

*Sabores de la memoria*



Tomaseca



PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

Fecha de elaboración:  
Cali, Colombia-Abril de 2025

*Título del proyecto:*  
Plu con Pla: Sabores de la memoria

*Autora:*  
Antonia Marín Rodríguez  
Diseñadora de Comunicación Visual  
Pontificia Universidad Javeriana  
2025

*Dirección de proyecto:*  
Paola Cano

*Ilustraciones, diagramación y contenido:*  
Realizados por Antonia Marín Rodríguez

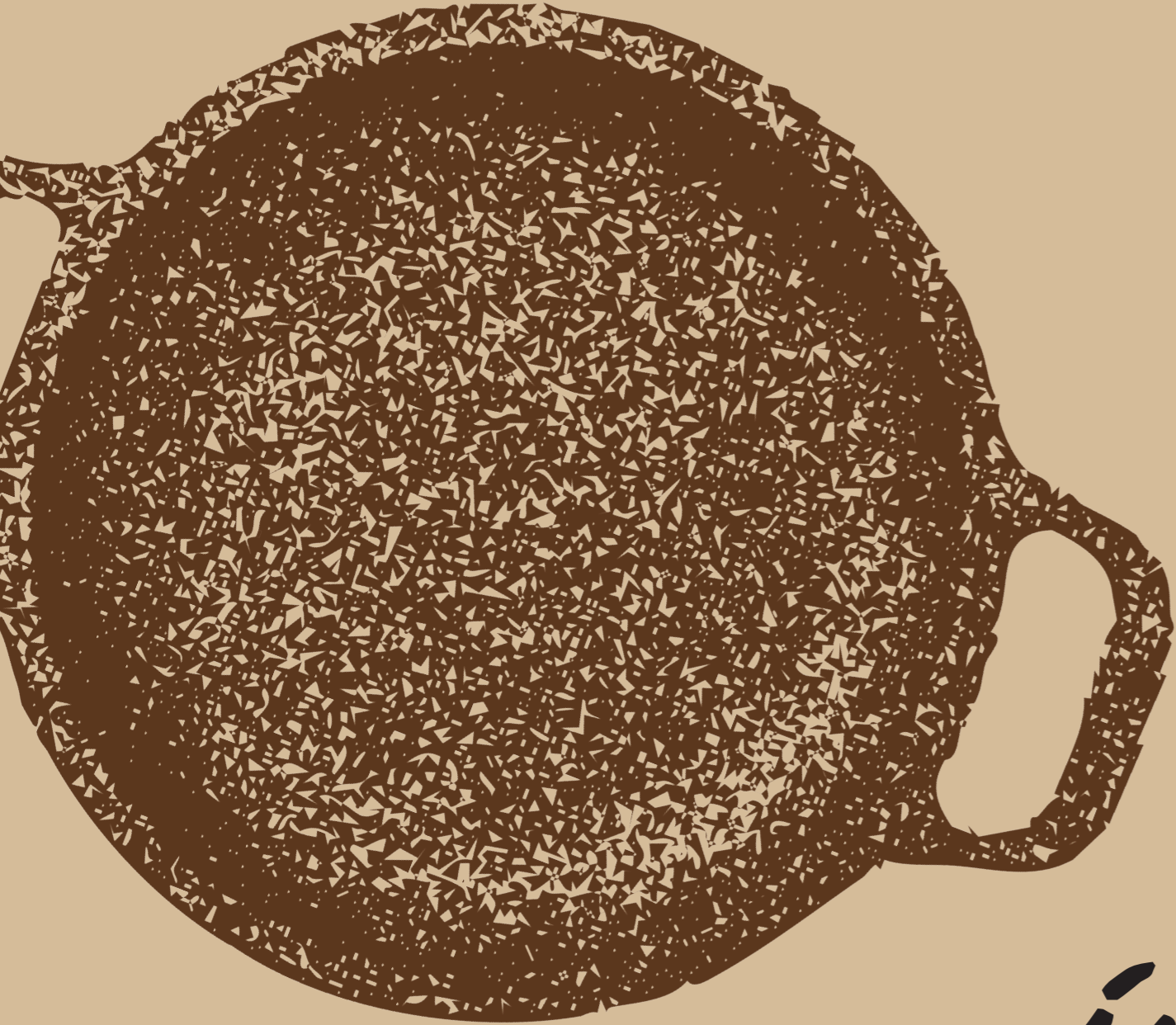
*Fotografías:*  
Realizados por Antonia Marín Rodríguez

Todos los derechos reservados. No se permite  
la reproducción total o parcial de este contenido  
sin autorización previa de la autora.



**PLU CON PLA**  
*Sabores de la memoria*





# índice



<i>Agradecimientos</i>	<i>06</i>	<i>Maestra Orfa</i>	<i>34</i>
<i>Introducción</i>	<i>08</i>	<i>Maestra Elsi</i>	<i>46</i>
<i>Maestra Teresa</i>	<i>10</i>	<i>Aquí no termina...</i>	<i>62</i>
<i>Maestra Karmen</i>	<i>22</i>		

# Agradecimientos

Gracias a las cuatro maestras por abrirme las puertas de sus cocinas, sus historias y de sus vidas. Fue un honor inmenso poder aprender de ustedes, observar su arte, escuchar sus relatos y ser testigo de una cocina que resiste, enseña y transforma. Gracias por confiar en mí y regalarme su tiempo y su saber con tanta generosidad.

A mi amiga Diana, gracias por estar a mi lado en cada paso de este proyecto. Por las noches sin dormir, el apoyo constante, la retroalimentación honesta y por recordarme por qué vale la pena hacer esto.

A mi directora de PDG Paola Cano, gracias por su exigencia oportuna y por empujarme siempre a dar lo mejor de mí. Su acompañamiento hizo posible que este proyecto encontrará dirección y sentido.

A mi tía, gracias por su apoyo total e incondicional a lo largo de todo el proyecto. Gracias por abrirme las puertas de Domingo y facilitarme el espacio para capturar una parte tan importante del proceso, y sobre todo, por su compañía constante, sus consejos y su generosidad. Este proyecto no habría sido lo mismo sin ella.

A mi abuelo, gracias por sembrar en mí el amor por el arte. Este álbum es también un homenaje a su legado, utilizando sus acuarelas, pude dar vida a las ilustraciones, como una forma de honrar su memoria y tenerlo presente en cada trazo.



# Introducción

Hay historias que no se escriben en libros, sino en fogones. Estas viven en aquellas personas que cocinan cada día, en los aromas que llenan las cocinas del Pacífico y en las conversaciones que se dan entre preparaciones. Este álbum es un viaje por esas historias.

Este álbum nace como parte de un proyecto de diseño de comunicación visual que busca visibilizar y honrar estos saberes gastronómicos tradicionales del Pacífico colombiano. Aquí no vas a encontrar recetas frías y olvidables. Vas a conocer a cuatro maestras portadoras de una tradición que hierve en cada plato: Teresa Hurtado, Karmen Palacio, Orfa Martínez y Elsi María Valencia. Cuatro mujeres del Pacífico colombiano que cocinan con el alma, herencia y amor. Son guardianas de un saber que resiste, canta y alimenta mucho más que al cuerpo.

En estas páginas recogemos sus biografías, los secretos detrás de sus recetas y la magia de sus ingredientes. Estas son recetas que han viajado entre generaciones, como el sudao de pargo, la tomaseca, la piangua y el atollado de longaniza. Platos que son memoria, identidad y resistencia.

*Así que acomódate, abre el corazón...  
y prepárate para saborear historias  
que nunca deberían perderse.*

El Pacífico colombiano es más que un lugar, es memoria viva, ritmo que se siente en el cuerpo y sabores que fluyen entre el río, el mar y la tierra. En este mapa trazamos las raíces de nuestras cuatro maestras. Desde Dubasa hasta Tumaco, desde Timbiquí hasta Mosquera, sus caminos cruzan el agua y el fuego.

Cada territorio que habitan guarda un saber, y cada plato que preparan lleva el eco de esas geografías y sus historias. Este mapa no es solo para ubicarlas. Es para entender que cada una cocina desde su origen y su historia.



# Maestra Teresa

Hay personas que al hablar te envuelven. No solo por lo que dicen, sino por lo que transmiten con cada gesto. *La maestra Teresa Hurtado* es una de ellas. Portadora de tradiciones del Pacífico colombiano, toca marimba y canta los ritmos del Pacífico sur colombiano. Hoy la maestra Teresa vive en Cali, donde hace parte de la Asociación de Embajadores Vicheros del Pacífico. Desde allí sigue compartiendo su conocimiento y su voz. Fue docente por muchos años y hoy, ya retirada, continúa su labor como gestora cultural. Su comunidad la reconoce como una *portadora de tradiciones, una de esas voces que mantienen viva la cultura, dentro y fuera del territorio.*



Timbiquí,  
Cauca

La maestra Teresa nació en una familia muy ligada a sus tradiciones. Aprendió lo que sabe en su casa, de la mano de su tía *Juana María Viácará*, quien fue rezandera, curandera y partera. Gracias a ella, la maestra Teresa conoció desde joven el uso de estas plantas, los cuidados tradicionales y la importancia de compartir ese conocimiento con otros.

*"Nadie puede irse a la tierra sin haber dejado un legado."*

-Maestra Teresa Hurtado



# Tomaseca herencia que cura

En el Pacífico colombiano, hay saberes que se aprenden no con libros, sino con la vida misma. La toma seca es uno de ellos. Para la maestra Teresa Hurtado, esta bebida no es solo una receta, sino que es *el resultado de una herencia, es medicina y es un acto de amor.*



Es el resultado de generaciones de conocimiento transmitido por mujeres que, como su tía Juana María Viácara (rezandera, curandera y partera), dedicaron su vida a cuidar de los demás con los frutos de la tierra.



La tomaseca tiene un rol fundamental en los rituales de nacimiento. Cuando una mujer da a luz, el cuerpo y el alma necesitan sanar. Para esto existe esta bebida, hecha a base de viche, plantas aromáticas y especias, cuidadosamente seleccionadas para restablecer el equilibrio del cuerpo femenino, purificar, calmar y fortalecer.

En algunas comunidades también se le llama nacedero, porque es la que “acompaña al recién nacido” desde el primer momento. Mientras la madre se recupera, la tomaseca actúa como aliada, y su olor (el cual es inconfundible y poderoso) se convierte en señal: *“Cuando uno pasa por una casa y huele a tomaseca, sabe que ahí nació un bebé,”* dice la maestra Teresa. Este se le da a beber a la madre para ayudarla a eliminar impurezas, recuperar su fuerza y estimular la lactancia. También se le ofrece a quienes visitan al recién nacido, como símbolo de bienvenida, alegría y cuidado comunitario.

Pero su historia va más allá del momento del parto. La tomaseca también se da en velorios, se les da a las mujeres para mejorar *la fertilidad, en fiestas patronales y hasta a artistas que quieren aclarar su voz*. Cada ocasión lleva consigo una intención distinta, pero el fondo siempre es el mismo: acompañar con cuidado y respeto.



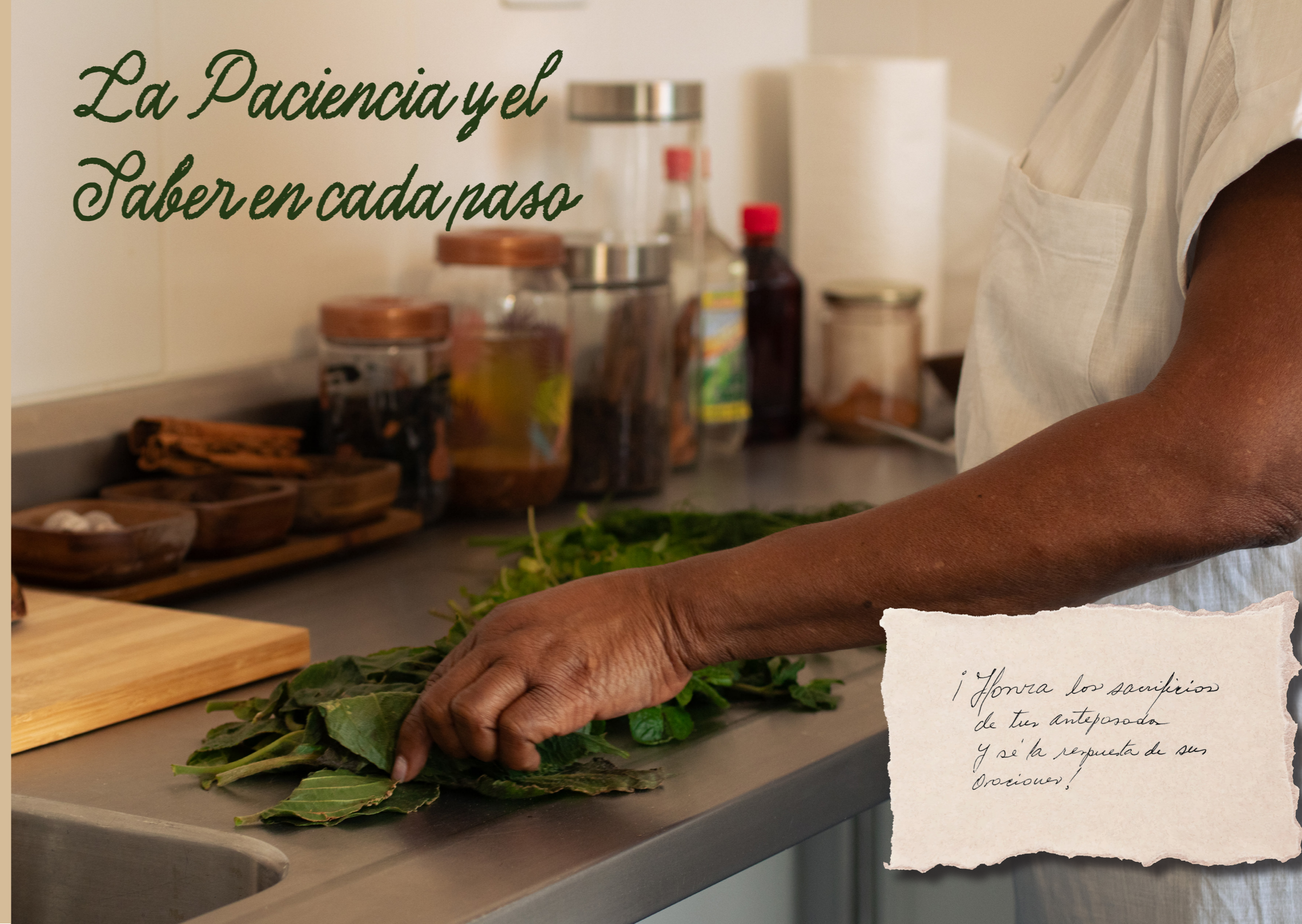
Una de las historias más potentes que comparte la maestra Teresa es la de una mujer viuda en su pueblo. Sin recursos para alimentar a sus hijos, comenzó sin querer a preparar tomaseca con sus hierbas azotea y un poco de viche que había dejado su esposo. Al principio, lo hacía solo para ofrecer algo caliente a los vecinos en la madrugada. Pero pronto la gente empezó a notar algo: la bebida no solo era sabrosa sino que también sanaba.

Pronto, su tomaseca se volvió conocida en su comunidad por su sabor y su poder reconfortante. Gracias a esto, esta mujer no sólo pudo sacar adelante a su familia, sino que se transformó en una remediera respetada. Su historia nos recuerda que la tomaseca no es solo una bebida; *es resistencia, cuidado colectivo, economía solidaria y memoria viva en manos de mujeres que se niegan a olvidar*.



Para la maestra Teresa, preparar la tomaseca es un acto de responsabilidad con sus ancestros. La hace en su casa, con plantas seleccionadas con cuidado y tiempo. La sirve en un totumo, como dicta la tradición, y le duele cuando alguien la toma sin conocer su historia. *"Hay que respetarla,"* dice, porque cada ingrediente ha pasado por generaciones de manos sabias, y cada preparación es un ritual.

*La Paciencia y el  
Saber en cada paso*



*¡Honra los sacrificios  
de tus antepasados  
y sé la respuesta de sus  
oraciones!*



Cuando la maestra Teresa prepara tomaseca, lo hace con respeto y paciencia. Nada se improvisa. Cada planta y cada semilla tiene su propósito y su historia. El proceso no es rápido ni casual; es un acto cargado de intención. “*Esto no es abrir una llave*”, dice ella.

Todo comienza con las plantas frescas. Se escogen y se lavan con cuidado. El nacedero, planta de uso ancestral, es el primero: nutre, limpia y ayuda a la recuperación de la madre después del parto. Le siguen la hierbabuena, el hinojo y la menta, que calman, alivian y reconfortan. Estas plantas se cocinan lentamente durante cuatro horas, para extraer lo mejor de su esencia. Luego se apaga el fuego y se deja reposar hasta el día siguiente.



Una vez frío, se cuela ese zumo oscuro, lleno de fuerza. Es entonces cuando entran las especias secas, las que dan nombre a esta bebida: canela, clavo de olor, nuez moscada y jengibre. Se añaden junto con miel de caña y se vuelve a calentar, permitiendo que la mezcla espese y que el aroma inunde la cocina. Recién al final se incorpora el viche, ese aguardiente ancestral que no se cocina, sino que se honra.

En este punto, ya no es solo una bebida. Es memoria líquida. Es medicina del alma. Como lo dice la maestra Teresa: “*Hogar. Mi casa, el hogar, mi familia.*” Cada preparación es un acto de cuidado profundo, y cada ingrediente, un legado.





*Antes de servirla, llega el momento del convivio. La maestra alza su mate y brinda con quienes la rodean*

*"Por mis ancestros... y por los vuestros."*



# Maestra Karmen

Karmen Palacio nació en Dubasa, Chocó, y desde muy pequeña estuvo rodeada de saberes tradicionales. Creció al lado de su abuela Karmela, una mujer que le enseñó a cocinar con amor, respeto y propósito. *“Tuve el honor de cocinar a su lado”*, dice la maestra Karmen. Y ese legado hoy lo honra no solo en su cocina, sino también en el nombre que eligió para su restaurante. *“Karmela Cocina”* Para ella, la cocina es más que un oficio; *es un puente con la memoria, una forma de revivir a quienes ya no están y de transmitir la riqueza de una cultura que resiste con sabor y alegría.*



Desde hace dos años, la maestra Karmen ha hecho de Karmela Cocina un espacio donde se honra la tradición con ingredientes sostenibles, recetas cuidadas y una profunda conexión emocional. Allí, no solo se va a comer, se va a conocer, a compartir y a llevarse *“un pedacito del Pacífico en el corazón”*. Cada vez que se pone el delantal, lo hace acompañada del eco del monte, del fogón de leña, de la voz de su abuela guiando sus manos. Ser portadora de esta herencia es, para ella, una responsabilidad que asume con amor y gratitud, convencida de que *mientras se cocine con memoria, la tradición seguirá viva.*



A hand is shown pouring a thick, white sauce from a clear glass jar into a white bowl. The bowl contains a colorful salad with yellow mango, purple onions, and green herbs. The background is a dark green wall.

# Barbacoa un plato que abraza

En Karmela Cocina, hay un plato que no necesita presentación. Su aroma es lo único que se necesita para saber que es un plato muy especial. Se trata del atollado de longaniza o como es conocido en el restaurante “Barbacoa”, un arroz caldoso, espeso, con queso costeño y longaniza.. Pero para la maestra Karmen, este plato es mucho más que una receta:

*es una herencia viva.*



Este atollado viene de la cocina de su abuela, quien lo preparaba en la época decembrinas o cuando toda la familia se reencontraron. Este era un evento que se esperaba con ansias. Para prepararlo había que ir al monte a recolectar la leña, juntarlas hierbas de la azotea y reunir a todos alrededor del fogón. Allí, en esa pequeña cocina, cada quien tenía un rol: uno picaba, otro removía, los niños miraban... contribuyendo todos en el plato. Todo esto mientras que se compartían historias, anécdotas y saberes.

*No era solo cocinar, era compartir el tiempo.* El plato marcaba un momento de unión, una pausa del mundo para estar en familia. Incluso después de comer, seguía la tradición: contar historias de miedo que hacían reír y temblar al mismo tiempo, y que muchas veces terminaban en risas entre cobijas compartidas. Así, el atollado no era solo alimento: era excusa, era escenario, era ritual.

Aunque ha pasado el tiempo y las cocinas son otras, la maestra Karmen ha querido mantener esa esencia intacta. Su versión del atollado respeta cada ingrediente, desde la longaniza fresca hasta el delicioso queso. No lo cambia, no lo reinterpreta, porque siente que al hacerlo...

*estaría borrando parte de su historia.*





*"Yo cocino como me enseñaron,  
con lo que hay, con lo que somos"*



Hoy este plato se sirve como un acto de memoria,  
como una forma de devolverle al plato su lugar: *el de  
reunir, emocionar y contar*. Porque en cada bocado, hay  
mucho más que arroz y queso  
*hay historia, familia y un  
pedazo del alma del Pacífico.*



# Entre fogones y cuentos de miedo

Para la maestra Karmen, este plato no empieza en el fogón, empieza en la cocina de leña de su abuela Karmela. Allí, entre hierbas de azotea, risas y el sonido de las cucharas de palo chocando contra las ollas, aprendió que cocinar no era solo alimentar. Era reunirse, contar historias y agradecer por el tiempo en familia.

Hoy, esta herencia se mantiene viva, aunque el lugar ha cambiado, su esencia sigue intacta. La maestra Karmen prepara su atollado con el mismo respeto con el que su abuela la enseñó. Primero, se alistan todos los ingredientes: se corta la longaniza en pedazos generosos, se parte el queso costeño y se tiene listo el ahogado, ese sofrito que siempre huele a hogar.



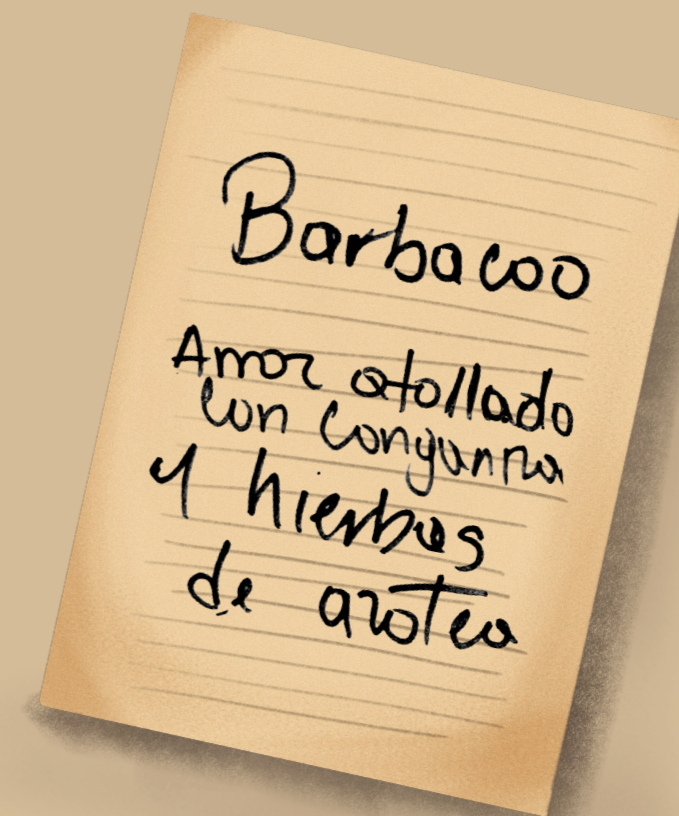
Ofrecemos experiencias memorables  
Culinarias donde los sabores  
del Pacífico se fusionan con  
el la cultura y la tradición.

En la paila, se calienta el aceite. Ahí se vierte primero el ahogado, y cuando empieza a cantar, entra la longaniza. Se deja que suelte su grasa, que se dore, que se mezcle con ese sabor base que ya anuncia lo que viene. Luego se agrega la salsa secreta.

Después llega el queso costeño. Se añade en el momento justo. Y por último, se agrega el arroz de coco ya cocido. Se mezcla con todo, se atolla y se deja unos minutos a fuego lento, hasta que todo huela a familia.



Este atollado no solo se sirve en un plato hondo. Se sirve en forma de recuerdo. En forma de abrazo. Es el sabor de una infancia, la voz de una abuela y el calor de un fogón que nunca se apaga.



# Maestra Orfa

Orfa Martínez nació a orillas del río Micay, en el Pacífico caucano, y creció entre Saija, Guapi y Tumaco, rodeada de agua, fuego y memorias familiares. Aunque en su infancia prefería corretear por el río antes que estar en la cocina, un sudado de pescado preparado por su madre le cambió la mirada para siempre. Aprendió de su abuela y su tía, con los sentidos atentos y el cuerpo dispuesto. Más tarde se formó como cocinera y comenzó a trazar *su camino entre la tradición y la creación, explorando cómo rescatar los sabores de su infancia sin dejar de innovar.*



Desde Cali, lidera su propio restaurante: La Cocina de Orfa. Allí, cada plato es una forma de contar historias, de activar recuerdos y de visibilizar lo que suele permanecer invisible. Para la maestra Orfa, *cocinar es resistir, es cuidar y amar.* Su cocina es una conversación entre generaciones, donde *el sabor es una herramienta de memoria y el conocimiento se transmite como semilla.*

Hoy la maestra sigue experimentando, compartiendo y recordando. Cada plato que hace es una conversación con su infancia, con su abuela, con el territorio que la formó.





*La cucharada que  
lo cambió todo*

El sudado de pargo, no fue un plato que la maestra Orfa amara desde el principio. Era una niña muy inquieta, más interesada en correr por la playa que en sentarse a la mesa. Aquella vez, su madre la llamó a almorzar y ella no quiso. *No le gustaba el pescado. Lo miraba con recelo, con cierto disgusto.* Pero la mesa estaba servida, y en su casa, eso era sagrado. El regaño y las nalgadas no tardaron. Una cucharada, al menos tenía que probar. Y la probó. Y ese día hubo algo diferente, el sudao tenía un sabor dulce, profundo, envolvente, diferente, de locura; que hasta terminó repitiendo





Desde entonces, el sudado ha sido para ella un plato esencial, no solo por su sabor, sino por todo lo que encierra. Se trata de una preparación humilde, pero profundamente simbólica. El sudado no era un plato especial en su casa. **Era cotidiano.** Pero ahí estaba su magia: la capacidad de convertirse en un ritual sin dejar de ser simple. Se preparaba con lo que había: pescado fresco, cebolla, tomate, achiote y ají. Pero en las manos correctas, se transforma en algo que reconforta y arraigaba.

Con el tiempo, ese plato se convirtió en una brújula para la maestra Orfa. Cuando empezó a cocinar por su cuenta, lo primero que hizo no fue seguir una receta escrita, sino recordar el sabor. Esa fue su guía. *¿Cómo era la textura? ¿Qué color tenía? ¿Cómo era el sabor?* Y a través de esas preguntas, fue reconstruyendo el plato desde el mismo recuerdo, desde el cuerpo y los sentidos.



Con el tiempo, ese plato se convirtió en una brújula para la maestra Orfa. Cuando empezó a cocinar por su cuenta, lo primero que hizo no fue seguir una receta escrita, sino recordar el sabor. Esa fue su guía. *¿Cómo era la textura? ¿Qué color tenía? ¿Cómo era el sabor?* Y a través de esas preguntas, fue *reconstruyendo el plato desde el mismo recuerdo, desde el cuerpo y los sentidos.*



Y así, plato tras plato, la maestra Orfa sigue haciendo memoria con sus manos; cada vez que enseña o cuando un comensal se sorprende con el sabor de algo “tan simple” y tan profundo. Esto es lo que la maestra busca con la cocina, que quien pruebe ese sudado por primera vez, no solo diga “está rico”, sino que sienta algo. Que huelan la brisa del río, que escuche la voz de una abuela, que reconozca la fuerza de las mujeres del Pacífico y que se acuerden de ese regaño.

El sudado de pescado, en su versión, no es solo un plato tradicional. Es un mapa del territorio, *una historia contada sin palabras, es la cocina como ella la entiende: con fuego, con paciencia y con verdad.*



# Sudado de Pargo



El sudado de pargo comienza con lo esencial: la preparación del ahogado y la leche de coco fresca. En una paila caliente, se vierte primero la leche de coco, esa le da la base y suavidad. Luego se incorpora el ahogado, y con él, el olor del hogar empieza a levantarse. Se revuelve despacio, dejando que todo se conozca y en ese caldo se sumerge el pargo. El fuego se baja. Hay que tener paciencia. El pescado se debe impregnar de los sabores y no hervirse.



*Aquí no hay prisa...*



Después de un rato, cuando el líquido ha reducido y ha abrazado bien al pescado, se añade la leche de coco más espesa. Esa que da cuerpo, que envuelve, que sella el sabor. *Todo se deja allí, a fuego lento, hasta que la textura se vuelve cremosa y el aroma inunda la cocina.*



Se sirve acompañado de arroz blanco y plátano (este puede ser cocido o frito), porque la dulzura del plátano y la simpleza del arroz son los compañeros ideales para este plato que guarda en su sencillez toda la sabiduría del fogón.



# Maestra Elsi

Hay voces que resuenan en el alma, capaces de transformar la realidad. La de la maestra Elsi María Valencia Rengifo es una de ellas. Más que palabras, su voz es un río que fluye con denuncia, enseñanza y memoria. Cocinera tradicional de Mosquera, Nariño, pero también docente, investigadora y activista, su vida se ha visto entrelazada con la magia del manglar, la sabiduría ancestral y la lucha incansable por la soberanía alimentaria. La cocina, para ella, no es un espacio neutro. *Es político, femenino, colectivo. Un campo de batalla y de sanación.* Y en ese espacio, la maestra Elsi ha sido un fuego constante.



Su infancia transcurrió al ritmo del fogón, aprendió a cocinar jugando, en un hogar donde la cocina era una celebración constante, un jardín de olores y sabores, con hornos de barro y capiches como símbolos de la tradición. En ese ambiente, las mujeres de la familia transmitieron a la maestra Elsi María los saberes de una cocina de herencia, donde cada hogar tenía su propia identidad culinaria, pero compartiendo un mismo origen. Su padre, figura clave en su formación la guió en los primeros pasos, inculcando el respeto por el fuego y el mar, y enseñándole los fundamentos de un arte que elegiría como camino, en parte, para *honrar su memoria*.





## *Una receta con raíces en el manglar*

Con el vaivén de las mareas del Pacífico colombiano, el manglar revela su intrincado paisaje de raíces y lodo, escenario de un ritual ancestral: la piangua. Allí, las mujeres, las piangueras, se adentran en este ecosistema vital, a menudo acompañadas por las generaciones más jóvenes, tejiendo un legado transmitido de madres a hijas.

La jornada comienza antes del amanecer. Con botas de caucho y la ropa adecuada, las piangueras se sumergen hasta la cintura en el lodo, en busca del pequeño molusco escondido entre las raíces del mangle rojo. No se guía la vista, sino las manos y los pies, que palpan el fondo hasta reconocer la textura de la piangua. Como recuerda la maestra Elsi, *es un trabajo duro, largo y muchas veces doloroso.*



Pero entre el barro y el esfuerzo florece una forma de comunidad. Mientras recolectan, las mujeres cantan, ríen, comparten preocupaciones y alegrías. El manglar se convierte así en un *espacio de resistencia y de apoyo mutuo*. Sin embargo, su labor sigue siendo invisibilizada, a pesar de sostener la seguridad alimentaria de muchas familias y aportar al alma culinaria del Pacífico.

La maestra Elsi recuerda con nitidez su primera experiencia en el manglar: una aventura infantil que acabó en una picadura y un regaño, pero también en una marca imborrable de respeto por el mar y sus enseñanzas. Esa memoria la acompaña aún hoy, cuando habla de la piangua como algo más que un ingrediente es símbolo de su infancia, de su gente, de las mujeres que la rodearon y formaron.

A pesar de todo, el manglar se convierte en un espacio de encuentro y resistencia, donde las mujeres comparten sus alegrías y penas, expresando a través del canto la dureza de su realidad y su preocupación por la disminución de la piangua.





En el plato de piangua se condensa esa memoria, ese viaje desde el manglar hasta la mesa. Cocinarla es honrar ese recorrido, reconocer el saber ancestral que reside en las manos de quienes recolectan, limpian y preparan. Pero también hay indignación en su historia, porque, como denuncia la maestra Elsi, el Pacífico ha sido históricamente violentado, en sus gentes, en sus tierras, en su comida, y ante la imposición de proyectos extractivistas y el desprecio por el saber tradicional.



*Puntal*  
*sabor de manglar y memoria*

Todo empieza mucho antes del fogón. Antes de picar cualquier ingrediente, tenemos que recolectarlo. La piangua se saca del manglar con las manos y con mucha paciencia. Ya en cocina, lo primero es precocinar la piangua. Ese paso la limpia, la despierta, la deja lista para absorber los sabores y luego se corta en pequeños trozos.





Los plátanos maduros, esos que ya están dulces y suaves, se abren y se ponen a hervir en agua con sal. Mientras tanto, en un sartén caliente se prepara el sofrito. El ahogado se junta con un primer toque de leche de coco, y ahí después entra la piangua. Todo se mezcla con cuidado, a fuego bajo, sin afán. Se deja cocinar a fuego lento para que los sabores se integren bien y la leche de coco espese, cubriendo todo con una textura cremosa.



*"Nuestro linaje en los platos lo hemos destruido. Hay que resistir para conservar nuestros sabores, nuestros olores, nuestra memoria."*



Más adelante, cuando el hervor ha bajado y la cocción se ha concentrado, se agrega un poco más de leche de coco, esta vez más espesa, y se suman las hierbas de azotea. Se revuelve una última vez y se deja que reduzca, espese y que ese delicioso aroma envuelva la cocina.

Se sirve caliente, acompañado de los plátanos cocidos, que le suman dulzura y equilibrio. Y así, en un solo plato, se conjuga *el manglar, la memoria y la fuerza de las manos que lo preparan.*



*"Comer es el acto de la memoria de la gente"*

# Aquí no termina...

Las maestras que conociste en estas páginas son guardianas de la memoria, de la tierra y el legado. Cada una nos regaló un pedazo de su historia para que pudiéramos comprender qué hay realmente detrás de una receta. Detrás de un aroma, del sabor, de esa labor silenciosa que se aprende en la cocina de una abuela, una madre o una tía.

Este álbum es el resultado de un proceso hecho con cuidado y con amor. Cada fotografía fue tomada con la intención de capturar no solo platos, sino momentos de verdad. Cada ilustración fue pintada con acuarelas que también tienen una historia, un legado. Todo lo que ves aquí fue hecho desde la escucha, el respeto y la emoción.

Como nos enseñó la maestra Elsi, cocinar también es resistir. Es mantener vivos los saberes frente a la homogeneización de los gustos, frente al olvido y la exclusión. Esta cocina, que durante tanto tiempo ha sido invisibilizada, hoy habla con voz propia. Y este proyecto quiere ser una de sus muchas formas de resonar.

Hoy te invitamos a no quedarte solo con lo leído. Este álbum se termina, pero la historia continúa contigo. Sigue cocinando, preguntando y escribiendo. Porque si algo nos enseñaron estas maestras, es que las recetas no se heredan solo con palabras, sino con *amor y memorias*.





PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

U CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

PLU CON PLA

“Plu con Pla” es un homenaje a las cocinas del Pacífico colombiano, a sus guardianas y a sus recetas. Entre historias, recetas, fotografías e ilustraciones. Este álbum celebra el saber de cuatro maestras que cocinan con alma y herencia. Un recorrido visual y narrativo que no solo alimenta, sino que emociona. Porque cocinar también es resistir, y recordar es otra forma de cuidar.

Antonia

