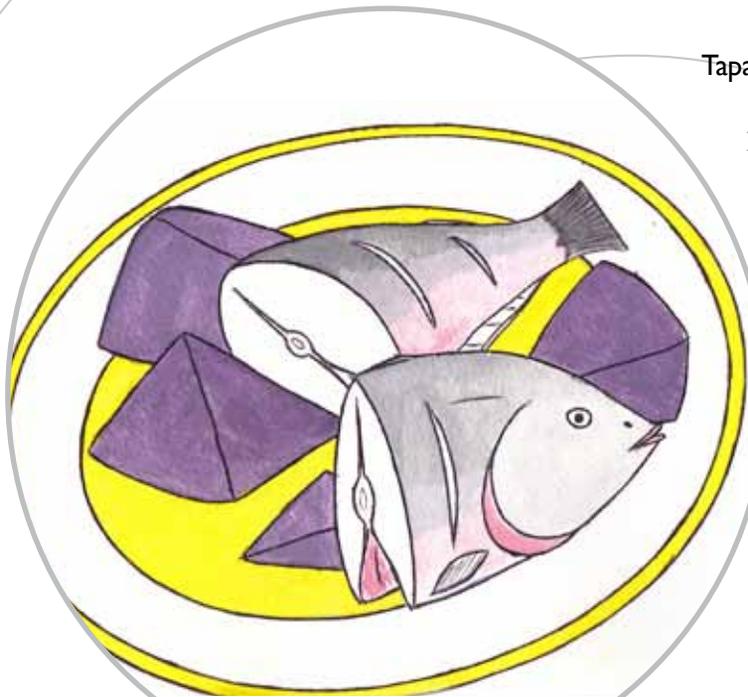


## Sopa de mariscos

### Ingredientes:

Piangua, piacuil, almejas, camarón, pata e`burro, calamar y otros mariscos, guiso, papa, hierba, leche de coco, bija y sal al gusto.

Después de limpiar bien los mariscos, se ponen a cocinar los mariscos, junto con el guiso, algunas hierbas y las papas. Después se agrega la leche de coco, la bija y la sal. Se deja cocinar otro rato y por último se le agrega la hierba finamente picada. Se acompaña con arroz, ensalada y patacón.

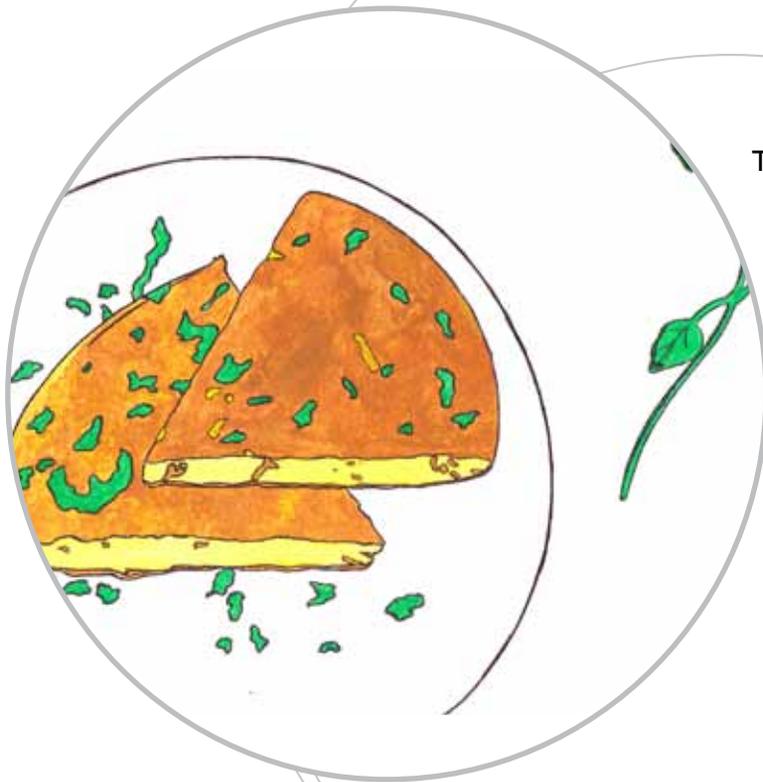


## Tapao de pescado

### Ingredientes:

Pescado (pargo, pelada, lisa, ñato), ajo, plátano o papa china, hierbas y sal al gusto.

Se pela el plátano y se trocea en dos o tres pedazos; se pone a cocinar. Luego se le echa el pescado, el ajo y las hierbas. Se dejan cocinar unos minutos más y se sirve seco o caldudo. Si se hace con papa china, se pela la papa china y se sancocha unos minutos en agua caliente; luego se vota esa agua, se echa otra y se pone a cocinar por unos veinte minutos. Se le echa el pescado con los otros ingredientes y se sirve caldudo o seco.

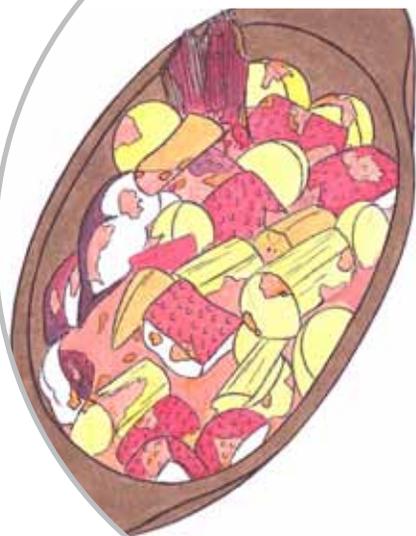


## Tortilla de huevo con poleo

### Ingredientes:

Huevos, cebolla en rama, poleo y aceite.

Se baten los huevos con la cebolla en rama y el poleo picado. Se pone a calentar el aceite en un sartén y se le echa el huevo ya batido. Cuando esté dorado, con ayuda de un plato pando, se voltea y se deja dorar. Se sirve acompañado de arroz blanco o banano cocido.



## Viudo de pescado

### Ingredientes:

Pescado opcional frito (pargo, ñato, pelada), plátano, yuca, papa, guiso de leche de coco, bija, sal al gusto y la hierba.

En el guiso se echa la yuca, plátano, papa y se deja cocinar por varios minutos. Luego se echa el pescado y después se le agrega la leche de coco. Se deja cocinar otro raro y por último se echa la hierba bien picada. Se acompaña con arroz y ensalada.



### Agua de panela con limoncillo

Ingredientes:

Panela, agua y limoncillo.

Se pone la panela a cocinar en suficiente agua, junto con el limoncillo. Se deja hervir unos minutos y ya está.



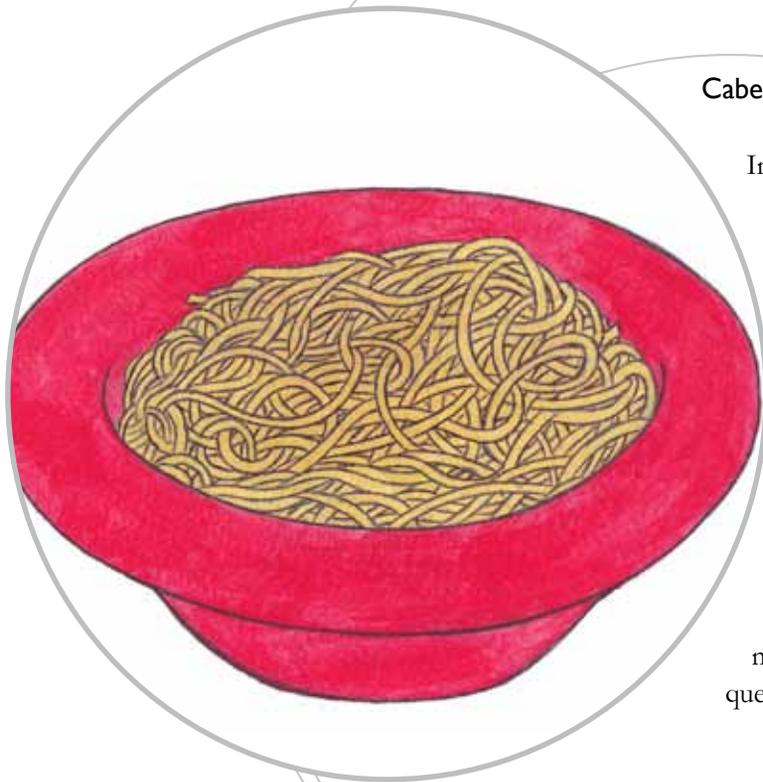
## Birimbí

### Ingredientes:

Maíz, miel de panela, canela, clavo de olor y limoncillo.



Se pone a añejar el maíz por tres días. Se muele y se desauncha (lavar y sacar la caspa del maíz). Luego se muele de nuevo y se lava nuevamente. Se deja asentar la tuga (maíz bien molido); el agua clara se bota y con la espesa se hace el birimbí. Se pone a cocinar la panela con un poco de agua, la canela, el clavo de olor y el limoncillo. Se agrega la espesa y se deja cocinar; se mece constantemente para que no se pegue. Cuando coja el punto se sirve en plato o en un mate.



## Cabello de ángel

### Ingredientes:

Papaya verde o pintona, panela, hojas de limoncillo, canela, clavo de olor y nuez moscada y queso rayado.

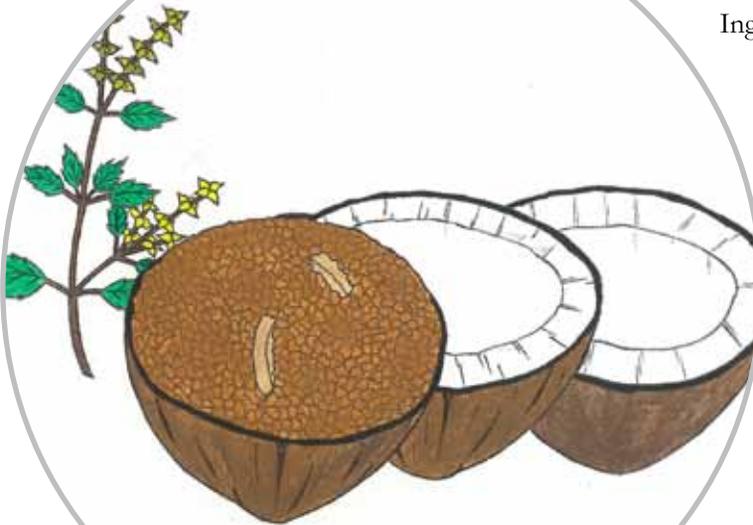
Se pela la papaya, se abre, se le saca la semilla y se pica en tiras. Se echa en un envase con agua y se lava cada cinco minutos, para sacar el amargo. Al otro día se lava bien y se pone a pre-cocinar. Cuando esté, se escurre el agua. Aparte se pone a cocinar la panela con los demás ingredientes. Cuando esté en el punto, se le agrega la papaya y se mece hasta que esté lista. Se deja reposar y se le agrega queso rayado.

## Cocadas

### Ingredientes:

Coco, panela, hoja de albahaca negra.

Se raspa el coco. Aparte se pone a cocinar la panela en agua, en una paila grande. Cuando ya esté el melao, se le agrega el coco y se revuelve hasta que cocine. Se le echa la albahaca, se baja el fuego y se sigue revolviendo hasta que dore el coco. Cuando este tibia se puede hacer bolas, si es el gusto, ó si no se envuelve en hojas secas de colino o se hecha en las tapas de coco.





Estas son las plantas condimentarias que se siembran en la zona:

- Cebolla larga: *Allium fistulosum*
- Pimentón: *Cucumis sativus*
- Tomate: *Lycopersicon esculentum*
- Hierbabuena: *Mentha spicata*
- Cilantro: *Coriandrum sativum*
- Orégano: *Oreganum majorana*



## 5. Historias de vida

Estas historias son de mujeres que desde muy pequeñas han tenido una estrecha relación con el medio ambiente, que han vivido y tomado de él su alimentación, ya sea cultivando en azotea, en huertas o recolectando lo que la naturaleza nos regala (sangara, piangua, piacuil, camarón, pata e'burro, etcétera); esta situación es la que ha llevado a que la forma de alimentarse de las personas que viven en esta zona sea el producto de su entorno y así mismo ha cambiado con el paso de los tiempos.

Con estos relatos, los jóvenes, niños y adultos que desconocen algunos de estos platos, retoman la herencia gastronómica de nuestros antepasados y se darán cuenta que nuestra comida es igual ó más deliciosa que la de otras regiones.



## Hilda Deisi López Asprilla

Nací en Belén de Docampadó (Chocó) y criada en Sibirú; llegué a Juanchaco a los siete años y mi juventud transcurrió entre Cali y Juanchaco. Siempre he trabajado en restaurantes y más que todo en Ladrilleros.

Veía a mi mamá Visita, la que me crió, preparando muchos platos, pero como lo que más me gustaba era el tapao de pescado, ella me enseñó a hacerlo y ya joven aprendí a preparar birimbí, cabello de ángel, quema pata y otros más.

## Aceneth Murillo Díaz

Nací en el Choncho (Chocó), donde estudié la primaria y llegué a Juanchaco a los 20 años. Mi mamá me enseñó a preparar algunos platos que ya no se hacen ahora, como por ejemplo el atollado de maíz, sopa de resplandó, panocha y otros más: el maíz también se utilizaba para hacer sopa porque en ese tiempo no había pasta para hacer sopas, como el fideo o la corbata.

Desde que llegué aquí empecé a trabajar con turistas. En ese tiempo eran menos complicados, uno colocaba una bandeja de pescado y plátano frito y todo se vendía.

## Crucelina Bustamante Solis

Nací en Palestina (Chocó) y llegué a los 17 años aquí a Juanchaco. Estudié la primaria allá en Palestina. Al tiempo de estar aquí tenía hospedaje y restaurante, hasta que el mar se llevó todo, pero seguí adelante, porque esa es la vida. Ahora sigo vendiendo dulces a los turistas, mejor dicho, cocadas.

Lo que sé de comida es porque mi mamá me lo enseñó, como el lili de maíz, choclo, que se puede preparar solo o con presa. También hay varias formas de preparar el arroz de maíz, uno que queda seco, otro que queda mojadito y otro que se corta en trozo.

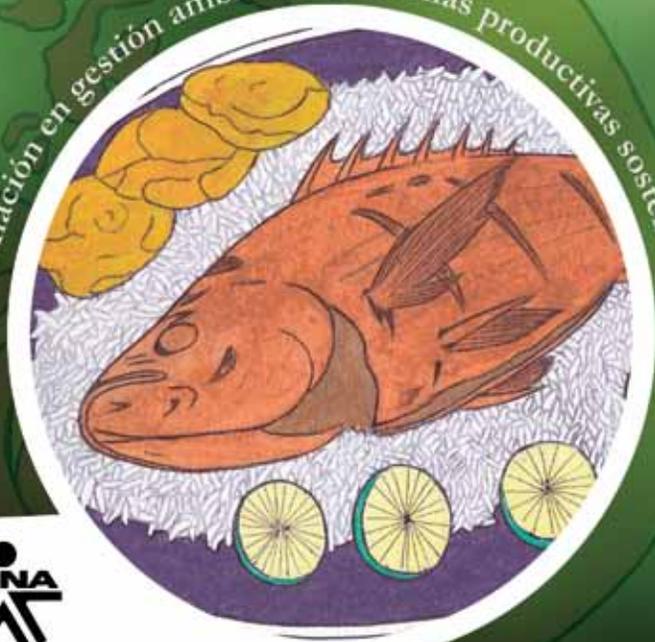
## Aide Romero Manyoma

Nací en Calima (Chocó), pero me críe en la isla la Chola, en Bahía Málaga. Llegué a la edad de 8 años a Juanchaco; trabajé en restaurantes y después en Ladrilleros, hasta ahora, pues como uno tiene referencia siempre me llaman a trabajar.

Desde pequeña me enseñaron a pianguar a sangrear, es decir, a recolectar piangua o la sangara y no esperé, pues aprendí a preparar atollado de piangua y sangara porque me gusta con las dos porque queda más sabroso.



Formación en gestión ambiental y cadenas productivas sostenibles



Organización  
de Estados  
Ibero-americanos  
Para la Educación,  
la Ciencia  
y la Cultura



Organización  
de Estados  
Ibero-americanos  
Para la Educación,  
la Ciencia  
y la Cultura

