



# Recetario

**25, 26 y 27 Sept /2019**

**Lugar:** Antigua Estación del Ferrocarril  
**Bulevar de Buenaventura**



## ENCUENTRO INTERNACIONAL DE Cocinas Tradicionales

*Cocinando  
desde  
la Raíz*



SOMOS PACÍFICO  
HERENCIA DE SABERES



**GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA**  
Secretaría de Cultura



**DESTILA  
PATRIMONIO**



## DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA

Dilian Francisca Toro Torres  
Gobernadora del Valle del Cauca

Edid Consuelo Bravo Pérez  
Secretaria de Cultura Departamental

María Isabel González Orozco  
Profesional Especializado Secretaria  
de Cultura

## DISTRITO DE BUENAVENTURA

Maby Yineth Viera Ángulo  
Alcaldesa de Buenaventura

María del Mar Vidal  
Directora Técnica de Cultura

## FUNDACIÓN ACUA - FIDA

David Soto  
Director Ejecutivo

Margarita Salcedo Parra  
Gastrónoma

Emily Moreno Sáenz  
Comunicadora Social

Emperatriz Arango Blanquiceth  
Subdirectora y Coordinadora de Proyecto

María Del Mar Vanin  
Coordinadora Valle del Cauca

María José Huamani  
Coordinadora Territorial Perú

## MINISTERIO DE CULTURA DEL PERÚ

Susana Matute  
Dirección de Política Afroperuana  
Directora

Alicia Quevedo  
Dirección de Política Afroperuana  
Especialista

Grupo de Investigación  
Diana Marcela Muñoz Reyes  
Leslie Johana Parra Vargas  
Enrique Sánchez Gutiérrez

Equipo Administrativo  
Lina Rojas  
Diana Cifuentes  
Diseño Gráfico y Fotografía  
Edward Lora  
Manuel José Restrepo  
AdPoint SAS

INSTITUCIONES DE APOYO  
Escuela Taller de Buenaventura  
Yesid Ome  
Director

Colectivo Destila Patrimonio  
Milady Yineth Garcés Arboleda  
Secretaria Técnica

## COCINERAS TRADICIONALES COLOMBIA

Departamento del Valle del Cauca

Magdalena Núñez Angulo  
María Josefa Hinojosa Ibargüen  
Luz Dary Ruíz  
Luz Marina Valencia  
Elizabeth Valencia Caicedo  
Lucía Solís

Departamento del Cauca  
Esneda Montaña

Departamento de Nariño  
Orfa Martínez Vanín

Departamento de Chocó  
Ana Rosa Heredia Cuesta

## COCINERA TRADICIONAL ECUADOR

Edalia Justina Arroyo Caicedo

## COCINERAS TRADICIONALES PERÚ

Norte de Perú  
Leyla Abigail Vásquez Colchado  
Rosa Amelia Jiménez Urbina

Centro de Perú  
Carmen Rosa Huapaya Solano

Sur de Perú  
Angeolina Ena Palma  
Mirtha Cartagena Castillón

Con la colaboración de:

Fiorella Olano  
Lidia del Carmen González  
Rosa Colchado

## *INTRODUCCIÓN*

Esta compilación de recetas es el resultado del trabajo realizado con las cocineras tradicionales de los países de Colombia, Ecuador y Perú, en coordinación entre la Gobernación del Valle del Cauca - Secretaría de Cultura, el Distrito de Buenaventura - Dirección Técnica de Cultura y la Fundación ACUA - FIDA, en el marco del Encuentro Internacional de cocinas tradicionales afro - Buenaventura 2019, con el apoyo de la Escuela Taller Buenaventura y el Colectivo Destila Patrimonio.

El recetario aquí presentado es apenas una muestra de un universo culinario aún por conocer. Son recetas del pueblo afrodescendiente del Pacífico suramericano. Estas comidas son expresiones de su saber culinario y de una cadena intergeneracional, que desde el arribo de los primeros africanos al continente, hasta el presente, ha venido, a partir de su saber ancestral, conociendo, adaptando y transformando en ricos y nutritivos alimentos los productos del medio natural en el que han vivido y viven sus comunidades. Conocer y disfrutar de estas comidas es también viajar a lo profundo de la identidad cultural del pueblo afrodescendiente. Detrás de estas comidas hay una historia, una experiencia vital de las comunidades, de sus familias.

Las cocineras colombianas y ecuatorianas nos muestran la riqueza culinaria de los productos del mar y los manglares sazonados con hierbas de azotea y leche de coco, las cocineras del Perú nos deleitan con sus cebiches y la preparación, lenta, como lo enseña la cocina tradicional, de la carne de cerdo sazonada con la magia de los ajíes, las hierbas y el achiote. Los dulces y los destilados provenientes de la caña de azúcar, tan afines a los vallecaucanos, son un punto de encuentro entre los pueblos afro.

Que sea este recetario una oportunidad para reiterar los lazos de amistad y de unidad entre países hermanos. La cultura nos une y nos invita a compartir y a disfrutar nuestras afinidades y nuestras diferencias. ¡Buen apetito!

## Magdalena Núñez Ángulo

### Corregimiento 8 / Buenaventura / Colombia

---

Magdalena, oriunda de la zona rural de Buenaventura, específicamente del sector de Llanobajo, nació el 8 de octubre de 1980. Aprendió de sus padres el amor por la agricultura: su madre, de la zona rural de Buenaventura, y su padre, del Rio Naya, eran campesinos dedicados al cultivo de los alimentos tradicionales del municipio. Magdalena es también una líder comunitaria que busca consolidar proyectos de ecoturismo. Para ella la cocina tradicional significa el arraigo y la integración familiar.

## Envuelto de pacó con salsa de guayaba arazá y camarón en guiso de pringamosa

Para 6 personas

- 4 libras de pacó
- 1 libra de promasa (harina de maíz)
- ½ libra de queso costeño
- 3 hojas de viado
- 1 coco
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- 3 libras de pringamosa
- Leche de coco
- 1 manojo de hierbas de azotea surtidas (cilantro, orégano, tomillo, cimarrón, poleo)
- ½ libra de cebolla cabezona
- ½ libra de cebolla larga
- 1 libra de camarón
- 1/2 libra de tomate
- 1 cabeza de ajo
- ½ libra de mantequilla
- 1 panela
- Una pisca de achote
- Guayaba arazá

### PREPARACIÓN:

**Envuelto de pacó:** Se pela y se cocina el pacó, al terminar su cocción se procede a molerlo. Después de molido se le agrega la harina de maíz (promasa), el queso costeño, sal al gusto, la mantequilla y una cucharada de azúcar. Luego se va agregando a esta mezcla la leche de coco. Por último, se envuelve en hoja de viado. **Salsa de guayaba arazá:** Se pone a caramelizar la guayaba, se le añade la cebolla, el ajo y una pequeña parte de las hierbas de azotea. Se licua y luego se pone a cocinar por 10 minutos. **Guiso de pringamosa:** Se cocina la pringamosa y se limpian

los camarones. Mientras tanto se corta en pedazos pequeños el resto de las hierbas de azotea y las cebollas, el ajo, el achote y el tomate, se pone a sofreír estos dos ingredientes. Cuando la pringamosa esté cocida se le mezcla al guiso, seguido de la leche de coco y los camarones. Se mezcla durante 15 minutos estos ingredientes.

## *María Josefa Hinojosa Ibargüen* *Malecón / Buenaventura / Colombia*

---

María Josefa proviene del Chocó, su padre y su madre, oriundos de Pizarro (Chocó) eran agricultores. Ella aprendió de la cocina tradicional mirando a su mamá cocinar desde muy pequeña, mediante la crianza y la observación. Recuerda que a veces cocinaba a escondidas de la mamá porque realmente le gustaba mucho ese quehacer. Sus raíces son campesinas, por ello rescata los ingredientes naturales y el pan coger que desarrollaba en los primeros años de su vida.

### *Empanada de tollo ahumado con jugo de borojó*

Para 6 personas

#### **EMPANADA DE TOLLO AHUMADO**

- 5 dientes de ajo
- ½ libra de tollo
- ½ libra de cebolla larga
- ½ libra de tomate
- ½ libra de pimentón
- Color al gusto
- ½ libra de hierbas de azotea variadas (albahaca, cilantro, cimarrón, tomillo, orégano)
- 1 coco
- 1 libra de promasa
- Sal al gusto
- 1 litro de aceite

#### **BOROJÓ**

- ½ libra de borojó
- 1 bolsa de hielo en trozos
- Azúcar al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

**Empanada de tollo ahumado. Guiso:** Se pica la cebolla larga, las hierbas de azotea, tomate, pimentón y se pone a refritar en una paila, se le echa un poco de aceite (tres copitas) y el ajo para sazonar, después se le incorpora un poquito de color y sal, y después de unos minutos, finalmente, se

le adiciona la leche de coco a la mezcla. Después de mezclar por unos minutos este guiso se le adiciona el tolo. Se revuelve hasta que se logre alcanzar un espesor. Dejamos reposar. **Masa:** se coge la harina promasa en una batea o paila amplia, se le echa sal y color al gusto a la masa con un poco de agua, cuando se mezcla estos ingredientes y la masa coge consistencia y humedad se empieza a amasar hasta que coja suavidad. Aparte se va poniendo a calentar el aceite mientras se arman las empanadas. Las empanadas se arman tomando una bolsa plástica y colocando la masa sobre la bolsa, se extiende la masa y cuando se aplane se le añade un poco del guiso, calculando que llene la circunferencia que conformará la empanada, de inmediato se tapa el guiso con la masa y se le da horma con un pocillo. Se frit a la empanada con el aceite que estaba calentando. La empanada debe sumergirse totalmente en aceite. Sacar la empanada cuando dore y dejarla en un escurridor para sacar los restos de aceite y quede seca.

**Jugo de borojó:** Se licua el borojó con un litro de agua y se le añade azúcar al gusto. Luego se pasa por el colador y se sirve con trozos de hielo.

## *Luz Dary Ruíz* *Piangüita / Buenaventura / Colombia*

Cocinera tradicional nacida en Buenaventura, el 14 de septiembre de 1974. Proviene de padres oriundos de Buenaventura: su madre, una cocinera tradicional, y su padre, un pescador, le enseñaron importantes prácticas ancestrales relacionadas con la cocina tradicional afro y su cadena de valor. Luz Dary cocina desde sus diez años, fue su mamá, abuela y tía quienes le enseñaron los principales conocimientos que ella porta sobre la cocina tradicional.

### *Cazuela de mariscos*

Para 6 personas

- ½ libra de langostinos
- ½ libra de jaiba
- ½ libra de piangua
- ½ libra de calamar
- ½ libra de pata de burro
- 1 libra de camarón tití
- ½ de almeja
- 2 libras de langosta
- 1 coco
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona grande
- 2 cabezas de ajo

- 400 gramos de crema de leche
- Sal al gusto
- 1 cucharada de Maizena
- 1 manojo de las hierbas variadas (tomillo, orégano, apio, cimarrón, albahaca, cilantro)

### *PREPARACIÓN:*

Se licua la cebolla larga y cabezona, el ajo, el pimentón y parte de las hierbas de azotea, así se hace el guiso. Se pone una olla grande al fuego y se echan allí todos los mariscos (pata de burro, jaiba, langostinos, camarón, piangua, calamar, almeja, langosta) con el guiso preparado, sal al gusto y un poquito de agua, luego se le echa el zumo de la leche de coco. Cuando hierva la mezcla y empiece a espesar se le echa la crema de leche cuando se va a bajar la olla.

## *Luz Marina Valencia San Cipriano / Buenaventura / Colombia*

Cocinera tradicional nacida el 3 de septiembre de 1961. Luz Marina heredó sus conocimientos en cocina viendo a su madre trabajar en la plaza de mercado, la cual la recuerda como una mujer estricta con su oficio. Luz le ha enseñado a su hija, sobrinas, amigas, vecinas, entre otras personas, las diferentes recetas que prepara, esto como mecanismo para preservar los conocimientos ancestrales de la cocina tradicional, cada vez más amenazados por la tecnificación de las prácticas culinarias y la escasa oferta de algunos ingredientes.

### *Arroz a la marinera*

Para 6 personas

- 1 libra de arroz
- 1 libra de camarón
- ½ libra de calamar
- ½ libra de piangua
- ½ libra de piacuil
- ½ libra de carne de jaiba
- 1 libra de langostinos
- 3 ramas de cebolla larga
- 3 cebollas cabezonas
- 1 pimentón verde
- 4 dientes de ajo
- Un puñado de cilantro
- 1 zanahoria
- ½ libra de habichuela

- Sal al gusto
- 500 mililitros de aceite
- Una pisca de color
- 1 coco rayado
- 1 cucharada de salsa negra
- 1 cucharada de bija
- Una pisca de pimienta

### **PREPARACIÓN:**

Primero se pone a hacer el arroz, como normalmente se prepara, con sal, agua y aceite. A parte se hace un guiso para cada marisco de forma separada, dicho guiso debe tener un refrito con la cebolla cabezona, pimentón, el color, sal al gusto y un poquito de aceite. A parte refrita las zanahorias con las habichuelas. Cuando el arroz esté listo se le empieza a añadir los guisos de los diferentes mariscos, salsa negra, pimienta, y se mezcla hasta que se disperse de forma homogénea los mariscos en el arroz. Luego se pone a sazonar por unos minutos esa mezcla en el fuego. Por último, se pica cilantro, y se añade al arroz con un poquito de bija. Se puede servir con patacón.

## ***Elizabeth Valencia Caicedo*** ***Plaza de mercado José Hilario López /*** ***Buenaventura / Colombia***

Cocinera tradicional nacida en el seno de una familia numerosa, el 18 de diciembre de 1972 en Buenaventura. Elizabeth aprendió a cocinar observando a su madre realizar diferentes preparaciones en casa, para después perfeccionar sus conocimientos en la plaza de mercado donde comenzó a trabajar con apenas 19 años. De su infancia recuerda el arroz “empiedrado de lentejas” y el parahuevo (espina de pescado salado) que preparaba su abuela y la ausencia de ingredientes como el langostino y los camarones, cuyo uso en la cocina considera reciente.

## **Atollado de piangua**

Para 6 personas

- ¾ libras de arroz
- 1 ajíes dulces
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla cabezona grande
- 2 ramas de cebolla larga
- 1 ½ libra de piangua
- 1 rama de albahaca
- 2 ramas de cimarrón
- 1 rama de tomillo

- 1 hoja de orégano
- 1 coco grande
- 1 cucharada de achote

### *PREPARACIÓN:*

Se lava el arroz, previamente remojado, y se ralla el coco. Se realiza aparte el sofrito con el orégano, el tomillo, el cimarrón, la albahaca, el ají dulce, el ajo, la cebolla larga y la cebolla cabezona picadas con el achote. Mientras tanto se coloca el arroz a cocinar con la tercera leche de coco y sal al gusto, se revuelve constantemente para que no se pegue. Cuando el arroz ha brotado, se le echa la segunda leche y se sigue revolviendo para que no se pegue. Mientras tanto aparte se pica la piangua y se coloca a sofreír con el guiso realizado anteriormente. Cuando el sofrito ha soltado el gusto, se le echa esta mezcla al arroz y revuelve constantemente. Cuando ya se está cocinando el arroz por completo el arroz, se le echa la primera leche de coco y una pizca de achote, y se sigue revolviendo. Se deja hervir por 5 minutos para que termine de espesar el arroz y se baja de la estufa. Se puede acompañar con banano o plátano.

## ***Esneda Montaña Guapi / Cauca / Colombia***

Portadora de la tradición culinaria de Guapi, lideresa comunitaria en derechos de las mujeres rurales de la costa pacífica caucana, emprendedora y capacitadora de las mujeres de su comunidad en emprendimiento de negocios de base comunitaria. Ha participado en diferentes eventos gastronómicos, así como ha apoyado procesos de rescate del patrimonio culinario.

## ***Zango de maíz***

Para 6 personas

- 500 gramos de maíz blanco
- 1 coco
- 500 gramos de pescado seco de temporada
- 1 atado de Chiyangua
- 1 atado de poleo
- 1 atado de orégano
- 1 cucharadita de achiote en polvo
- 1 cabeza de ajo
- 6 plátanos chivo o banano
- 1 cucharada de sal
- Hojas de colino para decorar

## PREPARACIÓN:

Sacar la leche de coco: Raspar el coco sacando la pulpa, agregar agua y exprimir bien la leche que salga, reservar la primera leche (la más espesa). repetir el proceso y reservar la leche clara o chirle. Moler el maíz del día (peto) y lavarlo muy bien para descasparlo. Hacer refrito de hierbas: Picar finamente las hierbas (Chiyangua, poleo, albahaca, cebolla larga, ajo y achiote), en una paila cocinar la cebolla y el ajo con un poco de aceite, una vez este cocida la cebolla y el ajo agregar las otras hierbas y el achiote, menear con una cuchara de madera y poner a fuego lento y poco a poco agregar aceite de coco. Cernir el agua o la leche del maíz lavado, y ponerlo sobre el fogón en una olla junto con los aliños. Dejar hervir y añadir el pescado desmenuzado; revolver constantemente con una cuchara de madera o de mate hasta que el maíz esté cocido. Agregar la leche espesa de coco y dejar hervir un poco más, luego retirar del fuego y servir.

## Orfa Martínez Vanín Tumaco / Nariño / Colombia

Nació en Guapi (Cauca) pero ha vivido gran parte de su vida en Tumaco (Nariño). Estando en Tumaco, se graduó del SENA como tecnóloga en procesamiento de alimentos y posteriormente se movilizó a la ciudad de Cali (Valle), donde está terminando sus estudios como chef. De su niñez recuerda que le ayudaba a la abuela en una cocina grande, con un fogón de leña donde cocinaba y ahumaba el pescado.

## Encocado de albacora con bala

Para 6 personas

- 1.200 gramos de lomo de albacora frescos
- 3 plátanos verdes
- 1 coco rallado
- 400 gramos de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona blanca
- 3 dientes de ajo
- 200 gramos de tomate
- 5 unidades de ají dulce
- Chiyangua (cimarrón) al gusto
- Chirarán (albahaca morada) al gusto
- Poleo fresco al gusto
- Achiote en pasta o entero al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 litro de agua
- 300 mililitros de aceite de girasol

## PREPARACIÓN:

**Refrito:** para comenzar con la preparación del refrito, pelamos las cebollas y la picamos en trocitos pequeños. Limpiamos el ají dulce quitándole las venas y lo picamos lo más fino que se pueda. Pelamos y trituramos el ajo. Ponemos una sartén a calentar y añadimos un chorrito de aceite. Una vez esté caliente, echamos las cebollas, el ají dulce, el ajo y el achiote. Adicionamos un poco de sal y dejamos cocinar por unos siete minutos en bajo. Reservamos. **Sacada de las leches del coco:** pelamos y partimos el coco. Reservamos el agua del coco y lo raspamos. Aparte, ponemos a calentar un poco de agua, pero no dejamos que hierva. Ponemos el coco previamente rapado o rallado en la licuadora, adicionamos el agua de coco y un poco del agua caliente y licuamos hasta conseguir una pasta homogénea, cremosa y espesa. Vertemos el contenido en un recipiente hondo y tamizamos o colamos la mezcla. Esta es la primera leche de coco. Reservamos. Con el residuo del coco que quedó de la elaboración de la primera leche, hacemos la misma operación: le agregamos un poco del agua caliente, licuamos y tamizamos la mezcla. Esta es la segunda leche de coco. Reservamos ambas leches. **Los lomos de albacora y la salsa de coco:** Salpimentamos los lomos de albacora. En una sartén caliente ponemos los lomos y los sellamos con un poco de aceite. Reservamos. En una sartén ponemos el refrito, la segunda leche de coco y dejamos que se reduzca. Adicionamos las hierbas (Chiyangua, albahaca morada y poleo). Cuando la preparación haya reducido, le ponemos la primera leche de coco y dejamos cocinar hasta que la preparación esté cremosa. Ratificamos la sal. Bajamos el fuego. Adicionamos los lomos de albacora a la preparación y dejamos cocinar un ratito. Ratificar sabor y bajar el fuego. **Las balas:** En una olla con abundante agua y un poco de sal ponemos los plátanos verdes previamente pelados y cortados en trozos. Tapamos la olla y dejamos que se cocinen a fuego medio durante 15 minutos aproximadamente, el plátano debe quedar tierno pero firme. En un procesador molem el plátano con un poco de aceite y sazonomos con sal y pimienta. Formamos bolitas del tamaño deseado y las servimos para acompañar los lomos de albacora.

## *Ana Rosa Eredia Cuesta* *Quibdó / Chocó / Colombia*

Ana Rosa nació en el corregimiento de San José De la Calle en el municipio de Bojayá, departamento del Chocó, el 13 de junio de 1950. De joven vivió mucho tiempo en Turbo, se desempañaba como cocinera de fincas, alimentando entre 50 a 100 personas al día. En 1972 retornó a su ciudad natal Quibdó. Luego Ana Rosa se capacitó en salud y fue de esta manera como empezó su trayectoria como promotora de salud en COCOMACIA y la Diócesis de Quibdó, lo cual lleva realizando por más 10 años

## Arroz con longaniza

Para 6 personas

- 1 libra de arroz
- 1 libra de cebolla cabezona blanca
- 1 libra de longaniza
- ½ libra de ajo
- 1 libra de cebolla larga
- 1 atado de cilantro
- ½ libra de pimentón
- 1 atado de poleo
- 1 atado de orégano
- 500 mililitros de aceite
- 3 plátanos maduros

### PREPARACIÓN:

Primero se pica la legumbre, se monta el sartén con el aceite y se fritan el arroz. Luego se echa en otra sartén la legumbre anteriormente picada y se hace el hogao, dejándolo cocinar por 15 minutos. Luego se le echa la longaniza y se deja en bajo para mayor concentración. Preparar el arroz, cuando ya está el arroz seco se revuelve el hogao hasta que quede bien revuelto, bien distribuido hasta que seque el arroz y estaría listo para servir. Este arroz puede ir acompañado de tajadas de plátano maduro o verde y con jugo preferiblemente de borojó, limonada o carambolo).

### *Edalia Justina Arroyo Caicedo Esmeralda / Ecuador*

Cocinera tradicional de San Lorenzo en Esmeraldas, además de ser una cocinera extraordinaria, pertenece a un movimiento nacional de mujeres que se llama Luna Creciente.

## Corviche de encocado de pescado

Para 6 personas

- 2 unidades de plátano verde
- 1 cucharada de maní en pasta
- 1 cucharada de aceite achote
- 60 gramos de filete de atún
- 20 gramos de cebolla perla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de leche de coco
- 1 hoja de cimarrón (Chiyangua)
- 2 hojas de albahaca silvestre (Chirarán)

- 1 hoja oreganón
- 1 taza de aceite
- 1/2 taza de vinagre de plátano
- 1 de ají pequeño
- 10 gramos de zanahoria amarilla
- 10 gramos de pepinillo
- Sal al gusto
- 0,5 gramo de comino molido

### *PREPARACIÓN:*

Rallar el plátano verde y mezclar con pasta de maní y aceite achote. Amasar hasta obtener una masa homogénea, poner sal y comino. Cortar el pescado en tiras largas y finas, como un dedo de la mano, poner sal. Saltear cebolla y ajo bien picados, poner el pescado, la leche de coco, cimarrón (Chiyangua), albahaca silvestre (Chirarán) y oreganón enteros, dejar cocinar hasta que la salsa esté espesa. Formar con la masa unos pasteles ovalados y rellenarlos con el pescado cocido. Freír en aceite caliente y llevar al horno por unos 10 minutos. **Preparación del ají:** poner en un recipiente el ají picado, cebolla picada fino, pepinillo picado y zanahoria rallada, mojar todo con vinagre de plátano. Agregar sal y dejar en el refrigerador un día. servir los corviches calientes con el ají.

## *Leyla Abigail Vásquez Colchado Zaña / Norte del Perú*

Leyla Vásquez, de 53 años, porta el gran legado cultural de la familia Colchado. Se dedica a la cocina en eventos, mediante contratos junto a su esposo. Su trayectoria en la cocina empezó cuando ella tenía diez años, desde muy pequeña, junto a sus hermanos, viendo como su mamá se dedicaba a preparar todos los domingos platos como: las patitas con garbanzo, causa, chanfainita, frito, ceviche, donde también, desde el sábado, preparaba sus licores.

## *Cerdo con frejoles*

Para 6 personas

- 1 kilogramo de carne de cerdo
- 1 atado de cilantro
- 1 atado grande de cebollín
- ¼ de loche
- 3 unidades de ají escabeche
- 6 dientes de ajo
- 30 gramos de pimienta
- 50 gramos de sal

- 300 mililitros de vinagre de chicha
- 100 gramos de achiote en pepa
- 500 mililitros de aceite
- 250 gramos pellejo de cerdo
- 350 gramos de frijol cargamanto
- 1 kilogramo de arroz

### *PREPARACIÓN:*

**Carne:** Trozar la carne de cerdo y agregar vinagre de chicha, sal, pimienta, ajos picados, un chorrito de aceite, cilantro picado, cebolla picada, loche picado y ají escabeche picado. Mezclar todo. En una olla, añadir aceite y sibarita o únicamente agregar a la olla el achiote, incorporar la mezcla de la carne. Dejar cocinar por 25 o 30 minutos. **Frejol:** colocarlo en una olla con 2 tazas de agua junto con el pellejo de cerdo y sal al gusto. Dejar hervir entre 25 y 35 minutos. En una olla a parte, calentar el aceite y añadir el ajo picado, añadir el frejol previamente hervido y dejar cocinar por 10 min a fuego lento. Servir el cerdo con frejoles, acompañado también con arroz.

## *Rosa Amelia Jiménez Urbina* *Mocupe / Norte del Perú*

Nació el 4 de marzo del año 1960 en la hacienda Úcupe, (parte baja del Valle de Zaña). Amelia es heredera del conocimiento de la cocina tradicional de sus antepasados, manteniendo así viva la elaboración de la tradicional chicha de Jora. Amelia es nieta de reconocidas cocineras en el distrito de Lagunas - Mocupe, entre las que destacaron Basilia Sánchez Robles y Eloísa Coronel Morante nacidas en los años 1900. Ella recuerda que sus abuelas tenían una chichería. Cabe destacar que en la memoria de los pobladores del distrito de Lagunas-Mocupe, se recuerda que en la hacienda Úcupe hubo centenares de esclavizados en el período colonial.

## *Cebiche de pescado con torrejas de choclo y chicha morada*

Para 6 personas

### **CEBICHE DE PESCADO CON TORREJAS DE CHOCLO**

- 2 libras de pargo
- 1 libra de limones
- 125 gramos de cebolla roja seca
- 50 gramos de ají rocoto
- 50 gramos de ajo molido
- 50 gramos de ajínomoto
- 1 huevo
- 200 gramos de choclo tierno

- 50 gramos de sal
- 250 mililitros de aceite

### **CHICHA MORADA**

- 700 gramos de maíz morado
- 70 gramos de piña grande
- 4 limones
- 250 gramos de azúcar
- 4 clavos de olor
- 1 manzana para cocinar
- 1 rama de canela
- 700 mililitros de agua

### **PREPARACIÓN:**

**Cebiche de pescado con torrijas de choclo:** Se lava el pescado, se filetea y se pica en cubos pequeños y se pone el pescado en agua con sal por un tiempo de 5 minutos. Luego se escurre y se pone en una fuente. En un recipiente aparte se exprime el limón, se pica la cebolla y se le agrega al pescado los siguientes ingredientes: el limón, cebolla, ajo, ajino moto, y el rocoto. Todos los ingredientes se mezclan. Se acompaña con torrijas de choclos. **Torrijas de choclos:** Se desgrana los choclos, una vez desgranado se muele o se licúan. Luego la masa se coloca en un recipiente se le agrega sal, huevos y se mezcla. En una cacerola se pone aceite, luego se va poniendo en pequeñas porciones y se va friendo. **Chicha morada:** En una olla grande hervir el maíz morado, las cáscaras de manzana, las de piña, la canela y clavo de olor con 3 litros de agua. Cocinar tapado a fuego lento por 45 minutos. Colar y reservar este líquido. Volver a hervir las cáscaras con 1 litro y medio más de agua a fuego lento y tapado por otros 45 minutos. Colar y juntar con el líquido anterior. Añadirle azúcar (al gusto) y el jugo de limón. Servir helada.

## ***Carmen Rosa Huapaya Solano*** ***Cañete / Centro del Perú***

Afrodescendiente natural de Cañete. Tiene un restaurante llamado "Sabor de morena". Desde pequeña le gustó la cocina, recuerda cómo imitaba a su madre mientras esta cocinaba. Carmen aprendió a cocinar viendo y saboreando los platos para saber qué ingrediente contenían. Su inspiración viene de sus tías que preparaban auténticas recetas cañetanas. Doña Camucha, como es conocida en su distrito, es amante de la cocina afroperuana, por ello busca constantemente su divulgación y difusión mediante la realización del "taller de minichef" con niñas de una institución educativa, en la que también trabaja como maestra.

## Terranovo

Para 6 personas

- 200 gramos de frijoles negros pequeños
- 100 gramos de azúcar rubia (morena)
- 15 gramos de canela en polvo
- 15 gramos de clavo
- 15 gramos de anís entero
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de pasas negras sin pepa
- 400 gramos de leche evaporada
- 150 gramos de leche condensada
- 15 mililitros de esencia de vainilla

### PREPARACIÓN:

Remojar en agua el frijol por 3 horas antes de cocinarlo al término retirar el agua. Poner en una olla a cocer el frijol, después de cada hervida cambiar el agua 3 veces. Luego volver a poner la olla con agua suficiente para que cocine con la canela, clavo, anís y las pasas, dejar cocer hasta cuando revienten. Agregar el azúcar más la vainilla, dejar cocer unos minutos más para que se disuelva el azúcar y tome el sabor de la vainilla. Enseguida agregamos la leche evaporada y la leche condensada, dejar que tome los sabores de los lácteos unos 3 minutos, retirar del fuego para servir acompañado en la decoración con la canela molida.

### *Angeolina Ena Palma y Mirtha Cartagena Castrillón El Carmen / Sur del Perú*

**Angeolina Ena Palma Lazarte** es dueña del restaurante “AFRIKA” en El Carmen (Chincha), aprendió a cocinar en casa a la edad de trece años para atender a sus hermanos mayores. Fue su madre, María Elena Lazarte León, y sus hermanas Luisa y Lourdes quienes le enseñaron. Ahora son sus hijos Cesar, Cristian, Juan y Adán los que llevan su legado.

**Mirtha Cartagena Castrillón de Mendoza**, de 50 años de edad, nació el 8 de Setiembre de 1968. Su madre le enseñó a cocinar a los 13 años de edad y el primer plato que prepare fue arroz con frejoles y pescado frito. Junto con su hermana, emprendió un proyecto con mujeres dentro del Distrito para realizar trabajos de diferentes tipos en pro del cuidado del medio ambiente e inicio los procesos de Casa de la Mujer. Hasta la actualidad continúa cocinando para preservar la sazón y los conocimientos heredados y transmitidos por sus anteriores generaciones.

# Carapulcra con sopa seca

Para 6 personas

## SOPA SECA

- 1 kilo de fideos de trigo N°32 (delgado)
- 2 cucharadas de albahaca molida
- 100 gramos de achote en granos
- Una pisca de comino
- 1 cabeza de ajo pelado
- 2 champiñones
- 4 hojas de laurel
- 1 zanahoria
- 1 tomate rojo mediano
- 2 cebollas rojas
- 20 gramos de perejil
- 1 pechuga de pollo
- 250 mililitros de aceite

## CARAPULCRA DE PAPA

- ½ libra de maní tostado
- 2 kilos de papa amarilla
- 8 unidades de ají panca desvenado
- 1 ajo pelado
- Una pisca de comino
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 libra de huesos de cerdo
- Sal al gusto
- 500 mililitros de aceite
- 1 kilo de yuca

## PREPARACIÓN:

**Carapulcra:** Se cocina la carne de cerdo en 3 litros de agua y cuando esté en su punto de cocción, se baja. También se cocina la papa amarilla, se revisa que este cocida para bajarla, pelarla y picarla en pequeños cubos. Luego se muele la cabeza de ajo y se sofríe con la manteca, se agrega el ají panca (el cual debe estar molido), y todo eso se dora por aproximadamente media hora y para no dejar que se queme se le va a ingiriendo un poco de caldo del cerdo. Luego de haber cumplido la media hora se agrega la pisca de comino y el maní molido se deja unos minutos que coja el sabor del comino y se le agrega el caldo del cerdo. Dejar hervir para agregar la papa y conservar a fuego lento por aproximadamente 1 hora, agregar sal al gusto y se baja. **SOPA SECA:** Sancochar el pecho de pollo en 1 ½ litro de agua, bajar cuando este cocida la carne, después deshilar la carne. Picar las cebollas y el tomate en cuadros pequeños,

a su vez picar el perejil, moler el ajo. Descremar el achiote se coloca en una sartén una cantidad pequeña (dependiendo el color que se quiera tener) con poco aceite y sofreír, luego se usa para el aderezo en el que se sofríe el ajo con la cebolla, cuando este dorado (color medio marrón) se agrega el tomate una pisca de comino y una vez dorado se agrega las 3 cucharadas de albahaca, dejar dorar unos minutos, agregar sal al gusto e integrar el caldo del pollo, dejar hervir para agregar el fideo, el perejil, el hongo con laurel y la carne deshilachada. Dejar cocinar por alrededor de 15 minutos (no moverlo) y luego bajarlo, pasado los 15 minutos granear el fideo (mover el fideo para separarlas).

---

## LICORES

### • VICHE / BICHE

El viche es una bebida que se saca del guarapo de la caña. Cuando el guarapo está bien fermentado se lleva al alambique artesanal (destilador) que es una olla especial donde es expuesta al calor, esta misma tiene un filtro que al hervir empiezan a sustraer la bebida por medio de un conducto.

#### **PORTADORA: Lucía Solís**

---

Es oriunda del municipio de Buenaventura en el departamento del Valle del Cauca. Lucía aprendió a cocinar desde los 7 años, pero su educación en la cocina afrocolombiana se enfocó en la herbología, la cual le fue enseñada por su tía. Lucía es, en su familia, la sexta generación que ha trabajado por la conservación y la prolongación de estos conocimientos ancestrales relacionados con las plantas. Ella fue seleccionada, entre sus primos, para ser la portadora de estos conocimientos, ya que esta educación no se les imparte a todas las personas interesadas, si no que exige una selección previa.

### Coctel con Viche / Biche

#### **Ingredientes:**

- 1 botella de 750ml de Viche / Biche
- 4 plantas (anis de montaña, albahaca negra, limoncillo y pipilongo)
- 3 gramos de canela
- 4 naranjas
- Miel, estevia o azúcar para endulzar

#### **Preparación:**

Se licua la albahaca, el anís de montaña, el pipilongo, la canela y el clavo al gusto junto con los 750 ml de viche / biche, luego se vierte el endulzante escogido al gusto y se licua rápidamente otra vez. Luego se cuela y se vierte una porción en un vaso con hielo.

## • **CHINCHIVÍ**

**PORTADORA:** *Carmen Rosa Huapaya*

---

Afrodescendiente natural de Cañete. Doña Camucha, como es conocida en su distrito, es amante de la cocina afroperuana por ello busca su difusión uno de esos ejemplos, es la realización de talleres de minichef con niñas de una institución educativa, en la que también labora como maestra.

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de Viche / Biche
- 15 gramos de canela entera
- 15 gramos de clavo de olor
- 30 gramos de kion o jengibre
- 50 gramos de hoja de la planta de menta
- 250 gramos de chancaca
- 1 litro de agua
- 1 puñado de pétalos de rosa rosada, roja y amarilla

### **Preparación:**

En una olla poner el litro de agua con canela, clavo de olor, menta, chancaca, kiñón, ralladura de nuez moscada y los pétalos de rosas. Dejar cocinar bien, debe consumirse al 75% del agua, después bajar del fuego y dejar enfriar. Cuando este frío totalmente colamos el líquido y agregamos el viche / bichey el jarabe de goma. Dejamos madurar este delicioso trago como mínimo un mes y medio. Se recomienda que cuando se abre la botella se debe acabar todo el licor.

## • **CÓCTEL ECUATORIANO**

---

### **Ingredientes:**

- 2 botellas de Viche / Biche o aguardiente artesanal
- 4 litros de jugo naranjilla (lulo)
- 1 gramos clavo de olor
- 10 gramos de tallos de canela
- ½ de litro de almíbar
- 1 litro jugo de mora
- 2 fundas de hielo

### **Preparación:**

**Hacer una infusión:** En una olla grande, agregar el jugo de naranjilla (lulo) y el jugo de mora, agregar las especias canela y clavo de olor, calentar a fuego medio sin dejar hervir

**Preparar el almíbar:** En una olla mediana, agregar partes iguales de azúcar o panela y agua, calentar a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar y la textura espese un poco.

Por último, dejar enfriar un poco y agregar el almíbar y el aguardiente. Agregar hielo y servir.



FOTO: EDWARD LORA



**El Valle  
está en  
vos**



**GOBERNACIÓN  
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Cultura

**CONTRATO INTERADMINISTRATIVO NO. 1.240-59.23235-2019**  
SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA - SECRETARÍA  
DE CULTURA DEPARTAMENTAL Y EL FONDO MIXTO DE PROMOCIÓN  
DE LA CULTURA Y LAS ARTES DEL VALLE DEL CAUCA

### Contacto

**Secretaría de Cultura Departamento del Valle del Cauca**  
**(+572) 620 00 00 Ext 2400-2403**



Secretaría de Cultura Valle del Cauca



@cultura\_valle@



culturavalle