

SABERES Y SENDEROS
GASTRONÓMICOS DEL
PACÍFICO CHOCOANO

CHOCSÓ

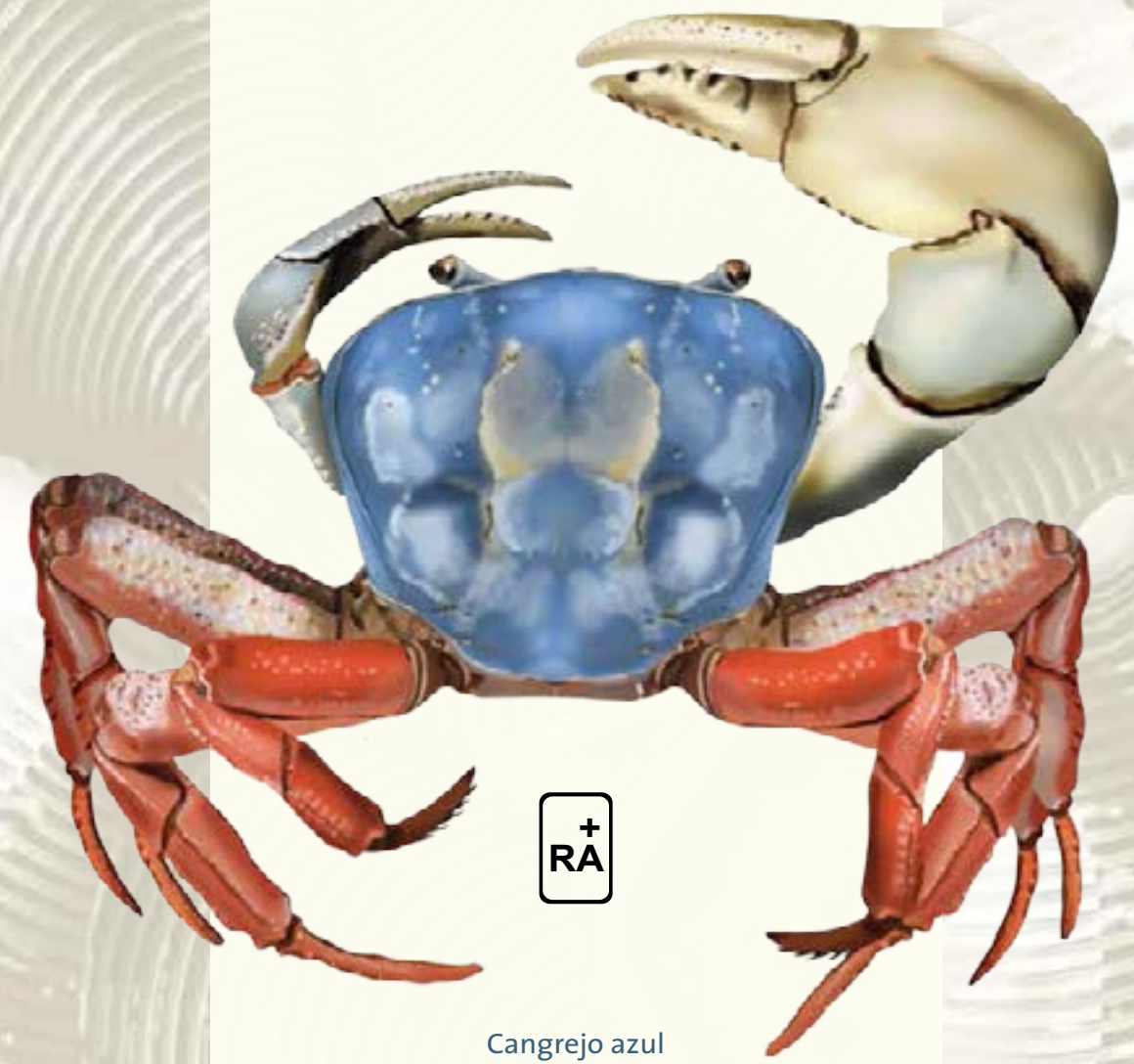


SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

Líder del proyecto de Investigación Ricardo Malagón Barbero



SABERES Y SENDEROS GASTRONÓMICOS DEL PACÍFICO CHOCOANO



+
RA

Cangrejo azul
Cardisoma guanhumi

Líder proyecto de investigación
Ricardo Malagón Barbero





SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

DIRECTIVAS
Director General del SENA
Carlos Mario Estrada Molina.
Director Formación Profesional
Farid de Jesús Figueroa Torres
Director Regional Distrito Capital
Enrique Romero Contreras
Centro Nacional de Hotelería, Turismo
y Alimentos,
Regional Distrital Capital.

Subdirector Centro
Carlos Alberto Barón Serrano
Coordinadora de Formación Integral
CNHTyA
Isabel Cristina Parra Moreno
Coordinación Administrativa
Luz Esperanza Rebolledo
Líder Sennova CNHTyA
Dr. Luis Felipe Triana Casallas

Coordinador de Alimentos y Bebidas
Carlos Javier González Navarrete
Grupo SENNOVA
Asesora Centro
Dirección de Formación Profesional
Dra. Stephania Aragón Rojas

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL
AREA ANDINA**
Rector Nacional
Dr. José Leonardo Valencia Molano
Vicerrectora Académica Nacional.
Dra. Martha Patricia Castellanos Saavedra

Decano Nacional Facultad de Diseño,
Comunicación y Bellas Artes
Eduardo Alonso Sánchez Navarro
Director Nacional de Investigación
Omar Eduardo Peña Reina
Directora Programa Profesional en
Gastronomía y Culinaria
Viviana Nariño Bernal

Director Tecnología en Animación y
Posproducción Audiovisual.
José Luis León.

SENNOVA

GRUPO DE INVESTIGACIÓN
Investigador Principal:
Ricardo Malagón Barbero
Co-investigadores
Carlos David Martínez – Grupo Formulas
Receta y Turismo
Lida Mariam Gómez – Grupo GastroLab
Viviana Nariño Bernal – Grupo GastroLab
William Ruiz – Grupo Proyecta.

TRABAJO DE CAMPO
Ricardo Malagón Barbero
Viviana Nariño Bernal
Carlos David Martínez
Anamaría Uribe
Miquel Ramírez
Angie Katalina Rodríguez
José Fernando Arroyo.

PROCESO DE LIOFILIZACIÓN
Ricardo Malagón Barbero.

EDICION Y DISEÑO AUDIO VISUAL
Realización
Jairo Garrido
Productor de Campo
Ricardo Malagón Barbero
Director de Fotografía
Brandon Aranguren
Guion e investigación
Diana Carolina Ramírez.

FOTOGRAFÍA
Benjamín Cárdenas Valderrama
Viviana Nariño Bernal.

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN SENA
Angie Katalina Rodríguez Ramos
Daniel Andrés Díaz Campaz
Daniela Cruz Rengifo
Andrés Felipe Roa Bolaños
Kevin Nicolás Castañeda
José Fernando Arroyo Plaza
Nicolás Hernández Chaparro
Cristian Leonardo Salas Pedraza
Miguel Angel Pulido Sanabria
Mónica Guerrero Barreto
Nathaly Gómez Ramírez
María José Pérez Carrasco.

CREACIÓN DE PLATOS Y MONTAJE
Chef Ricardo Malagón Barbero
Chef Rey Guerrero
Chef Viviana Nariño Bernal
Chef Boris Marcell
Chef Antonuela Ariza
Eduardo Martínez
Bartender Alejandro Jiménez
Alejandra Arboleda Food Designer
Chef Henry Oswaldo Acosta.

**COCINERAS PORTADORAS
DE TRADICIÓN**
María Nubia Bermúdez Díaz
Eurosina Valencia Sanclemente
Florinda Nagles
Domitila Valencia San Clemente
Sol María Bermúdez Asprilla
Yolanda Moreno Martínez
Fermina Abadía Caiza
Ruth Nibeth Martínez Caizamo
Grupo la Batea
Fausto J. Moreno Bonilla
Cruzmelida Martínez Quinto
Eva Bonilla Cáceres.

**-PROTOTIPOS EN REALIDAD
AUMENTADA AREANDINA-**
Camilla Andrea Tobón Bernal
Sergio Cortés Rodríguez
William Bernardo Ruiz
Alan Mauricio Santamaria Mateus
Juan Sebastián Wilches.

Traducción al inglés-francés y portugués
versión digital
Grupo Bilingüismo SENNOVA
Fernando Castellanos Forero

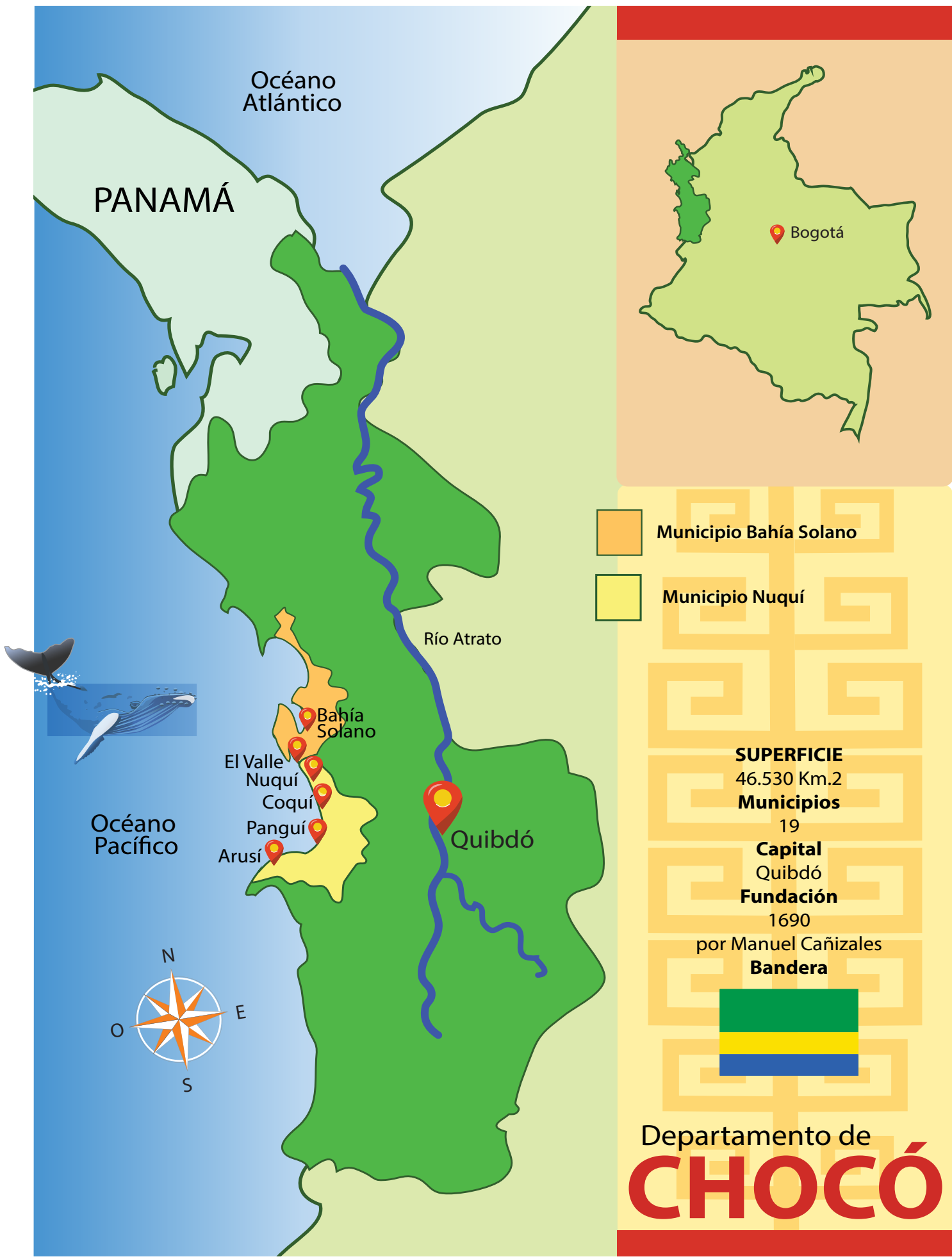
**ILUSTRACIÓN CIENTÍFICA Y DISEÑO
DEL LIBRO**
Benjamín Cárdenas Valderrama

DISEÑO EDITORIAL
María Cristina Olivar

MÚSICA DOCUMENTAL
Plinio Jesús Hurtado
ISBN 978-958-15-0480-0
Imprenta Nacional de Colombia
Octubre 2019

Índice

Prólogo	5	Sendero Arusí	59
<i>Carlos Alberto Barón Serrano</i>		<i>Diana Carolina Ramírez</i>	
Introducción	6	Plato Arusiceño	
<i>Ricardo Malagón Barbero</i>		Sendero Coquí	63
Generalidades de la Región		<i>Ricardo Malagón Barbero</i>	
Objeto de Estudio	8	<i>Germán Cubillos Alvarado (+)</i>	
Historia, geografía – <i>Lida Gómez</i>		Corona de Jaiba de Fausto	
Aspectos socio-demográficos – <i>Lida Gómez</i>		Albacora Ahumada	
Manglar - Selva Pluvial	14	Sendero Nuquí	69
<i>Dr. Dimas Malagón Castro</i>		<i>Viviana Nariño B.</i>	
Hierbas de Azotea	17	Resplendor	
Cilantro cimarrón		Bogotá	73
Albahaca negra		<i>Carlos David Martínez</i>	
Menta de poleo		Selva	
Oreganón		<i>Food Designer Alejandra Arboleda Rivera</i>	
Verdolaga		Un día en el Chocó	
La importancia del coco y de la bija		<i>Bartender Alejandro Jiménez</i>	
en la cocina del Pacífico – <i>Alejandra Salamanca</i>		Brisas y Aromas del Pacífico	
Riqueza Marina del Chocó	31	<i>Chef Boris Marcell</i>	
<i>Carlos David Martínez</i>		Ensalada tibia de Langostinos con pesto negro	
Piangua		y aderezo de hierbas de campo	
Churuleja		<i>Chef Henry Oswaldo Acosta</i>	
Albacora		Gambas con caldo de camarón y almirajó	
Burique		liofilizado	
Cucaracha de mar		<i>Chef Antonuela Ariza - Chef Eduardo Martínez</i>	
Viuda		Senderos	
La jaiba o cangrejo azul		<i>Chef Viviana Nariño B.</i>	
Arrecife		Arroz putiá	
Sendero El Valle	47	<i>Chef Rey Guerrero</i>	
<i>Ricardo Malagón Barbero /</i>		Características de otros platos	
<i>Germán Cubillos Alvarado (+)</i>		tradicionales del territorio	89
Arroz Guacho		Aplicaciones de la Liofilización	90
Encocado de cangrejo azul		<i>Ricardo Malagón Barbero – Carlos David Martínez</i>	
Sancocho de cerdo		<i>Lida Gómez – William Ruiz</i>	
Viuda		Generalidades del proceso	
Quema pata		Usos gastronómicos	
Sendero Panguí	49	Potencial de exportación	
<i>Ricardo Malagón Barbero</i>		Conclusiones	94
<i>Germán Cubillos Alvarado (+)</i>		Agradecimientos	96
Longaniza		Metodología	98
Sopa de hueso de pangado		Referencias Bibliográficas	99
Atollado de churulejas			
Mulata Paseadora			



Manglar Panguí

Prólogo

El Pacífico chocoano es una región que contiene magia y tradición ancestral, con una enorme biodiversidad en flora y fauna, con selvas, ríos, manglares y un mar que cautiva a sus visitantes por su belleza y riqueza. Con esta investigación se visibiliza una parte importante de las tradiciones gastronómicas de la región en un momento clave para su historia cultural, entendiendo que una parte representativa de las nuevas generaciones de los habitantes de estas zonas están perdiendo el interés por conservar sus tradiciones culinarias. Adicionalmente, la aplicación de tecnologías para la conservación de alimentos, como la liofilización, en el marco de la Cuarta Revolución Industrial, permite conservar productos y

preparaciones gastronómicas por varios años, en condiciones de inocuidad, sin necesidad de aplicar protocolos rígidos de cadena de frío, disminuyendo su peso, facilitando procesos de almacenaje, comercialización y exportación. De esta manera, con esta investigación, adelantada por el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, del SENA, con el liderazgo del Chef Investigador Ricardo Malagón Barbero, se conjuga el rescate de las tradiciones culinarias ancestrales de las comunidades afrocolombianas del pacífico chocoano, con la aplicación de tecnologías de punta, posibilitando la conservación de productos y elaboraciones en condiciones óptimas de bioseguridad, facilitando alternativas de desarrollo económico para las personas en la región y el reconocimiento de su riqueza gastronómica en el ámbito nacional e internacional.

Carlos Alberto Barón Serrano
Subdirector
Centro Nacional de Hotelería Turismo Y Alimentos

Introducción

En el planeta tierra, en Sudamérica, Colombia y en Colombia, el Chocó.

EN EL CHOCÓ TODA COLOMBIA, TODA AMÉRICA Y LA TIERRA ENTERA, PORQUE EL CHOCÓ ES UN ECOSISTEMA COMPLETO, CON SOL, AGUA, LUZ Y AIRE REBOSANTES. ALLÍ SE ENCUENTRA LA SELVA HÚMEDA TROPICAL MÁS LLUVIOSA DEL MUNDO, LO QUE HACE PROBABLE EN ELLA LA EXISTENCIA DEL PUNTO CON MAYOR HUMEDAD DEL PLANETA.

El Chocó aloja en su seno especies de plantas, mariposas y sobre todo aves, únicas en el mundo. Sus aguas son de ríos y de mar. De su tierra crecen árboles frutales, sorprendentes en texturas y sabores. Tres tradiciones gastronómicas lo surcan, estas son: la indígena, la afrodescendiente, y la española, tras la conquista.

Comunidades negras e indígenas cohabitan el territorio

chocoano y son quienes con su humanidad protegen, conservan y usan la vida en forma de mojarras, doncellas, bocachicos, popochos, cacao, tubérculos, guineos, ñame, cocos, albahaca morada, vainilla y muchas más expresiones de la tierra. Además de que ellos, en su diario vivir, salvaguardan los recursos amenazados de extinción.

La biodiversidad chocoana es enorme en variedades, pero escasa en su cantidad de ejemplares, lo cual la hace muy frágil. En sus excentricidades frecuentes, el Chocó presenta los suelos más deslavados y pobres en nutrientes. Con estas rarezas sus selvas presentan mayor biodiversidad por unidad de área que las del Amazonas.



Jóvenes de El Valle

Colombia en general requiere una optimización de los recursos para el transporte y distribución de los productos que se cosechan. Zonas apartadas y vulnerables como el Chocó deben apuntarle no solo a cumplir con las características de seguridad alimentaria, y calidad de sus productos para combatir los desperdicios, sino a una disponibilidad equitativa de su oferta.

El sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación del SENA (SENNOVA) abordó cinco lugares del territorio chocoano, a saber:

El Valle de Bahía Solano, el municipio Nuquí y tres de sus corregimientos: Aruzí, Panguí y Coquí. El abordaje estuvo enfocado en la gastronomía ancestral y autóctona del Chocó, una experiencia múltiple de conocimiento, cultura y arte, que llega a través del paladar.

El objetivo principal de este proyecto es generar un respaldo tecnológico a la población del Chocó para permitir que se desarrollen emprendimientos directos de los protagonistas de la gastronomía chocoana: los agricultores, los pescadores y los cocineros tradicionales.

Así es posible aportar a que ellos generen empresas y se organicen, con la conciencia del enorme potencial que constituye su saber gastronómico. Con la tecnología de conservación llamada liofilización se busca resolver los problemas habituales de transporte, descomposición, pérdida de componentes nutricionales y aromáticos, entre otros, para permitir el reconocimiento de la cocina chocoana en las prácticas culinarias de los colombianos y la participación en la gastronomía internacional, con la difusión y distribución de sus materias primas y recetas. De este modo, se espera contribuir, en alguna medida, a la superación del histórico olvido y abandono en el que han estado los chocoanos.

Este libro posee una estructura de sendero interpretativo, como metáfora de la responsabilidad ética y medioambiental que implica el territorio. Un sendero interpretativo es una modalidad de educación ecológi-

ca que dispone un espacio territorial para ser entendido desde sus propiedades intrínsecas de biodiversidad, condición de patrimonio y equilibrio ecosistémico. Uno de los tipos de esta modalidad cuenta con un guía que conduce el recorrido, pero no se trata de una simple observación a un lugar, sino que se constituye en una experiencia sensorial completa, donde las palabras del guía se amalgaman con el paisaje y los estímulos a los sentidos. En este caso, esa vivencia se obtendrá mediante las recetas de los platos y su preparación, las fotografías y la imaginación.

Antes del sendero se encontrará un indispensable contexto histórico llamado Las raíces del Chocó y una perspectiva biogeográfica del territorio nombrado El concierto de la vida, como preludios de la aventura.

Así, los invitamos a caminar por los senderos del Pacífico...



Sendero El Valle

Generalidades de la Región Objeto de Estudio

1. Aspectos geográficos:

El departamento del Chocó es uno de los 32 departamentos que hacen parte de la República de Colombia, ubicado al occidente del país forma parte de la región Pacífica junto con los departamentos del Valle del Cauca, Cauca y Nariño. Su capital política es Quibdó, posee una superficie de 46.530 Km² lo que representa el 4.07% del territorio nacional (IGAC, 2018). Limita por el norte con la República de Panamá y el océano Atlántico, con los departamentos de Antioquia, Risaralda y Valle por el oriente, por el sur con el departamento del Valle y por el occidente con el Océano Pacífico, como se puede notar tiene el privilegio de contar con costas en los océanos Atlántico y Pacífico.

El Chocó está conformado por 30 municipios, 234 corregimientos, 71 caseríos, 55 inspecciones de policía y 78 poblados, de acuerdo con datos de la gobernación del Chocó (2016). El departamento del Chocó, a su vez, está dividido en 5 subregiones que son:

- Atrato
- Darién
- Pacífico Norte
- Pacífico Sur
- San Juan

2. Aspectos demográficos:

De acuerdo con el Departamento Nacional de Estadística (DANE) las proyecciones sobre el número de habitantes para el 2016, basados en el Censo del año 2005, se estima que la población total del departamento es de 505.016 habitantes (252.105 mujeres y 252.911 hombres) lo que representa el 1,04% de la población nacional. La densidad de población corresponde a 10,85 habitantes por Km².

La distribución de la población por razas se da de la siguiente manera: mestizo y blancos 5,2%, afrocolombianos 82,1% e indígenas 12,7%. (DANE 2016).



3. Aspectos históricos:

● Época precolombina

Según datos históricos, el Chocó en su época precolombina estaba habitado por los Kuna en la zona del Golfo de Urabá y el Bajo Atrato, en la región de San Juan la tribu Wounaan o Noanamaes, y los Emberas, Baudoes o Citararaes en lo que se conoce hoy como Alto Atrato y Baudó.

● Época de la independencia

En el municipio de Tadó, por el año 1795, la esclava Agustina fue violada por Miguel Gómez (un esclavista), ella lo denuncia ante el juez Álvarez Pino quien falla en contra de ella, por lo que Agustina quema varias haciendas. Después de estos episodios violentos que marcaron la historia y de lo acaecido en las demás provincias del Nuevo Reino de Granada con los sucesos del 20 de julio, la provincia del Chocó sucedió el 2 de febrero de 1813.

HISTORIA DE CHOCÓ

● Origen de la palabra Chocó

Chocó ha jugado un papel importante en la historia de Colombia, en épocas de independencia sus territorios sirvieron de refugio a los esclavos que huyeron del maltrato español, quienes en su momento fueron llamados cimarrones (animales domésticos que se han vuelto salvajes), de ahí la denominación a uno de los ingredientes más empleados en la gastronomía del Pacífico el "cilantro cimarrón". Además, Nóvita fue cuna del presidente Carlos Holguín Mallarino (1888 -1892).

● Época republicana

En 1852 se abolió la esclavitud en Colombia. En 1906 es creada la intendencia del Chocó uniendo las provincias de San Juan y Atrato. El 3 de noviembre de 1947 fue creado el departamento, como se conoce en la actualidad.

Fragmento de la carta de Nóvita 1590

Relata Gonzálo Fernández de Oviedo, cronista que vivió en Santa María de la Antigua del Darién, en el año 1515: “Sepacificaron siete señores (caciques) muy principales, en que el uno era de todos y de otros muchos como rey, a quien todos tenían reconocimiento”. Este indígena que tenía tantos caciques sometidos se llamaba Coquo o Coquó y es mencionado en las crónicas de los primeros exploradores. Debido a que los primeros historiadores que escribían sobre el Nuevo Mundo transcribían incorrectamente los nombres propios; los analistas creen que esto ocurrió con Oviedo y cambió la grafía del nombre del cacique dando lugar a la palabra Chocó que desde entonces se comenzó a usar (Hidalgo, 2012).

Pero es en 1588, por cuando por primera vez se usó el nombre geográfico de Chocó en una cédula firmada por el rey Felipe II de España, en la que nombraba a Melchor Velásquez como gobernador de esa provincia. San Sebastián de Urabá fue uno de los primeros asentamientos, fundado en 1510 por Alonso de Ojeda, en el golfo que lleva el mismo nombre, pero el 28 de septiembre de 1726 fue renombrada como Gobierno del Citará, perteneciente al Virreinato de Nueva Granada. En este período los africanos seguían esclavizados, su presencia se multiplicaba y el mestizaje comenzaba a suceder por violaciones, en su mayoría.

“En la gobernación muy rica, todo el oro y no le faltaría la plata si tuviese brazos que la meneasen, el oro se halla en ríos, en criaderos, en peladeros, en vetas. Suele hacer tropezones riquísimos, es grande la suma de oro que se ha sacado de esta provincia, porque toda ella está milagrosamente lastrada de oro y no hay río ni quebrada que no lleve buen oro y de seguir. Por ser tierra caliente y los indios bebedores y por otras causas han faltado, de manera que en cien lenguas no hay diez o doce mil indios y estos están en Popayán, Cali y Pasto por ser tierras con climas benignos, de manera que Nóvita, Neguá y Bebará son muy faltos de indios y se va la tierra a acabar a más andar, porque ya en lo de Lloró y Citará se encuentra despoblado y así se entiende; los indios se acabarán muy pronto. Tienen un adversario grande que es la gente de guerra que come carne humana, que baja a pelear y comer a los muertos de paz, no sin grande afrenta de los españoles. A esta causa la tierra está despoblada e inhabitable, porque hay tigres, osos, leones que también hacen sus saltos en indios. Respuesta: no hay otro medio para sacar un tesoro tan grande como lo hay en el Chocó sino procurar poblarle con negros cazados en colonias que aunque sean esclavos han de ser ascripticios a los metales en forma de pueblos, de que resultará un provecho muy grande sin daño de nadie en útil de todos. Los negros no reciben agravios porque les será muy útil a los míseros sacarlos de Guinea, de aquel fuego y tiranía y barbarie y brutalidad en donde sin ley ni dios viven como brutos salvajes, llevados a tierra mejor sana, para ellos abundante, alegre, para que mejor se conserven y vivan en policía y religión, de que conseguirán muchos bienes temporales, y lo que más estimo, espirituales: que porque la nación de los negros es muy capaz de ellos, será sumo beneficio, si se les considere, en injuria denegándoles. Y en ese discurso lo menos es el interés de la población y cultivar las minas con lo que se pretende del útil de los negros mismos, cuyos tutores, como sean los reyes cristianos de Portugal, deben atender al pro y útil universal suyo, por ser estos ignorantes, tanto necesariamente se les ha de proveer de estado temporal y espiritual, en que me allego al voto de don Francisco Jiménez en lo que el Reino de Granada, y como ignorante no haga escrúpulo de sacar como quiera negros y guineas para los cristianos; y como va cristiano un negro me alegro con San Pablo, aunque sea la servidumbre la ocasión, y tengo la por dichosa cuando acarrea al racional tanto la felicidad que se le pone en camino la salvación, y aunque el hombre es siervo y esclavo ofende las orejas pías este negocio, con beneficio de las leyes de la partida y con igualdad de la justicia castellana, se ha mudado de manera que ser esclavo es como lujo, como compañero y familiar que se le hace sumo beneficio al que le da la ley, amo y padre y señor. Y ya no había de ser favorable la libertad entre nosotros cuando esta ha vuelto en daño de los hombres que fueron esclavos que, careciendo de amo y patrón, mueren viviendo y con sumas necesidades, viviendo a suma miseria y pobreza mayor que la que tuvieron en la servidumbre si en ella perseverara, de que resuelvo cuán poco escrúpulo hay si doy orden de que sean estos bien tratados y sea como compañía entre el dueño y otros, donde ellos pongan el sudor y manos y ejercicio tolerante y moderado, y el amo los instrumentos, y el oro que se sacaban sirva para el sustento, vicio.”



Retrato de Felipe II de España
Sofonisba Anguissola, 1588



Alonso de Ojeda



Santa María del Darién 1515
Benjamín Cárdenas V. 1994

Poema escrito por el poeta, pedagogo y dirigente popular chocono Manuel Saturio Valencia, último hombre sentenciado a pena de muerte por haber enamorado a una mujer blanca, fue fusilado el 7 de mayo de 1907 (aunque ya estaba abolido este tipo de sentencias).

A YO QUE SOY IGNORANTE
Manuel Saturio Valencia 1867-1907

A yo que soy ignorante
Me precisa preguntar
Si el color blanco es virtud
Pa' yo mandarme a blanquear

Pregunta el hombre leal
Porque saber me precisa
Si el negro no se bautiza
En la pila bautismal

Si hay otra más principal

Má pa' tras o má pa' lante
Más bonita o más brillante
Onde bautizan al blanco
Me darán un punto franco
A yo, que soy ignorante

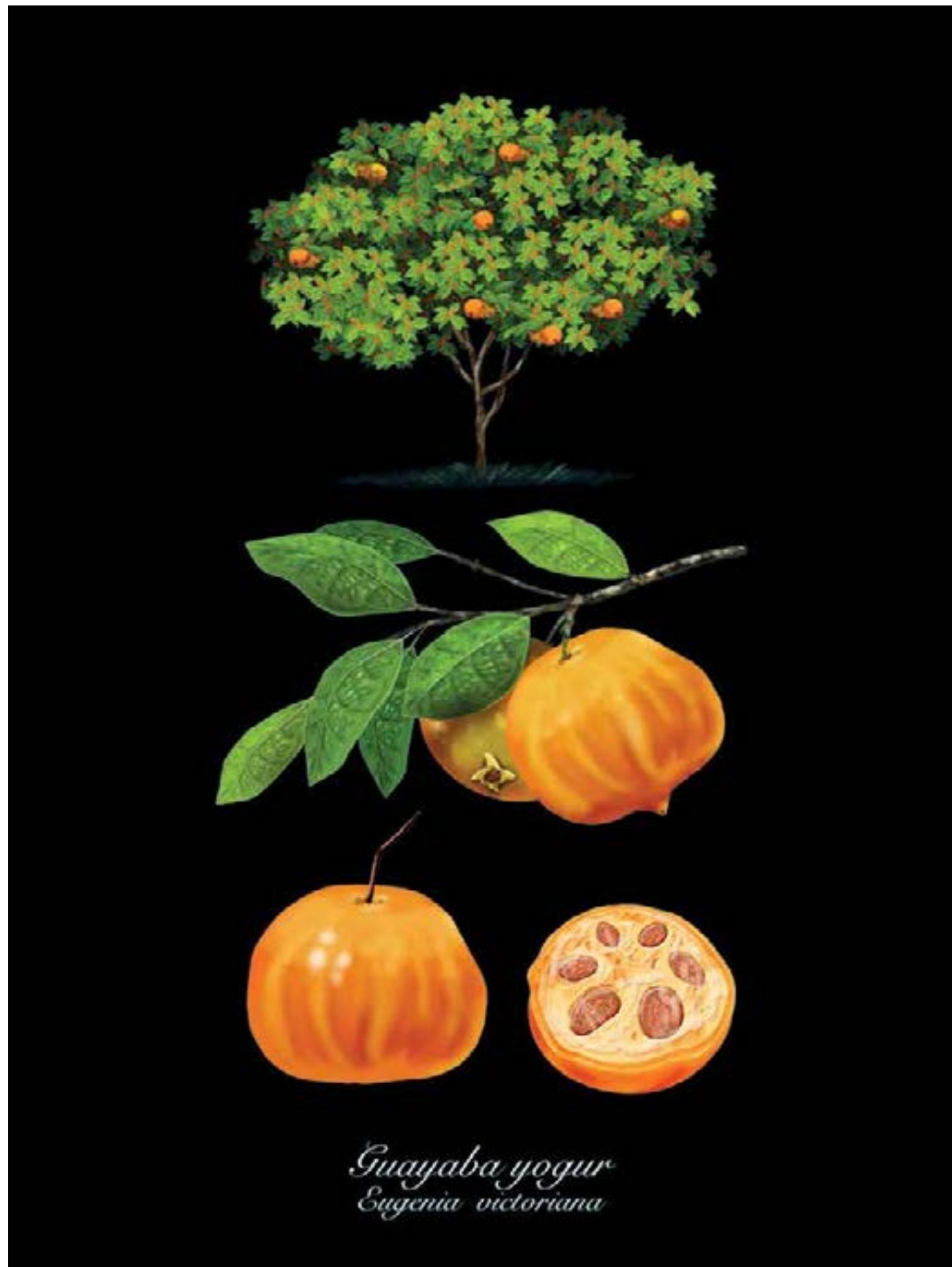
Dos hombres y una mujer
Todos somos descendientes
Porque al negro solamente
Con desprecio lo han de ver
La misma sangre ha de ser
Aunque el negro singular
Siempre han de colocar
En un lugar separado

Si el negro no se bautiza
Me preciso preguntar
Negro fue san Benedicto
Negras fueron sus pinturas
Y en la sagrada escritura
Letras blancas yo no he visto

Negros los clavos de Cristo
Que murió en la santa cruz
Será que bajo Jesús
Por el blanco a padecer
Solo así podré saber
Si el color blanco es virtud

Cuando tengamos que darle
A mi Dios estrechas cuentas
Como el negro va pagar
Por el blanco las ofensas

Si al negro no se le encuentra
Un delito que culpar
Me dirán que no es verdad
Que el blanco no tiene pena
O si es que no se condena
Pa' yo mándame a blanquear



4. Aspectos culturales y económicos:

Los africanos que llegaron al territorio chocoano, fueron introducidos por Popayán, con el objetivo de reemplazar a los indígenas, ya que éstos no resistían el maltrato y el duro trabajo impuesto por los españoles. Realizaron trabajos específicos en minería, agricultura, servicio doméstico y toda actividad pesada, difícil y peligrosa que solo ellos podían resistir, además de soportar castigos con látigo y el cepo. La Provincia de Nóvita fue el principal mercado de esclavos por ser una región con un número importante de minas de oro.

Lo anterior ha hecho que la población afrocolombiana se caracteriza por ser muy apegada a sus costumbres y tradiciones, son hospitalarios, bullangueros, agradecidos, en su cotidianidad cantan, versan y narran todas las actividades que realizan.

Los negros al ser sometidos por los españoles y su cultura; adoptaron, modificaron y rechazaron elementos, fue muy poco lo que asimiló de los indígenas chocoanos debido a que no se les permitía tener contacto con ellos.

En buena parte del departamento del Chocó, la economía es de subsistencia y está basada en la agricultura, minería, pesca y la explotación maderera. En la región las frutas se comercializan al menudeo, se consideran una golosina, con ellas se elaboran bebidas, salsas, entre otros. Por lo general son productos de pancoger, hacen parte de una agricultura de subsistencia exclusivas de huertas caseras, de ahí la razón a que no sean cultivos tecnificados que permitan su comercialización masiva.

La mujer es la base principal de la familia, es la encargada de la educación de los hijos y la que se preocupa por el bienestar general de todos sus integrantes. Es la portadora de la tradición gastronómica y culinaria, su relación con los alimentos es tan estrecha lo que redundo en agüeros o mitos como los que se muestran a continuación:

Las mujeres recogen los pequeños grumos de tierra excavada que las hormigas dejan en el suelo a la entrada de sus grutas diminutas. Con esa tierra, considerada la más fértil, rellenan recipientes en los que plantan unas modestas huertas. Unas embarazadas siembran allí una semilla de palma de coco que cuidan durante toda la gestación. El mismo día que dan a luz trasplantan la palma y la siembran en el bosque, junto con la placenta y el cordón umbilical del recién nacido. Como en adelante esa palmera se va a nutrir con algo de su criatura, podrán comparar siempre los respectivos crecimientos y harán que el niño la llame “mi ombligo” y la cuide toda su vida. La piña aparece en los primeros manuscritos de los colonizadores españoles y la describían como la “fruta mansa de la tierra” porque no colgaba de un árbol y se maravillaban con su intenso sabor dulce, por lo que buscaban el “valle de las piñas”. Caso contrario sucedía con la guayaba, para ellos el “fruto despreciado” y estaba prohibido consumirla. Por eso en la actualidad se llama a una variedad de piña “oro miel” y al jugo de guayaba “jugo de pobres”.

En términos de salud, es común padecer de paludismo, anemia tropical. En las zonas rurales la atención a los enfermos está a cargo de yerbateros o teguas, quienes examinan visualmente el orín para identificar las enfermedades; también son importantes las comadronas, los sobanderos, espiritistas y los brujos. Sus curaciones se realizan a base de baños, frotaciones, bebedizos y otros. En algunos lugares hay centros de salud atendidos por promotores. A diferencia de las zonas urbanas de municipios y corregimientos, donde hay hospitales y centros de salud, con una dotación insuficiente por lo que su atención no es de calidad.



Manglar

CHOCÓ SE EXTIENDE POR CERCA DE 190.000 KM, DESDE EL NORTE DE ECUADOR HASTA PANAMÁ Y OCUPA EL 53.6% DE ESTA EXTENSIÓN. LA ZONA CENTRAL ESTUDIADA DE ESTA REGIÓN SE CARACTERIZA POR TENER UN CLIMA CÁLIDO (MAYOR DE 24 °C) Y PLUVIAL (12.000 MM/AÑO), PLANICIES FLUVIALES, FLUVIOMARINAS Y MUY ALTA DIVERSIDAD BIOLÓGICA, EXPRESADA EN SISTEMAS DE MANGLARES, ARRECIFES CORALINOS Y BOSQUES PLUVIALES.



Manglar Coquí

Su integridad ambiental constituye un patrimonio natural y cultural para el país; además los colectivos de comunidades afrodescendientes que lo habitan, promueven su protección y combaten la deforestación.

Entre los diversos ecosistemas mencionados se han seleccionado dos por su relevancia en el aspecto gastronómico: los manglares y el bosque pluvial.

Los manglares son formaciones arbóreas costeras presentes en zonas inundables de lagunas, ríos y estuarios; están constituidos por diversos géneros y especies de mangle, plantas abundantes donde el agua marina se entremezcla con la de los ríos, ciénagas y mediante procesos adaptativos, conviven con altos niveles de salinidad. Estos ecosistemas integran una de las unidades más productivas del mundo.

Los ecosistemas de manglar cumplen importantes funciones ecológicas (Harvey von Praht, 1989) y prestan múltiples servicios ambientales a la sociedad, entre estos se destacan:

* La protección de áreas costeras contra la erosión, las tormentas y las inundaciones, la retención de sedimen-

tos y la purificación del aire y del agua.

* Entre los troncos y raíces del manglar y en el sustrato mineral que los sustenta, crecen ininidad de organismos que propician la reproducción de múltiples especies marinas que desovan en los estuarios, favorecen la pesca y hacen parte de la subsistencia alimentaria de las comuni-

dades que habitan estas zonas.

* Desde el punto de vista sociocultural y económico los manglares del Pacífico colombiano hacen parte del sustento de miles de familias dedicadas a actividades de pesca artesanal (mero, pargo, chimiles), recolección de moluscos (ostras, pianguas, piaquiles, sangara), crustáceos (cangrejos, helechos, jaibas, tasqueros), madera y plantas medicinales.

* El bagaje ancestral de las comunidades afrodescendientes asegura el uso sostenible de estos ecosistemas mediante medidas de conservación y repoblamiento, prácticas de gran importancia dado que a nivel mundial y durante el último siglo, se han perdido más de la mitad de los bosques de mangle (WWF).

El Bosque Pluvial

LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS DE TEMPERATURA Y PRECIPITACIÓN DONDE SE LLEVÓ A CABO ESTE ESTUDIO GASTRONÓMICO CORRESPONDEN A UNA ZONA DE VIDA TERRESTRE CONOCIDA COMO BOSQUE PLUVIAL TROPICAL (IGAC, 2016).

EL BOSQUE PLUVIAL DE LA REGIÓN DEL PACÍFICO COLOMBIANO CONSTITUYE UNA DE LAS ZONAS MÁS LLUVIOSAS DEL PLANETA.

Se caracteriza por presentar una temperatura promedio superior a los 24 °C y una precipitación pluvial mayor a los 8.000 mm/año que, en la zona central estudiada, alcanza los 12.000 mm/año.

En las áreas terrestres de los bosques se encuentran zonas que bordean cuerpos de agua y numerosos cauces y congregan una muy alta diversidad natural y cultural.

El aporte del bosque pluvial a la gastronomía y prácticas culturales de las comunidades afrodescendientes se relacionan con los siguientes productos:

Animales: aves, mamíferos, larvas.

Plantas comestibles: tubérculos, hortalizas, condimentos, plantas utilizadas para bebidas fermentadas, rituales.



Águila negra del Pacífico



Flor silvestre



Piña



Guanábana



Cangrejo rojo



Noni



Totumo



Ajé dulce



Piangua



Albahaca



Pasiflora



Cocona y Arazá



Hierbas de **Azotea**

El cultivo en azoteas (huertas caseras elevadas) constituye un soporte a la economía de subsistencia entre las familias y aunque paulatinamente en los últimos años ha venido en descenso su práctica, debido a la introducción de la agricultura convencional, la economía del consumo y del mercado de la canasta clásica, las organizaciones locales del Pacífico han realizado una labor de motivación para que no se pierda esta práctica.

Acción que se debería apoyar un poco más por las entidades que financian la protección y el fortalecimiento del patrimonio cultural y natural, en este caso, también del patrimonio productivo, agrícola, ambiental y hasta del patrimonio mágico.



Hierbas de Azotea.



Eryngium foetidum

Cilantro Cimarrón

Clasificación Científica

Nombre común: Chiyangua – cilantro cimarrón

Nombre científico: *Eryngium foetidum*



Planta con tallos y hojas dentadas de color verde, de textura firme, con olor y sabor aromático intenso.

Usos culinarios:

Las hojas son lavadas y se pueden emplear enteras o picadas. Indispensable en la preparación de sopas – sancochos.

Usos medicinales:

Estimulante del apetito.

La infusión de su raíz se suministra antes del parto para facilitararlo y reducir los dolores del mismo. Su principal uso medicinal es resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, meteorismo y como estimulante del apetito.



Ocimum sanctum

Albahaca negra

Clasificación Científica

Nombre común: Albahaca negra
Nombre científico: *Ocimum sanctum*



Descripción:

Hojas ovaladas, levemente dentadas y de color morado.
Bastante aromática.

Usos culinarios:

Las hojas se retiran del tallo, se lavan y se emplean como condimento en preparaciones como guisos, sopas e infusiones. Además, la preparación de helados, pestos, salsas entre otras.

Usos medicinales:

Estimula la producción de insulina (Antidiabético)



Mentha pulegium

Menta de Poleo

Clasificación Científica

Nombre común: Poleo

Nombre científico: *Mentha pulegium*



Descripción:

Hojas lanceoladas y dentadas, de color verde oscuro.

Usos culinarios:

Las hojas son lavadas y picadas.

Se emplea en guisos, sopas e infusiones.

Usos medicinales:

En infusión con leche para eliminar flemas.

Elimina gases intestinales.



Mentha pulegium

Menta de Poleo

Clasificación Científica

Nombre común: Poleo

Nombre científico: *Mentha pulegium*



Descripción:

Hojas lanceoladas y dentadas, de color verde oscuro.

Usos culinarios:

Las hojas son lavadas y picadas.

Se emplea en guisos, sopas e infusiones.

Usos medicinales:

En infusión con leche para eliminar flemas.

Elimina gases intestinales.



Plectranthus amboinicus

Oreganón

Clasificación Científica

Nombre común: Oreganón

Nombre científico: *Plectranthus amboinicus*



Descripción:

Planta con tallos y hojas de color verde, robusta, de textura firme, con olor y sabor aromático intenso.

Usos culinarios:

Las hojas son lavadas y se pueden emplear enteras o picadas. Indispensable en la preparación de: Sopas, sancochos, salsas para pescados, mariscos y ensaladas.

Usos medicinales:

En infusión ayuda a aliviar la tos crónica, bronquitis, asma. Desparasitante. Antiinflamatoria y sedante. Infecciones causadas por hongos y bacterias.



Portulaca oleracea

Verdolaga

Clasificación Científica

Nombre común: Verdolaga
Nombre científico: *Portulaca oleracea*



Descripción:

Tallo liso de color rojizo y hojas de color verde. La planta posee flores amarillas comestibles que pueden emplearse como decoración de platos. Sabor entre ácido y salado.

Usos culinarios:

Empleada en la elaboración de sopas, salsas y fresca en ensaladas.

Usos medicinales:

Las hojas se usan para tratar picaduras de insectos y mordeduras de serpientes.
Su consumo frecuente evita el estreñimiento y hemorroides.



Coco
Cocos nucifera



Achioté o Bija
Bixa orellana

La importancia del coco y de la bija en la cocina del Pacífico

El coco se ha configurado como uno de los ingredientes más importantes y representativos de la cocina del Pacífico colombiano. Su utilización se extiende a usos domésticos del fruto para la cura de dolor de muelas, la extracción de aceite para la cocina y cosmética, la estopa del coco como abono y la concha para la elaboración de cucharas o decoraciones para la casa.

-Su utilización en la gastronomía ha permitido la creación de uno de los platos más característicos de la región, el denominado encocado. En esta preparación tiene muchas variaciones, pero en general es una mezcla entre la leche de coco, hierbas de azotea y alguna proteína animal para dar resultado a guisos caldosos con sabores intensos, balanceados y frescos.

-Por otro lado, la bija o achioté es generalmente utilizada por las comunidades indígenas y negras del Pacífico para adherirle color y sabor a las preparaciones. La fuerte pigmentación roja que produce la planta se extrae de sus semillas y les otorga el sello característico a las recetas tradicionales.

-El achioté en la gastronomía no solo tiene la función de agregarle a las preparaciones un característico rojo intenso y un sabor ahumado y dulce, sino que además tiene diversas cualidades astringentes, afrodisiacas y anti-diabéticas.

Elaboración de la Bija del Pacífico chocoano

-Por cada 100 ml de aceite 25 gramos de semillas de achioté
-Poner aceite en un sartén a baja temperatura con las semillas de achioté y calienta a fuego lento, no debe subir mucho de temperatura, así cuidamos que no se pardeen las semillas y se negreen, en pocos minutos las semillas empezarán a desprender su color, cuando el aceite haya adquirido un tono rojizo, retíralo del fuego y deja enfriar. Reservamos a temperatura ambiente y utilizamos colando y separando las semillas. Podemos tener aceite achotado en reserva por varios meses.

Elaboración de la leche de coco del Pacífico chocoano

Se debe perforar el coco por “los ojos” para extraer el agua que hay en su interior, ya que ésta es usada en esta elaboración, puede ser empleada en otras preparaciones o simplemente se bebe, porque además de ser refrescante posee un sabor dulce. El coco se pone sobre el fuego sobre las brasas de los fogones de leña con el fin de romper su cáscara y poder extraer su pulpa con la ayuda de una cuchara. Se toma la pulpa, se pasa por el rallador, posteriormente se envuelve en un colador de tela, se presiona fuertemente con la mano con el fin de obtener la mayor parte de “leche”, la cual es recogida en un recipiente hondo. Paso seguido, al residuo que quedó en el lienzo se le adiciona el agua de coco (reservada con anterioridad), se espera a que sea absorbida, se envuelve en el lienzo y se vuelve a exprimir. Esta leche de coco es guardada en botellas o en ollas porque es uno de los principales ingredientes de la cocina chocoana.

Elaboración del aceite de coco del Pacífico chocoano

La leche de coco obtenida se coloca en una olla profunda y se lleva al fuego, de tal manera que permita la evaporación del agua, la leche se va espesando y poco a poco se va separando el aceite.

Posteriormente se filtra con la ayuda de un colador y es empacado en recipientes de vidrio o de plástico para su posterior utilización. El residuo que queda se le llama Titoté y es empleado para la elaboración del arroz con coco, otra sobresaliente preparación, propia de la población chocoana y del Caribe colombiano.

Estudios han demostrado las múltiples propiedades del aceite de coco, que además de ser usado en cocina por su sabor único, es considerado un alimento funcional por su alto contenido de antioxidantes lo que ha permitido también su inclusión en la industria cosmética.





Riqueza marina del Chocó

El mar encierra un universo mágico para lugareños y extranjeros, es una fuente asombrosa de alimentos y paisajes para el deleite de turistas e incluso para aquellos que ya se encuentran habituados a sus contrastes maravillosos.

En el pacífico chocoano, los colores del mar varían a causa de la riqueza vegetal submarina y de la selva, en muchas de sus playas se puede encontrar una gran variedad de cangrejos que danzan al ritmo de las olas que se rompen en la arena al tiempo que evitan los pasos de las personas privilegiadas que pueden pernoctar en sus costas.

La marea cambia cada seis horas, haciendo accesibles paisajes con arena de diversos colores, formaciones rocosas, selvas, manglares y ríos; como haciendo una metáfora de la vida que también se mueve por ciclos, entre la vida y la muerte, entre la prosperidad y la austeridad, entre la calma y el riesgo.

El pacífico chocoano provee una gran variedad de insumos y materias primas que permiten el desarrollo de menús que marcan elementos diferenciadores en la oferta gastronómica de la región, con una interesante diversidad de proteínas: peces, moluscos, mariscos, entre otras variedades con sabores exquisitos, acompañadas de mitos, leyendas y tradiciones medicinales.

El mar tiene varios significados: representa un atractivo turístico por sus paisajes permanentes y periódicos, como es el caso de la posibilidad del avistamiento de ballenas; permite el abastecimiento de productos alimenticios de tal manera que, como ya se mencionó, permite una oferta gastronómica atractiva para los turistas y, al mismo tiempo, en una región tan desigual permite proveer alimentos para la población local, es decir, se convierte en un proveedor que permite que las personas no padezcan hambre, de manera que, a pesar de las carencias, muy pocas personas se consideran pobres porque no falta el alimento.

En el mar, y específicamente en la intersección del mar con la tierra, los ríos y los manglares, puede encontrarse el origen de los ancestros evolutivos para el desarrollo de la vida humana. Hoy el reto que tienen las personas de la región del pacífico chocoano es el de hacer sostenible la explotación de los alimentos marinos al tiempo que se logra la conservación de la vida marina, con prácticas de pesca y de turismo responsables para la protección de la vida coralina, marina y selvática.

Piangua *Anadara tuberculosa*



Molusco bivalvo habita en los lodos de manglares a 35 cm de profundidad en promedio. El tamaño de la concha puede alcanzar 5 cm de diámetro y es de color negro con manchas blancas. Tiene dos vedas en el año (diciembre a marzo y junio a agosto) por ser sus periodos de reproducción.

Protagonista en:
“Brisas y Aromas del Pacífico” y en “Selva”.

Churuleja *Nerita spp. y Tegula*



Es un pequeño molusco gasterópodo (caracol), con concha de color negro, en su interior hay una carnosidad blanca comestible de invaluable sabor.

Protagonista en:
“Atollao de churuleja”.

Albacora *Thunnus alalunga*



Está en la categoría de peces azules. El pez adulto puede alcanzar 1.2 m y 20 kg de peso. De color gris – azulado en el dorso y color blanco en el vientre, forma alargada, boca ancha y con muchos dientes filosos en ambas mandíbulas. Se alimenta de peces más pequeños, langostinos, cangrejos, pulpos pequeños y gusanos marinos.

Protagonista en:
“Arroz guacho” • “Albacora ahumada”.

Burique *Caranx caballus*



Longitud (promedio): 40 cm, 55 cm max. Comportamiento: de medio ambiente salobre; marino; rango de profundidad 3 - 100 m. Se encuentran en la plataforma continental, por lo general cerca de la costa sino también en aguas más profundas. Se alimenta principalmente de peces de color plateado, calamares, camarones y otros invertebrados. Se comercializa fresco, salado o seco y ahumado; también se utiliza como fuente de harina de pescado y de aceite.

Cucaracha de mar *Chiton tuberculatus*



De forma ovalada hasta aproximadamente 3 y 4 cm. Tienen una lengüeta dura que le sirve para atrapar su alimento, principalmente, algas adheridas a las rocas marinas y pequeños peces o camarones. Una vez pescado se deben “purgar” que consiste en colocar en agua salada y refrigerar toda la noche, esta operación hace que la cucaracha elimine el exceso de arena y se facilite el retiro de las barbas, posteriormente se enjuagan y están listas para consumir.

Viuda *Gobiidae*



La Viuda, chautiza, alevines, utilizada en este maravillosa preparación se consume fresca o ahumada es un especie parecida a la sardina, que es pescada de febrero a mayo en aguas poco profunda entre 20 y 30 cm. La pesca se hace al filo de la playa. Para su pesca totalmente artesanal se utilizan saco de lona o Los chayos (aparejos de madera en forma de V que funcionan en forma de horqueta y dejan pasar el agua mas no el pez) son construidos de forma artesanal por las personas que habitan junto a la playa, utilizando material del medio como palos de mangle, esta pesca involucra a familias enteras y es parte de los juegos y diversiones de los niños.

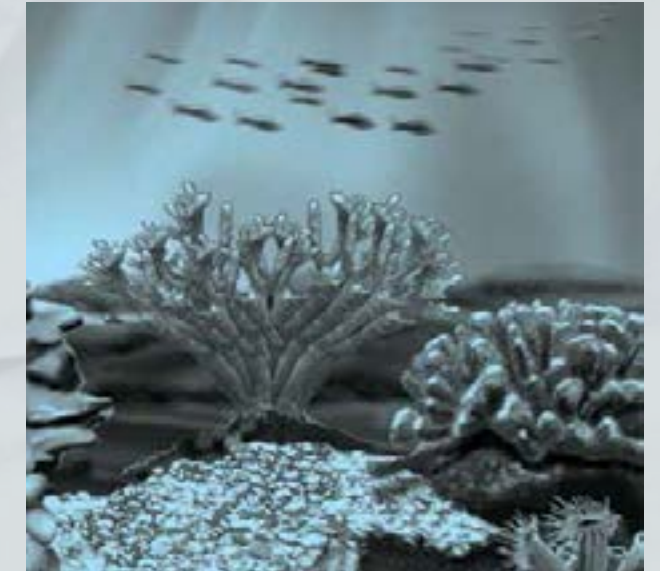
Cangrejo azul *Cardisoma guanhumi*



La jaiba o cangrejo azul (*Cardisoma guanhumi*) es un crustáceo decápodo que presenta cinco pares de patas. Su cuerpo está cubierto de un exoesqueleto color verde oscuro. En los machos, las patas (pleópodos) tienen un color gris-azulado, y esta característica es la que les ha dado el nombre común de jaiba azul. Sin embargo, en las hembras, las puntas de las patas son de tonalidad rojizo-anaranjada.

Protagonista en:
“Cangrejo azul”.

Arrecifes



Los arrecifes son formaciones bióticas subacuáticas, los cuales, por recibir un importante flujo de nutrientes se constituyen en un hábitat relevante para diferentes especies, siendo un elemento clave para el acceso a insumos alimenticios marinos. Los arrecifes de coral se forman por la acumulación de corales pétreos, con una carga considerable de carbonato de calcio, conforman uno de los ecosistemas más diversos de la tierra y se reconocen como “selvas de mar”; por su belleza y exuberancia particular representan un elemento atractivo para el turismo de naturaleza.

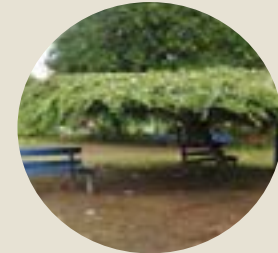
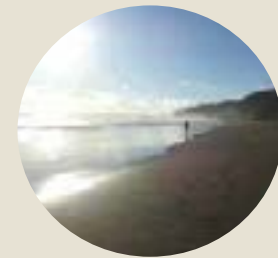
La relación entre los arrecifes coralinos y los seres humanos es muy delicada; estas formaciones toman varios años para desarrollarse, pero la contaminación y la actividad humana las ponen en riesgo, aunque cada vez hay más conciencia sobre su importancia para los ecosistemas.

En el pacífico chocono, entre los pescadores, por ejemplo, existe cada vez más conciencia de la importancia de hacer uso de buenas prácticas de pesca, responsables con el cuidado de las barreras coralinas, estas incluyen evitar el uso de atarrayas que pueden rasgar y afectar las formaciones coralinas.

Los arrecifes en el pacífico chocono permiten el suministro de productos e insumos alimenticios que constituyen a la comida de la región con elementos diferenciadores y sabores excepcionales, al mismo tiempo permiten el desarrollo de un turismo de aventura que atrae diferentes segmentos del mercado.

Para la cocina ancestral del pacífico chocono, los arrecifes de coral y las formaciones rocosas en zonas subacuáticas y cercanas a las playas, permiten el uso de una variedad importante de proteínas que enriquecen los menús tradicionales y abren un horizonte de nuevas oportunidades para la cocina moderna.

El reto que tienen los pobladores consiste en hacer un uso responsable de los insumos derivados de los arrecifes, protegiéndolos, garantizando su conservación y sustentabilidad.



Sendero El Valle

El Valle recibe a sus visitantes con su aliento de mar, espumas que se adhieren a la atmósfera y humedad vespertina. Y el territorio comienza a tejerse, poco a poco, en la piel. Domitila Valencia sonríe y en su rostro se desnuda el alma de los chocoanos, caracterizada por el exceso de alegría y fuerza. Ella es una de las portadoras de la tradición gastronómica de El valle de Bahía Solano. Ha cocinado desde que era una niña y puede, con los ojos cerrados y nada más que el tacto y el olfato, diferenciar variedad de frutas. Está organizada con algunas amigas en lo que llaman “El banco de la alegría”. Una forma de organización social autogestionada que les permite ahorrar en común y desarrollar emprendimientos sostenibles. A pocos metros del mar tienen un restaurante en cuya cocina ocurre a diario, el feliz encuentro entre los frutos del océano y la tierra.

En El Valle, los árboles rebozan de frutas, según la época. A orillas del mar la selva se asoma y saluda a la inmensidad. Cuando se camina, en el recorrido encuentra cocos, piñas, carambolas, guayabas yogurt, marañones y otras especies frutales. Sus habitantes conocen diversas maneras de consumirlos. Preparan vinagres, jugos, mermeladas y vinos. Cada fruta tiene una intensidad distinta en la boca y, sin embargo, todas expresan el espíritu de El valle, el aire limpio, la humedad del mar y el sol.

Don Pepe, un señor de 61 años, prepara vinos de borojó, marañón y carambolo. El vino de marañón no es una bebida, es una experiencia completa. Al contacto con la lengua, se integra una acidez suave de la fruta con el alcohol y la sensación de que ese sabor va a permanecer en la boca. Es como si ese vino, una vez bebido, le contara al que lo toma, que El valle ya le está caminando por el cuerpo y que hay algo de él que se le quedará en su interior para siempre.

Los pescadores venden entre las calles tantos pescados como el mar les otorga, con técnicas de pesca artesanal y sostenible. Algunas mujeres se ocupan de recolectar pianguas, que son moluscos que viven entre los manglares. Cada plato que se prepara con esta diversidad marina trasciende su sabor y aroma en los comensales con una incitación a conservar y cuidar para seguir disfrutando.

El corregimiento de El Valle hace parte del municipio de Bahía Solano, colinda con el río del mismo nombre por el sur y por el occidente con el océano Pacífico. Cuenta con dos colegios, uno en formación agrícola y otro de carácter normalista.

Este corregimiento no posee servicios de acueducto ni alcantarillado. Los desechos sólidos se recolectan en volquetas y se depositan en un basurero a cielo abierto vía a Ciudad Mutis. Respecto al servicio de energía eléctrica, El Valle dispone de éste 24 horas, suministrado por la Pequeña Central Hidroeléctrica

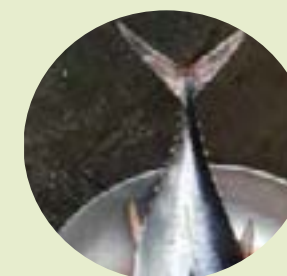
Arroz Guacho



Cocinera: **María Nubia Bermúdez Díaz**, madre de Alberto Junior y esposa de Don Alberto. Este plato es tradicional y lo aprendió a preparar viendo a su madre y a su abuela hacerlo. Ella se encarga de recolectar los mariscos que usa para sus preparaciones.

Ingredientes

Cebolla Morada 200 g
Tomate 200 g
Ajo 10 g
Pimentón 80 g
Cilantro Cimarrón 10 g
Albahaca Morada 10 g
Orégano 5 g
Poleo 5 g
Arroz 250 g
Leche de Coco 250 ml
Agua de Coco 1L
Churuleja 250 g



Albacora ahumada 250 g
Agua 1L
Sal c/n
Bija (pasta de achiote) 10 g

Preparación

- 1 Remojar en agua fría el arroz por media hora para que ablande.
2. Calentar el agua hasta que hierva.
3. Picar las verduras y las hierbas de azotea.
4. Desmechar la albacora y picar los mariscos.
5. Agregar el arroz al litro de agua hirviendo junto con la churuleja; aparte mezclar las verduras y las hierbas de azotea con la leche de coco.
6. Añadir a la cocción sal y bija. Cuando el arroz haya ablandado, adicionar la mezcla reservada y la albacora desmechada.
7. Rectificar la sal, cocer a fuego alto para que el arroz espese, a medida que va espesando, se le debe ir agregando el agua de coco para que el arroz no se seque ni se pegue. Cuando espese bajar la temperatura para completar la cocción.
8. Se acompaña de Patacón o Plátano cocido en agua y sal.



Encocao de cangrejo



Portadora de tradición:
Eurocina Valencia Sanclemente.
 Nació el 13 de octubre de 1964 en el corregimiento del Valle- Chocó, es madre de 12 hijos (8 hombres y 4 mujeres) y aprendió a realizar este plato gracias a su madre la señora Modesta Sanclemente Rivas. Los cangrejos usados para la elaboración de esta preparación fueron traídos desde una isla cercana llamada "Tinti".

Ingredientes

Cangrejos azules 5 unidades.
 Leche de coco 1 L
 Cilantro cimarrón 10 g
 Poleo 10 g
 Albahaca negra 10 g
 Cebolla china o de rama 10 g
 Tomate chonto 70 g
 Ajo 10 g
 Cebolla morada 50 g
 Ají dulce 10 g
 Orégano 5 g
 Sal 5 g
 Aceite 10 ml



Preparación

1. Sacrificar cangrejos.
2. Desprender tenazas y patas del cuerpo, cortar las puntas de las patas.
3. Lavar con un cepillo de cerdas gruesas las tenazas y patas, desechar el cuerpo, ya que este no aporta ningún sabor, si es hembra se pueden usar los huevos. Importante lavar muy bien las piezas y retirar los intestinos ya que estos aportan un color oscuro a la preparación y son básicamente barro.
4. Picar verduras finamente.
5. Extraer la primera leche del coco, rallar, procesar en licuadora y colar.
6. En un caldero espacioso verter aceite y hacer un sofrito con las hierbas de azotea y las verduras.
7. Incorporar cangrejos (no revolver).
8. Inmediatamente, incorporar leche de coco, cocer por 30 min a fuego bajo.
9. Dar punto de sal y servir.

Sancocho de cerdo



Portadora de tradición:

Florinda Nagles Asprilla.

Nació el 03 de noviembre de 1952 en el corregimiento de El Valle- Chocó, es madre de 9 hijos (6 hombres y 3 mujeres), aprendió este plato gracias a la enseñanza de su madre la señora Florinda Asprilla. El sancocho de cerdo tradicionalmente se prepara los domingos, días de fiestas, navidad y fin de año que es cuando se hace el paseo familiar a las playas o fincas.

Ingredientes (4px)

Agua 2 L
 Paleta de Cerdo 2 L
 Cebolla cabezona roja 100 g
 Cebolla china o de rama 80 g
 Ajo 10 g
 Tomate chonto 80 g
 Pimentón 70 g
 Bija 5 g
 Cilantro Cimarrón 10 g
 Oréganon 5 g
 Poleo 5 g
 Sal c/n
 Plátano 200 g (hartón o topocho)
 Yuca 200 g

Preparación

1. Poner a fuego alto el agua con sal. Cuando hierva incorporar la paleta de cerdo que antes ha sido lavada dos veces en agua caliente.
2. Realizar un sofrito con las cebollas, el ajo, tomate y pimentón finamente picados en el aceite con bija (pasta de achiote) y adicionar al sancocho.
3. Picar el cilantro cimarrón, oreganón y poleo, agregar a la preparación.
4. Dejar hervir durante 20 minutos. Rectificar la sal. Incorporar el plátano verde y la yuca troceados y dejar hervir nuevamente por 30 minutos a fuego medio, revolver periódicamente.

Viuda



Portadora de tradición:
María Domitila Valencia Sanclemente.
 Nació el 28 de agosto de 1967 en el corregimiento de El Valle - Chocó, es madre de dos hijos (un hombre y una mujer), este es un plato muy ancestral que aprendió de su madre la señora Modesta Sanclemente Rivas. Se consume mensualmente ya que es el tiempo en que la viuda ingresa desde el mar hacia el río, donde es atrapada con angeos, es una actividad artesanal compartida entre hombres y mujeres.

Ingredientes (4px):

<i>Aceite vegetal 10 ml</i>	<i>Ajo 5 g</i>
<i>Oreganón 10 g</i>	<i>Bija 3 g</i>
<i>Poleo 10 g</i>	<i>Sal c/n</i>
<i>Cilantro Cimarrón 5 g</i>	<i>Viuda 600 g</i>
<i>Albahaca Negra 5 g</i>	<i>Leche de Coco 400 ml</i>
<i>Pimentón 50 g</i>	<i>Plátano 300 g</i>
<i>Tomate chonto 90 g</i>	<i>(topocho o hartón)</i>
<i>Ají Dulce 2 und.</i>	
<i>Cebolla cabezona roja 50 g</i>	

Preparación

1. Picar finamente las hierbas de azotea y las verduras, en un sartén verter el aceite agregar la cebolla, ajo, tomate y bija.
2. Incorporar las hierbas de azotea y el ají dulce, rehogar hasta que la cebolla quede transparente.
3. Adicionar la leche de coco y llevar a ebullición, rectificar la sal, finalmente se adiciona la viuda previamente lavada y se lleva a ebullición.
4. Tapar y cocer a fuego lento hasta que el líquido reduzca en $\frac{3}{4}$ partes.

Patacones

5. Pelar los plátanos, porcionarlos uniformemente, llevarlos a una fritura profunda a una primera cocción, retirarlos de aceite y aun calientes aplanarlos con la ayuda de una pataconera o dos superficies planas.
6. Llevarlos a una segunda cocción en fritura profunda, retirar y agregar sal.
7. Servir con patacones.

Quema pata



Cocinera:

Sol María Bermúdez Asprilla, "Muñeca". Nacida en El Valle, el 4 de abril de 1964, madre de cinco hijos (tres niñas y dos niños), cocinera por convicción, su mayor anhelo siempre ha sido tener su propio restaurante, hoy hace parte de un colectivo y gracias a ello hace un par de meses abrieron su restaurante comunitario. "Las muñecas".

Ingredientes

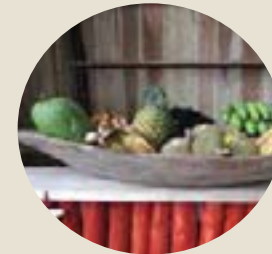
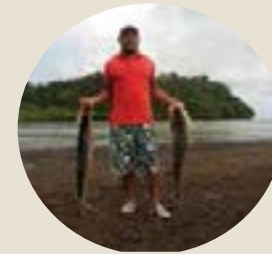
Carne de cerdo ahumada 150 g
 Carne de res ahumada 150 g
 Maíz amarillo quebrado 500 g
 Queso costeño 50 g
 Pimentón 100 g
 Cilantro 20 g
 Cebolla cabezona roja 50 g
 Albahaca negra 20 g
 Orégano 10 g
 Cebolla de rama 50 g
 Ajo 2 dientes
 Bija 3 g
 Aceite de coco 20g

Preparaciones previas

El ahumado es una técnica ancestral de esta región utilizada para la conservación. Las carnes se adoban (hierbas de azotea), se ahúman y se reservan para las preparaciones. Se quiebra el maíz y se pone a remojar de un día para otro. Leche de coco: rallar el coco y licuar con parte del agua de coco, tamizar y repetir el proceso con el producto que queda en el tamiz.

Procedimiento

1. Se retira el agua del remojo. Se lleva a la olla exprés con las carnes ahumadas picadas y la cebolla roja finamente picada, para que ablande, al fuego por 30 minutos.
2. Se hace un sofrito con pimentón, cilantro, cebolla, albahaca negra, orégano y cebolla de rama en aceite de coco y bija.
3. Cuando la mezcla que lleva maíz está blanda se agrega el refrito y la leche de coco.
4. A baja temperatura, rectificamos la sal, se deja reducir hasta que empiezan a saltar algunos maíces, de allí su nombre "Quema pata".
5. El queso rallado se coloca el gusto cuando el plato es llevado a la mesa.



Sendero Panguí

Sus casas de maderas traídas de la selva bordean las calles, algunas estrechas, por donde el viento y el sol se instalan, y casi siempre en las noches, la lluvia.

Hay entre sus habitantes tantas personas mayores como jóvenes y los niños juegan a orillas del mar con canicas, con ramas y con la arena.

Harold es pescador desde que tiene memoria, en su cuerpo se nota la presencia del mar. Una mirada que indaga profundo, unos pasos con raíces de mangle y una paciencia que solo conocen los que saben esperar el instante preciso en que el pez pica. Harold es reconocido oficialmente como pescador por el Ministerio de Ambiente, y cada día muy temprano en la madrugada, se adentra en el océano y sondea la voluntad del agua. Él sabe que lo que no se cuida, no dura y por eso, desde hace muchos años, cambió la técnica de la atarraya por los métodos artesanales de pesca. Una de las formas que usan para atraer más peces sin arruinar los arrecifes de coral es el payado: arrojan troncos grandes al agua que sujetan anzuelos, luego vuelven al día siguiente y recogen los peces.

De los pescados prefiere la albacora, pero sus manos han sacado marlyn azul y rojo, pez vela, jojorro, sábalo, róbalo y muchas otras variedades, casi todos los días. De este oficio tan antiguo, como el mismo mar, obtiene su “madrededios”, que es la expresión autóctona para referirse a la fuente del sustento.

Estos pescados son preparados casi siempre por las mujeres. Ellas conocen la medida exacta de cilantro cimarrón, albahaca blanca o morada y orégano que son hierbas con sabores y aromas intensos que danzan coordinadamente en el paladar del comensal, porque tanto el sabor del pescado como el de las hierbas, se distinguen y perduran tras cada bocado. Estas hierbas crecen espontáneamente por los caminos o en azoteas, que son las canoas más viejas convertidas en macetas. Los platos suelen ir acompañados de limonada de coco, jugo de guayaba - yogurt o de arrayán, esta última es una fruta de aroma ácido como el maracuyá, su cáscara suele ser de textura porosa como la de la mandarina, más el sabor es semejante al de una guayaba agria.

Las mismas mujeres que cocinan, también bailan y cantan como descifrando la música de cada día, los murmullos del viento húmedo que se vuelven canción. Así, las gotas de una enramada que caen en una olla, el golpe del aire en el agua, el sonido recio de la pala en la tierra son el fondo de alguna melodía que sale sin pedir permiso de sus bocas. La cumbancha es un ritmo musical panguiense y quien más lo vive es Eída Martínez, cuyo ex esposo se inventó muchas de las letras de este ritmo. En las cumbanchas resuena el dolor y la alegría, son piezas con mucho de amor y desamor y otro tanto de rumba.

El corregimiento de Panguí, hace parte del municipio de Nuquí. Bodeado por los ríos Panguí y Chicuí, limita al oriente con el municipio de Nuquí, al occidente con el corregimiento de Coquí, al norte con el Océano Pacífico y con el municipio del Alto Baudó por el sur. (Alcaldía Municipal de Nuquí, 2005). Se estiman 705 habitantes.



Longaniza

Ingredientes

Carne pulpa de cerdo 1500 g
Intestino delgado de cerdo (tripa) 1 unidad
Cilantro cimarrón 20 g
Albahaca blanca 20 g
Poleo 20 g
Cebolla en rama 20 g
Oreganón 15 g
Ajo 50 g
Cebolla cabezona roja 100 g
Ají dulce 80 g
Vinagre de guineo pajarito c/n.
Sal 20 g
Limón mandarino 5 und.
Aceite vegetal 10 ml



Portadora de tradición:

Yolanda Moreno Martínez.

Nació el 24 de abril de 1951 en el corregimiento de Panguí- Chocó, es madre de 4 hijos (2 hombres y 2 mujeres), aprendió esta preparación gracias a su mamá la señora Carmen Rosa Martínez. La longaniza se prepara por tradición en la época de diciembre ya que para esta fecha llegan todos los familiares al pueblo. Es un plato muy especial que se realiza en familia y se usa como ingrediente principal en arroces o frita.

Preparación

1. Aliñar la carne de cerdo troceada finamente con vinagre de guineo y sal, reservar de 1 a 3 días.
2. Lavar el intestino del cerdo con abundante agua caliente, jabón, limón y sal.
3. Asolear y ahumar las tripas hasta que se inflen.
4. Picar verduras y las hierbas de azotea finamente, realizar un sofrito y agregarlo a la carne aliñada previamente.
5. Rellenar la tripa con la preparación, amarrar según el tamaño deseado.
6. Ahumar longanizas y reservar por 2 días.





Sopa de hueso de pangadó



**Portadora de tradición:
Fermina Abadía Caizamo.**
Nació el 28 de noviembre de 1968 en el corregimiento de El Valle- Chocó madre de 7 hijos (4 hombres y 3 mujeres). Cuando comemos la sopa de hueso de Pangadó, estamos comiendo la historia de la comunidad de Panguí, el hueso que se utiliza para esta receta se ahumaba como método de conservación y se prestaba entre los habitantes de la comunidad para darle sustancia a la sopa, de tal manera que un mismo hueso podía ser aprovechado al menos por seis familias.

Ingredientes (4px)

- Agua 1.5 litros
- Hueso Ahumado de Cerdo 800 g
- Tomate chonto 80 g
- Cebolla cabezona roja o blanca 80 g
- Ajos 10 g.
- Pimentón 80 g
- Cebolla de rama 50 g
- Poleo 5 g.
- Espinaca 30 g
- Oreganón 5 g
- Cilantro Cimarrón 5 g
- Sal c/n
- Guineo 120 g
- Plátano hartón verde 120 g
- Banano Verde 120 g

Preparación

1. Poner a hervir los huesos de cerdo cortados en trozos pequeños en el agua.
2. Picar los tomates, ajos, pimentón, cebolla en rama, poleo, espinaca, oreganón y cilantro cimarrón e incorporar al agua junto con la cebolla entera.
3. Agregar sal y dejar hervir durante 20 minutos.
4. Trocear y adicionar en pedazos grandes el guineo, plátano hartón y el banano.
5. Revolver hasta que hierva nuevamente por 5 minutos. Bajar el fuego y dejar hervir semi-tapado durante 20 minutos más o hasta que el plátano esté en su punto.
6. Rectificar la sal.

Atollado de churulejas

Ingredientes (4px)

Agua 2 l
 Arroz 750 g
 Cebolla de rama 80 g
 Aji dulce 15 g
 Ajo 8 g
 Poleo 3 g
 Oreganón 3 g
 Cilantro Cimarrón 4 g
 Sal c/n
 Churulejas 125 g
 Cucarachas de mar 50 g
 Leche de Coco 250 ml (primera)
 Leche de Coco 250 ml (segunda)
 Bija 2 g

Preparación

1. Alistar los ingredientes, lavar muy bien los frutos de mar, igual que los vegetales.
2. Llevar a ebullición el agua con la cebolla de rama y el arroz lavado. Macerar el aji dulce y parte de los ajos e incorporar a la mezcla.
3. Picar finamente el poleo, oreganón, cilantro cimarrón y los ajos restantes, agrégalos junto con la sal.
4. Cuando el arroz empieza a secar agregar las churulejas y las cucarachas de mar.
5. Cocer por 10 minutos. Bajar el fuego y adicionar la segunda leche de coco y dejar secar el arroz aún más. Cuando el arroz asome nuevamente a la superficie incorporar la primera leche de coco, reducir nuevamente el fuego y ajustar la sal de ser necesario.
6. Cocer durante 10 minutos más revolviendo hasta que la textura quede cremosa. Servir inmediatamente. Este plato lo consumen frío o caliente.



Portadoras de tradición:
Fermina Abadía Caizamo y Justiniana Martínez Valencia.

Fermina nació el 28 de noviembre de 1968 en el corregimiento de El Valle-Chocó, madre de 7 hijos (4 hombres y 3 mujeres), aprendió este plato gracias a su mamá la señora Ana Elida Caizamo Moreno "Mejica". Justiniana, nacida en Panguí, es madre de 3 hijos, esposa de pescador, experta en la recolección de las churulejas, actividad que demanda un esfuerzo físico intenso y que ella desarrolla con toda destreza a pesar de sus 72 años de edad.

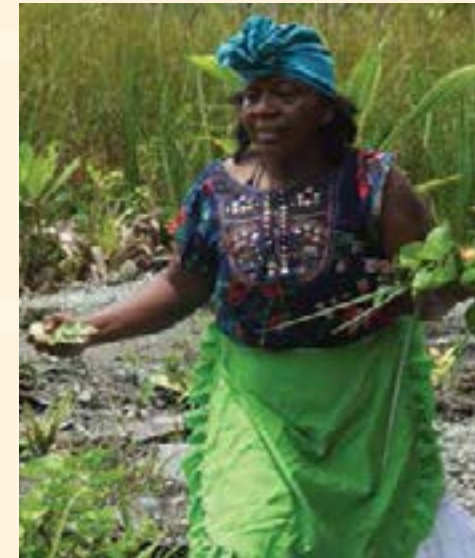
La recolección de las churulejas es un trabajo que se realiza solo por las mujeres de la comunidad, es muy especial ya que solo se hace cuando quieren cambiar su menú de pescados y para compartir en familia los domingos y en épocas decembrinas.



Mulata Paseadora

Ingredientes

- Pescado salpreso 4 piezas
- Plátano hartón 1 und.
- Leche de coco 500 ml
- Masitas de maíz ñejo
- Hierbas de azotea (sin picar)
- Ají dulce 2 und. pequeñas

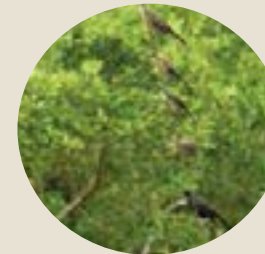


Portadora de tradición: **Ruth Nibeth Martínez Caizamo, "Chachita"**.
Nacida en Panguí, madre de cuatro hijos (dos hombres y dos mujeres), cocinera por vocación, líder de emprendimientos comunitarios y gestora del empoderamiento femenino en su natal Panguí.

Preparaciones previas

Salpreso: Pescado salado y asoleado,
Maíz ñejo: maíz amarillo quebrado, en remojo de tres días, procesado en molino, secado al sol.
Masitas de maíz ñejo: 200 g maíz ñejo, 80 g de grasa vegetal, 3 g sal y 3 g azúcar. Amasado y compacto.
Colocar 500 ml de agua y sumergir 6 masitas de maíz ñejo, sumergir el pescado salpreso, el plátano porcionado, la leche de coco y las hierbas de azotea sin picar, dejar conservar 20 minutos para que espese y se complete la cocción del pescado y servir.
Un plato de tradición muy sencillo de preparar. Parece que a ello obedece su nombre... el plato se hace solo mientras la cocinera pasea el vecindario.





Sendero Arusí - El Sendero de Pescadores

El territorio del Cacique Panguí, tiene los puntos de pesca más importantes de toda la zona. Esta muy cerca a Cabo Corriente que cuenta con una gran biodiversidad.

Uno de sus puntos de referencia son los morros de Janano y Jananito. Entorno al morro de Janano existe una leyenda, se dice que en su punta hay una ciudad de oro y que tiene riquezas inimaginables, muchas personas han intentado llegar a la punta, pero casi nadie lo ha logrado, porque cada vez que se están acercando cae un fuerte aguacero que no les permite avanzar más y los obliga a devolverse. Sin embargo una mujer dijo que logró llegar a la punta, su nombre María la loca. Se dice que ella pudo traer algo de las riquezas que en ese lugar se encuentran, pero que su hazaña le costó la cordura, cuentan los habitantes que ella se iba hasta por 15 días al morro de Janano a hablar con las voces que allí habitan y, que a su vez, le daban mensajes. Nadie más después de ella ha logrado llegar a la ciudad de oro.

En cambio, Jananito es un morro de cazadores, allí van muchos de los habitantes cercanos a cazar para traer diferentes carnes para la venta.

En Arusí se practica tanto la pesca artesanal como la ancestral. Sus habitantes tienen sus propios instrumentos porque se usa un tipo de pesca diferente para cada una de las especies. Las principales prácticas pesqueras son:

Estelear: se emplea la esteleadora que es un tipo de lancha para pescar.

La varita: para pescar en el río peces como la sabaneta, rolliza, bocón, bobo, entre otros.

De Línea: amigable con el medio ambiente y captura los peces que son exclusivamente para el consumo.

Espinel: al ser poco amigable con el medio ambiente es el menos usado, consiste en poner muchos anzuelos, haciendo que se pesquen especies que no son para el consumo y ese pescado se pierde.

Pallados: es una técnica nueva que consiste en colocar palos o troncos de árbol con el fin de crear un ecosistema falso.

Arusí también se caracteriza por la práctica deportiva del surf, cuenta con una de las olas más grandes del mundo, está lleva por nombre "Pico e lora". Gracias a ese fuerte y alto oleaje, se ha logrado conformar un equipo de surf, el cual ha representado a Colombia en competiciones a nivel internacional.

Arusí, también sobresale en la región por ser la pionera en implementar el transporte en lancha para personas, consiguiendo atraer a los turistas a sus comunidades. Ahora sus lugareños buscan rescatar su tranquilidad y su economía, tratando de volver a sus raíces, al campo, al aceite de coco y a las artesanías, ya no les interesa trabajar por un jornal que no mejora su calidad de vida y no les permite tener una libertad y estabilidad económica. Además, Arusí se siente amenazada por el turismo y por los foráneos y creen que su comunidad y su estilo de vida va a durar máximo 10 años más, sus costumbres y tradiciones tienen tendencia a desaparecer. Arusí es el último corregimiento al sur de la cabecera municipal de Nuquí. Limita al oriente con el corregimiento de Partadó, al occidente con Cabo Corrientes, al norte con el Océano Pacífico y al sur con Cuevita. Se caracteriza por su playa angosta, discontinua y con sedimentación marina.

Plato Arusiceño



Portadoras de tradición:
Grupo La Batea.
 La técnica aplicada a este plato es ahumado, muy utilizada por las comunidades como método de conservación debido a las restricciones de energía eléctrica.
 Plato desarrollado por las cocineras comunitarias grupo la Batea del corregimiento.

Ingredientes

- Róbalo 4 piezas
- Leche de coco 500 g
- Tomate chonto 100 g
- Cebolla roja 50 g
- AjÍ dulce 10 g
- Ajo 4 dientes
- Hierbas de azotea (Albahaca negra, cebolla china, orégano, cilantro cimarrón) 30 g
- Bija 5 g
- Estopa de coco para el ahumado



Preparación

Descamar el pescado, lavarlo y porcionar en rodajas. Salarlo y bañar con jugo de limón y aceite vegetal. Llevar a fuego bajo producido con leña y estopa de coco, cubierto con hoja de plátano, por 30 minutos. (Conservar así, hasta por 15 días). Sofreír la cebolla y el tomate cortes pequeños irregulares, en aceite achiotado (bija) con ajo y el ajÍ dulce. Agregar las hierbas de azotea finamente picadas y la leche de coco. Añadir las piezas de róbalo para completar la cocción. Servir la pieza de pescado y nappar con la salsa de coco. Acompañado de arroz con coco, patacones y una sopa de pescado.





Sendero Coquí

Las calles de Coquí son amplias y abiertas, por ellas pasan niños y adultos con frutas en las manos y algunos hombres con pescados recién traídos del océano. Cuando hay mar de puja (el mar aumenta su altura). Leonardo y Ovidio, pescadores del corregimiento, prefieren no probar suerte, por ello suelen pescar durante el mar de quiebra (cuando el agua baja). Ellos, después de una buena pesca surten de mariscos al pueblo y al restaurante Zotea, un emprendimiento colectivo del pueblo. Sus platos como sopa de achín, arroz verde, pescado encostrado en coco son recetas aprendidas y otras descubiertas en el camino.

El aceite de coco que ellos producen en comunidad, a través de una forma de organización que incluye a la mayoría de las familias del corregimiento, les genera entre otras actividades el sustento diario. Todos se conocen entre sí, cada uno sabe en qué son especialistas, unos cazan, otros pescan, otros cocinan, otros curan y algunos hacen de todo.

Ellos y ellas hacen cada cosa entre todos, especialmente cantar y bailar. El canto y el baile ocurren al tiempo que cocinan, charlan y en cada comentario hay un chiste encubierto o directo que les expone esa sonrisa con la que abren las puertas del corregimiento.

Cruz María tiene una casa a orillas del mar por donde han pasado muchos turistas en quienes, y con toda seguridad, el recuerdo de pescados y jugos de dulces frutas persiste. Ella es una cocinera tradicional que conoce recetas de sus ancestros y también el poder curativo de las hierbas.

Coquí es un corregimiento que pertenece al municipio de Nuquí. Limita al norte con el océano Pacífico, al oriente con el río Panguí, al sur con el río Coquí y la quebrada Ocaba, y al occidente con la playa de Joví. Tiene una población aproximada de 120 personas.

Corona de Fausto

Ingredientes

Jaiba 500 g
 Arrayán 200 g
 Leche de Coco 1 L
 Ajo 10 g
 Orégano 5 g
 Azúcar 5 g
 Jengibre 5 g
 Yuca 500 g
 Coco rallado
 Queso Costeño 250 g
 Sal c/n
 Albahaca negra 5 g
 Cilantro Cimarrón 5 g
 Tomate 150 g
 Cebolla cabezona roja 200 g
 Pimentón 100 g



Portador de tradición: **Fausto Javier Moreno Bonilla**, hotelero y cocinero de la región, apasionado por la hospitalidad y la naturaleza, padre, amigo y líder de proyectos turísticos. Nacido en Coquí el 13 de octubre de 1966. Heredero de una tradición gastronómica gracias a su mamá **Eva Bonilla**.

Preparación

- Para la jaiba: Se debe cocinar en agua hirviendo por al menos 15 minutos, posteriormente se rompe la cáscara de las patas y el caparazón para sacar la pulpa. Se hace un sofrito con las verduras y las hierbas de azotea, al que se le agregan 500 ml de leche de coco, sal al gusto, se deja reposar hasta que el guiso espese. Una parte del guiso se licua con jengibre rallado, a esta mezcla se añade la carne de la jaiba y se deja conservar a fuego lento.
- Para el puré de yuca: cocinar la yuca y rallarla; incorporar el queso costeño rallado, azúcar y sal al gusto y 250 ml de leche de coco. Homogenizar y dejar reposar, emplatar y decorar con hojas de albahaca.
- Para la salsa de arrayán: Se pone a fuego medio 250 ml de leche de coco, azúcar y sal al gusto, se agrega el arrayán, hierbas de azotea, jengibre y ajo finamente picado. Esta salsa se sirve para acompañar el puré de yuca.

Albacora Ahumada

Ingredientes

Albacora 1.000 g	Pepino 80 g
Ajo 10 g	Cilantro Cimarrón 5 g
Limón mandarino 50 ml (zumo)	Aceite 100 ml
Sal 3 g	Estopa de Coco (para el ahumado)
Leche de Coco 700 ml	Encurtido de Ají 5 ml
Cebolla Morada 100 g	Bija 5 g.
Cebolla Rama 50 g	
Pimentón 80 g	
Tomate 80 g	
Orégano 5 g	
Lechuga 120 g	



Portadora de tradición:
Cruz Mérida Martínez Quinto, mujer alegre, contadora de historias y cantadora mientras cocina... "Si a mí no me quiere nadie, yo como soy morena a mí no me quiere nadie, sólo me quiere mi madre..." las palabras que cantaba mientras el guiso revolvía.

Preparación

- Para la albacora ahumada: exprimir el limón sobre el ajo previamente rallado, se añade sal y aceite, homogenizar, base para marinar la albacora antes de ser ahumada. La marinara del pescado debe ser de una hora como mínimo.

Llevar la albacora a fuego lento sobre una rejilla, ahumar con estopa de coco, cubriendo las piezas con hojas de plátano. La cocción es lenta, dejarlo por 1 hora. Verificar cocción completa.

- Para el encocao que acompaña la albacora: picar finamente los vegetales con las hierbas de azotea, hacer un sofrito en aceite achiotado a fuego lento para que los sabores se integren y los ingredientes suelten sus jugos, añadir sal. Cuando el sofrito esté integrado, agregar 1 litro de leche de coco, dejar hervir hasta que reduzca un poco y espese, para lograrlo es importante licuar una parte de los ingredientes. Terminando la cocción se agregan 5 ml. de encurtido de ají para potencializar el sabor.

Este plato va acompañado de arroz con coco, chips de plátano o patacón.

En las recetas tomadas de los senderos colocarles a las cocineras: Portadora de tradición.





Sendero Nuquí

Nuquí fue elevado a la categoría de municipio el 18 de diciembre de 1917, ya que inicialmente fue corregimiento de El Valle. Limita con los municipios de Bahía Solano al norte, con Bajo Baudó al sur, con Alto Baudó al oriente y al occidente con el océano Pacífico. De acuerdo con datos del DANE en 2015, la proyección de habitantes está alrededor de 8576, de los cuales el 43% reside en la cabecera municipal y el 57% en zonas rurales. La población está dividida de la siguiente forma:



- Afrocolombiana: 52,47%.
- Indígena: 8,69%.
- Mestizos: 28,84%.



Tiene un centro de salud de primer nivel, el centro hospitalario “San Pedro Claver de Nuquí”.

Tiene una institución educativa: Instituto Nacionalizado Litoral Pacífico de Nuquí.

En cuanto a servicios públicos, los habitantes de la cabecera municipal tienen servicio de energía eléctrica las 24 horas a través de plantas eléctricas operadas con diésel, a diferencia de las zonas rurales, que solo tienen 6 horas al día de servicio gracias a las plantas administradas por la misma comunidad.

El sistema de servicio de acueducto funciona por gravedad, abasteciéndose de las quebradas Zapayal I y II, además la población tiene un sistema de almacenamiento alternativo de agua de lluvia y quebradas cercanas, en tanques con capacidades entre los 500 y 1000 litros.

En cuanto al servicio de alcantarillado que es inexistente, la población se ve en la necesidad de hacer uso de sistemas convencionales (pozos sépticos). La prestación del servicio de aseo (recolección de basuras) es realizado por la administración municipal, el cual tiene una frecuencia de dos veces por semana en volquetas. Lastimosamente al no contar con un relleno sanitario, las basuras son depositadas en áreas aledañas a la playa.

Resplandor

Ingredientes

Maíz añejo 500 g
 Pescado seco 500 g
 Cilantro cimarrón 10 g
 Poleo 10 g
 Albahaca morada 10 g
 Orégano 5 g
 Sal 5 g
 Bija 1 g
 Ají dulce 5 g



Cocinera ancestral **Ruth Niveth Martínez Caisamo** "chachita".

La sopa de resplandor es un plato que es totalmente limpio, por eso es necesario incorporar las hierbas de azotea y verduras enteras y, así retirarlas al final de la preparación, el pescado debe estar libre de espinadas y huesos.

El nombre de resplandor nace del proceso de secado que se le da al maíz quebrado, el cual se hace al resplandor del sol.

Preparación

Quebrar y asolear el maíz, remojarlo en agua por 3 a 8 días para que se añeje, cambiando el agua diariamente. Luego lo molem hasta obtener una harina húmeda que mezclaremos con sal para formar nuestras arepas, las cuales aportarán espesor y color a nuestra sopa.

Pasar el pescado seco por agua para disminuir la salazón, luego lo colocamos a cocinar en agua incorporando nuestras verduras y hierbas de azotea, aportándole un poco de color con la bija.

Incorporar las arepas de maíz añejo a nuestra sopa y cocinamos a fuego bajo por 1 hora, luego retiramos las hierbas de azotea dejando nuestra sopa totalmente limpia.





Encocao de jaibas

Ingredientes

Jaibas 5 und.

Leche de coco 1L (500gr rayado)

Tomate chonto 80 g

Cebolla morada 70 g

Ajo 10 g

Cebolla rama 10 gr

Cilantro cimarrón 10 gr

Poleo 10 gr

Orégano 10 gr

Albahaca morada 10 gr

AjÍ dulce chocoano 20 gr

Aceite de bija 3 ml

Aceite 10 ml

Sal c/n



Cocinera ancestral:

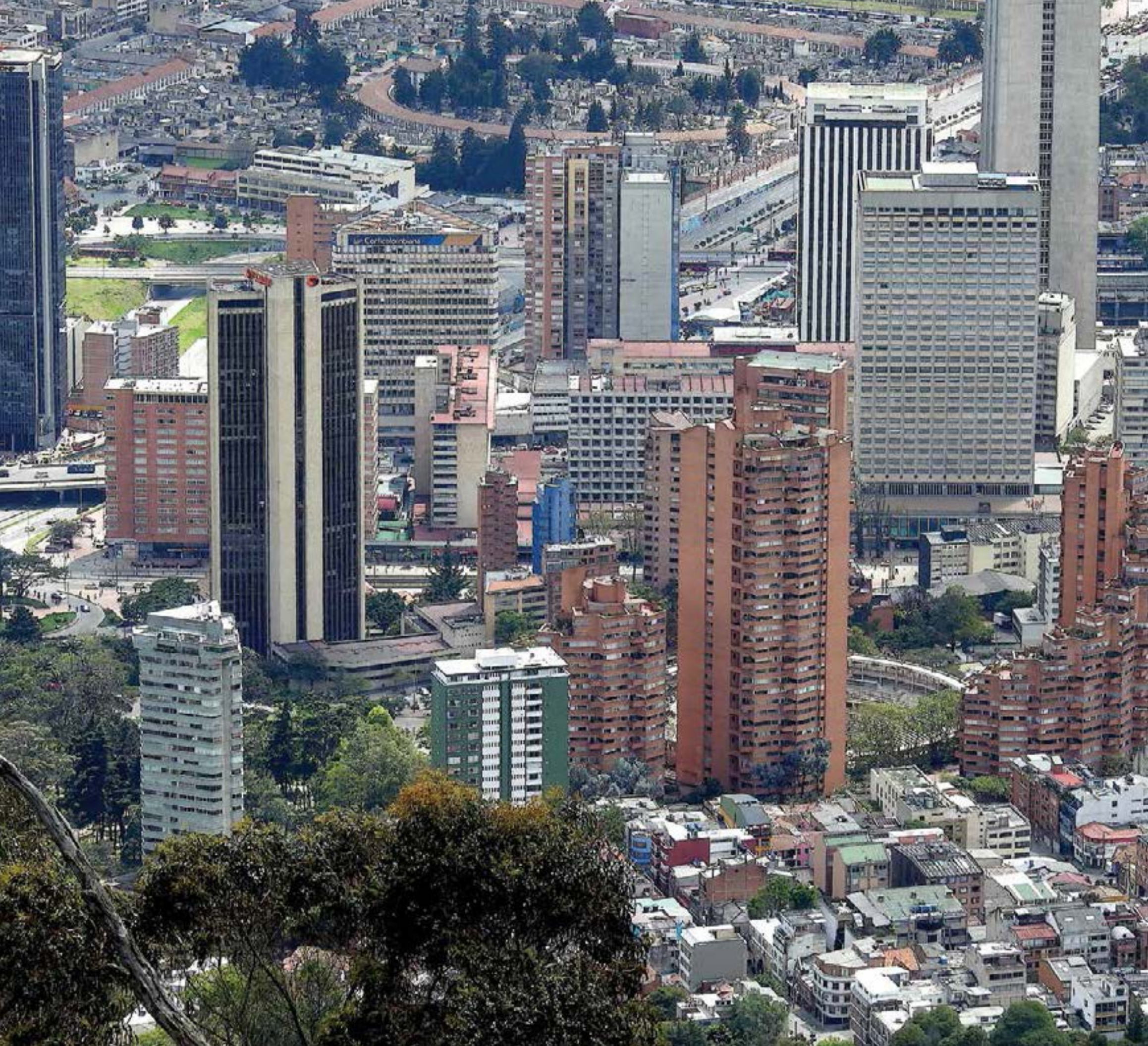
Melida Perea Marmolejo

Nació el 27 de junio de 1974 en Nuqui-Chocó, es madre de 7 hijos (4 mujeres y 3 hombres), propietaria del restaurante NATIVOS ubicado al lado del aeropuerto de Nuqui, este restaurante es típico de la región con una infraestructura ancestral a base de guadua, palma, caña brava y madera. Aprendió este plato gracias a su mamá la señora Pastora Marmolejo Cuero, es un plato diario muy apetecido por la gente, las jaibas son traídas del río Nuqui, hombres y mujeres hacen la recolección.

“Cuando la gente no quiere comer o no le da hambre. se le da a comer este plato para abrirle el apetito” dato ancestral.

Preparación

Lavar las jaibas con un cepillo de cerdas gruesas, inmovilizarlas en agua hirviendo por unos diez minutos ya que la idea no es cocinarlas de inmediato, quitarles la tapa de pecho y realizar pequeñas ranuras en las patas y tenazas para que el guiso penetre. Rayamos los 500 gr de coco y sacamos la leche, luego picamos finamente las verduras y hierbas de azotea incorporándolas en un caldero grande para hacer un sofrito. Incorporar la leche de coco en nuestro sofrito, dar punto de sal y color con nuestra aceite de bija, después incorporamos las jaibas enteras y cocinamos por 15 a 20 minutos a fuego medio y servimos.



Bogotá

**DEL MAR, DEL RÍO, DE LAS HUERTAS
AL LIOFILIZADOR Y A LA MESA**

La ciudad de Bogotá tiene la denominación de Distrito Capital; como capital de Colombia cuenta con una jurisdicción especial y autonomía administrativa; se define como una ciudad variopinta y pluricultural; en sus 1636 km² se puede encontrar calles con un pasado colonial, edificaciones modernas y zonas rurales.

En esta ciudad se encuentra localizado el Laboratorio de Investigaciones Gastronómicas, en el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos del SENA, donde se realizaron los prototipos y desarrollos gastronómicos que se encuentran al final del libro y que tienen como objetivo mostrar el sabor de nuestro pacífico chocoano, así mismo se ofertan servicios tecnológicos para empresas del sector de la gastronomía y de la industria de alimentos desarrollando mejoras en sus procesos de control de calidad, desarrollo tecnológico e innovación lo que repercutirá en la mejora de la inocuidad y, consecuentemente, la salubridad y la seguridad alimentaria.

También se prestan servicios de asistencia técnica, consultoría, asesoría y auditoría para la implementación de procesos y técnicas para la conservación de alimentos aplicando tecnología de punta, permitiendo a los empresarios mejorar sus niveles de competitividad, potencializar procesos de exportación, al reducir el peso de sus productos y mejorar su capacidad de conservación, como ocurre con el proceso de liofilización. En el Laboratorio también se trabaja en el desarrollo y la optimización de prototipos gastronómicos, procesos y menús de acuerdo con requerimientos y necesidades empresariales, generando mayores niveles de competitividad y empleabilidad, promoviendo la innovación y la creatividad en el sector con criterios de efectividad y rentabilidad.

En la ciudad de Bogotá se desarrollaron los prototipos gastronómicos liofilizados y los menús a cargo de chefs con alto reconocimiento en el ámbito nacional, con la intención de promover el uso de los insumos del pacífico chocoano y para demostrar la viabilidad y el valor de estas preparaciones en diferentes regiones, así como la utilidad del proceso de liofilización para la conservación de alimentos por largos periodos de tiempo.



Alejandra Arboleda Rivera, Food Designer colombo-mexicana



Selva

Ingredientes

50 g	Piangua liofilizada	15 g	Lulo liofilizado
130 g	Langostino fresco	30 g	Zanahoria baby
130 ml	Leche de coco	15 g	Tomate cherry
5 g	Naidi	30 g	Aceite de coco
1 g	Cilantro fresco	80 ml	Crema de leche
3 ramas	Limonaria fresca	1 unidad	Tomate chonto
1 g	Chiyangua liofilizada	15 ml	Vinagre de guineo
4 dientes	Ajo	10 ml	Miel
20 g	Cebolla larga	10 ml	Aceite de oliva
250 g	Ñame		

Preparación

Pelar, trocear y poner a cocinar el ñame por 25 minutos aproximadamente. Picar finamente la cebolla larga, el ajo y el tomate. Pelar limpiar y salpimentar los langostinos. Reservar la coraza y ponerla en un sartén para cocinar con aceite de coco, sal, pimienta, la cáscara del tomate y un par de dientes de ajo. Añadir agua poco a poco hasta que la coraza esté bien cocida y suave, licuar y tamizar. Hacer un sofrito con aceite de coco, la cebolla, el ajo y el tomate previamente picados. Añadir un poco de chiyangua, sal y pimienta. Infusionar la leche de coco con la limonaria un par de minutos. Incorporar la preparación obtenida de la coraza de los langostinos y la leche de coco infusionada al sofrito y dejar en el fogón a fuego bajo durante 15 minutos, para obtener la salsa. Licuar la crema de leche con el cilantro fresco. Prensar el ñame e incorporar a este la crema de leche con cilantro, rectificar sazón y salpimentar. Rostizar tomates cherry y zanahorias baby con aceite de oliva, sal y pimienta por 5 minutos a 200°C en el horno. Saltear rápidamente los langostinos con aceite sal y pimienta. Hacer una vinagreta emulsionando miel, sal, pimienta y vinagre de guineo. Emplatar poniendo una cama del puré de ñame. Sobre esta disponer un par de pianguas liofilizadas. Poner el langostino salteado en el centro del plato bañándolo con una buena cantidad de la salsa y terminar con una hoja de albahaca morada. Para la guarnición servir a un lado los vegetales rostizados con la vinagreta a base de guineo, el polvo de naidi y unos trozos de lulo liofilizado.



Alejandro Jiménez

Alejandro Jiménez, Barmanager Seratta Gourmand Market. Campeón Nacional de Coctelería ACBAR - IBA 2018-2019



Un día en el Chocó

Ingredientes

20 g de lulo liofilizado
10 g de poleo liofilizado
30 ml de vinete
60 ml de viche
30 ml jarabe de goma
30 ml de ginebra.
Fibra de coco para ahumar
Lulo y poleo liofilizado. Tierra de jengibre liofilizado para decorar.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en coctelera excepto el vinete, servir, adicionar hielo pilé y al finalizar agregar el vinete. Ahumar la copa con la fibra de coco. Decorar con el lulo, poleo y tierra de jengibre liofilizados.

Método de preparación: Agitado - doble colado.



Los
Galenos
restaurante

Chef Boris Marcell
Chef Ejecutivo Restaurante Los Galenos



Brisas y Aromas del Pacífico

Ingredientes

Croqueta

100 g de papa nativa (variedad de su gusto)
20 g de piangua liofilizada
2 g de hierbas de azotea liofilizada
10 g de cebolla larga
15 g de pimiento rojo
5 g de ajo
Sal pimienta
10 g de Pistacho
10 g de Almendra
1 huevo
20 g de Harina de trigo

Salsa de vinete

200 cc de vinete
50 cc de vinagre de guineo
20 g de azúcar morena

Velo de mango

200 cc de agua
50 cc de almíbar base
12.5 g de pasta de mango
12.5 g de elastic

Aire de viche

200 cc de viche
1 g de sucro emul

Decoración

25 g de ovo liofilizado

Preparación

Croqueta de Piangua: lavar muy bien las papas nativas y en agua en hervor, cocinarlas. Hidratar la piangua liofilizada por 25 minutos. Picar finamente el pimentón, la cebolla y el ajo. Ya cocida la papa, realizar un puré incluyendo la cáscara. Realizar un sofrito, agregar la piangua, dejar sofreír por 5 minutos, agregar las hierbas de azotea picadas finamente, el puré de papa, mezclar y condimentar. Realizar una croqueta, pasarla por la harina de trigo luego por el huevo y, por último, los frutos secos picados finamente. Reservar y al momento de servir pasar la croqueta por aceite vegetal a 180 °C.
Salsa de vinete: en un recipiente agregar el azúcar, dejar caramelizar, agregar el vinagre de guineo y 5 minutos después adicionar el vinete, dejar reducir a fuego bajo, hasta 1/3 y encontrar la textura deseada.

Velo de mango: mezclar todos los ingredientes y llevarlos a ebullición, estirar muy fino (0.2 mm) en una superficie plana, dejar enfriar y una vez gelificado cortar de la forma deseada.

Aire de viche: disolver muy bien los ingredientes y con la ayuda de un *foam kit* (aireador) obtener el aire deseado.

Montaje: esparcir la salsa como base del plato (espejo), cortar la croqueta a la mitad y se dispone sobre el velo de mango en el centro del plato, colocar el aire de viche sobre la croqueta y decorar con rocas ovo del Pacífico liofilizado.



Chef Henry Oswaldo Acosta
Director de alimentos y bebidas
Club Campestre los Arrayanes



Ensalada

tibia de Langostinos con pesto negro y aderezo de hierbas de campo

Ingredientes

Cantidades para 1 ensalada

Productos liofilizados:

Langostinos 200 g

Árbol de pan 40 g

Poleo 10 g

Guanábana de monte 30 g

Albahaca negra 20 g

Caimito 20 g

Cebolla de rama 30 g

Verdolaga 30 g

Vinagre de plátano 100 ml

Yantén 30 g

Citronella 20 g

Productos frescos:

Acedereas 40 g

Queso costeño 50 g

Lechuga mizuna 40 g

Tomate chonto 50 g

Cebolla roja 40 g

Aceite de girasol 40 ml

Sal 4 g

Proceso

Lavar y desinfectar las diferentes materias primas.

Blanquear los langostinos con la mitad del vinagre y agua, suficiente que los cubra, enfriar y reservar.

Licuar el aceite con la albahaca negra, sal, poleo y cebolla en rama; reservar.

Cortar en plumas la cebolla roja y hervir por 2 minutos con parte del vinagre sal y agua; reservar.

Hacer un aderezo con la citronela, verdolaga, aceite, sal, guanabana de monte y el restante del vinagre.

Freír y cortar el árbol del pan, reservar.

Trocear las hortalizas, pelar y cortar en concasse el tomate, el queso en fetas y ensamblar la ensalada con todo lo anterior.



Antonuela Ariza - Eduardo Martínez
Cocineros Mini Mal



Gambas con caldo de camarón y almirajó liofilizado

Ingredientes

- 3 gambas frescas con cabeza y cáscara
- 3 g de cilantro cimarrón liofilizado
- 50 g de cebolla en rama
- 4 camarones liofilizados enteros
- 1 ½ tazas de agua
- 5 g de almirajó liofilizado
- ½ cda de jugo de limón
- 3 rodajas de guatila tajadas con mandolina y cortadas en media luna
- 1 plátano bocadillo o primitivo verde
- Aceite para fritura profunda
- Sal al gusto

Preparación

Colocar en una olla pequeña 1 ½ tazas de agua, el camarón liofilizado, el cimarrón liofilizado y la cebolla en rama, agregar sal. Dejar hervir durante 15 minutos. Filtrar con tela y reservar.

Aparte, colocar el almirajó con tres cucharadas del caldo en un bowl e hidratarlo completamente, luego filtrar. Mezclar el almirajó con media taza de caldo de camarón y reservar.

Pelar el plátano, freír a fuego bajo y aplanarlo con pataconera, freírlo nuevamente en aceite bien caliente en sartén a fuego alto.

En otra sartén con aceite, sellar las gambas enteras, previamente salpimentadas.

En un plato hondo colocar el caldo del almirajó y encima las gambas, acompañar con las rodajas de guatila formando un abanico, aliñar con sal, jugo de limón y aceite de oliva. Acompañar con el patacón. Decorar las gambas con trocitos del almirajó liofilizados.



Chef Viviana Nariño B. Directora del Programa Profesional en Gastronomía y Culinaria de AREANDINA.

Suscitadora de una generación de gastronomos conscientes y respetuosos de sus territorios, el legado culinario y los productores agropecuarios.



Senderos

Ingredientes

Cachín

100 g harina de maíz ñejo
40 g de mantequilla
1 g de sal
2 g de azúcar
Agua de coco para remojar
1 unidad de hojas de plátano

Bizcochos Ñejes

100 g de harina de maíz ñejo
40 g de mantequilla
1 g de sal
2 g de azúcar
1 yema

30 g de queso costeño rallado
3 g de bicarbonato

Enyucado

50 ml de melao de panela
80 g de coco rallado
500 g de yuca rallada
80 g de queso costeño
100 g de mantequilla
2 estrellas de anís

Quequis

125 g de melao de panela
150 g de harina de trigo
50 g de coco rallado
3 g de bicarbonato
Corteza de limón c/n
Clavo, anís c/n

Helado de naidí y quequi

250 ml de leche entera
50 g de naidí liofilizado
125 g de crema de leche
3 yemas
65 g de azúcar

Trozos de quequi c/n

Helado de Albahaca negra

250 ml de leche entera
30 g de albahaca negra liofilizada
125 g de crema de Leche
3 yemas
65 g de azúcar

Salsa de Ovo (jobo)

5 g de ovo liofilizado
40 g de azúcar
45 ml de agua

Preparación

Cachín:

Mezclar los ingredientes a temperatura ambiente y amasar; colocar la preparación en dos hojas de plátano y aplanar, debe quedar de 5 ml Aprox. Hornear a 180°C por 30 minutos, debe quedar crujiente.

Bizcochos Ñejes

Mezclar todos los ingredientes a temperatura ambiente, la yema debe integrarse pochada. Amasar bien, formar pequeños cilindros y hornear sobre hoja de plátano a 190°C por 30 min.

Enyucado y Quequis

Mezclar todos los ingredientes a temperatura ambiente, la mantequilla se añade fundida, llevar a un molde engrasado y enharinado, hornear por 35 minutos a 180°C.

Helados

Batir las yemas con el azúcar hasta formar una emulsión estable. Agregar el naidí /albahaca negra/ jengibre (según sea el caso) liofilizado, la leche, controlar la temperatura, debe exceder los 65°C, filtrar. Agregar la mezcla de las yemas y la crema de leche, mezclar y dejar que la temperatura llegue a 80°C sin dejar de mezclar. Refrigerar por 24 horas. Turbinar 10 minutos.

Al de Naidí se le adicionan trozos pequeños de Quequi.

Salsa de Ovo

Hidratar el ovo liofilizado en el agua, agregar el azúcar y llevar a cocción hasta que espese.

Montaje

Sobre una mini porción de enyucado, colocar dos quenelles proporcionales de cada uno de los helados, desmenuzar el cachín y los bizcochos y espolvorearlos sobre el helado, colocar puntos de salsa de ovo alrededor de plato. Una begonia roja para resaltar el montaje.



Chef Rey Guerrero



Arroz putiao

Ingredientes

Cambiar por:

- 500 g de arroz precocido
- 80 g de longaniza ahumada del Chocó
- 120 g de camarón tigre
- 3 und. de langostinos u-15
- 80 g de arveja precocida
- 80 g de zanahoria precocida
- 40 cc de consomé de pescado
- 3 g de poleo
- 3 g de orégano de hoja grande
- 3 g de albahaca morada
- 3 g de cilantro cimarrón
- 5 g de pasta de achiote
- Sal y pimienta al gusto
- Picante al gusto
- 10 g de salsa de ostras
- 4 g de aceite de ajonjolí

Preparación

Hacer una mezcla con el achiote y las hierbas de azotea, poner a cocinar los mariscos y la longaniza en esta mezcla y agregarle el consomé de pescado y el bisque de mariscos (para el bisque, poner a cocinar cáscara de camarón, langostino una cabeza de pescado, tres dientes de ajo, un pimentón rojo, media cebolla cabezona, cuando hierva muy bien dejar reposar licuar y colar). Cuando los mariscos se estén poniendo rosados agregar las verduras, salpimentar, agregar la salsa de ajonjolí y la de ostras, agregar el arroz. Mezclar, servir y disfruta.



CARACTERIZACIÓN DE OTROS PLATOS TRADICIONALES DEL TERRITORIO

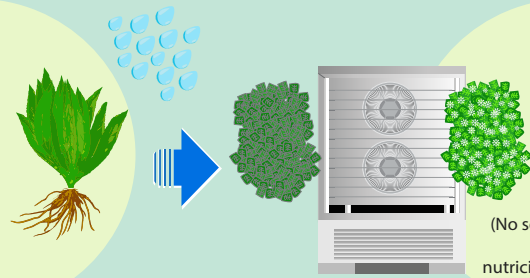
No.	Nombre del plato	Ingredientes principales	Dónde se consiguen los ingredientes	Se vende	Lugar o persona que lo prepara	Época de preparación
1	Atollado de mariscos	Churuleja, o almeja, piangua, u ostión, arroz, coco, hierbas de azotea	Dentro la región	Para el consumo	Nelcy Murillo Moreno	Todo el tiempo
2	Pastel de arroz con piangua	Arroz, piangua, coco, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	Dorila	Todo el tiempo
3	Guiso de caracol, cambute, longorón, ostión	Caracoles, coco, hierbas de azotea	Dentro la región	Para el consumo	Mujeres mayores de la comunidad	Por temporadas
4	Sopa de almeja y longorón	Almeja, longorón, coco, pastas, hierbas de azotea	Dentro la región	Para el consumo	Mujeres mayores de la comunidad	En temporadas
5	Empanada de mariscos con masa de plátano	Caracoles, almejas, camarones, piangua etc., coco, masa de plátano, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	Isabel Martínez Ruiz	Eventual
6	Arroz de Pescado	Pescado, arroz, coco, sal, limón, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	Posada turística Chachita	Todo el tiempo
7	Pescado en salsa de coco con habichuelas	Pescado, coco, limón, sal, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	Posada turística Chachita	Todo el tiempo
8	Sudado de pescado	Pescado, coco, limón, sal, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
9	Desmechado de pescado	Pescado, coco, limón, sal, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
10	Arroz marinerero	Arroz, camarón, cambute, calamar, coco, hierbas de azotea	Dentro la región	Si	Elsa Limbania Perea Cuervo	Todo el tiempo
11	Ceviche de Camarón	Camarón, cebolla de cabeza, pimentón, cilantro, salsa rosada	Dentro y fuera de la región	Si	Policarpa Gamboa	En temporadas
12	Guiso de calamar	Calamar, coco, hierbas de azotea	Dentro y fuera de la región	Si	Irma Mosquera Gonzáles	En temporadas
13	Ceviche de calamar	Calamar, cebolla cabeza, pimentón, cilantro, salsa rosada	Dentro y fuera de la región	Si	En todos los restaurantes de la región	En temporadas
14	Ceviche de pescado	Pescado, limón, cebolla cabeza, pimentón, cilantro, salsa rosada	Dentro y fuera de la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
15	Tapao de pescado	Pescado, banano o plátano, hierbas de azotea	Dentro y fuera de la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
16	Arroz con camarón	Camarón, arroz, coco, hierbas de azotea	Dentro y fuera de la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
17	Langosta guisada con coco	Langosta, coco, hierbas de azotea	Dentro y fuera de la región	Si	En todos los restaurantes de la región	Todo el tiempo
18	Chorizo de pescado	Albacora molido, aliños de la región	Dentro y fuera de la región	Si	Grupo de mujeres Las Marinas	Todo el tiempo
19	Enyucado	Yuca, coco, azúcar, canela	Dentro y fuera de la región	Si	En todas las comunidades	Por encargo
20	Envuelto de primitivo	Primitivo maduro, arroz, coco rallado, canela, jengibre, sal	Dentro y fuera de la región	Si	Aide Mira Palacios	Todo el tiempo
21	Mampi	Mafz, coco, azúcar	Dentro y fuera de la región	Se vende poco	Ligia Martínez	Por eventos
22	Viche	Caña o panela	Dentro y fuera de la región	Se vende poco	María Domínguez Mosquera y mujeres de Panquí	Todo el tiempo
23	Vinete	Guarapo de caña, panela, canela, nuez moscada, clavo de olor.	Dentro y fuera de la región	Se vende poco	Santa Evarista Perea y mujeres de Panquí	Todo el tiempo
24	Coctel de viche con cítricos	Coctel de viche con cítricos	Dentro y fuera de la región	Se vende poco	Grupo mujeres de Coquí	Todo el tiempo
25	Botella curada	Viche, hiervas curativas, especialmente el pipilongo que sirve para levantar la temperatura a hombres y mujeres	Dentro y fuera de la región	Si y mucho	Estadero Bombillo rojo Enrique Moreno	Todo el tiempo

Proceso de liofilización

Proceso de Liofilización

Adecuación

- Limpiar (Eliminar suciedad visible)
- Desinfectar (Eliminar microorganismos)
- Pelar, retirar semillas y cortar (Obtener la parte comestible del producto)



Congelación

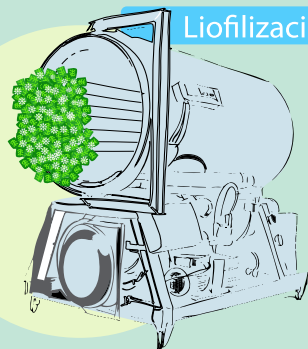
- Congelación a -35° (El agua que está en estado líquido pasa a estado sólido)
- Uso de Ultracongelador
- Formación de microcristales de hielo (No se rompe la membrana celular y por lo tanto se mantiene las propiedades nutricionales y organolépticas del alimento)

Empacado y rotulado

- El producto liofilizado es empacado y rotulado. Se puede empacar al vacío para mantener las condiciones de inocuidad del producto y prolongar aún más su vida útil.

- Estado de sólido a gaseoso sin pasar por el estado líquido, se usan bombas para vacío.
- Se retira el agua contenida en el alimento. Manteniendo las propiedades nutricionales del producto al igual que sus características organolépticas.

Liofilización



Historia de la Liofilización

INCAS

Elaboración de chuño, (papa liofilizada) y charqui (carne de llama) como tributo a los dioses en sus ceremonias.

Se considera un método moderno en la conservación de alimentos pero sus inicios datan desde épocas prehispánicas

Bebedict y Manning

Introducen una bomba química de vacío, proceso que tardaba 2 semanas para reducir el 20% en peso

1906

L.F. Schackell
Incorpora bomba mecánica de vacío y es el pionero en liofilizar alimentos

1909

Se implementa la liofilización

en la industria alimentaria. Apesar de ser una técnica costosa la leche, huevos, sopas, zumos de frutas y café empezaron a ser conservados por este método

1958

2000 A.C.

SIGLO XIX

Louis Pasteur

Necesidad de innovar técnicas de secado para mantener virus y bacterias para su estudio.

1904

Físicos franceses
Desarrollaron la criodesecación

1914

L.A. Roger
Liofilizó cultivos de bacilos, para producir ácido láctico al ser rehidratado

2016

COLOMBIA

Docente investigador del SENA Ricardo Malagón inicia procesos de inclusión de Frutos Liofilizados del Amazonas en la Gastronomía Colombiana

Tabla de proceso de liofilización rehidratación y usos muestras

Producto	Peso fresco	Peso liofilizado	Cantidad de agua para rehidratar o uso muestras libro	Tiempo de rehidratación
Arroz Putiao	1 kilo	450 g	40 ml (2 cucharadas grandes agua caliente)	25 minutos
Encocao de Jaiba	1 kilo	280 g	40 ml (2 cucharadas grandes agua caliente)	20 minutos
Longaniza Ahumada	1 kilo	395 g	40 ml (2 cucharadas grandes agua caliente)	20 minutos
Piangua	1 kilo	540 g	40 ml (2 cucharadas grandes agua caliente)	45 minutos
Cilantro cimarrón	1 kilo	126 g	Añadir a preparación c/n	2 minutos
Oreganón	1 kilo	187g	Añadir a preparación c/n	2 minutos
Albahaca Negra	1 kilo	176 g	Añadir a preparación c/n	2 minutos
Verdolaga	1 kilo	286 g	Añadir a preparación c/n	2 minutos
Jengibre	1 kilo	347 g	En infusiones o preparaciones c/n	2 minutos
Cúrcuma	1 kilo	282 g	Añadir a preparación c/n	4 minutos
Naidí	1 kilo	231 g	20 ml (1 cucharada grande agua fría)	15 minutos
Árbol del pan	1 kilo	525 g	10 ml (3/4 cucharadita de agua fría)	20 minutos
Guayaba Yogur	1 kilo	378 g	25 ml	15 minutos
Chontaduro	1 kilo	369 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Zapote	1 kilo	312 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Jobo	1 kilo	365 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Borojo	1 kilo	376 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Lulo Chocoano	1 kilo	355 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Leche de coco	1 kilo	340 g	20 ml (1 cucharada grande agua caliente)	5 minutos
Poleo	1 kilo	312 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos
Almirajo	1 kilo	312 g	20 ml (1 cucharada de agua fría)	15 minutos

El Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, del SENA en Bogotá, cuenta con el Laboratorio de Investigaciones Gastronómicas para el desarrollo de investigación aplicada, de prototipos gastronómicos, así como procesos de innovación y desarrollo tecnológico en el área de la industria de alimentos en general. También facilitando la adquisición y el mejoramiento de las competencias de los aprendices, asimismo, proporcionando el acceso a maquinaria, equipos y herramientas mediante procesos formativos. Una de las tecnologías más aplicadas en el Laboratorio es la liofilización.

El potencial de la liofilización, al conservar alimentos sin necesidad de aditivos químicos, sin requerimientos de cadena de frío, tiene una serie de ventajas importantes para el proceso específico de conservación de los alimentos, pero también para facilitar su transporte, comercialización, exportación y, lo más importante, para la salud humana, y así, para para garantizar la soberanía alimentaria y la recuperación de la cocina ancestral colombiana.

Conclusiones



Ricardo Malagón Barbero

La investigación realizada por el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación del Sena (Sennova) con el apoyo investigativo de la Fundación Universitaria del Area Andina abre valiosos espacios de intercambio de saberes entre las comunidades del pacífico chocoano y la comunidad académica de las escuelas de cocina, permitiendo reconocerse como diversos e iguales, encontrándose en el oficio de transformar los alimentos en la búsqueda de una experiencia gastronómica única y extraordinaria. El proyecto ofrece a los aprendices de cocina la posibilidad de descubrir un mundo insospechado, interactuar con una cosmovisión diferente, expandiendo los límites de su realidad y recreando la vivencia y el sentido de ser colombiano, en tanto ser diverso y unitario a la vez.

En consecuencia, los aprendices pueden tomar consciencia de la enorme importancia de ejercer un uso sostenible de los recursos, respetando y conservando todo el complejo entorno que provee la biodiversidad del pacífico chocoano, incluyendo a las comunidades que lo habitan y su invaluable conocimiento.

El saber ancestral y el saber técnico se conjugan entonces para hacer visible un rasgo poco conocido de la identidad gastronómica colombiana, tan diversa como la variedad de sus ecosistemas.

De esta manera, con esta investigación, adelantada en el Laboratorio de Investigaciones Gastronómicas del Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, del SENA, se conjuga el rescate de las tradiciones culinarias ancestrales de las comunidades afro del pacífico chocoano, con la aplicación de tecnologías de punta, posibilitando la conservación de productos y elaboraciones en condiciones óptimas de bioseguridad, facilitando alternativas de desarrollo económico para las personas en la región y el reconocimiento de su riqueza gastronómica en el ámbito nacional e internacional.

Gracias a la técnica de la liofilización, que conserva estos productos sin necesidad de cadenas de frío y manteniendo todas las propiedades organolépticas y nutricionales prácticamente intactas por espacios de 5 - 20 años, el mundo puede conocer esa explosión de sabores, colores y aromas. El proyecto de liofilización de productos y preparaciones del pacífico chocoano involucra directamente a las comunidades, con la intención de que puedan afirmar sus prácticas culturales, entre ellas la siembra, recolección y pesca de especies endémicas, productos de su cocina ancestral y local, sus preparaciones y su saber ancestral, proponiendo de paso una posibilidad de generar ingresos sin tener que renunciar a su origen o verse forzados a dedicarse a oficios diferentes a los heredados por sus ancestros.

Además, el inventario de productos y la elaboración de prototipos gastronómicos permiten adelantar y planificar modelos de recolección que hagan viables el emprendimiento y el cooperativismo que pretende motivar

el presente proyecto bajo pautas sostenibles. La inclusión de las cocinas chocoanas en la cocina colombiana merece total atención, no sólo en pro de la proyección de la gastronomía nacional en el mundo, sino también como aporte a la construcción de una identidad multicultural y biodiversa que se nutra de todos los sabores, olores y texturas que brotan del territorio nacional.

El libro *Saberes y senderos gastronómicos del Pacífico colombiano*, pretende demostrar a quien lo lea, la evidente diversidad y versatilidad de la cocina chocoana, acompañado de la magia del contexto cultural de quienes la practican, las conoce, las cosecha, las transforma; por esto, la cocina de esta bella región colombiana representa un tesoro que merece seguir siendo descubierto, bajo las premisas de sostenibilidad y respeto de sus ecosistemas. Los tiempos modernos traen consigo cambios que amenazan con alterar no sólo el modelo cultural de estos pueblos, sino también el devenir de los recursos naturales; sin embargo, y siguiendo el esquema de pensamiento local, los cambios hacen parte inevitable del ciclo natural de la vida. Se abre, tal vez, la oportunidad de recuperar antiguos saberes, crear nuevas posibilidades para el bienestar de estos pueblos y de esa forma permitir que los recursos de la selva, manglar y mar chocoano se conviertan en un patrimonio alimenticio de la humanidad y sean disfrutados y protegidos cada vez por más guardianes.



Frutas nativas



Portadoras de tradición de Panguí

Metodología

La investigación se desarrolló con un abordaje cualitativo, con investigación acción participativa, involucrando a las comunidades con las que se desarrolló el proceso, promoviendo su empoderamiento y su desarrollo económico. La investigación involucró una inmersión profunda en el ambiente cultural y gastronómico de las regiones seleccionadas en el pacífico chocono.

El trabajo de campo incluyó estancia en las comunidades investigadas, recolección de los datos suministrados por los portadores de saber ancestral y culinario, análisis de la información, la creación y el diseño de propuestas gastronómicas para preservar los saberes ancestrales aplicando tecnología, así como para redefinir prototipos gastronómicos usando insumos de la región estudiada.

Se aplicó un diseño etnográfico (Hernández, Fernandez & Baptista, 2010) para describir y analizar ideas, creencias, significados, conocimientos y prácticas de grupos, culturas y comunidades, en el contexto de la conservación de la gastronomía del pacífico chocono. Se estudió el ambiente físico, las características del entorno como proveedor y generador de las materias primas para la elaboración de los alimentos: los manglares, los ríos, el mar, la selva y los arrecifes, como lugares con particularidades especiales para determinar las condiciones ambientales en las que se producen y conservan los insumos alimenticios.

También se analizó el ambiente social y humano, las formas de organización de los grupos que se involucran de diferentes maneras en la elaboración de los alimentos, desde la actividad de los pescadores y los recolectores hasta la organización de las cocineras en función a tradiciones locales para los lugareños y esfuerzos organizativos para atender turistas y visitantes de otras regiones.

De la misma manera, se estudió las actividades individuales y colectivas asociadas con las elaboraciones culinarias, así como artefactos tradicionales utilizados en la elaboración de alimentos y bebidas con insumos de la región.

Los procesos de liofilización en el Laboratorio de Investigaciones Gastronómicas, se enmarcan en el contexto de investigación aplicada para el desarrollo y la innovación tecnológica, mediante el desarrollo de prototipos gastronómicos, los cuales son susceptibles de ser conservados sin requerimientos de cadena de frío en condiciones óptimas de inocuidad y salubridad, con menor peso, haciendo viable la exportación y su conservación por largos periodos de tiempo.

Ricardo Malagón Barbero
Investigador Sennova
Chef Instructor Internacional
Certificado CIC
Chef Instructor Gastronomía SENA



Referencias bibliográficas

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2019). Todo lo que debes saber sobre Bogotá en 2019. Recuperado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/turismo/informacion-de-bogota-en-2019>
- Bello, J. C., Báez, M., Gómez, M. F., Orrego, O., y Nägele, L. (ed.). (2014). Biodiversidad 2014. Estado y tendencias de la biodiversidad continental de Colombia Bogotá: Instituto Alexander von Humboldt. http://nuquichoco.micolombiadigital.gov.co/sites/nuquichoco/content/files/000062/3095_plan-de-desarrollo-20162019-municipio-de-nuqui.pdf
- Hidalgo, E. (2012). ¿Qué sabe usted del Chocó? Chocó 7 días. Recuperado de http://www.choco7dias.com/976/que_sabe.html
- Díaz, J. M. y Gast, F. (2009). El Chocó biogeográfico de Colombia. Bogotá: I/M Editores. Recuperado de <https://www.imeditores.com/banocc/choco/presentacion.htm>
- Díaz-Granados, D. A. (2016). Sección 6. Zona de vida. En IGAC, Suelos y tierras de Colombia. Tomo 1, pp. 375-419. Bogotá: Instituto Geográfico Agustín Codazzi. <http://hablemosdealimentos.com/c-frutas/caimito/>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación México D.F.: McGraw-Hill Interamericana. <http://catalogo.biodiversidad.co/file/56e7918483c45700544e4174/summary>
- Lucero, C., Cantera, J., y Neira, R. (2012). Pesquería y crecimiento de la piangua (Arcoidea: Arcoidae) Anadara tuberculosa en la Bahía de Málaga del Pacífico colombiano, 2005-2007. Revista de Biología Tropical, 60(1), 203-217. <https://www.saviabotanica.com/regiones/frutas-y-leyendas/>
- Moreno-Otálora, L. D. (2018). Prácticas agrícolas tradicionales y conservación de la agrobiodiversidad en los sistemas productivos del corregimiento de Panguí, municipio de Nuquí-Chocó, Colombia (Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá). <https://revistas.unal.edu.co/index.php/cal/article/view/35037/35299>
- Ramírez-Navas, J. S. (2006). Liofilización de alimentos. Revista ReCiTelA 6(2), 1-39. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/00043365419cd1f250c9c>
- SIAC. (2016). Sistema de información Ambiental de Colombia. Estructura principal del Chocó Biogeográfico. Recuperado de <https://www.siac.gov.co/infolabio-biodiversidad-2016>
- von Praht, H. (1989). Manglares. Bogotá: Villegas Editores. Recuperado de <https://villegaseditores.com/manglares>
- <https://www.bahiasolanoaldia.com/el-valle>
- <https://www.municipio.com.co/municipio-nuqui.html>
- <http://cdim.esap.edu.co/bancomedios/documentos%20pdf/nuqu%C3%ACchocopd2012-2015.pdf>
- http://bahiasolanochocho.micolombiadigital.gov.co/sites/bahiasolanochocho/content/files/000021/1023_plandedesarrollo-bahia-solano.pdf
- <https://andoke.com.co/biodiversidad/el-madroneo-garcinia-madroneo-uno-de-los-arboles-presentes-en-andoke/>
- <http://hablemosdeflores.com/arbol-del-pan/>
- <https://www.biopedia.com/atun-blanco-o-albacora-thunnus-alalunga/>
- <https://agronegocios.uniandes.edu.co/2011/03/11/investigacion-de-la-piangua-en-el-pacifico-colombiano/>
- <https://hablemosdeinsectos.com/cucaracha-de-mar/>
- <https://cucarachas.me/mar/>
- <https://catalogofloravalleaburra.eia.edu.co/species/62>
- <https://www.elpais.com.co/cali/basilia-murillo-la-mujer-que-rescata-la-tradicion-de-la-cocina-chocono-en.html>
- <https://www.fondazioneslowfood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/lulo-chocono/>
- <http://ijpsr.com/bft-article/freeze-drying-process-a-review/?view=fulltext>
- <http://pueblos20.net/colombia/departamento-del-choco/pangui.html>



Metodología

La investigación se desarrolló con un abordaje cualitativo, con investigación acción participativa, involucrando a las comunidades con las que se desarrolló el proceso, promoviendo su empoderamiento y su desarrollo económico. La investigación involucró una inmersión profunda en el ambiente cultural y gastronómico de las regiones seleccionadas en el pacífico chocoano.

El trabajo de campo incluyó estancia en las comunidades investigadas, recolección de los datos suministrados por los portadores de saber ancestral y culinario, análisis de la información, la creación y el diseño de propuestas gastronómicas para preservar los saberes ancestrales aplicando tecnología, así como para redefinir prototipos gastronómicos usando insumos de la región estudiada.

Se aplicó un diseño etnográfico (Hernández, Fernandez & Baptista, 2010) para describir y analizar ideas, creencias, significados, conocimientos y prácticas de grupos, culturas y comunidades, en el contexto de la conservación de la gastronomía del pacífico chocoano. Se estudió el ambiente físico, las características del entorno como proveedor y generador de las materias primas para la elaboración de los alimentos: los manglares, los ríos, el mar, la selva y los arrecifes, como lugares con particularidades especiales para determinar las condiciones ambientales en las que se producen y conservan los insumos alimenticios.

También se analizó el ambiente social y humano, las formas de organización de los grupos que se involucran de diferentes maneras en la elaboración de los alimentos, desde la actividad de los pescadores y los recolectores hasta la organización de las cocineras en función a tradiciones locales para los lugareños y esfuerzos organizativos para atender turistas y visitantes de otras regiones.

De la misma manera, se estudió las actividades individuales y colectivas asociadas con las elaboraciones culinarias, así como artefactos tradicionales utilizados en la elaboración de alimentos y bebidas con insumos de la región.

Los procesos de liofilización en el Laboratorio de Investigaciones Gastronómicas, se enmarcan en el contexto de investigación aplicada para el desarrollo y la innovación tecnológica, mediante el desarrollo de prototipos gastronómicos, los cuales son susceptibles de ser conservados sin requerimientos de cadena de frío en condiciones óptimas de inocuidad y salubridad, con menor peso, haciendo viable la exportación y su conservación por largos periodos de tiempo.

Ricardo Malagón Barbero

Investigador Sennova

Chef Instructor Internacional

Certificado CIC

Chef Instructor Gastronomía SENA



Referencias bibliográficas

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2019) Todo lo que debes saber sobre Bogotá en 2019. Recuperado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/turismo/informacion-de-bogota-en-2019>
- Bello, J. C., Báez, M., Gómez, M. F., Orrego, O., y Nägele, L. (ed.). (2014). Biodiversidad 2014. Estado y tendencias de la biodiversidad continental de Colombia Bogotá: Instituto Alexander von Humboldt.
- Hidalgo, E. (2012). ¿Qué sabe usted del Chocó? Chocó 7 días. Recuperado de http://www.choco7dias.com/976/que_sabe.html
- Díaz, J. M. y Gast, F. (2009) El Chocó biogeográfico de Colombia. Bogotá: I/M Editores. Recuperado de <https://www.imeditores.com/banocc/choco/presentacion.htm>
- Díaz-Granados, D. A. (2016). Sección 6. Zona de vida. En IGAC, Suelos y tierras de Colombia. Tomo 1, pp. 375-419. Bogotá: Instituto Geográfico Agustín Codazzi.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010) Metodología de la investigación México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Lucero, C., Cantera, J., y Neira, R. (2012). Pesquería y crecimiento de la piangua (Arcoidea: Arcidae) *Anadara tuberculosa* en la Bahía de Málaga del Pacífico colombiano, 2005-2007. *Revista de Biología Tropical*, 60(1), 203-217.
- Moreno-Otálora, L. D. (2018) Prácticas agrícolas tradicionales y conservación de la agrobiodiversidad en los sistemas productivos del corregimiento de Panguí, municipio de Nuquí-Chocó, Colombia (Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá).
- Ramírez-Navas, J. S. (2006). Liofilización de alimentos. *Revista ReCiTeLA* 6(2), 1-39. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/00043365419cd1f250c9c>
- SIAC. (2016). Sistema de información Ambiental de Colombia. Estructura principal del Chocó Biogeográfico. Recuperado de www.siac.gov.co/infolabio-biodiversidad-2016
- von Praht, H. (1989). Manglares. Bogotá: Villegas Editores. Recuperado de <https://villegaseditores.com/manglares>
- <http://pueblos20.net/colombia/departamento-del-choco/pangui.html>
- <https://www.bahiasolanoaldia.com/el-valle>
- <https://www.municipio.com.co/municipio-nuqui.html>
- http://nuquichoco.micolombiadigital.gov.co/sites/nuquichoco/content/files/000062/3095_plan-de-desarrollo-20162019-municipio-de-nuqui.pdf
- <http://cdim.esap.edu.co/bancomedios/documentos%20pdf/nuqu%C3%ACchocopd2012-2015.pdf>
- http://bahiasolanochoco.micolombiadigital.gov.co/sites/bahiasolanochoco/content/files/000021/1023_plandedesarrollo-bahia-solano.pdf
- <https://andoke.com.co/biodiversidad/el-madrono-garcinia-madrano-uno-de-los-arboles-presentes-en-andoke/>
- <http://hablemosdealimentos.com/c-frutas/caimito/>
- <http://hablemosdeflores.com/arborel-del-pan/>
- <http://catalogo.biodiversidad.co/file/56e7918483c45700544e4174/summary>
- <https://www.saviabotanica.com/regiones/frutas-y-leyendas/>
- <https://revistas.unal.edu.co/index.php/cal/article/view/35037/35299>
- <https://www.biopedia.com/atun-blanco-o-albacora-thunnus-alalunga/>
- <https://agronegocios.uniandes.edu.co/2011/03/11/investigacion-de-la-piangua-en-el-pacifico-colombiano/>
- <https://hablemosdeinsectos.com/cucaracha-de-mar/>
- <https://cucarachas.me/mar/>
- <https://catalogofloravalleaburra.eia.edu.co/species/62>
- <https://www.elpais.com.co/cal/basilia-murillo-la-mujer-que-rescata-la-tradicion-de-la-cocina-chocoana-en.html>
- <https://www.fondacioneslowfood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/lulo-chocoano/>
- <http://ijpsr.com/bft-article/freeze-drying-process-a-review/?view=fulltext>





Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocono / Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez, Lida Mariam Gómez, Viviana Nariño Bernal, Willia, Ruiz.-- [Bogotá] : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, 2019.

99 páginas : ilustraciones, fotografías

Referencias bibliográficas: páginas 98-99

Contenido: Manglar -- Riqueza marina del Chocó: Piangua, Churuleja, Albacora, Burique, Cucaracha de mar, Viuda, La Jaiba o cangrejo azul, Arrecife -- Sendero El Valle: Arroz guacho, Encocao de cangrejo azul, Sancocho de cerdo, Viuda, Quema Pata -- Sendero Nuquí: resplandor -- Características de otros platos tradicionales del territorio. ISBN: 978-958-15-0480-0.

1. Cocina--Chocó (Colombia) 2. Cocina colombiana I. Malagón Barbero, Ricardo II. Martínez, Carlos David III. Gómez, Lida Mariam IV. Nariño Bernal, Viviana V. Ruiz, William Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

CDD: 641.5986151

Estimado lector para disfrutar de los elementos de realidad aumentada que hemos diseñado para conocer más de las tradiciones, los paisajes y la cultura gastronómica del pacífico chocono, los invitamos a seguir las siguientes instrucciones:



¿CÓMO FUNCIONA LA REALIDAD AUMENTADA?

- Necesitas un dispositivo móvil con cámara y los marcadores del Libro del Chocó
- Descarga el App **Naddie Ar** en Google Play o App Store
- En el menú principal podrás descargar el N-Cloud de **Libro_choco**
- Abre el N-Cloud Escanea el marcador Visualiza el elemento

El ícono le permitirá identificar las imágenes (marcadores) que activan la realidad aumentada.





Albahaca negra
Ocimum sanctum

Con el apoyo de



Coinvestigación



CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO
Y ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
RECETAS, FORMULAS Y TURISMO

