

**CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE
LAS MUJERES PALENQUERAS: ESTUDIO DE CASO BARRIO NARIÑO DE
CARTAGENA 1980-1985.**

KAREN PAOLA FABRO RAMIREZ



**UNIVERSIDAD DE CARTAGENA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE HISTORIA
CARTAGENA DE INDIAS, D. T. Y C.
2018**

**CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE
LAS MUJERES PALENQUERAS: ESTUDIO DE CASO BARRIO NARIÑO DE
CARTAGENA 1980-1985.**

KAREN PAOLA FABRO RAMIREZ

**TRABAJO PRESENTADO, COMO REQUISITO PARA OPTAR A EL TITULO DE
HISTORIADORA**

**ASESORA.
KATIA PADILLA DIAZ.**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS.
UNIVERSIDAD DE CARTAGENA
CARTAGENA DE INDIAS
2018.**

DEDICATORIA.

Para Paul Shalom Hernandez Fabro

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco a Dios por la sabiduría e inteligencia que me brindo a lo largo de todos los años que duro la carrera, a mi alma mater, la universidad de Cartagena por abrirme las puertas a ese gran mundo de conocimiento, y en especial al programa de historia el cual fue el espacio donde me desarrolle como una profesional integra, por brindarme los conocimientos científicos y formar en mí un excelente ser humano, capaz de desenvolverse en las diferentes esferas de la sociedad.

Doy las gracias a los diferentes, docentes que con sabiduría y comprensión impartieron sus conocimientos, para seguir adelante en el día a día.

Agradezco a mi asesora Katia Padilla Díaz por haberme brindado la oportunidad de recurrir a sus conocimientos científicos, y ofrecerme toda la atención y dirección para desarrollar el trabajo de grado, así también agradezco sus consejos y apoyo en los momentos que más lo necesite.

Agradezco a la doctora Gloria Bonilla Vélez, por siempre estar atenta a mí y al trabajo final por ser abierta y comprensiva, le doy gracias porque siempre tuvo una voz de impulso para yo poder logra el éxito, su buena energía fue fundamental para construir el trabajo de grado.

A mi hijo Paul Shalom Hernández Fabro, el cual se volvió mi motivo para superarme y a la vez mi motor que permitía que no decayera.

Agradezco a mi abuela Teresa Pérez Sevilla (q.e.p.d.), por apoyarme moral y espiritualmente en todo el desarrollo que tuve en mi proceso universitario, este logro es dedicado especialmente a ella y a su memoria que continúa viva en mí.

Agradezco a mi compañero y colega Raúl Beltrán por ser incondicional e impulsarme con su optimismo de que todo se puede lograr con esfuerzo y dedicación.

Agradezco al historiador Alfonso Javier Cassiani por creer en mí y ofrecerme toda su ayuda en el momento oportuno, ya que gracias a él fue posible concluir gratificadamente el trabajo que me dará el título de historiadora.

Finalmente agradezco a todos los que fueron mis compañeros de clase en los niveles de la universidad, la amistad y apoyo mutuo siendo este uno de los motores para construirme y formarme profesionalmente.

CONTENIDO

Introducción.....	7
DESARROLLO ANTROPOLÓGICO DE LOS NEGROS AFRICANOS 9 EN LA COLONIA ESPAÑOLA.	
CAPITULO 1	20
LA COMIDA TRADICIONAL PALENQUERA:MEZCLA Y SABOR.	
CAPÍTULO 2	46
CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LA COCINA PALENQUERA	
RESULTADOS: COCINA EN EL BARRIO NARIÑO.	55
CONCLUSIÓN	59
ANEXOS.....	64
Entrevistas Realizadas a Mujeres Palenqueras del Barrio Nariño de Cartagena de Indias. .	64
RECETAS	73
IMÁGENES.	89
BIBLIOGRAFIA.....	91

INTRODUCCIÓN.

El trato que recibieron los negros africanos, dio paso a la deshumanización, la violación de sus derechos, la aplicación de una fuerza extrema y la anuencia del blanco de relegarlo a su mínima expresión, para conseguir su propósito; lo cual permitió que fueran obligados a cruzar el océano atlántico hasta su llegada a las colonias españolas en regiones americanas, y cumplir extrañamente una cita impuesta por la circunstancia del imperio español, que rodeo la llegada de africanos donde un desaforado mercadeo de almas negras impuestas por los europeos, que no tuvo consideración alguna en someterlos.

La adaptación obligada no se hizo esperar y con ello no solo el mestizaje, sino también el intercambio cultural de las tres razas. Evidenciándose lógicamente en los aportes del uno y del otro como inicio antropológico de un orden cruzado obligado, en donde se repartieron conocimientos de tipo cultural, ancestral, ritual, religioso, artístico. Como también de alfarería, tallado, bordados, maderamiento de la cerámica, conocimiento de la tierra y el manejo de sembrado entre otros.

Dentro de los aportes encontrado en la cultura negra, se definió en líneas gruesa el manejo y conocimientos de la cocina africana solidaria y comunicativa, en donde se compartían a través del canto sus propios saberes, que eran apropiados por las nuevas generaciones de negros y negras convirtiéndose en un sistema o mecanismo de mantener activos o vivos sus valores ancestrales.

La cocina negra o palenquera es reconocida socialmente por ser abierta, dinámica y participativa. En este espacio no solo trabajaba una negra; la cocina la desarrollaban varias mujeres, guardando sazón y sabor propios de su sistema fisiológico. Cabe anotar, que una

de ellas mantenía la responsabilidad y control del alimento. Las redes de mujeres palenqueras en el campo de la alimentación evidenciaban valores de identidad cultural, tanto en el núcleo familiar como en la población en general.

Las negras africanas tenían autoridad en el núcleo familiar, lo que permitió poseer un reconocimiento con respecto a sus aportes en la cocina, lo cual poco a poco se proliferó o mejor se multiplicó en todas las esferas del estado español y en las mujeres españolas, indígenas y mestizas radicadas en América.

Hoy en nuestros tiempos, conocemos antropológicamente de donde se heredó el rico sabor y las técnicas de hacer, los fritos elaborados con amasado de maíz y de yuca, que tienen sus orígenes en ese valor tri-étnico producto del mestizaje arrollador de la época colonial, que sin lugar a dudas marco indiscutiblemente nuestras generaciones venideras, y contribuyó de esta manera a establecer el perfeccionamiento de conciencia y fortalecimiento al imaginario colectivo¹ Los negros residiendo en estas tierras, de propiedad de los indios caribes, no vinieron de una sola región negra; del continente africano pertenecieron a diferentes tribus como: zulúes, bantúes, mongoles, bororo de Nigeria del África occidental, lum-gbará, buganda, angoles, toro, bakiga entre otros, que de una u otra forma hicieron su aporte tanto ancestral como cultural².

¹Nestor García Canclini, De que estamos hablando cuando hablamos de lo popular. *Revista diálogos en acción*, primera etapa 2014.

²Nina Firedeeman De Arocha. *De sol a sol. Génesis, transformación y presencia de los negros en Colombia*. Editorial planeta agustini. 1988.

DESARROLLO ANTROPOLÓGICO DE LOS NEGROS AFRICANOS EN LA COLONIA ESPAÑOLA.

Los palenques fueron instituciones políticas, sociales y culturalmente organizados por negros esclavos, cimarrones y libertos que se distanciaron de la influencia española de esta forma evitaron el maltrato físico que sufrían por parte de sus amos, quienes utilizaron la violencia como mecanismo de sometimientos. El daño físico³ fue el argumento del mercado de la colonia y la misma, dejó huellas indelebles en las comunidades de origen africano traídas, al nuevo mundo⁴. El comercio de negros fue implacable, violento y la libertad de los esclavos africanos fue negada. En este sentido, la monarquía española consideraba a los negros como mercancía sin alma un objeto económico, que solo era útil para producir bienestar mercantil y de servicios a sus propietarios.

A mediados de los siglos XVI y XVII, la ciudad de Cartagena fue escenario de enfrentamientos continuos por las malas relaciones entre esclavos y amos evidenciando brechas entre españoles y africano-sometimiento raciales-.

Los palenques, no solo fueron lugares escondidos en las espesas montañas de los Montes de María, estos se constituyeron en refugio de protección, donde llegaban los esclavos que lograban escapar del yugo de sus amos, convirtiéndose en el hogar permanente, zona de negros, negras cimarronas y libertos, lugar de desarrollo social y generacional.⁵ Estos espacios funcionaron como mecanismos de resistencia para permanecer libres e idealizar sus propios estilos de vida, con identidad propia, donde se mantuvieron las costumbres y

³Trinidad Tuttolomonto, *Pasado y presente en la esclavitud africana*, observatorio de conflictos, 2002

⁴Nicolás Del Castillo Mathieu, *Esclavos negros en Cartagena y sus aportes léxico*, Edit. Caro Cuervo, Bogotá, 1982

⁵Richard Cross, Nina Friedemann, *Ma Ngombe: Guerreros y ganaderos en Palenque*, Carlos Valencia Editores, 1979.

tradiciones de los pueblos negros. El universo artístico, el movimiento del cuerpo, las danzas religiosas y el golpe del tambor hicieron parte y mantuvieron sus distintivos que los identificaron tradicionalmente. También los canticos manifestaban un hecho de importancia en la comunidad y los ritos religiosos dedicados a sus dioses fueron parte fundamental de sus procesos culturales.

En lo cotidiano, las comunidades negras recrearon su propia cosmovisión de su mundo. Uno de los elementos de su habitud externa fueron los factores de la naturaleza, el control de su propio territorio en donde se incluye el manejo del agua, de la tierra, del fuego y el aire; como también la administración y trato de los cultivos, el conocimiento y utilización de los minerales.

Los derechos y deberes de estos grupos negros se encuentran implícitos dentro del trabajo, los cuales obedecían a un orden jerárquico u organización conformada por los kuagros o consejos de ancianos que servían para ayudar y orientar en la vida del poblado. Las colectividades ancestrales tenían una visión holística, integradora, dinámica y misteriosa del mundo. Se dieron mirada compartida, con escasas modificaciones casi en todos los pueblos.

Dicha cosmovisión integral y holística corresponde a un estallido de desarrollo de las sociedades, donde la unidad vital con la naturaleza era casi absoluta. Además, frente a los inmensos avatares de la vida de los grupos humanos estaban obligados a privilegiar la unión y la cooperación al interior de sus comunidades primitivas. En correspondencia con su situación material y social, surgió entonces una perspectiva del mundo que contribuyera a fortalecer esa unidad y compenetración existencial. Pero las sociedades mantienen las concepciones holísticas como un referente ideal de su pasado armónico. Su forma de vida y

tradiciones, se convierten en un mecanismo de defensa y, a la vez, una forma de reconocimiento espiritual, que es el origen de todas las religiones y creencias purificadoras. Sin embargo, los alimentos preparados por las mujeres negra de los palenques, logra la preservación de su memoria histórica, donde prevalece la autenticidad, aromas, esencia de especias y la fuerza en los sabores; formando el punto dominante de esta cocina. El uso del aceite de palma africana utilizado en la elaboración y preparación de guisos es muy usual en la cocina negra, como también, los cereales, almidones, granos, legumbres, raíces variadas, arroces, mandioca (arbusto o tubérculo tropical de raíces grandes y carnosa), ñame y batata; siendo estos nutrientes básicos en esa la alimentación, afrodescendiente establecida en el Caribe colombiano.

Toda esta gama culinaria africana fue precedida por las palenqueras, mostrando así que el fogón del Caribe “negro” ya era parte del entramado alimenticio forjado por mujeres de ébano que impusieron su gusto en la en la alimentación cotidiana. La cocina blanca (reemplazada por la mano africana) que literalmente dejó esa responsabilidad a las esclavas en tiempos de la colonia, hoy herederas de las tradiciones los pueblos palenqueros.

El legado de preparar los alimentos en las sociedades de origen negro sigue imbuido e inculcado en los patrones y en los tejidos religiosos importantes⁶ pues, cada preparación que hicieron las cocineras no era más que obras dedicada a: obatalá, elegguá, changó, angayú, yemayá, oggún entre otras deidades como bien, hacían sus ancestros del África; evidencia de esto son los velorios, donde se junta el mundo material con el espiritual a interactuar por medio de las mujeres palenqueras, que realizan el ritual lumba lumba o

⁶ Luz Adriana Maya. Brujería y reconstrucción étnica de los esclavos en el nuevo reino de Granada. siglo XVIII, en: *Geografía humana de Colombia. Los afrocolombianos, tomo VI*, instituto colombiano de cultura Hispánica, 2000.

danza africana; baile que aporta gestos y metalenguaje, testimonios cultural, realizados en poblaciones palenqueras.

Cabe destacar, que la cocina palenquera surge como un elemento de transculturación; que combina la cultura indígena y la española; con sus pliegues de sabores criollos. Sin embargo los pueblos palenqueros contienen formas propias de preparar los alimentos; no obstante, la creatividad de la mano negra plasmo la continuidad y sensualidad (sensaciones producidas por los sentidos) que expelían partículas sutilísimas, elementos fenomenológico del cuerpo y de los sentidos, razón de los objetos que se desarrollan o se desenvuelven dentro de la influencia de las cosas o hechos del ser humanos, olores naturales que exacerbaban el apetito de blancos y negros en cada preparación.

El binde (piedras en forma de triángulo) que se utilizó como fogones para cocinar con leñas o carbón vegetal sobre el cual, se montaban las grandes ollas de acuerdo con el número de personas de cada hogar. El binde se convirtió así en un elemento sencillo de hacer, que hoy es utilizado en las fincas de los sectores rurales de nuestro país, no era más que tres piedras semi-cuadrada que se ubicaba en un lugar específico del patio; estas formaban un triángulo y en sus tres entradas se introducía la leña seca y en algunas oportunidades, también se utilizó en África en las parvas o hornos donde se convertía la leño seco en carbón vegetal, que luego eran almacenadas en grandes silos o fosas.

La cocina palenquera se distinguió por ser abierta, solidaria, comunicativa y educativa. Esta carga de color, gustos y texturas que cautivaba al paladar de quienes consumían sus aderezos con buen aliñado y condimentación. El escenario culinario era utilizado por ellas en un espacio místico, en donde aspiraban a conseguir o cree haber experimentado la unción o contactos con el alma y sus divinidades; Personas de grandes cualidades y

capacidad de recibir la comunicación divina, la cocina fue el lugar por excelencia donde las mujeres negras preparaban medicinas naturales, con plantas y rezos para la cura de enfermedades del cuerpo⁷ ya fuesen: tifo, viruela, sarampión, heridas, cólera y por esta razón fueron acusadas de brujería y llevadas a juicios por envenenar a sus amos y en muchas veces a clientes, que les encargaban este tipo de servicios. En este sentido, el análisis histórico es relevante porque esclarece fundamentalmente cómo se organizó la labor de la cocina en el territorio de la Nueva Granada.

En los albores del republicanismo, los cronista Antonio de Ulloa y Juan Sanacilla⁸, nos ponen en contexto sobre lo ocurrido en estas sociedades coloniales y posteriormente republicanas, al introducirnos al tipo de alimento que consumían las nuevas épocas al servicio de la mujer negra; esto sin dejar de lado, la herencia de los españoles nacidos en estas colonias, llamados también hijos de la tierra.

Desde que Europa y África tuvieron su primer encuentro dentro de un registro panorámico de negros y blancos, y en el cruce tri-étnico de los mundos americanos africanos y europeos se dio un universo exuberante de las tres cocinas, donde empezaba ya a enamorarse y a dar sus frutos, un halo envolvente que lentamente terminó en un romance único y alimenticios una nueva época. Una cocina gustosa, colorida y cautivante se formó en el fogón que hoy posee, cada una de las culturas que habitan el territorio colombiano.⁹

Esta cocina, fue siendo apropiada en todos los rincones de Colombia, y sobre todo en el Caribe colombiano en donde poco a poco fue ingresando en los hogares hasta quedar bien cimentada; haciendo parte de la alimentación y preparación de los alimentos.

⁷ Marta Lux Martelo, *Las mujeres de Cartagena de indias en el siglo XVII, Lo que hacían, les hacían y n hacían, y las curas que les prescribían*, Uniandes-Ceso, 2006.

⁸ Antonio de Ulloa y Jorge Juan y Sanacilla, *Cartagena vista por los viajeros siglo XVIII- XIX 1735*. P.P 52

⁹ Compilaciones realizadas por Humberto Ecos Llera, *crónicas del Perú*.

Los cronistas Ulloa y Sanacilla, se cautivaron al ver las comidas y bebidas en todas sus condiciones, es decir, escasas medio y abundante, y destacaron la variedad de elementos que había para consumir.¹⁰

La cocina que comenzó a practicarse en América fue producto de una mezcla entre la cocina española, la indígena y más tarde la africana. La primera de estas cocinas (la española), aportó lo que eran los naranjos, cidra, piñas, caimito, hatos de vaca, cerdos, trigo, huevo, postres harina; la cocina indígena, ahumados y brindo el maíz, puercos, zainos, iguanas, culebras, pescado de río, Gual tinaja, hicoetas, tomates, granos y aguacates; la cocina africana, brindo nuevas formas y estilos de cocción de los alimentos y novedosos condimentos estimulando el color y la sazón propia de cada una de las negras.

En Boca chica los cronistas conocieron núcleos sociales de negros y negras; en este corregimiento, acostumbradas a la vida marina o mejor expresado, culturas anfibas¹¹ residentes en el mar que allí vivían. Los europeos calificaron de máquina de gatera negra a las mujeres africanas que vendían en las plazas. Los investigadores o cronistas, detallaron a las mujeres negras como portaban en su cabezas, especies de palanganas, cargadas con infinidad de productos alimenticios, frutas y dulces; que les despertó mucha curiosidad, por lo tanto, como ejemplo se evidencia cuando le preguntaron a un negro que vendía tasajo (carne salada) estableciendo un dialogo sostenido entre vendedor y los visitantes.

Su objetivo era averiguar por un producto blanco delgado y circular conocido como casabe que lo traen las negras en la cabeza; en una porcelana, un producto hecho con harina de yuca; el cual era distribuido en pueblos, corregimientos y veredas y por supuesto en la

¹⁰ H. Ecos Lleras, *Crónicas del Perú*, pp12

¹¹ Se consideran cultura o sociedades anfibas, a un grupo de persona que viven y tiene contacto tanto con el agua como con la tierra, Orlando Fals Borda, en su Libro Historia Doble de la costa habla de este tipo de comunidades.

provincia de Cartagena. El consumo diario, de la clase blanca de este producto que en algunos casos estaba relleno con mermeladas o guiso se convirtió en uno de los pilares de la alimentación blanca. Este fue uno de los productos alimenticios creado por las mujeres negras y los viajeros investigadores cuentan también como combinaban, yerbas, hortalizas, con carnes de diferentes especies.

Los arroces, tamales y pasteles¹² eran consumidos por la gente del común de la sociedad, pero con paciencia fueron mejorando y mezclando hasta dar con su mejor punto, en el sabor. El legado de la cocina negra les pertenece a la mujer palenquera, y sus prácticas en la cocina dan a conocer como muchas de sus recetas continúan conservándose ancestralmente. Una de las especialidades de la cocina negra, fueron los arroces, en todos sus estilos, al igual que las carnes adobadas con abundante ají y bledo

El aporte de la mujer negra es notable en los fogones mestizos que presenta el país con grandes huellas de africanidad. La misma transformó lo que cocinaba en un arte sofisticado, y utilizando ingredientes poco costosos. La mujer negra como maestra de su cocina significó símbolos de sensualidad y sabor, esta imagen es común en el sur de los Estados Unidos, el Caribe, y en las plantaciones brasileras y las demás regiones latinoamericanas y en donde se crean una mezcla que da nacimiento a nuevos fenotipos y como proceso de construcción de una marca criolla.¹³

El arte de cocinar está relacionado íntimamente con la manera en que los campesinos, cultivan la tierra y como la veneran, rindiendo así tributo a la madre naturaleza por brindar sustento, no solo a las comunidades étnicas sino también a otros sectores sociales, a través

¹² H Ecos Lleras, *Crónicas del Perú*, pp 128

¹³ German Patiño Ossa, *Fogón de Negro. Cocina y cultura en una región latinoamericana*, Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, pp69

de los diferentes mercados que son la fuente principal para la distribución, de víveres, hortalizas, tubérculos, frutas, verduras. Las transacciones, que se ejecutan no hacen referencia directa al lucro de empresarios, sino simplemente a acuerdos mutuos en el marco del intercambio y la demanda de productos que se requiera para satisfacer las necesidades poblacionales.

Otro de las culturas que se mezclan con el sabor caribeño es sin duda el dela musulmana y el califato. Su universo gastronómico empalmo culturalmente la península europea, con los manjares blancos, natillas, buñuelos, almojábanas, jaleas, almibares, hojaldres, estas son delicadezas de la cocina occidental que se mezclan con el toque delicado de la región caribeña.¹⁴

La tradición de los dulces es propia de la mujer negra pues sus ancestros traídos en la diáspora africana también los hacían con la finalidad de innovar delicadeces con la moscabada y frutas propias de la tierra que nacían en la región. Las mujeres del servicio también practicaron las ventas ambulantes para enriquecer a sus amos¹⁵ e incrementar sus capitales económicos.

Sin embargo los postres que hacen hoy día las palenqueras, son el fundamento de una cultura afrodescendiente que forja, valores pero sobre todo compromisos de diálogos y paz en medio de sus comunidades, por sus dulces las reconocen a nivel mundial. El sabor de estos no se compra al de ningún otro distribuidor; las negras guardan sus secretos ancestrales que es el toque de originalidad, sabor y textura; los postres son la magia que envuelve los amaneceres y atardeceres en san miguel arcángel.

¹⁴ G. Patiño Ossa. *Fogón de negro* pp70

¹⁵ G. Patiño Ossa. *Fogón de negro* pp55

Tal como ha sido descrito, es necesario que desde la historia como disciplina se realicen investigaciones que permitan aportar al campo de estudio de la cultura negra y los aportes a la gastronomía desde el grupo poblacional de las mujeres. Es así como partiendo de la pregunta de investigación *¿Cuáles son los cambios y permanencias en la preparación de alimentos de las mujeres palenqueras: estudio de caso barrio Nariño de Cartagena 1980-1985?* Se busca una aproximación a esta importante temática. Te carácter cualitativo con trabajo de campo etnográfico; por otra parte, como método de análisis de las fuentes se utilizó el proceso de triangulación hermenéutica propuesto por Cisterna¹⁶. Este consiste en reunir y realizar un cruce dialéctico de la información pertinente al objeto de estudio que surge en una investigación, mediante los instrumentos adecuados. En este caso permitió analizar y seleccionar la información obtenida en el trabajo de campo, para triangular por cada categoría, que en este abordaje.

En este sentido, el presente escrito muestra los resultados de la investigación en tres capítulos:

El primer capítulo analiza como los palenques funcionaron como instituciones y mecanismos de libertad resguardando sus costumbres, tradiciones, esto con la finalidad de preservar su memoria ancestral no solo en los palenques; ya que se considera que las comunidades negras impactan con su construcción cultural en otras regiones del país.

Este es un estudio sobre la cocina palenquera específicamente del barrio de Nariño ubicado en los alrededores de la falda de la popa en Cartagena; la cual muestra elementos básicos, que permiten al lector comprender su importancia desde los itinerarios de la historia expresando como la cocina tradicional de las palenqueras ha prevalecido frente a los

¹⁶Francisco Cisterna, *Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en la investigación cualitativa. Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.

avances y transformaciones que impone la modernidad. En este sentido la cocina palenquera tuvo sus orígenes con la llegada de negros y negras en la diáspora africana, logrando la integración al nuevo mundo haciéndose participe de un mestizaje donde la mujer negra obtuvo las combinaciones perfectas de los diferentes elementos a cogidos en el medio ambiente o traído de otros lugares del mundo. En este orden de ideas podemos concretar que la cocina palenqueras recrea toda una diversidad de sabores y olores únicos emergidos en medio de sus bindes siendo estos transmitido de generación a generación.



Imagen del mapa del barrio Nariño- Tomado de Google Maps.

En el segundo capítulo, establece las transformaciones que sufren estas comunidades negras, por causa de los efectos de la globalización, la misma irrumpen de manera agresiva en las formas de vida de los pueblos. Los avances de la producción en cadena no tiene esperar y con ello la demanda de productos en todas las especies y formas. La gastronomía sufre cambios profundos, sustanciales, hoy se estudia en universidades y en centros

académicos, de igual forma, la elaboración de condimentos, salsas, Aderezos, colorantes, concentrados y perseverantes etc.

En el tercer capítulo, recopilan las conclusiones del aporte histórico y las transformaciones evolutiva de la cocina palenqueras. En este aparte será necesario el uso de fuentes primaria y secundarias para su explicación y apelaremos a los testimonio directos de las mismas implicadas, quienes expresaran sus vivencia; usando como método de investigación las historias de sus vida, que sirva al tiempo en la reconstrucción de la memoria histórica.

No obstante, se resalta la continuidad ancestral condesadas en las recetas culinarias creadas por su imaginario; las transformaciones que impone el capitalismo, el cual permeaa las comunidades con innovaciones tecnológicas que mejoran la calidad de vida en la colectividad.

CAPITULO 1

LA COMIDA TRADICIONAL PALENQUERA: MEZCLA Y SABOR.

Cartagena situada a orillas del mar Caribe fue escenario de un acelerado incremento de operaciones comerciales de productos varios de un mercado ágil, atrayente ante los ojos del mundo; convirtiéndose de esta forma, en uno de los primeros puertos negreros que se utilizó para el tráfico de mercancías que llegaban de otras naciones del mundo a bordo de gigantescas embarcaciones que avisaban que tipo de artículos traían, por la bandera que ondeaban en lo alto sus mástiles movidas por las fuerte brisa.

Los comerciantes y esclavistas blancos siempre tenían un negro figón que les avisaba el color de la bandera izada y el tipo de mercancía que transportaban las embarcaciones. En este sentido cuando la gallardete o banderita pequeña de color negra ondeaba, era porque traían negros esclavos para la venta; cuando era blanca traían harina. Así sucesivamente se distinguían los productos que obtenían de las lejanas tierras, y al otro lado del océano atlántico en cabo verde-África, frente a las costas senegalesas se afianzaban los traficantes más crueles de la historia de la esclavitud estos eran: holandeses, portugueses, franceses e ingleses.¹⁷

Los europeos prodigaron al comercializar con mujeres africanas, ya que estas mismas fueron utilizadas para el laboreo de los hogares de la nobleza española¹⁸, por lo tanto, tenían delicadas formas de comportamiento y conocimientos; no solo del manejo doméstico sino que también dominaron el bordado, artesanía, alfarería, modelación de la cerámica,

¹⁷ Para hablar de la esclavitud y los actores que hicieron parte de ellos, se encuentran los textos de Gabriel Izard, "Cimarronaje, identidad y resistencia. El caso de Brasil", Tzintzun. Revista de Estudios Históricos, 35 (enero-junio, 2002), 97-120 y Herbert Klein y Ben Vinson III, La esclavitud africana en América Latina y el Caribe (Lima: Instituto de Estudios Peruanos, 2008), 69-150

¹⁸ Video El comercio de esclavos en África durante en siglo XVII en link: <https://www.youtube.com/watch?v=8BkcXMNMvHc>

tallado en madera, costureras, curanderas y parteras; además tenían conocimiento del manejo del tiempo y cuando se podía sembrar. Esta práctica era guiada bajo las dinámicas de cambio, del calendario lunar.

La mano de obra de mujeres y hombres de origen africano fueron indispensables, en los diferentes espacios empresariales que se establecieron en la construcción de la población; pues, su inteligencia y agilidad los hacían rentables en la producción laboral y del capital económico de sus dueños. La destreza que ejercían era innata y propia para realizar sus trabajos; pues conocían el sistema de minería, de labrar la tierra, albañilería, fundición, artesanías, carpintería, crías de animales, manejo de coches y alfarería, y algunas de ellas (negras) también fueron prostituidas¹⁹

No obstante, comercios de mercancías se articulaban para formar conjuntos organizados de productos que llegaban de diferentes partes del mundo al puerto cartagenero, en donde se establecía un intercambio de productos como: oro, plata, cueros, esclavos, alimentos, vajillas, especias, perfumes y telas, que luego serían vendidos en las colonias del nuevo mundo. Es por ello, que los negociantes incrementaron activamente la oferta y demanda en los principales puertos: Veracruz, Porto Bello y Cartagena en donde comercializaban.

Los comerciantes del continente americano hicieron parte de la mercadología, la composición de las cosas, distinguiendo su autenticidad o impureza. Las mercancías entran en un juego de poder, dirigido por actores mercantilistas que estudiaban la naturaleza u origen de las redes comerciales y artículos que estas distribuyen de manera ágil, para luego ser vendidos entre las diferentes factorías.

¹⁹ Moisés Munive, *Gozar de su Cuerpo: El Abuso Sexual a las Negras Esclavas en el Caribe Colombiano. Cartagena y Mompox, siglo XVIII*. Historia 02 link: http://www.azc.uam.mx/publicaciones/tye/tye16/art_hist_02.html

El comercio llegó a abarcar buena parte del continente,²⁰ es así como se negociaban mercancías como esencias aromáticas, especias, joyas y cerámicas. En el mercado mundial se distribuyeron otros productos como: animales, plantas, tubérculos, verduras, hortalizas, harinas y cueros.

Cartagenera recreaban todo un ambiente comercial cosmopolita, un entorno ruidoso como si fuese una marmita de sonidos, el pregonar de los vendedores anunciando su productos atrayendo a la gente de todos los rincones de Cartagena, fueron los responsables de surtir las alacenas de alimentos para el hogar.²¹

Los mercados eran instalados en varios lugares del sector a amurallados, las carretas repletas de verduras, hortalizas, tubérculos, mazorcas que se producían en los corregimientos de la Popa, y las fincas de la ternera en donde eran cultivados para luego ser vendidos.

Los pequeños comerciantes de verduras se ubicaban debajo de los tenderetes con techo de lona y algunas veces de madera; donde exhibían lo necesario para ejercitar sus ventas²². Además, las carnicerías se situaban al interior del parque centenario, donde distribuían las carnes, y en las puertas pequeñas de las murallas se establecían los expendios donde se vendían, pescados, mariscos y todo lo relacionado con alimentos marinos.

En la plaza de Cartagena aparte de vender frutas y hortalizas, las negras comercializaban con comida listas para consumir, diferentes tipos de guisados, ahogados y fritos; donde

²⁰ Francisco Comín Comín, *La edad de oro (1945-1973) en: Historia Económica Mundial. De los orígenes a la actualidad*, Madrid, Alianza Editorial. Tercera reimpresión, 2013.

²¹ Nicolás Del Castillo Mathieu, *Esclavos negros en Cartagena y sus aportes léxico*, Edit. Caro Cuervo, Bogotá, 1982, P.P 178

²² Antonio de Ulloa y Jorge Juan y Sanacilia, *Cartagena vista por los viajeros siglo XVIII- XIX 1735*. P.P 52

propios lugareños y extranjeros degustaban la salsamentaría de las mujeres africanas que vivían en la ciudad.²³

Las mujeres negras en Cartagena fueron requeridas en divergentes oficios pues, se emplearon en casas de fundición²⁴, molineros, expendios de hospitales, cuarteles, empleadas domésticas, curanderas, vendedoras, ambulantes y cultivo de la tierra.²⁵ Las mujeres africanas vendían productos comestibles en calles y plazas del centro los cuales, eran reconocidas por la gran variedad de dulces que llevaban dentro de las porcelanas de madera, y con frutas propias de la región como: mangos, nísperos, uvas de parra,²⁶ tamarindo, sandías melón y piña.²⁷

Con los dineros de sus ventas, estas mantenían satisfecho la avaricia de sus amos. Las mujeres de ébano, a pesar de su condición de explotada fueron: pregoneras, plañideras, y forjadoras de valores culturales que marcaron las diferentes dinámicas sociales y hasta las formas de vida de la Cartagena colonial. Las negras lograron aprender complementar conocimientos propios que compartieron y combinaron con otras culturas como lo eran: la indígena, españolas y saberes de viajeros que llegaban de diferentes partes del mundo. En este sentido, el crisol cultural que se fructificó en Cartagena generó un despliegue de gustos ritmos y sabores reflejados en los hábitos alimenticios.

Son las manos de las negras, las en endosadas para, sazonar cada plato inspirado en sus cocinas, donde se revela la forma ancestral que ellas tenían en sus registros memoriales

²³ M. Munive *Gozar de su Cuerpo: El Abuso Sexual a las Negras Esclavas en el Caribe Colombiano* pp 5

²⁴ M. Munive *Gozar de su Cuerpo: El Abuso Sexual a las Negras Esclavas en el Caribe Colombiano* pp 5

²⁵ Rosario Marques Macías, *Las otras mujeres de América. Las esclavas negras en tiempos de la colonia*, Memorias del IV congreso internacional negritud. Estudios afro latinoamericanos, Editorial Negritud. Universidad de Cartagena: Coordinado por Silvia Valero, Universidad de Cartagena, 2014.

²⁶ A. De Ulloa y J. Juan y Sanacilia, *Cartagena vista por los viajeros siglo XVIII- XIX* 1735. P.P 52

²⁷ Nicolás del Castillo Mathieu, *Esclavos negros en Cartagena y su aportes léxicos* pp 120

transmitido por sus antepasados africanos. Es por ello que cada preparación contiene su propio, sabor, olor, color fusionado en los platos que surgían de su creatividad con despliegues de degustaciones únicas fundamentales en las mesas de sus familias y en las grandes casas donde trabajaban.

Estas mujeres negras traían consigo conocimientos de labranza de tierras, de su cosmovisión espiritual en donde albergaban todo un ritual, tanto para sembrar los cultivos, como para recogerlo cuando ya estuvieran listos.

La mujer negra desarrolló también técnicas como la modelación de la cerámica, tallar la madera y tejer artesanías²⁸ esta dote de arte revolucionó la forma de vida social. El conocimiento e inteligencia, permitió establecer toda una identidad que penetra cada uno de los rincones del Caribe colombiano, pues sus muros y construcciones son el legado de una historia, que continúa haciendo ecos de cantos, dolor, sazón, risas negras que aún se sienten en el ir y devenir de las olas de la mar.

El mundo de la cocina es de suprema relevancia sobre todo cuando hablamos de comida ancestral, su riqueza son basadas en la nutrición de origen vegetal y animal que habitan en los diferentes ecosistemas, permitiendo desplegar una dieta basada en cereales, mijo, songo, arroz legumbres, frutas, cebollas, carnes, aves, pescado y ajo. En este sentido, la preparación de los alimentos consiente en construir todo un lenguaje de expresiones, ideas. Sentimientos y emociones; innatos de interacción con ellos mismos, y con las demás, personas que conforma la sociedad de una u otra forma. La evidencia palpable se visibiliza, en el acto de cocinar ya que permite conocer las diferentes formas de vida,

²⁸ Rafaela Vos Obeso, *La mujer negra y su papel en la historia, Experiencias Comunitarias De Las Mujeres En Barranquilla*. En: Revista Chichamaya3. Edit. Universidad del Atlántico, 2011 pp. 3-8.

comportamiento de las colectividades que contienen variedades de comida criolla y representaciones de las mismas.

Desde tiempos de la colonia las mujeres negras, son las dueñas de los fogones y precursoras de una cultura alimenticia que teje redes de solidaridad y estilos de vida propia de cada etnia representada en los diferentes núcleos familiares que luego se consuman socialmente, representado en los diversos festejos especiales, que se celebran en medio de las poblaciones guardadoras de lo ancestral y autentico.

Sin embargo, los itinerarios históricos ilustran como en los tiempos de la colonia, las mujeres sujetas a sus amos ya eran las jefas de los hornillos donde sazonzaban y adobaban todo tipos de manjares para deleitar a los diferentes comensales de la casa y allegados. Muestra de esto son los testimonios contados por los diferentes cronistas, Antonio de Ulloa y Juan Sanasilla que visualizaron como las negras empleadas de una gran casa señorial preparaban la mesa de sus amos. Ellos describían los manteles de encajes, bandejas de frutas tropicales, pasteles hechos de masa de maíz ajiaco, puerco frito, carnes, pescado y picantes de ají para acompañar las comidas y tostadas de plátano verde; todo este sustento era puesto a la hora del almuerzo. Por las tardes degustaban una gran taza de chocolate, te, frutas tropicales propias de la región, como: zapotes, sandías, banano, piña, guayaba y pan de trigo introducido por los españoles en la alimentación.

Las negras en Cartagena, impactaron en la cocina gracias a los resultados surgidos en medio de donde se cocieron fusiones propias de su autonomía. Las innovaciones que no se hicieron esperar, en los gigantescos carderos de hierro, vasijas, tinajas y palotes que bullían alimentos de toda índole los cuales los revolvían con palotes de madera usados para mover

el fondo de las ollas y carderos, los morteros para pilar el maíz etc.²⁹ El manejo del arroz, también era parte importante, de los utensilios que conformaban las grandes cocinas de las mujeres negras, que con prudencia y paciencia lograron penetrar las esferas de la vida colonial. Los alimentos que preparaban las negras se convirtieron en un despliegue de lenguajes, expresiones múltiples, causando inspiración en la alquimia de combinaciones los cuales producían sensaciones, tanto al sentido del olfato como al del gusto. Toda la creatividad de las cocineras persuadió a que otras culturas como las europeas y asiáticas compartieran conocimientos de la preparación de los alimentos con ellas y viceversa.

La cocina negra, contiene implícito un gran sentido espiritual resguardado en sus creencias ancestrales que tuvieron que ocultar a través del sincretismo religioso de las imágenes católicas impuesta por la monarquía española. Estas mujeres esclavas cuando preparaban sus diferentes recetas de cocina pedían por la salud la protección y el amor; esto lo hacían por medio de un ritual místico propio de sus culturas.

Las cocinas fueron escenarios donde se preparaban las plantas curativas³⁰, ya que las mismas estaban relacionadas, con las deidades mediante determinados procedimientos rituales; extrayendo su sabia para hacer un brebaje llamado omiero con el cual se purifican las piedras, artículos, tomas, baño para la casa y las enfermedades del momento (tifo, sarampión, lepra, dolencias, heridas), que eran curadas con: Abre camino (Eupatorium, villosum) Acacia - paraíso blanco (Moringa olifera, Albahaca cimarrona (Ocimum gratissimum, Albahaca mondonguera (Ocimum basilicum), Apasote (Chenopodium ambrosioides), Caisimón de anís (Piper auritum), garra del diablo. Las mujeres de ébano, conocían la eficacia de rendir tributo a sus deidades pues esto les garantizaba sanidad para sus pacientes y desaparición de hechizos cabalísticos.

²⁹ Instituto de Patrimonio Y cultura de Cartagena de Indias, *Valores ancestrales y Tradicionales de la gastronomía Afrodescendiente en Cartagena de Indias*, Instituto Popular de Cultura IPCC. Cartagena. 2012

³⁰Luz Adriana Maya, "Brujería y reconstrucción étnica de los esclavos en el nuevo reino de Granada. Siglo XVIII", en: *geografía humana de Colombia. Los afrocolombianos*, Tomo IV, Bogotá, instituto colombiano de cultura Hispánica, 2000.

El laboratorio de la cocina se distinguió por su organización instrumental apropiada, para ejecutar las labores domésticas cotidianas. Las negras poseían todo lo necesario, para realizar sus preparaciones alimenticias, como: carnes, te, frutas, rellenos, rosquillas, cocadas, arroces, sofritos y la limpieza del pescado que reunía a toda la familia, o empleadas del servicio; prácticas solidarias entre las mujeres negras, las cuales eran diestras en manejar los utensilios que se caracterizaban en : juego de ollas gigantes, carderos de hierro cucharones, pilladores, rallado res, totumas, tinajas para conservar el agua fría, platos de peltres; en casa nobles guardaban lujosa vajillas que traían importadas de otros lugares del mundo.³¹

Las ancianas negras imponían sus reglas para hacer los dulces y mazamoras; ellas, eran las encargadas de transmitir el conocimiento originario, de cómo se preparan diferentes postres al resto de las mujeres de la familia entre otras actividades más. Las abuelas resguardaban celosamente sus productos, debido a que sólo ellas, y las señoritas podían revolver el dulce, ya que se establecía que las mujeres casadas dañaban los batidos azucarados, por esta razón, las golosinas eran hechas por las señoritas o mujeres de edad.³²

La cultura Caribe fue convertida en todo un ritual de múltiples platos que trascendieron el tiempo y espacio. Entre estas preparaciones de carácter vetusto, podemos mencionar algunas recetas expuestas por las mujeres negras como: el fufú, un caldo de pescado con bolas de plátano el cual era cocido durante un tiempo y luego de machacado el plátano se le daba formas esféricas, también se le agregaba grasa de cerdo; esta receta era de origen africano. Existen otras preparaciones como son: los tamales de arroz y de masa de maíz los cuales fueron protagonista en el recetario de las negras. Estas sazonaban la masa o arroz con aceite achotado, luego los rellenaban con presas de pollo, cerdo, pato, verduras, al igual que los envolvían en hojas de bijao o plátano que ofrecían buen olor y sabor.

³¹ Hierbas de Cada Orisha, pág. De internet Santería Cubana, link: <http://santeriacubana.net/hierbas-de-orishas.php>

³²G. Patiño Ossa, *Fogón de Negros. Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana*, p.p 10

Las negritas del sabor ofrecían gustos y estilos diferentes en su gastronomía en donde encontramos: la sopa de Candía con mojarra ahumada, las cual se prepara así: sofritas, ajo, cebollín, ñame, cebolla, ají criollo, todo se cocina y luego se saca el pescado se desmenuza y se volvía a incorporar, quedando lista el sopicaldo. Otra receta era la sopa de guandú, que se prepara con carne salada, yuca, ñame, guiso de cebolla, cebollín, tomate, ajo, pimienta al gusto africano.

El cecele es un plato originario del África que se elabora con frijolito cabecita negra, ñame, yuca, plátano maduro, cerdo salado, cebolla, jugo de limón igualmente leche de coco y ají criollo al gusto. El frijolacho o cecele es uno de los tantos platos ancestrales.

Los sancochos, se preparaban con variedad de carne tanto fresca como salada, los ingredientes eran: plátano verde en trozo, yuca, ñame, ahuyama o zapayo o calabacito, sal condimentos. Culantro cimarrón o cilantro, conocida también como alcapete, cebolla roja y ajo³³. El combinado lo engullían en gigantescas ollas que hervían al son del movimiento de los palotes de madera; rimados manualmente por las manos de las mujeres negras, aflorando cada condimento en cocción.

Los olores de los sancochos ablandaban el paladar y sentidos de quienes percibían la deliciosa cocina. Cuando los fogones se encendían de inmediato se conocía que las mujeres negras estaban imponiendo su exótico y sensual sazón conquistador, y de esta manera era fácil distinguir los estilos de cada una de ellas.

En este sentido, la cocina de las negras dieron a conocer otras recetas de tipo hereditario, como: las papillas de matapas originario de Mozambique al oriente de África a orillas del océano Índico. Su preparación tiene como base principal las hojas tiernas mezcladas con ajo

³³G. Patiño Ossa, *Fogón de Negros. Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana*, pp112

y harina de yuca. Los bantúes de lengua kikongo ubicados en la república del Congo y Angola de África su alimentación se caracterizan, en cereales, legumbres, por su condición de cazadores rica en proteínas de animales (sangre y leche) y además practican el robo de ganado vacuno.

Lo bollos llamados cafongo, las negras lograron mezclar ingredientes dulces como masa de maíz, panela, clavo de olor molido, pimienta picante de bolita, leche, suero, queso y bicarbonato todo lo amasaban hasta darles formas envolviéndolos en hojas de bijao y luego depositaban en ollas con abundante agua,³⁴ y el cafongo duraba varios minutos al fuego y quedaba listo para su consumo.

Las plazas de mercados eran los escenarios donde las negras salían a trabajar en comederos ambulantes. Los platos del día por lo general eran arroces de cangrejo, carne ala criolla desmechada, con arroz de coco, tajadas maduras, sopas de tortugas, pescados en sus diferentes presentaciones, acompañado con ensaladas de vegetales y hortalizas. Las bebidas con que acompañaban las comidas era el guarapo de caña de azúcar, este era con sumido en todas las esferas sociales, pues, sus efectos refrescante, era apetecido para calmar el calor producido por el fuerte sol caribeño.

En Cartagena fueron continuas las celebraciones patronales en donde las negras organizaban sus mesas para vender a los religiosos de la ciudad. En este espacio de majestuosidad las mujeres de pueblos cercanos traían consigo recetas propias de su medio geográfico: Viuda de bagre acompañado con bastimentos, ñame, plátano, yuca, fritos y jugo

³⁴G. Patiño Ossa, *Fogón de Negros. Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana*, pp112

de caña fresco y Bollo blanco³⁵. Las mujeres negras lo hacían (el bollo) remojando el maíz en la noche, por las mañanas lo pilaban en morteros gigantesco o con piedras luego lo ponían en bateas grandes para quitar las cascarillas, la masa quedaba purificada amasada, lista, para envolver en hojas de bijao o de plátano³⁶, así lo comía la gente del común pero en la casa pudientes las negras los amasaban con leche y lo acompañaban con huevos tibios o sofritos de verdura.

Al maíz no le perdían nada, pues hasta el agua del mismo lo consumían, esta era acondicionado para ser tomada tanto fresca o fermentada. Toda esta caustica alimenticia fue inspiración de las mujeres negras que encontraron en el mundo de la cocina una manera de resistir al yugo español y controlar espacios sociales tanto en reuniones políticas como en festejos de juntas de negocios. Las dedicaciones de las manos de las negras en la cocina forjaron costumbres y hábitos, formas de comportamientos diferentes, entre los individuos que conforman la colectividad poblacional.

Las cocineras negras a cogieron la fórmula de hacer cazabe de los nativos tainos, ellos les enseñaron a las negras a realizar un buen cazabito, como también técnicas de cocción a vapory asados. El cazabe, contiene yuca rallada y ñame luego la pasta era colocada, en bateas de agua para purificarla y sacar todo el líquido acre (casabe) de la pasta, y luego lo colocaban en moldes de barro o cobre para ser llevados al sol. Esta comida era preferiblemente de negros e indígenas, pero la fuerte influencia de la mujer negra en la cocina, permitió la inclusión de esta torta blanca en casa de nobles, pues, fue acogida exitosamente por los rellenos de mermelada de piña, coco y guayaba, además de los guisos

³⁵ Sin Autor, *Fiestas de nuestra señora de la candelaria y festival del frito*, Tomado de: http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/men_udea/file.php/311/FIESTAS_DE_NUESTRA_SENORA_DE_LA_CANDELARIA_Y_FESTIVAL_DEL_FRITO.pdf

³⁶ Nicolás del Castillo Mathieu, *Esclavos negros en Cartagena y su aportes léxicosp* 152

dentro de la torta de yuca y ñame de esta manera, las estrategias de ventas no se hicieron espera pues disparo el consumo de la misma en mercados y plazas de la ciudad.

El predominio de la cocina negra en Cartagena forjo una identidad inmaterial transmitida de generación a generación, materializada en cada plato de comida que se sirven en hogares y comunidades, étnicas con sabores fuertes traídos por árabes al mundo americano, para luego unirlos a una nueva experiencia alimenticia propia del mundo caribeño, el cual contiene gran variedad de culturas y sabores, aliñados a una cocina extrovertida y colorida, reflejada en las manos, de las mujeres de ébano. Estas fueron las encargadas y afortunadas de heredar el sabor ancestral, llegado de África para quedarse y fusionarse adecuadamente al resto de sabores exóticos de la costa Caribe.

La cocina palenquera contiene riquezas de espiritualidad dedicado a sus dioses, donde cada integrante es una columna de fuerza cósmica para invocar a sus deidades. Muestra de esto son los palenques vivientes en Cartagena que representan la innegable llegada de negros de diferentes partes del África al nuevo mundo donde cada uno apporto esencias culturales propias que traían atrapadas en mentes y espíritus; No dejando apagar el juego ancestral que traían dentro de su ser, es por ello, que la transmisión cultural en los palenques es parte fundamental en sus vidas desde que nacen hasta que se mueren.

Un ejemplo de esto es el palenque de san Basilio el cual contribuye un baluarte vivo de autenticidad africana donde las ancianas del grupo kuagro son las encargadas de transmitir su legado cultural, dando paso a la creación de identidades tanto individual como colectiva³⁷.

³⁷ Elizabeth cunin, *identidades a flor de piel*, Bogotá, Uniandes, 2003, pp237 Tomado de : <https://hal.archives-ouvertes.fr/halshs-00291675/document>

Los palenques se organizan políticamente entre los líderes de la comunidad para mejorar la calidad de vida de sus habitantes, muestra de estos avances son la reparación de la nueva sociedad negra. La cotidianidad en palenque transita en medio del trabajo; pero cuando las festividades están por comenzar, la gente llega temprano a su casa e intensificar sus labores de trabajo con la finalidad de disfrutar de las celebraciones que empiezan. En palenque las fiestas comienzan el 20 de enero con las mujeres corriendo con recipientes llenos de agua por todo el poblado para mojar al hombre negro (sexo opuesto).³⁸ La semana santa comienzan con el miércoles de ceniza, y el jueves y viernes santo se preparan comidas tradicionales que se comparten entre las familias y vecinos con solidaridad. Las fiestas en palenque son celebradas puntualmente sin interrupciones estas son de carácter sagrado.

Un ejemplo de esto es el catorce de julio que se conmemora las imágenes de los santos. Para esto, se preparan comidas, bailes, la gente sacan la virgen del Carmen el dieciséis de julio y las palenquearas arreglan su altares con velas y palmas; al son de la música toman y bailan hasta el amanecer.

El festival del doce de octubre, en palenque revela un escenario maravilloso de creatividad y experiencias culturales expresadas en: bailes, cantos, comidas propias, que dejan ver el legado ancestral.

En diciembre los días siete y ocho los palenqueros prenden velas en los frentes de sus viviendas y patean bolas de candelas encendidas hasta el amanecer.³⁹ En este sentir los días veinticuatro, veinticinco y treintauno de diciembre las mujeres preparan deliciosos platos de comidas como sancochos de gallinas, chuletas de cerdo fritos para recibir el nuevo año.

³⁸ *Dossier de san Basilio de Palenque*, Bogotá 2004

³⁹ *Dossier de san Basilio de Palenque*, Bogotá 2004

En los palenques, los hombres se entretienen en la plaza del pueblo jugando, esto lo realizan después de haber trabajado en: ventas ambulantes, labrado de tierra, pesca, actividades que sirven para llevar el sustento a sus familias⁴⁰. Las mujeres se encargan de los oficios domésticos, o (actividades profesionales) del hogar estas cuidan de los hijos, crían animales como puercos, gallinas, patos cultivan la tierra, en donde siembra: ñame, yuca, ají, plátano, bledo, maíz los cuales son utilizados tanto para el consumo de sus hogares como para la venta.

Palenque es un poblado de gente alegre que combinan los festejos con los actos religiosos donde rinden ofrendas a su santo de devoción, por el amor, la salud, cosechas, y prosperidad.⁴¹ En estos rituales se unen dos corrientes que parecen contrarias y en medio de los cultos se establece el placer y goce del cuerpo.⁴² Los palanqueros se caracterizan por ser solidarios entre ellos mismos, así que cuando alguien fallece en la comunidad se reúne entre todo los vecinos en prudencia ante el fallecido, esto sin dejar de lado el ritual de Lumbalú llevado a cabo por las ancianas del pueblo, dedicado al difunto para que su alma descansa en paz y pueda subir al cielo.

En los velorios la comida es realizada desde temprano y en abundantes cantidades, las mujeres realizan gigantes carderos de comida para ofrecer en medio de la celebración mortuoria; las palanqueras creen que sus ancestros africanos están presente en su alegría y en su dolor, es por ello que son parte fundamental en todo el desenvolvimiento de sus vidas, estas son persistencias de un pasado africano marcado con profundo dolor y sangre;

⁴⁰ *Dossier de san Basilio de Palenque*, Bogotá 2004 pp 22- 25

⁴¹ L. A. Maya, *Brujería y reconstrucción étnica de los esclavos en el nuevo reino de Granada. Siglo XVIII*.

⁴² Colombia Aprende, *5 Fiesta*, tomado de: http://www.colombiaprende.edu.co/html/etnias/1604/articles-82886_archivo.pdf

es el gemir de un pueblo que luchó por romper las cadenas de esclavitud e encontrar su libertad en medio de la hostilidad.

La cocina palenquera, ofrece un abanico de platos de gran variedad y sabor sumergiendo a la comida más que en la necesidad fisiológica del cuerpo. Se traduce en un momento de encuentro, celebración, fiestas y homenajes donde se saborean los manjares típicos de una región que cuenta su cultura, su historia y tradición a través del paladar y olfato.

La magia del sabor negro en cada plato que realizan las mujeres que viven en los palenques, generan dinámicas de solidaridad familiar a través de la hechura de estos alimentos que son preparados por las adultas de los grupo y transmiten el legado culinario al resto de las mujeres de sus familias palenqueras donde se crean muchas de las recetas de comida, que no encontramos en las mesas de ostentosos restaurantes, pero que sí marcan un legado ancestral digno de resaltar. El universo originario de la cocina palenquera incluye a Cartagena en el núcleo de la magia gastronómica para preservar cada plato que se viste color, sazón, olor tanto en la mesa de los hogares palenqueros como en el resto de la sociedad Caribe.

Son las palenqueras las herederas de todo un contexto cultural en cuanto a la producción de dulces y cocadas los cuales guardan un secreto irrevelable a personas ajena a la comunidad afrodescendiente. Debido a que es un legado ancestral que debe permanecer, incólume en las mentes de las negras palenquera, en sus manos y cuerpos. Estos tienen el deber de darle el punto de cocción perfecto para obtener dulces y conservas apetitosas.

Los dulces que estas mujeres hacen es toda una obra de arte, inspirada e imaginada en su mente y llevada a cabo con sus tenues manos a la cálida y perfecta realización de sus golosinas; que engalanan la ciudad con sus voces melodiosas, largos collares, aretes y

coloridos, vestidos con una jofaina, dornajo o bandeja en la cabeza gritando a voz en cuello alegría, cocadas, enyucados. Estas mujeres siempre están mostrando una sonrisa de alegría y el esplendor que cautivan con su zalamería para vender sus conservas y frutas tropicales. No obstante, las palenqueras son un legado originario de la mujer esclava en tiempos de la colonia, estas también salían a vender productos comestibles en las calles y plazas de la ciudad con la cabeza llenas de frutas de los frondosos árboles de los patios de las casas de sus amos de los cuales hacían dulces o conservas para vender siendo que sus jornales tenían que ser para el incremento del capital de sus dueños.⁴³

En este sentido muchas de las palenqueras prefieren vender en las calles sus productos alimenticios fabricados por ellas mismas antes de volver a ser criadas de servicio doméstico en casa de blanco, pues no pretenden continuar teniendo al patrón al mando de ellas. El gremio de las mujeres palenqueras se constituye como empresas entre la tradición del neoliberalismo lo cual contribuyó al capital económico colombiano.⁴⁴

La preparación de la comida de las comunidades negras en Cartagena no solo tiene sabor, textura y creatividad sino que también refleja un trasfondo espiritual contemplado en cada obra de arte que realizan en sus cocinas. Estas prácticas de ofrecer su alimento a sus divinidades contienen sus orígenes en el mundo de la esclavitud vivida en América. Los platos que encabezan los fogones palenqueros son propios de la caustica ambiental que los rodea en las zonas costeras del Caribe, donde se preparan cazuelas de mariscos, pescados

⁴³Moisés Munive Contreras, *Gozar de su Cuerpo: El Abuso Sexual de las negras esclavas en el Caribe Colombiano*

⁴⁴ E. Cunin *identidades a flor de piel*120

en leche de coco, o salsa agridulces, sofritos y guisos de animales silvestres como iguana, conejo, guartinaja, armadillo.⁴⁵

Estos son adobados con días de anticipación para que coja sabor, la carne pueda aflorar el sabor exótico de las yerbas que se les aplican. Para las palenqueras es relevante que sus cocinas estén dotadas de todos los utensilios necesarios para ellas poner en funcionamiento la preparación de los alimentos; en este caso encontramos todo un juego de utensilios como los son totumas, platos de peltres, cucharas de palo, morteros, piladores, cucharones de madera y hierro, ralladores, morteros, latones para escurrir⁴⁶ todos estos utensilios son movidos manualmente por las mujeres palenqueras. Esta cocina va creando su propia historia que se encuentra, se comparte y se vive en los estilos de vida de las comunidades palenqueras. Las costumbres originarias salen a flor de piel cuando las palenqueras de esta comunidad preparan deliciosos sancochos de gallina, mondongo, mote de queso que sobrevive en el tiempo por medio de todo un ritual gastronómico que se transmite de generación a generación.

Sin embargo en otras regiones del país como Buenaventura también las mujeres preparan diversos sancochos muy similares a los de las comunidades palenqueras. Estos sancochos de gallina los hacen con ingredientes naturales, pero con la sazón de las manos de las mujeres negras, a este le agregan gallina, cebollín, ají dulce, ajo, manteca de cerdo, pimienta, yemas de huevo, plátano en trozos de ñame, yuca y maíz.⁴⁷

⁴⁵German Patiño Ossa, *Fogón de Negro. Cocina y cultura en una región latinoamericana*, Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, pp69

⁴⁶ Instituto de Patrimonio Y cultura de Cartagena de Indias, *Valores ancestrales y Tradicionales de la gastronomía Afrodescendiente en Cartagena de Indias*, Instituto Popular de Cultura IPCC. Cartagena. 2012

⁴⁷Instituto de Patrimonio Y cultura de Cartagena de Indias, *Valores ancestrales y Tradicionales de la gastronomía Afrodescendiente en Cartagena de Indias*, IPCC. pp 35

En la cocina palenquera se exponen la belleza de hortalizas, verduras, yerbas aromáticas, leguminosas, cereales, harinas naturales propias de la tierra, carnes y pescado. Todo esto se une para dar como resultado deliciosos platillos que solo se gestan en la mente de cada mujer palenquera

En los mercados del Caribe colombiano es muy usual ver vendedores con manos de plátano propio de la región, bien este vino de guinea África para que darse en las mesas de los hogares caribeños o en otros lugares como el golfo de México,⁴⁸ donde también se consume por sus gran aporte de calorías y fibra la cual garantiza salud al cuerpo humano; las ensaladas de mariscos son reinas en las cocinas de las mujeres palenqueras pues solo ellas conocen el secreto para que los seviches y pescados queden jugoso y deleitosos al gusto de quienes lo consumen. Otras realizaciones culinarias de las mujeres palenqueras que tienen un son ancestral propio, es la sopa de Candía, estas son hechas con mojarra ahumada, servidas con arroz blanco y huevo frito, otra receta es el pollo con jengibre, limón y cilantro; el sábalo en leche de coco, pasteles, arroz de coco en su mismo aceite natural en este orden de ideas podemos entender que la cocina de las mujeres palenqueras es todo un santuario de creatividad y autenticidad que solo ellas contienen en su ser.⁴⁹

Las curanderas son parte fundamental de las comunidades palenqueras pues son estas las encargadas de resolver los problemas de salud de la comunidad. Sus mecanismos de cura son enfatizados en la santería⁵⁰ y las yerbas curativas

El mundo de la cocina, contiene toda la esencia del universo ancestral colonial en Cartagena, pues las negras palenqueras entran en todo un romance en medio de los cantos

⁴⁸ N. Del Castillo Mathieu, *Esclavos negros en Cartagena y sus aportes léxico*, P.P 130

⁴⁹ Teresita De Zurek Román, *Cartagena de Indias en la olla*, Ediciones Gamma, Colombia.

⁵⁰ L. A. Maya, *Brujería y reconstrucción étnica de los esclavos en el nuevo reino de Granada. Siglo XVIII*.

que estas elevan mientras cocinan y bambolean sus caderas de un lado para el otro, haciendo de su oficio domestico todo un placer exuberante pues van naciendo un conjunto de nuevas mezclas, colores sabores y texturas que luego se complementa con la creatividad y la expresi3n de sus sentimientos en los alimentos servidos.

Los aportes de otras culturas como la indigena, europea, asiática y sirio libanesa tambi3n dejan sus vestigios infiltrados en las t3cnicas de cocci3n de frituras arroces, especias, carnes de res, pastas, picantes, riquezas de otras identidades que tambi3n hacen presencia en las manos de las dueñas de los fogones tradicionales. La cocina palenquera relata en cada plato formas de vida que contienen magia en su sabor. Cuando el gremio de las palenqueras se une para cocinar recuerdan las marcas de su memoria ancestral que les permite acordarse de sus antepasadas los cuales marcan todas las etapas de su ser individual y social

En este sentido, la cocina m3s que la preparaci3n de los alimentos es un conector que permite la afabilidad de las comunidades creando identidades y modos de concebir e ingerir los alimentos los cuales forjan valores tradicionales que hacen presencia en cada preparaci3n alimenticia. La cocina palenquera establece normas respetables pues el acto de cocinar para las mujeres construye valore propios, que no se pueden romper sino por el contrario deben continuarse debido a que son pilares fundamentales para las comunidades palenqueras donde recrean con cada una de sus preparaciones emociones, aňoranzas, recuerdos, alegrías que sin duda unen gratamente a la familia en un mismo sentir disfrutar compartir, estos elementos son ejes de valor en las comunidades palenqueras.

Son las mujeres las tejedoras de una cultura inmaterial pero tambi3n material reflejada en el acto de comer a diario en casas o comederos caseros, que no solo nos alimentan f3sicamente sino que tambi3n lo hacen de manera emotiva, porque transportan a

recuerdos del pasado o a personas especiales que ya no están, pero que cuando realizamos sus recetas alimenticias movemos los músculos de la memoria ancestral que entra en las fibras más íntima de la cultura de los pueblos, debido a que esta es el ancla doblemente en la condición humana controlada por el motor fisiológico, simbólico que le dan sentido de pertenencia a las colectividades.⁵¹

Las bebidas son parte importante, las compañeras de las comidas y celebraciones. En las comunidades populares estas permiten codificar formas de festejos en medio de las poblaciones; entre esta encontramos bebidas fermentadas de chichas de maíz, millo, guarapo de caña; en este sentido el estudio de los alimentos y aliños de los mismos, van revelando formas propias de comportamiento de las sociedades que se activan a través de dinámicas sociales entre los miembros de la colectividad.

La cocina tradicional palenquera⁵² tienen en su interior un gusto y un sabor propio para condimentar los alimentos. Las palenqueras son excepcionales para combinar lo dulce con lo salado, creando así vinagretas exquisitas. Las reina de los fogones palenqueros vistien de mucho color y sofritos su preparaciones, en estas, cocina abierta fluyen platos repletos de sabor que permiten comprender que la alimentación de los pueblos es un epicentro de ritmos y significados que se constituyen en una visión que actúa en los sentidos sensoriales del cuerpo y la mente de cada individuo que luego se envuelven en todo un entorno social.

Lo ancestral para las comunidades es la forma natural de los productos comprometida en una relación con la forma de cocinar y mezclar los productos comestibles, para que luego den sabores penetrantes a los sentidos de quienes los consumen. Es pertinente decir que

⁵¹ Ramiro Delgado Salazar, *Comidas y culturas regionales identidades y patrimonialización*, Cátedra abierta Universidad, cultura y sociedad 2010, Módulo 11, Universidad de Antioquia, pp 101

⁵² R. Delgado Salazar, *comidas y culturas regionales identidades y patrimonialización* pp 103

cada región en particular tiene sus mecanismos divergentes de cocinar sobre todo en Colombia que es un país dividido por regiones que recogen en su seno formas de vida y culturas distintas.

La presencia de la mujer al frente de los fogones es milenaria, pues son ellas las que le dan sentido y humor al espacio habitual de la cocina. Cada una de las mujeres que pertenecen a comunidades en específico, refleja significados diferentes respecto al uso de los fogones y el ritual que se hace al mundo de los alimentos, desde que inicia la vida hasta el momento de claudicar.

Para las mujeres palenqueras, la cocina es un santuario apasionante donde ellas dejan fluir todo un mundo imaginario representado en la decoración de sus preparaciones gastronómicas, es por ello, que sus cocinas siempre están provistas de las herramientas necesarias para cocinar. En esta cocina ancestral, las ollas y carderos gigantes son movidos manualmente para dar la textura necesaria a dulces, sancochos y guisos que surgen de las manos negras.

En los palenques, son las mujeres las que ejercen autonomía en sus cocinas y en los fogones, carderos y palanganas con dulces y ensaladas que ejercitan el ánimo de familias, vecinos y clientes que consumen sus hechuras. En las comunidades palenqueras se enseña desde muy temprana edad, a cocinar a las niñas del poblado y este conocimiento es transmitido por las ancianas, madres y tías que conocen el toque secreto de la sazón que deben tener los alimentos. Las abuelas de los palenques contienen en su sistema fisiológico;

el arma secreta que solo se obtiene con la experiencia de los años, que les permite conocer el punto perfectos de las comidas⁵³.

La cocina colombiana contiene tres componentes étnicos de base conocidos como la indígena, la española y la africana. Estas culturas se apropiaron de las provisiones que imponía la vasta región tropical dejando claro que podían hacer uso de las diferentes plantas y animales de la región.

En América la interacción cultural sí propició cambios en la forma de alimentarse. Los vegetales, cereales, legumbres americanas se integran en un mercado mundial donde se exige la demanda de alimentos para otros lugares del mundo; siendo las comunidades indígenas las encargadas de transmitir sus propias técnicas de labrar la tierra a los negros esclavos que conocían positivamente los días en que debían sembrar y recoger los cultivos. Estos trabajaban con los calendarios lunares. Algunos de los aportes de las culturas indígenas son: el pescado, carbohidratos, vegetales.⁵⁴

En cuanto al aporte español introducen la ganadería, especias y el trigo. Los españoles idearon con el maíz delicados buñuelos, rosquitas y tortillas,⁵⁵ que eran mucho más deliciosas que las que eran producidas con trigo. El aporte negro se evidencio en la creatividad de la mano de las mujeres negras para fritar hacer sofritos, dulces, rellenos y guisos.

La cocina que se forjó en el Caribe fue una combinación de alimento donde las negras fueron la clave directa para dar brindar un alimento de gran sabor. Con el moscabado

⁵³ R. Delgado Salazar, *comidas y culturas regionales identidades y patrimonialización* pp 103

⁵⁴ G. Patiño Ossa, *Fogón de Negro. Cocina y cultura en una región latinoamericana*, pp69

⁵⁵ R. Delgado Salazar, *Comida y Cultura: Identidad y Significado en el Mundo Contemporáneo*

(Azúcar), se incrementa no solo la economía mundial ya que este, se convirtió en el endulzante apetecido por las cocineras negras para hacer conservas y confituras⁵⁶.

Desde un punto de vista regional, en Tumaco y la Guajira tienen significados diferentes al uso de la cocina. En el caso de Tumaco los fogones se encuentran alejados del casco urbano; en San Andrés de Tumaco ubicado al suroeste de Colombia, los fogones tienen un entorno ambiental silvestre, en la cordillera del río. La Cocina se mantiene abierta, combinando el sonido del aceite al freír los plátanos con los cantos de las aves. Las mujeres son felices cocinando en este espacio cotidiano. Las Tumaqueñas se ríen, juegan, cuentan historias y hasta secretos íntimos. Por lo general, estas comunidades son de ascendencia bantúes.⁵⁷

En cuanto a las comunidades wayuu, el fogón de las cocinas se mantiene resguardado por cuartos alejados con palos alrededor y techos de palma. Aquí las mujeres cocinan chivo guisados y animales de monte.⁵⁸ La alimentación es un articulador cultural; el medio por el cual, aprendemos códigos pedagógicos que nos indican como comer y mezclar los alimentos.

La comida palenquera tiene matices, texturas, olores, sabores originarios de la mujer y su vasto legado maravilloso, que comparten las negras en la preparación de los alimentos. El conocimiento de las recetas propias, produce devoción y espiritualidad; en donde se establecen espacios significativos de códigos de interacción que conducen a la unidad familiar donde se integran alrededor de la mesa para disfrutar de la metafísica gastronómica, que solo las palenqueras contienen en sus manos.

⁵⁶R Delgado Salazar, *Comida y Cultura: Identidad y Significado en el Mundo Contemporáneo*,

⁵⁷R Delgado Salazar, *Comida y Cultura: Identidad y Significado en el Mundo Contemporáneo*,

⁵⁸ Luis Alfonso Ramírez Vidal, *Comidas y etnicidades africanas e indígenas en la olla del misionero*, Cátedra abierta, Universidad, cultura y sociedad 2010, Módulo 11, Universidad de Antioquia p.p 46

Los territorios, permiten que se fundamenten vitalmente los elementos de la cultura de sus prácticas originarias; Las raíces de los pueblos se funden individualmente en medio de la crianza del hogar y luego se implementa colectivamente en el resto de la población. La cocina ancestral de palenque se vincula a esa relación idónea que tienen las mujeres palenqueras con el cultivo de la tierra, ellas realizan patios de producción de hortalizas y legumbre donde implementan técnicas ancestrales para fertilizar la tierra. En esta comunión se considera el respeto y armonía por los frutos de la madre naturaleza ya que ella es la proveedora de el sustento de todos los seres vivos. Cuando los frutos están listos son utilizados para su consumo pero también para la venta; la cocina de las palenqueras se reconoce por su organización y detalles a la hora de servir sus platos adornados y coloridos con sabores armoniosos.

Cuando las comunidades palenqueras prenden su fogones mantienen encendido el fuego de la tradición, la cual trajo sus orígenes del África exuberante para quedarse en la costa Caribe colombiana, la mezcla de sabores y olores fuerte traídos por los piratas y españoles, fueron acogido por la mujer negra, para que prepararan los alimentos mejorando su olor, sabor en este sentido estos secretos permanecen en la actualidad en las manos, memoria de las mujeres palenqueras.

Las cocinas palenqueras no se encuentran en plazoletas de almacenes de cadenas ni en lujoso restaurante⁵⁹; su magia de sabores texturas, olores, se encuentra ubicada en las playas, pueblos incluso en el mismo palenque donde la realidad no se puede describir con los ojos, sino con el alma, corazón y gusto en la evolución del estómago.

⁵⁹ Transformemos, *Cocina criolla cartagenera de VeddáVeddá*, Cartagena, pp 11 -12

Cada plato realizado por las manos de las palenqueras expresa un sueño, sienten y penetran en el cosmos del mundo en que ellas viven. Las recetas de cocina son el reflejo del amor, nobleza, risas y cantos de un pueblo luchador que surge en medio de las más crueles dificultades que se les puede imponer a un grupo de seres humano; la esclavitud. Son los palenqueros los ganadores de la lucha por su libertad y permanencias de sus prácticas ancestrales inspiradas, ejercida en cada estilo de vida en la colectividad.

La mujer palenquera contribuye activamente al patrimonio inmaterial y material del país; estas son reconocidas a nivel mundial por medio de comerciales y pendones publicados en hoteles prestigiosos a nivel universal. A si mismo forjan pequeñas micro empresas que las benefician a ellas mismas, pero también al capitalismo del país.⁶⁰

El lenguaje con que los palenqueros se refieren a sus recetas de cocina contiene un legado ancestral de origen Africano importante, entre estos mencionaremos algunos como los yoruba, los cuales constituyen un grupo etnolingüística del este africano conocida como la gama de deidades –dioses- y religiones yoruba.

En Ghana, kenky identificada como los fabricantes de variedad de bollos de maíz fermentados envueltos en hojas de bijao o de plátano. En la costa de marfil el plátano pícaro, Fouton- algodón- en Guinea y los bollos de plátano se les menciona Axakeye en Ghana, los buñuelos de frijolito cabecita negra se les dice Akkra, en Nigeria la carne salada conocida khilichili, en Senegal es llamado thieboudien , el pescado guisado en leche de coco, arroz de ahuyama sopas de gallina, mote de queso con ñame, en este sentido podemos decir que estas preparaciones y formas de condimentar los alimentos llegaron con las mujeres africanas a bordo de naos y galeones negreros para ser

⁶⁰ E. cunín *Identidades a Flor de piel* pp 140

trascendidos de generación en generación, siendo las mujeres palenqueras las portadoras de una insignia ancestral que no se apaga nunca, sino que se mantiene encendida pese al pasar del tiempo y el espacio.

En este sentido, la presencia de comunidades palenqueras en el Caribe colombiano lo enriquecen con su legado ancestral y cultural evidenciado en sus cocinas, costumbres e identidad.

CAPÍTULO 2

CAMBIOS Y PERMANENCIAS EN LA COCINA PALENQUERA

Los alimentos contienen su origen en la cultura; porque al nacer lo hacemos en un mundo lleno de códigos, lenguaje, alimentos y expresiones que asimilamos individualmente y socialmente.⁶¹ Siendo la memoria el compilador perfecto que permite determinar que cambia de una sociedad a otra. La alimentación de las colectividades tiene rasgos que las distinguen, ya que cada una presenta gustos y olores diferentes, especialmente cuando hablamos de platos típicos.

Las colectividades presentan cambios sociales y económicos, que se llevan a cabo en todas las esferas culturales introduciéndonos de manera directa en los ambientes sociales en que habitamos; relacionados con las formas de vida cultural de la comida en donde tienen sentido biológico, pero sobre todo social.⁶²

Las multinacionales proponen redes de mercadeo a nivel mundial que luego se materializan de manera general y local en el país donde se distribuyen en los supermercados, tiendas, bodegas, graneros y establecimientos de comidas rápida que penetran en los estilos de vida de las sociedades. Esto sin dejar de lado los productos y conservantes que agitan fuertemente la preparación de los alimentos tradicionales.

Los estudios de mercadeo mueven estratégicamente la necesidad humana por experimentar nuevos sabores o turismo de alimentos que generan consecuencias para la alimentación típica de las comunidades. Los alimentos procesados generan extraordinarias ganancias en

⁶¹Jose Manuel Arce Martínez, David Ballesteros Valiña, Irene Marín Mayoral, *Cultura y Alimentación*, Link: <https://saludyalimentacion.wikispaces.com/Cultura+y+alimentaci%C3%B3n>

⁶² Marvin Harris, *Antropología Cultural*, El libro de Bolsillo. Antropología Alianza Editorial, 2001.

el mundo del negocio; entrando en el circuito comercial atrayente y a los capitales de inversionistas mundiales.

Las transformaciones son producto del aceleramiento arquitectónico y urbano en que las sociedades se mueven a través del tiempo, creando necesidades para mejorar la calidad de vida de la población. En este sentido, las Comunidades étnicas sufren destrucción total de su cultura y aislamiento con el mundo tecnológico, donde los líderes de las etnias tienen la responsabilidad completa de la comunidad. Otro punto sería, la interacción madura de las colectividades con los procesos de modernidad, donde ambos interactúan permitiendo cambios sin que se altere la identidad cultural y simbólicas en donde los proyectos modernos en cierto modo llegan a una situación posmoderna entendida como la ruptura de lo anterior.⁶³

Lo innovador y tradicional conlleva a que se fortalezcan los medios de resistencia cultural guardando la identidad construida dentro del territorio. Sin embargo, la capacidad de involucramiento de los procesos de globalización trae consigo herramientas que son dinámicas y reconfortantes para las comunidades debido al mejoramiento que ofrecen para el progreso y las formas de vida. En ese punto de vista, las poblaciones van cambiando y tomando como parte de ellas elementos que acogen de otras culturas dando como resultado la hibridación cultural⁶⁴ la cual se establece como una mezcla entre diversas culturas, en las cuales priman los valores de una cultura a otra.⁶⁵

La tradición de cocinar para las comunidades palenqueras es considerada como un resguardo ancestral artístico. Sus platos son el reflejo de un pueblo que se mantiene unido

⁶³ Néstor García Canclini (1990). *Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad*, Grijalbo: México

⁶⁴ N. García Canclini, *Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad*.

⁶⁵ N. García Canclini *Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad*.

luchando cada día para que se les respeten sus tradiciones originarias dentro de sus resguardos, pero también fuera de ellos, las poblaciones afrodescendientes contribuyen positivamente a la construcción de Colombia como país, resaltando que este es divergente tanto en sus regiones como en sus diversas culturas. No obstante, la cocina palenquera es todo un ritual que exige rallar, escurrir, moler, magullar, adobar, picar, dándole rienda suelta al más amplio disfrute de sabor y olor que caracterizan a nuestras comunidades.⁶⁶ Las asociaciones palenqueras dentro de sus núcleos familiares tejen hilos de identidad que permean otras aristas colectivas de la población el acto de condimentar los alimentos crea sentido de pertenencia por sus raíces ancestrales que conectan dinámicas de unidad local entre las mujeres de la comunidad.

La globalización, es parte fundamental de los cambios acelerados que tiene cada época en el tiempo imponiendo nuevas etapas de vida en el ciclo de subsistencia del ser humano, estos tentáculos modernos se les presenta a las comunidades étnicas a través de los medios de comunicación invitándolos a consumir productos alimenticios con componentes industrializados, que de una otra forma alteran el sabor tradicional de lo natural. Esta (la globalización), busca unificar universalmente los valores culturales incitando al intercambio cultural, no solo con los embutidos de los medios de comunicación sino con la emigración de viajeros de un lugar a otro y con las dinámicas de interacción en donde se complementan valores⁶⁷ y saberes gastronómicos que se difieren y se convierten en estrategias propias de recursividad.

El universo de la cocina se convierte así en un espacio universal lleno de creatividad, autenticidad, colores, sabores, hortalizas, frutas y vegetales que las mujeres palenqueras

⁶⁶Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palenquera para el mundo*, editorial Rodolfo Ardila Cuesta

⁶⁷ N. García Canclini, *Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad*.

saben combinar. El mundo de la cocina es imponente pues siempre las cocineras están buscando armonizar nuevos sabores que gusten en medio de sus hogares, vecino y clientes. En este sentido, las propuestas de mercado impulsado por las grandes industrias, que transforman los sabores de los alimentos de forma práctica y elaborada.⁶⁸

Entre estos tenemos algunos ingredientes industrializados como salsas, aderezos, cubos de concentrados, o bebidas industrializadas que circulan por las diferentes partes del mundo alojados en cada país en tiendas y supermercados, que sin duda alguna bordean los municipios, regiones y veredas del país. En las comunidades palenqueras, la tecnología ha causado rentabilidad en el mejoramiento de calidad de vida de sus habitantes.

Los avances tecnológicos, impactan directamente en las familias étnicas ya que les facilita tiempo, espacio y trabajo. En cuanto a la preparación de los alimentos debido al universo de herramientas que este provee como licuadoras, estufas de gas o eléctricas, ollas pitadoras, platos de losa, molinos eléctricos incluso en algunos casos hasta hornos micro-ondas. Sin embargo la armonía ancestral en palenque no se pierde, está siempre está vigente sobre todo a la hora de cocinar los elementos para las conservas y los dulces por que las palenqueras los continúan haciendo en las hornillas, con inmensos palotes para revolver la mezcla de los postres, todo esto hace parte de sus raíces afrodescendiente y el fundamento y esencia cultural de la comunidad que le permite crear, establecer su identidad propia.⁶⁹

El universo de la comida lo comprenden olores, sabores, texturas, sonidos y magias de mezclas y gustos que se encuentran implícitos en un imaginario mental que luego se materializan en el acto de servir los alimentos; y se convierte la mesa, en el lugar perfecto

⁶⁸- Ramiro Delgado Salazar, *comidas y culturas regionales identidades, patrimonizacion*

⁶⁹ Eduardo Restrepo, (2007). *Identidades: planteamientos teóricos y metodológicos para su estudio*. Revista Jangwua Pana No 5. Universidad del Magdalena.

para crear relaciones de vínculo fraternal de armonía y amistad. También es el lugar donde con deliciosas recetas culinarias servidas se discuten temas de relevancia política.⁷⁰

Los elementos contemporáneos dentro de una comunidad, están relacionado a una realidad actual en la que los territorios y los tiempos se transfieren introduciéndose en una economía mundial⁷¹, esta se establece entonces como un momento coyuntural en donde se enfrentan las ideas de lo global con las tradicionales, que exigen respecto a la pluralidad cultural y étnica del mundo. En este sentido el elemento cultural de la comida establece, que en los territorios las comunidades construyen su propia historia de vida tanto en el pasado, como en el presente y futuro. Los elementos culturales se consideran como un conjunto de hechos y significaciones humanas integrando una serie de lenguajes, hábitos alimenticios e ideológicos, en donde los elementos culturales nunca se presentan puros; pues cuando se interrelacionan se enfrentan a cambios entre sí que conllevan a las comunidades a transformarse; Levis Strauss⁷² plantea que la cocina es un campo semántico de forma triangular que tiene tres ángulos correspondiente a la categoría de lo crudo, lo cocido, lo podrido que son los procesos por donde pasa los diferentes estados de los alimentos.

El mundo contemporáneo está dentro de una visión del sistema mundial y los procesos interculturales sedan con cierta frecuencia y diversidad lo que permite el surgimiento de nuevas culturas, re articulando las ya existentes. En cuanto a la etnicidad⁷³ es la que permite

⁷⁰ G. Patiño Ossa, *Fogon de Negros, cocina y cultura en una región latino americana conversatorio de Andrés Bello de memoria y pensamiento* 2006 pp 133

⁷¹ Cuando se habla de los elementos contemporáneos, se hace referencia a los nuevos implementos, utensilios y compuestos utilizado en la preparación de la condimentación de los alimentos hoy en día.

⁷² Claude Levi Strauss, *Lo Crudo y lo Cocido*, Tomado del libro "Mitológicas" ("Lo crudo y 10 cocido") editado por el Fondo de Cultura Económica de México, Link: <http://www.bdigital.unal.edu.co/42065/1/12094-30620-1-PB.pdf>

⁷³ Maria Clemencia Ramirez, *Etnicidad e Indianidad*, en: Palabras para desarmar, Editores: Margarita Serje, Maria Cristina Suaza y Roberto Pineda, Ministerio de Cultura, Instituto Colombiano de Antropología e Historia, 2002.

hablar de pertenencia de expansión de cada grupo esta se plantea según sea el sector social y las coyunturas políticas económicas de la diversidad cultural. La comida, identifica como se constituye un territorio revelando así sus cosmovisiones, sistema económico.⁷⁴

Los alimentos, además de alimentar la parte física del cuerpo natural penetra en la mente, el estómago y en el sistema espiritual colectivo; en donde los cambios que sufren las etnias se gestan a partir de las mismas necesidades del ser humano. La sobre población, el agite industrial arquitectónico, económico y empresarial son factores que activan los cambios en las poblaciones.

Las permanencias alimentarias de la cocina palenqueras radican en mantener vivas sus formas ancestrales de cocinar para su núcleo familiar pero también para restaurantes o negocios hogareños. Las palenqueras guardan la magia transmitida de generación a generación en sus hábitos de vida, su identidad nunca fallece porque se transmite de forma oral⁷⁵

Las mujeres palenqueras son ágiles en la cría de animales como ganado, vacas, ovejas, cabras, yeguas y cerdos. Las palenqueras son diestras en asar al lechal de forma sencilla como lo transmitieron los españoles.⁷⁶ La mujer palenquera en su permanencia ancestral, conoce diferentes formas para preservar las carnes frescas o saladas al sol; y son estas La que mejor conocen las técnicas precisas para cocinar carnes a la criolla, guisados y sancochos.

En términos reciente, la mujer palenquera con el fruto de su esfuerzo y gracias a los avances tecnológicos ha vinculado herramientas eficaces para mejora su subsistencia

⁷⁴ G. Patiño Ossa *cocina y cultura en una región latino americana* pp 114

⁷⁵Jan Vansina, *La tradición Oral*, Barcelona, Editorial Labor S.A, 1996.

⁷⁶ G. Patiño Ossa *cocina y cultura en una región latino americana* p.p 37

cotidiana. Los enfriadores son una de ellas puesto que le permite tener las carnes frescas, las frutas y verduras para sus diferentes preparaciones culinarias; en donde se encuentran la sobre barriga, pasteles, hígado, mondongo y lengua.

Las palenqueras son herederas de conocimientos agrícolas, pues son expertas en cultivar los patios productivos con sus diferentes sembrados los cuales son utilizados para el consumo propio como para vender en la comunidad o mercados cercanos.⁷⁷

Para degustar el sazón de los platos de la cocina palenquera hay que indagar en los propios pueblos, playas y rincones donde cocinen las dueñas del sabor la mujer negra⁷⁸; esta genera formas de vida propia que a pesar del tiempo continúan creando sus comidas de forma tradicional. Sin embargo, la industria proyecta cambios beneficiosos en el color y sabor de algunas recetas gastronómicas como lo es el plátano en tentación el cual le agregan Kola Román y azúcar para dar melosidad y gusto al plátano. La mano de la mujer negra penetra la creación de plátano maduro con queso a dentro. De igual forma, también penetra en el envoltorio de los pasteles con hojas de bijao o de plátano. La capacidad que tiene la mujer negra para cocinar el arroz es única: una muestra de ello es el atollado que debe quedar con texturas cremosas, el arroz con leche y las cocadas. Las mujeres palenqueras son únicas en deleitar el paladar de quienes prueben sus glorias alimenticias, estos aspectos interesantes expuestos por los integrantes de la comunidad deja ver el legado ancestral aun reinante frente al dominio de la modernidad.

En la cocina palenquera reinan las diferentes preparaciones con arroz, este es consumido casi diariamente en la cena; están intenso la costumbre de consumir arroz que se estableció

⁷⁷Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo* editorial Rodolfo Ardila Cuesta

⁷⁸ Transformemos *Cocina criolla cartagenera de Veddá Veddá* 2012.

entre chiste que quien no lo come sale soñando con muertos. En el imaginario social de la población, se considera que aquel que consume abundante arroz poseía mejor opción de tener una buena condición económica⁷⁹. Dentro de la comunidad, la cocina palenquera es contundente pues sus platos son el reflejo vivo de la tradición afrodescendientes heredadas por una comunidad guerrera capaz de defender todo su mundo tradicional, aunque este se vea impactado por el cosmos moderno.

Las tradiciones se convierten en uno del aspecto más importante en la cocina palenquera, pero se incluyen cambios contundentes en cada una de las hechuras de los platos; esto es debido al cambio de épocas y prohibiciones que generan las leyes actuales. En el mismo orden de ideas, la celebración de la semana santa en Palenque se realiza de manera puntual, en donde se realizan rituales propios de su tradición raizal de africanización. Esto sin embargo, según el relato de algunas palenqueras⁸⁰ se estableció que en tiempos antiguos el arroz se acompañaba con hicotea pero con las ordenes legales que emite los funcionarios del medio ambiente se consideró no aceptable el consumo de estos animales. En vista de esto las mujeres de los palenques combinaron sus arroces con otro tipo de proteínas, como lo son el pescado, la mojarra lora, el sábalo frito, bocachico entre otros.⁸¹

En todo esto, encontramos otras recetas de importancia en la cocina palenquera como es el Alori auyama: este es un plato especial en la comunidad palenquera, pues los abuelos lo hacían para las reuniones de los kuagros. Estas son recetas palenqueras que vienen desde tiempos de Benkos Bioho. La conformación de los kuagros va desde niños y niñas de doce

⁷⁹Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo* editorial Rodolfo Ardila cuesta

⁸⁰Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo* editorial Rodolfo Ardila cuesta

⁸¹Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo* editorial Rodolfo Ardila cuesta

años y se mantienen durante toda la vida; cada kuagro es solidario con sus integrantes, conformando a si cada generación su propio grupo. Cada uno tiene características importantes que define la organización de forma autónoma la cual respalda moral y económicamente a su gente.

La cocina palenquera⁸² identifica que cocinar es un arte que caracteriza la identidad de los pueblos afrodescendientes en Colombia con sus elementos fundamentales, para construir sus creaciones culinarias dando como resultado el más amplio disfrute de sabor y color que caracteriza a cada una de las entidades.

Las palenqueras, son mujeres emprendedoras que sirven los alimentos procesados en bateas, pilones, rallos y molinos susungas para complacer a los paladares más exigente determinado por el gusto propio y la ratificación colectiva de lo exquisito como parte de la enseñanza ancestral heredada por el legado africano.

Los territorios, son el eje central de nuestras culturas ancestrales en donde lo primordial es la tierra, ya que esta tiene la capacidad de generar toda una serie de alimentos a partir de lo que florece, esto hace parte de los procesos de identidad que bajo la perspectiva de Stuard Hall⁸³ esta se va forjando desde la misma cotidianidad la cual genera el ejercicio de actos repetitivos inconscientes pero que marcan cada parámetro de vida del ser humano y la sociedad a la que se pertenezca.

La gastronomía palenquera gira alrededor de los dulces, arroces, plantas emblemáticas como el bleo que es considerada cimarrona, frutas, guisos y sancochos; con esto se identifican sus fogones ardientes que instalan un dialogo con la cultura, la nación y el

⁸² Transformemos *Cocina criolla cartagenera de Veddá Veddá* 2012.

⁸³Stuard Hall, (1999). *¿Quién necesita identidad?* Amorrortu Editores, Buenos Aires Argentina, 1996

mundo. Es todo un lenguaje de cosmovisiones místicas alrededor de sus cocinas y formas de preparar cada combinación y alimento en sus platos con dedicación y sutileza.

Los utensilios juegan un papel fundamental pues las ollas, calderos, rallos, molinos y cucharas entre muchos otros utensilios hacen parte de la cocina palenquera, a través de los cuales se ofrecen los dulces en calles de Cartagena, Barranquilla y muchos más lugares.

Los diferentes usos de la comida palenquera son diversos y cuando están en los velorios preparan abundante comida desde temprano todo esto con el fin de ofrecerla a los asistentes. En este sentido, la comida constituye un elemento integrador en la comunidad, pues apoyan mutuamente a la familia del fallecido; un plato muy usual en estas ceremonias es el arroz de morcilla⁸⁴.

El uso medicinal de algunos elementos que se utilizan en la cocina se hace bastante notorio. Esto se observa en baños o emplaste como forma de suministro de la medicina tradicional con rezos. Las plantas que se utilizan son verbena, escobilla, toronjil, mata ratón, llantén, hojas de guanábanas; y cuando la medicina científica no tiene remedio para sus males, buscan refugio en el regazo de sus deidades.⁸⁵

RESULTADOS: COCINA EN EL BARRIO NARIÑO.

El barrio Nariño, está ubicado en cercanías de Daniel Lemaitre (o desde otro punto de vista, un sector de este barrio); el cual colinda con la falda de la popa, lo amador y la maría y el colegio De La Salle. A pesar de ser un barrio bajo, se puede evidenciar las raíces y costumbres propias de la comunidad Cartagenera afrodescendiente.

⁸⁴Transformemos, *Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo* editorial Rodolfo Ardila cuesta

⁸⁴Transformemos *Cocina criolla cartagenera de Veddá Veddá* 2012.

⁸⁵ Transformemos *Cocina criolla cartagenera de Veddá Veddá* 2012.

Los habitantes de dicha comunidad se desempeñan como pescadores, vendedores ambulantes, trabajadores de empresas y palenqueras vendedoras de frutas en las plazas del centro y las playas. Los primeros habitantes que llegaron a esta zona, Sáenz, Herreras, Valdés, Cassiani, Torres⁸⁶. En donde encontraron un lugar desolado y con mucho monte. La mayoría de estos habitantes llegaron de los barrios chambacu, María la baja, Mahates, Turbaco y Arjona. No existían muchas calles sino la principal y Martínez Martelo, había tres buses que cubrían las rutas de los barrios cercanos a Nariño.⁸⁷

En Nariño se fortalecen los valores culturales en donde hay mucho potencial; todavía la gente baila en los pick Up en los cuales colocan música africana, champeta y salsa. Los domingos, los vecinos se ponen sabroso en las puertas de su casa con su familias y amigos en donde juegan domino, echan cuento, comen sancocho de pescado, arroz de cerdo guisado. Los niños se les enseña la lengua palenquera y hay grupos de danza folclórica de Nariño. De este barrio, han salido buenos artistas y deportistas, como el Joe Arroyo, Pambele, y Anex Swing.

El trabajo etnográfico realizado en el barrio Nariño en Cartagena permite destacar, que la cocina tradicional continua presente en los estilos de vida cotidiana de las familias palenqueras que allí reinciden. No obstante, esta forma de adobar y aliñar los alimentos es herencia de sus abuelos los cuales transmitieron sus saberes de forma oral y practica de una generación a otra. La s mujeres palenqueras son la columna vertebral de sus comunidades y núcleos familiares ellas se encargan de la disciplina en el hogar la educación de los hijos y la contribución económica para el sostenimiento del mismo, son estas las encargadas de forjar los valores culturales dentro de sus sociedades.

⁸⁶ Entrevista Profesora Delcy Cimarra Valdez Habitante de Barrio Nariño

⁸⁷ Entrevista Profesora Delcy Cimarra Valdez Habitante de Barrio Nariño

Esta cocina negra palenquera les permite a las mujeres expresar toda su esencia humana, gustos, ritmos, alegrías, tristezas, amores, añoranzas, sonrisas y cantos que van historiando los conocimientos originarios de su cultura esos que jamás se apagan en medio de mundo, lingüístico y simbólico.

Los mundos culinarios de estas mujeres negras permiten tejer relaciones de parentesco y solidaridad que contribuyen al encuentro entre tía, abuelas, cuñadas y que al igual que en el pasado cantan y contornean sus caderas mientras mueven los gigantes calderos y ollas que acervan olores exquisitos al olfato y por supuesto al gusto, el cual se convierte en todo un ritual que integra su mundo espiritual, del origen de lo natural y autóctono.

La cocina de las mujeres del barrio Nariño es una muestra viva de sazón tradicional que sin duda alguna convergen con las nuevas industrias alimenticias que penetran el arte de cocinar.

No se puede hablar de cocina sin mencionar los campesinos y su relación con la tierra, pues el procesos de los alimentos empiezan justamente cuando el agricultor procesa el dominio para sembrar sus productos alimenticios, que luego utilizan para su auto consumo y ventas tanto ambulantes como a grandes empresarios que mueven la industria alimenticia, la creatividad de cocinar comienza en el mismo instante en el que se llega a las plazas de mercado donde se encuentran todo tipo de víveres, frutas, verduras, hortalizas, bastimentos y proteínas que seducen el cerebro y el espíritu del cocinero es aquí cuando este empieza a crear e imaginar el fruto de sus mezclas, texturas materializadas en cada plato de comida servida tanto en los hogares como comederos caseros.

Es evidente después de la revisión de fuentes en el marco de la investigación, que tanto las costumbres asociadas a los vínculos de filiación propios de la cultura popular negra, como

la preparación de los alimentos continúa en la vida cotidiana de las mujeres que hicieron parte de la investigación, lo que nos muestra que las prácticas de una memoria producto de una historia común entre San Basilio de Palenque y el barrio Nariño, continúan vigentes. Sin embargo, con ello no se desconocen las innovaciones tecnológicas que con el paso de los años y el contacto con un ambiente urbano en la ciudad de Cartagena, las mujeres han venido incorporando. Es así como cobra sentido la frase “guardianes de la memoria”, escuchada y leída en el proceso investigativo con relación a la preservación de las prácticas culinarias de las mujeres negras.

CONCLUSIÓN

La cocina tradicional palenquera tuvo sus orígenes en la época colonial, pues eran las mujeres esclavizadas las encargadas de preparar los alimentos en los diferentes escenarios donde eran empleadas. Estas fueron forjadoras de valores culinarios y ancestrales propios transmitidos de generación en generación; hoy herederas de todo este legado las palenqueras, guardadoras y reproductoras de los conocimientos alimenticios de su comunidad, que no se pierden, pese al tiempo y al espacio, permitiendo así, que se transmitan de forma oral y práctica, por las adultas del hogar.

En este sentido las comunidades palenqueras que se establecieron en el barrio Nariño en Cartagena, mantuvieron vivas sus tradiciones de sus antepasados, reflejadas en sus hábitos alimenticios, lenguaje y comportamiento. La cocina de estas nativas negras, es abierta, solidaria, participativa, logra tejer vínculos de armonía familiar, entre vecinos de la colectividad; las lugareñas continúan cocinando recetas transmitidas por sus abuelas como: sancocho de gallina, mondongo, arroz de frijolito negro, arroz de coco, arroz de ahuyama, hicotéa guisada, pescado frito, pescado guisado, mariscos, cerdo estofado, pasteles de arroz, ensaladas de frutas, mazamorras y dulces propios creados por ellas mismas.

En la cocina palenquera solo una mujer tiene la responsabilidad de revolver las ollas donde hierven los alimentos, las demás mujeres, de la casa se encargan de picar, rallar, escurrir, moler y espulgar.

La cultura de la alimentación de los palenques logra contar, detallar y visualizar sus historias de vida que marcan profundamente tanto su pasado, su presente y futuro. El abanico de sabores, olores y colores de sus platos, no solo alimentan el cuerpo, es un festín donde se invitan a participar a todos los sentidos, la nutrición cotidiana, refleja las historias y vivencias de una tradición que nunca se apaga, sino que se mantiene encendida, por los guardianes de la comunidad palenquera.

En medio de cantos, sonrisas, gusto sazón, se condimentan maravillosos alimentos, que no encontramos en ostentosos restaurantes, ni plazoletas de centros comerciales, Para degustarlos hay que sumergirse en los pueblos, playas, incluso en los mismos lugares donde habitan las comunidades, palenqueras.

El mundo de la cocina, se convierte en un conector que logra la afabilidad, compromiso de las colectividades, la manutención, y a la vez permite establecer el comportamiento cultural y social de los seres humanos a través de las manifestaciones espirituales, materiales, que caracterizan a una población, en un tiempo y espacio determinado, sin embargo el lenguaje es fundamental en este mundo, el rige preponderantemente los fenómenos de la cultura en un marco contextual específico, con esto resumimos que las expresiones espirituales y materiales de las culturas avanzan en el marco de unas relaciones sociales de dinamismo y producción constante.

Las mujeres palenqueras son las dueñas de los fogones en sus hogares y lugares de trabajo, ellas continúan forjando valores de paz y solidaridad en medio de sus comunidades. Son personas trabajadoras, a pesar de las presiones sociales y culturales existentes, hacen de sus labores momentos de goce y placer. Siempre están en movimiento de producción para brindar subsistencia y estabilidad a sus familias. Las nativas cartageneras son reconocidas

nacionalmente e internacionalmente, por sus coloridos trajes, aretes, collares, peinados, dulces y cocadas, son una marca innegable de africanidad en medio del caribe colombiano, sus tradiciones hacen presencia en cada una de sus recetas gastronómicas, construyendo valores propios que continúan siendo pilares fundamentales, para sus procesos culturales y formas de vida adecuada.

La alimentación de los pueblos es un epicentro de ritmos, significados que se constituye en una visión que actúa en los sentidos sensoriales del cuerpo y la mente de cada individuo que luego se ejercitan de manera abierta en la colectividad.

Para la comunidad palenquera de Nariño, lo antiguo, se convierte en la forma natural de los cultivos de cómo estos le dan un sabor auténtico a la comida, en esta agrupación la nutrición es todo un santuario apasionante donde ellas dejan fluir todo un mundo imaginario representado en el color y decoración de sus platos.

Entre las características de la cultura encontramos que esta es dialéctica, cambiante se cualifica y proyecta siempre con nuevos matices, en este orden de ideas encontramos que cada generación le incorpora diferentes elementos, pero siempre guardando en su naturaleza el núcleo vital que la define, generándole identidad, a los pueblos que preservan los hábitos de vida, expresiones corporales y del lenguaje propias de sus raíces.

Los cambios alimenticios de las sociedades están relacionados con la industria, que a través de los procesos químicos transforman los sabores, de los alimentos de forma práctica y elaborada, salsas, aderezos, cubos, refrescos, colorantes, saborizantes, incluso innovadores artículos tecnológicos como neveras, estufas, licuadoras, picadoras, ollas a presión para el hogar que mejoran la calidad de vida.

En síntesis, la comida de palenque ha sufrido cambios en la condimentación de los alimentos, debido a que las mujeres lugareñas utilizan todos condimentos químicos que ofrecen las estrategias de mercadeo, en la búsqueda de nuevos sabores que cambian, la cocina tradicional, con esto las habitantes dejan claro que ya el regusto de los alimentos no es como el de antes que tenían un sabor rico de la tierra, no es igual porque a los cultivos los injertan químicamente para que produzcan, alterando el proceso natural de la tierra y los frutos que la misma da. Sin embargo en la cocina convergen la sazón tradicional con los nuevos elementos del agite del mercado mundial; y las guardadoras de los valores originarios persisten, en preservar sus costumbres y tradiciones que son el eje fundamental de las comunidades étnicas.

Tanto las costumbres asociadas a los vínculos de filiación propios de la cultura popular negra, como la preparación de los alimentos continúa en la vida cotidiana de las mujeres que hicieron parte de la investigación, lo que nos muestra que las prácticas de una memoria producto de una historia común entre San Basilio de Palenque y el barrio Nariño, continúan vigentes. Sin embargo, con ello no se desconocen las innovaciones tecnológicas que con el paso de los años y el contacto con un ambiente urbano en la ciudad de Cartagena, las mujeres han venido incorporando.

Con el método etnográfico y la triangulación hermenéutica, realizada en la comunidad palenquera del barrio Nariño, pudimos comprobar que se continúan transmitiendo, los conocimientos originarios por las mujeres adultas del hogar, en la preparación de las comidas, dulces y estilos de vidas, las entrevistas realizadas dejan ver como la cultura de las misma va cambiando se modifica e interactúa con nuevos, elementos producto de la

tecnología e industria de alimentos, que impactan profundamente en los hábitos nutritivos, de las sociedades palenqueras específicamente del barrio Nariño en Cartagena.

ANEXOS.

ENTREVISTAS REALIZADAS A MUJERES PALENQUERAS DEL BARRIO NARIÑO DE CARTAGENA DE INDIAS.

1.1. Fecha de entrevistas: 9 de agosto del 2017 hora de 3:pm a 5:30 pm.

1.2. Primera entrevista

Felipa Reyes de Valdez

Nació el 9 de septiembre de 1936 en San Basilio de palenque

Sus padres son Damián Reyes y Tomasa Vartes de Reyes de origen palanquero.

Su infancia transcurrió en palenque, en una casa que daba en un monte llamado el bajo, con sus padres y hermanos, Felipa, decía “primera hija de mi mama vea hermana mi mama paria, y, yo criaba.”⁸⁸ Aprendió a cocinar desde muy pequeña, tenía entre 7 a 9 años, Felipa cuenta que su mama salía a vender plátano, yuca a malagana, Gamero, Mahates, Arjona y Turbaco. Felipa refiere que el papa trabajaba en el mejor monte de palenque llamado “*el bajo*” hay cultivan arroz, maíz, plátano, comían y vendían de lo que cultivaban. En su casa no se comía pochocho porque eso era para los puercos (cerdos). La mama de Felipa le decía aquí está el coco pasé el arroz, ”vea hermana yo ponía mis tres bindes con palos y mis tres piedras, porque no había estufa, allí cocinaba, pero para hacer el arroz con coco primero rallaba el coco luego con la mano lo escurría sobre una mochila de tela hasta que sacaba toda la leche, para ponerla a hervir para luego echar el arroz con hojas de vijao donde ponían el pescado a sudar quedaba como un cabrito, los utensilios de cocina que tenía mi mama eran rayadores, palotes, carderos grandes, ollas de barro y totumas, Felipa cuenta que

⁸⁸ Entrevista realizada a Felipa Reyes de Valdez.

su mama cocinaba arroz, guisaba cerdo, gallina o pescado como todos eran hermanos nos ponía a comer en un balay, con cuchara de palo, el refresco era agua de panela, con totuma.

Felipa recuerda como su mama ponía hacer café de leche porque en mi casa no se tomaba café tinto. Como había ganado echaban el café entre la leche con una mochila lo colaban lo endulzábamos con azúcar de panela, cuando era la hora del almuerzo todos nos reuníamos, echábamos cuentos serian “yo fui madre de crianza de nueve hijos con partíamos y vamos al *monte eleggua* con barro”. Había mango de chancleta, filipino, número once.

Todo lo que cocinaban en la casa de Felipa era natural, me decían Felipa cocina yo cogía el cerdo lo preparaba con orégano, ají, espinaca. También hacia san cocho de cerdo salado el 24 de diciembre montaban un puerco en una olla de barro sacábamos asadura, codillo, rabo, mi papa Damián reyes me decía Felipa vaya pal fogón, fritaba chicharon, luego lo ponía en un plato con plátano a marrillo o verde para que mi papa se desayunara, en mi casa guisábamos en olla de barro gallina, cerdo, asadura en fogón de leña porque no había estufa. Felipa deja claro que en sus tiempos no había ni maggi, salcita, nada artificial todo era natural sin tanto para peto y la comida que daba rica, la verdura era orégano, ají, espinaca era la verdura de palenque, lo que no podía faltar en la cocina de la casa de Felipa era cebolla, ajo, lo traían de malagana y Sincerin.

Felipa dice que su mama compraba la carne matada del mismo día y la conservaban azada, al carbón por pedazo o la salaban sabroso, no como a hora que la carne la meten en el hielo y le quitan el sabor, gusto.

En la semana santa en palenque hacen arroz de frijolito negro con coco, dulce de guandul, de plátano con mamey con panela de paquete.

En la semana santa en palenque no se podía comer, ni, carne, ni pollo, ni cede. Solo pescao, hicotea y gallina que el papa de Felipa cogía desde el mes de enero y las mantenía, en la casa, en semana santa se comía hicotea la guisábamos con coco nada de manteca hasta el sábado de gloria, el jueves santo ninguno iba al arroyo, porque el agua se volvía sangre “Felipa cuenta como un jueves santo arbitraria, salió para una parte que se llamaba quiche en donde un palo de guácimo le echo sangre y se devolvió para atrás en carrera”⁸⁹.

Felipa cuenta que ella vendía fruta en el centro, se dañó la vena aorta y no se puede poner la ponchera en la cabeza, en su cocina tiene licuadora, estufa de gas, olla de presión, sanduchera, palotes, morteros, calderos de hierros grandes del que guste, rayador, Felipa comenta que todo esto es cómodo y sabroso porque no tiene que atizar el fogón de leña.

Felipa compra verdura la lava antes de picarla, pone los huesos a guisar luego le echa el agua y maggia la sopa porque esto también da gusto dice Felipa, nació limpia y limpia muere.

El sancocho de pescado Felipa le echa arenca, moncholo, lo traen de la rojera frita todo pone en sumo, de coco y le echa maggi.

Felipa hace el arroz con manteca de cerdo, frita ajo, aji, cebolla, y que daba como un arroz guisado.

El pollo le echa cebolla, ají, tomate, pimentón, queda sin desbaratarse.

La mazamorra de plátano, le saca el corazón al plátano, lo pica, lo echa en la olla cuando esta esbara tao le echa la leche.

⁸⁹ Entrevista Realizada a Felipa Reyes de Valdez.

El vitiviti, pilan el maíz el ultimo polvo del pilón es con que se hace la mazamorra con agua, panela, canela, queda sabroso.

Felipa dice que para los velorios hacen morcillas, con dulce o salada

Segunda Entrevista.

2.2. Claudia Salgado Marques.

Nacida en san Basilio de palenque, nacida en 1976.

Padre: Jacobo salgado

Madre: Juana Marques Pérez

Claudia recuerda de su infancia en palenque, que su hermano mayor era el que cocinaba, y su abuela la enseñó a cocinar, de edad de 9 a 10 años, en su casa cocinaban en leña, con ollas grandes, calderos, todo diferente ahora, Claudia recuerda que para la navidad en su casa la abuela preparaba, chicharon, pasteles, la abuela de Claudia picaba sus verduras, utilizaba orégano, cebollín, culantro, ají, tomate, anamú, que crecían en el patio, de su casa.

Claudia refiere como todos se reunían en el monte del papa, llevaban ollas, calderos grandes, hacían sancocho, le echaban plátano, yuca, ñame, hueso, carne sala, costilla, luego que se reposaban salían a correr a coger mango, cocinaban cerca del arroyo en leña, comían en totumas con cucharas de palo y el arroz, la abuela, lo echaba en hojas de bijao y todos mis hermanos y yo comíamos hay con cucharas de palo.

Claudia expresa que al principio cuando se vino a la ciudad ella extrañaba todo lo de su pueblo, como cocinaban, como preparaban los alimento, no utilizaban, ni ricostilla, ni condimento rojo, sino todo natural y rico, a hora si hago una carne le echo comino, pimienta para sentir sabor anterior mente en el pueblo solo se utilizaba achote, y la verdura

la compro en la tienda, pero anteriormente todo era diferente, porque la verdura se recogía del patio en el pueblo era todo delicioso, y con el palo la leña que es mejor que la estufa la comida queda diferente, el coco yo lo sigo rallando el sabor es diferente, algunos lo pican y lo licuan pero no queda igual a mí me gusta rallado y si es en leña mejor.

Para hacer el arroz de coco lo saco lo rallo lo voy colando poquito a poquito, hasta alcanzar la medida del arroz, se pone en el fogón se echa el arroz lo tapa.

El pescado guisado le echo su ajo, limón, cebolla, tomate, ají.

El dulce de mamón, le quito la cascara, lo pongo en el fogón, con azúcar cuando esta mercochaito se baja.

El sancocho, le echo ají, cebolla larga, cebollín, plátano, yuca, ñame, mazorca, costilla, mondongo, rabo, y lo monto en la olla grande de hierro y lo pongo a que se cocine, en fogón de leña.

La mazamorra de maíz la hacemos las mujeres de la casa directamente pilamos el maíz, y con el afrecho hacemos la mazamorra, con canela, leche, mientras esta estaba echaban chiste y el que diera más con el pilón.

Los electrodomésticos que más le gustan a Claudia son la picadora, la nevera, sanduchera, licuadora. Tradicionalmente la comida que sigo preparando igual es el arroz con coco y el pescado guisado. Lo que no puede faltar en mi cocina es el ajo y el limón

Tercera Entrevista.

Luz Marina

Nacida en Cartagena, 1953

Eda: 64

Sus padres son, Manuel Esquiva Cortina de Cartagena y Leonila Herrera Padilla de palenque.

Luz Marina, recuerda que su mama tenía una colmena en el mercado viejo vendía arroz, aceite, granos y mi papa era guía de turismo en el cerro san Felipe, mi mama me enseñó a accionar, como de 10 a 11 años, en mi casa había totumas, cucharas de palo, platos de peltres, pocillos, la verdura la sembrábamos en el patio de la casa, había culantro, ají, tomate, yuca, plátano.

Toda la familia estaba reunida en palenque para el matrimonio de mi hijo las muchachas de la casa me ayudaron a decorar hacer la comida, gallina guisada con ají, cebolla, tomate, ajo, achote y el arroz con coco se ralla el coco, lo colaron se montó el caldero, con el agua de coco y luego se le echo la sal y el azúcar y se mueve y se mueve hasta que se catrinee, para que el agua que de especita cuando se seque se tapa.

En palenque lo que más consumimos en la semana santa es hicotea, con arroz de frijolito, ensalada de remolacha, con cebolla, zanahoria, papa y mayonesa.

La hicotea se mete en agua caliente después se le quita el casaron y las partes del cuerpo se lavan bien con vinagre y se escure bien también le pico bastante cebolla, para quitarle el

olor a sarna, después le pico ají, tomate, se tapa con el primer sumo de coco y achote, se acompaña con arroz de frijolito negro o de coco.

El bleo lo espulga lo cortan finamente, se prepara cebolla ají, se cocina, con hueso, guisado.

El sancocho de gallina se coge se ha mara la gallina para que no como por quería, después se mata y se mete en agua caliente para después despalmarla, se lava bien con limón y se vuelve a lavar se monta la olla de agua caliente, se echa la gallina en pedazos, ají, ajo, maíz, plátano, ñame, yuca, pimientica de olor, cilantro, cebolla, cebollín, magie.

Los utensilios de cocina nuevos que más me gustan son la, estufa, nevera, sobre todo la olla de presión ayuda al tiempo de cocimiento, de la comida, mejora la calidad de la cocina y el tiempo de no so tras las cocineras del hogar.

Por medio del libro cocina para el mundo, que yo ayude a organizar la infantería de marina me llamo para hacerle una comida hice arroz de frijolito negro, san cocho de pescado, bollo de angelito, toda la comida bolo se vendió, hicieron de nuevo el evento y no me volvieron a llamar, sino que pusieron a unos chefs que hicieran la comida que aprendieron de mí, experiencia.

Cuarta Entrevista.

Delcy Cimarra Valdez

Nariño fue fundado el 20 de agosto de 1936, el sector era puro monte, y las primeras familias que llegaron al barrio, fueron los Sáenz, Herreras, Valdés, Cassianis, Torres, estas, no solo llegaron de palenque llegaron de chambacu, María la baja, Mahates, Turbaco y Arjona. Nariño colinda con la popa, La Salle, y Lo Amador. No existían muchas calles

sino la principal y Martínez Martelo, había tres buses que cubrían las rutas de los barrios cercanos a Nariño.

Donde está el colegio San Luis Gonzaga existía una coquera, había una escuelita de banquillitos de los padres claverianos de la Salle, al frente que daba una escuela de santa terecita de niñas de los padres claverianos.

En Nariño se fortalecen los valores culturales hay mucho potencial, toda vía la gente baila en los pick Up, música africana, champeta, el guajiro, los domingos los vecinos se ponen sabroso en las puertas de su casa con su familias y amigos juegan domino, echan cuento, comen sancocho de pescado, arroz de cerdo guisado, los niños se les enseña la lengua palenquera, hay grupos de danza, folclórica, de Nariño han salido buenos artistas como el yo he arroyo, pan velé, Anex Swing.

En Nariño los velorios son solidarios hay acompañamiento, viene gente de palenque, san Fernando acompañar a la familia del muerto, se hacen grandes calderos de comida, se manda a matar una vaca en palenque y todo el que llega se lleva su bolsita de carne, mondongo, bofe, hígado, riño.

En Nariño, la gente guarda sus costumbres y tradiciones ancestrales, transmitidas por sus ancestros de generación a generación, cada uno en el barrio trajo sus aportes, culturales y a si lo enriquecieron culturalmente, las señoras siembran, toronjil, orégano, anamú, santiguan cuando los niños tienen mal de ojo, también saben secretos para calmar las tempestades.

Palenque no solo es san Basilio sino todos los lugares donde hay palenqueros porque nosotros tenemos el compromiso de enseñar y transmitir nuestra esencia cultural.

Entre el 80 y el 85 toda vía había mucho palenquero en Nariño, las mujeres vendían frutas, dulces, los hombre lavaban carros, trabajaban en las empresas públicas, otros en albañilería, o carpintería.

La comunidad del barrio Nariño, comparten sentimientos, alegrías y gratitud relacionados, con sus componentes culturales, se trata de mantener relaciones armoniosas, equilibrada, justas⁹⁰ y cultivadoras de una forma a otra de ser y estar en el mundo, en las comunidades afro descendientes se vincula el cuidado de sus miembros, se trata de un sentimiento que los une, pone en escena común de prevención y acción donde no importan los reparos, las formas de censura a las personas de la colectividad.

⁹⁰ Christian Javier Maldonado Badran, Muriel Jiménez, Elsy Ortega, y otros. *Cuadernos de literatura del caribe e Hispanoamérica, identidades y memoria y posconflicto* ,No. 24.julio-diciembre de 2016.ISSN 1794-8290.pp 94 - 95

RECETAS

Arroz con bleo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos.

Ingredientes: 1 kilo de arroz.

¼ de litro de aceite.

2 kilo de bleo desmenuzado.

¼ de cebolla picada.

1 cabeza de ajo.

250 gr. de masa de maíz.

1 kilo de codillo

Se cocina el bleo durante una hora. Cuando esté completamente cocido se le agregan la cebolla picada, el ajo, el aceite y la masa de maíz, y se deja hervir. En otra olla se cocina el codillo de res y se agrega a la preparación anterior. Se adiciona el arroz y se deja en fuego bajo hasta que esté completamente cocinado.

Arroz de coco con frijol

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 kilo de arroz

½ kilo de frijol cabecita negra

1 coco

Sal y azúcar al gusto

Se lava el frijol y se cocina hasta que se ablande. Aparte se parte, se ralla y se cuele el coco. Se le agregan los frijoles cocidos al zumo de coco y se pone al fuego hasta que hierva. Luego se lava el arroz, se le agregan la leche de coco, sal y azúcar al gusto, y se revuelve constantemente hasta que seque; se tapa y se deja al fuego por 5 minutos más.

Arroz de morcilla

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes: 1 kilo de arroz

½ de litro aceite

Morcilla al gusto

Sal al gusto

Se pone un caldero en el fogón y se pone a cocinar la morcilla por espacio de 10 minutos hasta que se cuaje la sangre (preferiblemente se pone a cocinar un día antes de preparar el arroz, y se guarda el agua). Se pone al fuego el agua con la cual se cocinó la morcilla el día anterior, junto con el arroz, sal al gusto y una cucharada grande de aceite. Se deja secar, se tapa y se cocina por 5 minutos más.

Arroz Subido

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 libra de arroz

1 coco pequeño

Sal al gusto

Se parte el coco, se ralla y se cuela hasta obtener un zumo. Éste se lleva al fuego hasta que hierva; se le agregan el arroz y sal al gusto, revolviendo constantemente con el cucharón o palote hasta que seque. Se cocina tapado por espacio de 5 minutos y se sirve.

Arroz de Ahuyama

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 libra de arroz

1 ahuyama pequeña

1 coco pequeño

Sal al gusto

Se pela la ahuyama en cuadritos pequeños; se ralla el coco y se cuele, y se pone a hervir en el fogón junto con la ahuyama; luego se le echan el arroz y sal al gusto. Finalmente se revuelve hasta que seque el arroz, y se tapa por espacio de 15 minutos.

Arroz con yuca

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes: 1 libra de arroz

1 coco pequeño

1 kilo de yuca

1 litro de agua

Sal al gusto

Se parte, se ralla y se cuele el coco. Se pone en el fogón una olla con agua; cuando hierva, se echan el arroz y la sal al gusto, revolviendo. Cuando comienza a hervir el arroz, se agrega la yuca cortada en trozos pequeños, meneando permanentemente el arroz hasta que seque; se tapa y se deja a fuego lento por 10 minutos.

Pollo a lo cháIné

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes: 1 gallina de dos kilos

2 cabezas de ajo pequeñas

10 ajíes dulces pequeños

1 onza de comino en grano

1 coco pequeño

1 cebolla grande

1 yuca mediana

1 tomate maduro

1 onza de achote

Sal al gusto

Se lava bien la gallina bien con limón; luego se le agregan la cebolla, el tomate y el ají finalmente picados, el ajo bien machacado y el comino. Se agrega la yuca en pedacitos; posteriormente se echan el achiote y la sal al gusto. Se pone al fogón a fuego lento; después de diez minutos de hervor se agrega el zumo de coco. Se deja hervir por 30 minutos más revolviendo con una cuchara grande.

Asadura guisada

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y ½

Ingredientes: 2 libras de asadura (vísceras de cerdo: riñón, hígado, etc.)

6 ajíes verdes dulces

3 cebollas grandes

1 cabeza de ajo

1 tomate maduro

2 limones grandes

1 poquito de achote (menos de una onza)

¼ de panela

Se lava bien la asadura y se le quitan los desperdicios; luego se sancocha y se corta en cuadritos pequeños. Se le agregan el tomate y la cebolla picados en trozos pequeños, el ajo bien machacado, pimienta de olor y 1/4 de panela; al final se le agrega el zumo de coco. Es importante estar revolviendo, pues la leche de coco tiende a cortarse. Se deja cocinar por espacio de 1 hora.

Carne a lo Catalina Luango

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 2 libras de carne

1 cabeza de ajo

10 ajíes verdes pequeños
1 hoja de cilantro
1 coco
1 onza de comino
1 papeleta de Don Sabor
2 cebollas grandes
Sal al gusto

Se relaja la carne bien delgada; luego se sazona bien con el ajo machacado, el cilantro, el comino, la papeleta de Don Sabor y sal al gusto. Se pone a asar y se hace una salsa aparte con la cebolla, el ají y el culantro; por último, se agrega el zumo de coco y se mezcla todo con la salsa; se deja cocinar por 15 minutos.

Pescado en cabrito

Porciones: 3

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes: 1 pescado grande abierto

1 tomate grande
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 caldo Maggi
1 litro de agua
2 hojas de bijao
Sal al gusto
Limón al gusto

Se lava bien el pescado; se le ponen limón, sal al gusto, ajo bien machacado, y el tomate y la cebolla bien picados finamente. Se envuelve bien el pescado en la hoja de bijao, amarrándolo con la pita. Se prepara bien el fogón, ya sea de leña, carbón o en la estufa, y se pone el pescado envuelto en el bijao sobre una parrilla (si es en fogón o estufa, a fuego

bajo; si es con carbón o leña, se le saca un poco); se deja por espacio de 10 minutos y se va volteando con cuidado.

Sarapa de pescado.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 1 pescado mediano

1 hoja de culantro

1 cebolla grande

1 tomate grande

1 limón grande

3 hojas de bijao

Sal al gusto

Se lava bien el pescado y se parte en cuatro porciones. Se le agrega la hoja de culantro en pedacitos; se pican la cebolla y el tomate en pedacitos pequeños, se le exprime el limón, y se agrega sal al gusto. Luego se envuelve en una hoja de bijao y se pone a asar durante 20 minutos sobre brasas de carbón o sobre una parrilla en el fogón.

Gallina criolla guisada en leche de coco.

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 gallina de dos kilos

2 limones

1 cabeza de ajo

2 tomates

2 cebollas

1 litro de agua

1 coco

Sal al gusto

Se despresas la gallina en diez partes y se lava bien con limón. Se le agregan ajo bien machacado, tomate y cebolla picados, y sal al gusto. Se pone al fogón durante diez minutos para que sude, y luego se le agrega un litro de agua, meneando permanentemente. Se le agrega un litro de zumo de coco y se deja hervir nuevamente hasta que seque y quede una salsa espesa.

Mazamorra de plátano

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 10 plátanos maduros

1 libra de arroz

1 astilla de canela

8 clavos de olor

½ libra de azúcar

2 litros de leche

Se pone una olla con agua al fuego; cuando hierva, se le echa el arroz. Aparte, se pican los plátanos en trocitos pequeños y se echan a la olla; se agregan la astilla de canela, el clavo de olor y sal al gusto, y se deja hervir durante 20 minutos, revolviendo constantemente. Cuando esté todo cocido, se agrega el azúcar y se sigue revolviendo. Finalmente se sirven las porciones y se les agrega una porción de leche.

Mazamorra de maíz (BitiBiti)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 3 libras de maíz seco sin pilar

1 astilla de canela

2 litros de leche

1 libra de azúcar

3 litros de agua

Sal al gusto

Se pone el agua en el fogón durante 5 minutos hasta que se entibie. Se retira el agua del fuego y se le pone el maíz durante una hora; luego se saca el maíz, se escurre y se muele pero no muy finamente, sino procurando que queden pedacitos de los granos. Hecho esto, se cuela para sacarle el afrecho. En un litro de agua se cocinan el maíz con la canela y sal al gusto; cuando los granitos estén cocidos, se agrega a esta preparación el agua con que se coló el maíz anteriormente, y se le va echando hasta que quede espeso. Se le agrega el azúcar y se sigue revolviendo; finalmente se sirven las porciones, agregándole leche a cada una.

Mazamorra de guineo maduro.

Porciones: 4

Ingredientes: 1 libra de arroz

5 clavitos de olor

15 guineos

1 litro de leche

1 astilla de canela

1 litro de agua

Sal y azúcar al gusto

Se pone a hervir agua en una olla; se echan los guineos pelados, el arroz, la astilla de canela, el clavo de olor, el azúcar y sal al gusto. Se revuelve constantemente hasta que seque. Se sirven las porciones y a cada una se le agrega una porción de leche.

Sancocho de pescado

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes: 4 cabezas de bagre

1 plátano verde

½ libra de yuca

½ libra de ñame

1 hoja de culantro

1 rama de cebollín

1 cabeza de ajo

1 cebolla cabezona

1 rama de apio

3 litros de agua

Se prepara el fogón con buena leña o carbón. Se pone a fuego lento un litro de agua con las cuatro cabezas de bagre bien lavadas; se agregan el apio, el cilantro y el culantro y se cocinan por espacio de 10 minutos. Luego, se adiciona el plátano verde cortado en trocitos y se deja hervir hasta que esté cocido; finalmente se agregan la yuca y el ñame, dejándolos hervir por 20 minutos. Se sirve caliente.

Sancocho trifásico

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 1 gallina (de 2 kilos)

2 kilos de costilla

2 kilos de cerdo

2 plátanos verdes

2 kilos de yuca

2 kilos de ñame

2 cebollas grandes

1 cabeza de ajo

2 ramas de cebollín
1 rama de apio
6 ajíes dulces pequeños
4 litros de agua
5 bolitas de pimienta de olor
2 caldos Maggi
Cilantro al gusto
Sal al gusto

Se lava bien la gallina con agua y limón; se le agrega sal al gusto y se parte en porciones. Aparte, se lavan el cerdo y la costilla y se parte en porciones; estas carnes se sazonan con ajo, caldo Maggi, cebollín, apio, cebolla, y ají picados finamente, y la pimienta de olor. Luego se ponen las carnes al fuego sin agua por 5 minutos; luego se les agrega agua suficiente dependiendo de la cantidad de sopa que se desee preparar. Se deja hervir por 30 minutos; luego se le agrega el plátano y se deja hervir por 10 minutos más. Se adicionan la yuca y el ñame, y se deja hervir por otros 10 minutos; finalmente se pica el cilantro en pedacitos. Se sirve caliente.

Bollo de angelito

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 1 hora
Ingredientes: 1 kilo y ½ de maíz
250gr. de queso duro
1 coco mediano
1 onza de anís
250gr. de azúcar
2 litros de agua
Sal al gusto
Tusas de maíz

El maíz se cocina durante media hora y se muele; con eso se hace una masa. Luego se parte el coco y se ralla junto con el queso. Aparte, se despedaza el anís con la mano y se mezcla con la masa de maíz, el coco y el queso rallado, azúcar y sal al gusto, formando una masa homogénea. Con esta se hacen los bollos, se meten en la tusa limpiada previamente, y se amarran con pita de fique. Se pone una olla con agua en el fogón; cuando esté hirviendo, se echan los bollos y se dejan por espacio de una hora y media.

Bollo de plátano

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 10 plátanos maduros

5 plátanos verdes

1 k. maíz amarillo desgranado

1 onza de pimienta picante molida

½ kilo de azúcar

2 litros de agua

Hojas de bijao

Pitas de fi que para amarrar los bollos

El plátano verde se pone a secar al sol durante tres días; luego se muele hasta convertirlo en una harina. Se le agrega la pimienta picante en bolita, molida previamente. Aparte, se va cocinando una libra de maíz hasta que quede medio blando; mientras tanto, la otra libra de maíz se pone en agua para que se ablande. Se muelen la libra de maíz cocido y la libra de maíz crudo. El plátano maduro se mezcla con la harina resultante de machacar el plátano verde, y luego se mezclan bien todos los ingredientes, junto con sal y azúcar al gusto. Con la masa preparada se arman los bollos, se envuelven bien con las hojas de bijao y se amarran con pitas de fi que uno a uno. Se pone a hervir el agua en el fogón; cuando esté hirviendo, se echan los bollos y se dejan cocinar durante 45 minutos.

Bleo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y 1/2

Ingredientes: 1 kilo de bleo

1 kilo de costilla

3 tomates grandes

3 cebollas cabezonas

1 cabeza de ajo

10 ajíes dulces pequeños

1 kilo de masa de maíz blanco

2 litros de agua

2 limones grandes

2 hojas de culantro

Se espulga bien el bleo, quitándole las florecitas, capullos y palitos que trae la planta, pues le dan un sabor amargo al bleo; luego se lava bien, dos veces. Aparte, se sazona la costilla con ajo machacado y sal al gusto; se le adiciona una parte del bleo y se pica bien; se sigue adicionando el bleo poco a poco hasta que se haya picado todo. Se pone el bleo con zumo de limón y ajo machacado al fuego por espacio de 30 minutos; se le agrega el agua con la cual se cocinó, durante otros 30 minutos. Luego se le adiciona más agua junto con sal al gusto, cebolla, tomate, ajo, culantro y ají finamente picados. Se agrega la costilla y se pone de nuevo al fuego. Finalmente, cuando esté bien cocido, se le agrega la masa de maíz blanco y se menea con un cucharón constantemente hasta que quede espeso.

Cabeza de gato.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes: 2 plátanos verdes

2 plátanos amarillos

3 dientes de ajo

Tiempo de cocción: 30 minutos

Se prende el carbón y se deja que se haga brasa; se pelan los plátanos verdes y los amarillos, y se ponen a asar sobre las brasas. Se cogen aún calientes, se machacan junto con el ajo y se asan de nuevo. Finalmente se arman bolitas pequeñas.

Cocada de coco con panela y piña.

Porciones: 20

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 2 cocos grandes

1 piña grande

3 panelas

Tiempo de cocción: 20 minutos

Se parte el coco y se lava; luego se pela la piña y se ralla junto con el coco. Con las panelas se prepara la miel y se le agregan el coco y la piña; se revuelve o se menea hasta que coja punto. Luego, sobre una superficie plana, limpia y humedecida, con la ayuda de una cuchara se comienzan a armar las cocadas una por una.

Alegría

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 2 libras de millo

1 litro de agua

5 panelas pequeñas

1 coco pequeño

1 onza de anís

Se lava bien el millo y se pone a secar; luego se monta el fogón de leña o carbón con bastante candela. En un caldero limpio y amplio se echa el millo por porciones para que se vaya tostando durante media hora; para esto es importante que el caldero esté bien caliente. Luego de tostar todo el millo, se monta un caldero con medio litro de agua; se le echa la panela y se deja por espacio de quince minutos; cuando hierva, se le echa el coco picado en rueditas a la panela o miel; luego se toma una mínima porción de anís y se tritura con la mano, y se va esparciendo sobre la miel que está en el caldero. Se toma la miel caliente y se le agrega al millo ya tostado; con el palote se revuelve todo hasta que tome un color miel. Finalmente se empelota la alegría; esto es, se arman las bolitas, poniéndole a cada una un pedacito de coco de lado y lado.

Enyucado

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 2 horas y media

Ingredientes: 3 libras de yuca

1 coco pequeño

1 kilo de azúcar

1 astilla de canela

250 gr. de queso

½ litro de leche

Se rallan la yuca y el coco, y se mezclan. Se les agrega una astilla de canela, el azúcar, el queso, la leche y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta lograr una masa homogénea. Luego se pone un caldero amplio en el fogón y se le agrega una cucharada de mantequilla o de aceite de cocina; se ponen todos los ingredientes en el caldero. Si se cocina con leña o carbón, se pone candela bajo el caldero y arriba de la tapa. Si es en un horno, se mete el caldero sin tapanlo, se deja media hora y luego ya cocido se deja enfriar. Con un cuchillo limpio, se parte en pedazos. Es importante dejar enfriar bien el enyucado para que mantenga su consistencia.

Cocada de ajonjolí

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: ½ k. de ajonjolí

2 panelas grandes

Se espulga el ajonjolí, se lava bien y se pone a secar. Mientras tanto, se prepara el fogón y se monta el caldero; cuando esté caliente, se pone el ajonjolí para tostarlo. Luego, se monta de nuevo el caldero en el fogón con la panela hasta que se derrita y se convierta en miel. Esta se le agrega al ajonjolí tostado y se mezclan, utilizando un palote humedecido para menear constantemente, de modo que no se pegue la mezcla. Finalmente, se humedece una mesa o superficie plana y se vacía sobre ella toda la preparación; se cortan las porciones con un cuchillo húmedo y limpio.

Cocada de Maní

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 2 libras de maní

1 libra y ½ de azúcar

Se monta el caldero en el fogón; cuando esté caliente se echa el maní, revolviéndolo constantemente por espacio de 10 minutos. Cuando el maní esté tostado, se limpia y se sacude para que se desprenda la cáscara que lo cubre. Aparte se pone en el fogón otro caldero seco y limpio; cuando se caliente, se le agrega el azúcar, revolviéndola constantemente hasta que se forme una miel, y se le agrega el maní tostado. En una mesa limpia y húmeda se pone la mezcla, abriéndola con un palote; luego, con un cuchillo limpio y húmedo se corta en la forma deseada (cuadros, óvalos o triángulos).

Bolas de maní.

Porciones: 20

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes: 1 kilo de maní

3 panelas grandes

Primero se tuesta el maní; para esto se busca un caldero limpio y amplio, que se coloca en el fogón. Para que la cocción sea más rápida, se tapa el caldero y encima se le pone carbón o leña encendida, en mayor cantidad que la que se pone debajo del caldero. Se saca el maní caliente y se le desprende la tusa que lo cubre; luego se ventea para sacarle las pelusas. Se ralla la panela y se muele con el maní; con la masa resultante se hacen las bolitas.

IMÁGENES.





Sra. Felipa Reyes de Valdez. Residente del Barrio Nariño.



SRA CLAUDIA SALGADO MARQUEZ.

BIBLIOGRAFIA.

FUENTES PRIMARIAS.

- Entrevista realizada a Felipa Reyes de Valdez.
- Entrevista realizada a Claudia Salgado Márquez.
- Entrevista realizada a Luz Marina Equivia Herrera
- Entrevista realizada a Delcy Cimarra Valdez

FUENTES SECUNDARIAS

- Arce Martínez Jose Manuel, Ballesteros Valiña David, Marín Mayoral Irene, *Cultura y Alimentación*, LinK: <https://saludyalimentacion.wikispaces.com/Cultura+y+alimentaci%C3%B3n>
- Cisterna Francisco, Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en la investigación cualitativa. *Theoria*, Vol. 14 (1): 61-71, 2005.
- Comín Comín Francisco La edad de oro (1945-1973) en: *Historia Económica Mundial . De los orígenes a la actualidad*, Madrid, Alianza Editorial. Tercera reimpresión, 2013.
- Compilaciones realizadas por Humberto Ecos Llera, crónicas del Perú.
- Cross Richard, Friedemann Nina, *MaNgombe: Guerreros y ganaderos en Palenque*, Carlos Valencia Editores, 1979.
- Cunin Elizabeth, *identidades a flor de piel*, Bogotá, Uniandes, 2003, pp237 Tomado de : <https://hal.archives-ouvertes.fr/halshs-00291675/document>
- Del Castillo Mathieu Nicolás, *Esclavos negros en Cartagena y sus aportes léxico*, Edit. Caro Cuervo, Bogotá, 1982

- De Ulloa Antonio y ySanacilia Jorge Juan, Cartagena vista por los viajeros siglo XVIII- XIX 1735. P.P 52
- Dossier de san Basilio de Palenque, Bogota 2004
- De Zurek Román Teresita, *Cartagena de Indias en la olla*, Ediciones Gamma, Colombia.
- Fals Borda Orlando, en su Libro Historia Doble de la costa habla de este tipo de comunidades
- Firede man De Arocha Nina. De sol a sol. Génesis, transformación y presencia de los negros en Colombia. Editorial planeta agustini. 1988.
- GarciaCancliniNestor De que estamos hablando cuando hablamos de lo popular. Revista diálogos en acción, primera etapa 2014.
- García Canclini Néstor (1990). Culturas híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad, Grijalbo: México
- Hall Stuard, (1999). ¿Quién necesita identidad? Amorrortu Editores, Buenos Aires Argentina, 1996
- Harris Marvin, Antropología Cultural, El libro de Bolsillo. Antropología Alianza Editorial, 2001.

- Instituto de Patrimonio Y cultura de Cartagena de Indias, *Valores ancestrales y Tradicionales de la gastronomía Afrodescendiente en Cartagena de Indias*, Instituto Popular de Cultura IPCC. Cartagena. 2012
- Izard Gabriel, “Cimarronaje, identidad y resistencia. El caso de Brasil”, Tzintzun. Revista de Estudios Históricos, 35 (enero-junio, 2002), 97-120
- Levi Strauss Claude, *Lo Crudo y lo Cocido*, Tomado del libro "Mitológicas" ("Lo crudo y lo cocido") editado por el Fondo de Cultura Económica de México, Link: <http://www.bdigital.unal.edu.co/42065/1/12094-30620-1-PB.pdf>
- Lux Martelo Marta, Las mujeres de Cartagena de indias en el siglo XVII, Lo que hacían, les hacían y hacían, y las curas que les prescribían, Uniandes-Ceso, 2006.
- Marques Macías Rosario, *Las otras mujeres de América. Las esclavas negras en tiempos de la colonia*, Memorias del IV congreso internacional negritud. Estudios afrolatinoamericanos, Editorial Negritud. Universidad de Cartagena: Coordinado por Silvia Valero, Universidad de Cartagena, 2014.
- Maya Luz Adriana. Brujería y reconstrucción étnica de los esclavos en el nuevo reino de Granada. siglo XVIII, en geografía humana de Colombia. Los afrocolombianos, tomo IV, instituto colombiano de cultura Hispánica, 2000.
- Munive Moisés, Gozar de su Cuerpo: El Abuso Sexual a las Negras Esclavas en el Caribe Colombiano. Cartagena y Mompox, siglo XVIII. Historia 02 link: http://www.azc.uam.mx/publicaciones/tye/tye16/art_hist_02.html

- Patiño Ossa German, Fogón de Negro. Cocina y cultura en una región latinoamericana, Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura.
- Restrepo Eduardo, (2007). Identidades: planteamientos teóricos y metodológicos para su estudio. Revista Jangwua Pana No 5. Universidad del Magdalena.
- Sin Autor, Hierbas de Cada Orisha, pág. De internet Santería Cubana, link: <http://santeriacubana.net/hierbas-de-orishas.php>
- Sin Autor, *Fiestas de nuestra señora de la candelaria y festival del frito*, Tomado de:
http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/men_udea/file.php/311/FIESTAS_DE_NUESTRA_SENORA_DE_LA_CANDELARIA_Y_FESTIVAL_DEL_FRITO.pdf
- Transformemos, Cocina criolla cartagenera de VeddáVeddá, Cartagena
- Transformemos, Kuminari palen que pa to paraje cocina palen quera para el mundo editorial Rodolfo Ardila cuesta
- Tuttolomonto Trinidad, pasado y presente en la esclavitud africana, observatorio de conflictos, 2002
- Vansina, Jan La tradición Oral, Barcelona, Editorial Labor S.A, 1996.
- Vinson Ben III, La esclavitud africana en América Latina y el Caribe (Lima: Instituto de Estudios Peruanos, 2008), 69-150

- Vos Obeso Rafaela, *La mujer negra y su papel en la historia, Experiencias Comunitarias De Las Mujeres En Barranquilla..* En: Revista Chichamaya 3. Edit. Universidad del Atlántico, 2011 pp. 3-8

FUENTES AUDIOVISUALES.

- Video El comercio de esclavos en África durante en siglo XVII en link: <https://www.youtube.com/watch?v=8BkcXMNMvHc>