



Documento de Investigación

Presentado por

Antonia Marín Rodríguez

Enfasis en Diseño Editorial y Empaques

Dirigido por

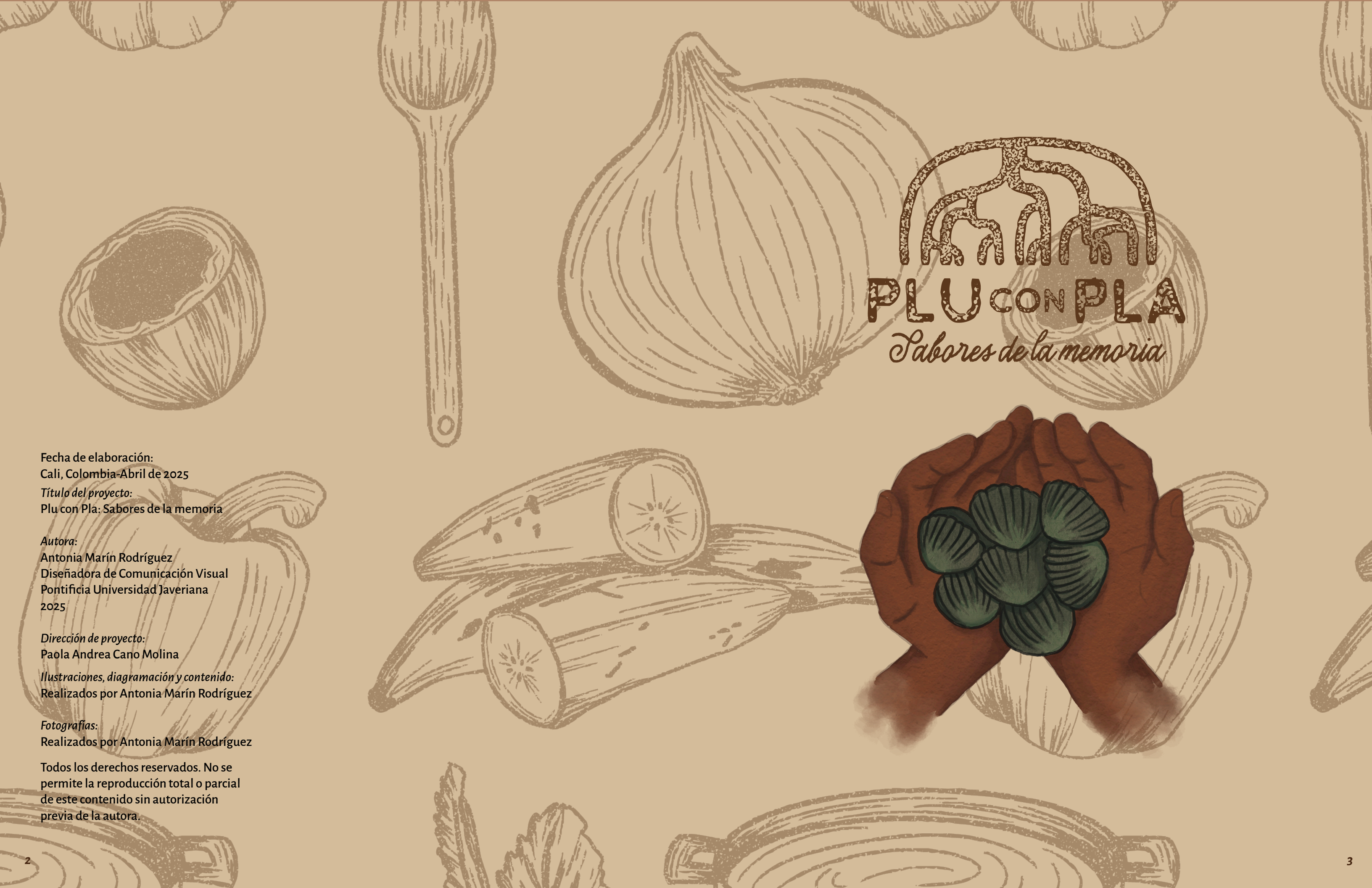
Paola Andrea Cano Molina

Proyecto Avanzado en Diseño de Comunicación Visual

Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño

Facultad de Creación y Hábitat





PLU CON PLA
Sabores de la memoria

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 Andrea Cano Molina

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.





índice

- 
- 06 Agradecimientos
 - 08 Tema
 - 08 Justificación
 - 09 Planteamiento del Problema
 - 10 Objetivos
 - 11 Expertas
 - 12 Usuarios
 - 12 Marco de Referencia
 - 15 Metodología
Metodos y
 - 16 Herramientas
 - 16 Benchmarking
 - 19 Conclusiones de investigación
 - 20 Requerimientos de diseño
 - 21 Cronograma
 - 22 Descripción del producto
 - 23 Proceso creativo
 - 29 Validación
 - 30 Recomendaciones
 - 31 Conclusiones
 - 33 Bibliografía
 - 34 Anexos



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.



Tema

Plu con Pla es un sistema de comunicación visual y narrativo que busca visibilizar y poner en valor los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano, a través de las historias y saberes de sus portadoras tradicionales. A partir de una metodología colaborativa, se construye un relato desde la cocina como acto de memoria, resistencia y afecto.

Justificación

La gastronomía del Pacífico Colombiano es considerada como patrimonio cultural inmaterial, debido a que esta refleja la riqueza de las tradiciones de las comunidades afrodescendientes de la región. Estos acervos gastronómicos hacen parte de la política indicativa para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Sin embargo, estos acervos se encuentran en riesgo a desaparecer debido a diversos factores como la falta de reconocimiento, la falta de visibilización y ha pesar de que existan estas políticas que ayudan a la conservación, “no son muchas las iniciativas que visibilicen las expresiones culturales gastronómicas del Pacífico, más allá de recetarios y textos.” (Perea Luna, D. E. (2020) p. 7).

Como hemos dicho antes uno de los factores más importantes para la conservación de estas tradiciones es la visibilización. La gastronomía de esta zona es un elemento crucial de la identidad cultural de las comunidades afrodescendientes. Debido a que a través de sus recetas, técnicas culinarias e ingredientes, se transmiten valores, historias y tradiciones que han sido conservados durante generaciones. Al generar una mayor visibilización de estos acervos, se está contribuyendo a la preservación de estas tradiciones y se ayuda a fortalecer el sentimiento de pertenencia.

En segundo lugar, es importante resaltar y reconocer el



trabajo de los portadores de estos acervos, estos siendo los cocineros y restaurantes que mantienen viva estas prácticas. Debido a su arduo trabajo es que es posible que haya una transmisión de estos conocimientos y tradiciones, ellos ayudan creando un vínculo entre el pasado y el presente. Esto sigue la tendencia de que los consumidores no quieren que solo les vendan un producto sino que también quieren saber las historias de estos mismos, quieren volver a lo local.

Por otro lado, a pesar de su riqueza, esta gastronomía ha sido subvalorada tanto nacional como internacionalmente. La fomentación de un turismo gastronómico es clave para la visibilización de los acervos gastronómicos y al mismo tiempo genera oportunidades económicas para las comunidades y contribuye a la preservación de estas tradiciones.

Planteamiento del problema

La cocina del Pacífico colombiano es una expresión viva de identidad, memoria colectiva y resistencia. En sus preparaciones se condensan siglos de historia, saberes transmitidos de generación en generación, así como los vínculos profundos con el territorio, el cuerpo y la comunidad. No obstante, a pesar de su valor cultural y su reconocimiento como patrimonio inmaterial, estos acervos gastronómicos continúan siendo desvalorizados y olvidados. Esto no solo pone en riesgo su preservación, sino también debilita la transmisión de sus significados culturales y sociales a nuevas generaciones.

La problemática que aborda este proyecto se sitúa en la necesidad de visibilizar y poner en valor los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano y a sus portadores, quienes desempeñan un papel esencial como guardianes del saber y la tradición. Las formas en que se conserva, se transmite y se comunica esta cocina han sido históricamente orales

Esta problemática se desarrolla en el contexto del área del Pacífico colombiano, una región caracterizada por su biodiversidad y diversidad cultural, pero también por ser una región marcada por el olvido institucional y la marginalización histórica. En este proyecto, la gastronomía se convierte en una herramienta clave para fortalecer la identidad local

y generar dinámicas de economía solidaria, especialmente a través del trabajo de cocineras tradicionales, restaurantes y emprendimientos comunitarios. Estos actores no solo reproducen las recetas, sino que comunican historias, valores y resistencias a través de sus platos.

El proyecto reconoce a diversos actores: desde los portadores de saberes como cocineras, hasta consumidores locales y turistas que tienen un papel fundamental en la revaloración de estas prácticas. También se vinculan actores institucionales y gubernamentales, quienes muchas veces intervienen con políticas de fomento, pero sin comprender del todo las dinámicas culturales que sustentan estos acervos. En cuanto al tiempo, se evidenció que hay momentos estratégicos del año (como el Festival Petronio Álvarez, la Feria de Cali o fechas conmemorativas), en los que estas cocinas se visibilizan más. En ese sentido, la situación abordada por este proyecto no solo se limita a comunicar recetas, sino que propone explorar cómo estas cocinas pueden ser narradas desde lo emocional, construyendo así un puente entre el saber tradicional y los lenguajes contemporáneos del diseño y la comunicación visual.



Objetivo General

Diseñar un sistema de componentes visuales y narrativos, desde un enfoque colaborativo, para poner en valor y acentuar la importancia de los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano y sus portadores.

Objetivos específicos

Identificar las historias y significados culturales asociados a 4 acervos gastronómicos representativos del Pacífico colombiano y sus portadores.

Analizar la importancia que tienen estos acervos en el contexto cultural colombiano para la visibilización y preservación de esas prácticas gastronómicas.

Desarrollar un sistema de comunicación visual que promueva y difunda las historias y significados culturales de los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano.



Expertas

Este proyecto se construye a partir del conocimiento, las historias y experiencias de cuatro maestras de la gastronomía que han dedicado su vida a preservar y compartir la cocina tradicional del Pacífico colombiano: Karmen Palacios, Orfa Martínez, Elsi María Valencia Rengifo y Teresa Hurtado. Estas maestras no solo son cocineras, son

narradoras de memorias, docentes y gestoras culturales. Sus cocinas son espacios de resistencia, transmisión y transformación, donde cada ingrediente tiene una historia y cada receta guarda un legado ancestral. Cada una de estas maestras aportó al proyecto desde su experiencia de vida, sus saberes culinarios y sus relatos personales; con estas experiencias permitiendo construir un sistema de comunicación profundamente anclado en la autenticidad de sus voces.



Maestra
Teresa Hurtado
Tomaseca

Maestra
Karmen Palacios
Atollado de longaniza

Maestra
Orfa Martínez
Sudao de Pargo

Maestra
Elsi Valencia
Puntal

Por otro lado, se contó con la ayuda del restaurante Domingo y su chef Catalina Vélez, este ubicado en la ciudad de Cali. Domingo se convirtió en un aliado estratégico y plataforma de activación del proyecto. Domingo no solo cedió sus espacios para la realización de una de las sesiones fotográficas, sino que también fue planteado como escenario ficticio para el evento de lanzamiento del sistema de comunicación: una cena a ocho manos en la que las maestras compartirían sus platos e historias con el público. Su enfoque hacia lo local, lo artesanal y lo comunitario resonó con los valores del proyecto, lo que permitió una colaboración coherente y enriquecedora. Tanto las maestras como el restaurante

aliado fueron fundamentales para la construcción del sistema propuesto, no solo por su conocimiento o por facilitar recursos logísticos, sino porque representan, en la práctica, las posibilidades reales de visibilizar, conservar y celebrar los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano desde un enfoque sensible, colaborativo y culturalmente situado.

DOMINGO

Usuarios

El sistema de comunicación propuesto se desarrolla teniendo como eje central al usuario. A partir del análisis del contexto y los objetivos del proyecto, se identifican dos perfiles de usuario principales que se relacionan directamente con la problemática abordada.

El primer perfil está compuesto por estudiantes, chefs y profesionales de la gastronomía, con un rango de edad entre los 18 y 50 años, mayoritariamente ubicados en Cali. Son personas con un nivel educativo medio-alto, con formación académica en gastronomía o áreas afines e interesadas en explorar la cocina tradicional desde una mirada más profunda, ética y cultural. Su estilo de vida tiende hacia lo sostenible, artesanal y lo local, y valora el aprendizaje a través de experiencias significativas.

El segundo perfil corresponde a personas interesadas en la cultura del Pacífico, sin necesariamente tener una formación culinaria. Este grupo se conforma de jóvenes entre las edades de 18-28 años, comparten un interés creciente por conocer más sobre la riqueza cultural de esta región. Son consumidores culturales que se acercan desde la curiosidad, el afecto o la nostalgia por las cocinas de sus abuelas, o por un deseo de reconectar con sus raíces.



Cocineros(as), estudiantes de gastronomía y chefs.



Jovenes Universitarios de 18 a 25 años, con poco conocimiento sobre el trasfondo de la gastronomía del Pacífico

Marco de Referencia

El patrimonio gastronómico hace referencia a la herencia cultural y culinaria de una comunidad. Esta no solo incluye recetas y alimentos tradicionales, sino que a través de esta también se comparten prácticas, técnicas y saberes que están relacionados con la preparación y el consumo de estos acervos. Este patrimonio es esencial para la conservación de la identidad cultural de un pueblo; la gastronomía del Pacífico Colombiano es considerada como patrimonio cultural inmaterial, debido a que

esta refleja la riqueza de las tradiciones de las comunidades afrodescendientes de la región.

Actualmente existen iniciativas que reconocen la importancia de salvaguardar estos patrimonios culinarios, como es “Somos #PatrimonioVivo”. Esta es una iniciativa de la UNESCO que fue adoptada desde el 1 de octubre de 2003. Con esta iniciativa buscan la conservación del patrimonio culinario como parte del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, ya que estos son esenciales

para la preservación de la identidad cultural de muchas comunidades.

En Colombia, desde el 2009 estos acervos gastronómicos del pacífico colombiano hacen parte de la política indicativa para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Sin embargo, estos acervos se encuentran en peligro de desaparición debido a diversos factores como la falta de reconocimiento y visibilización, a pesar de que existan estas políticas que ayudan a la conservación, pues “no son muchas las iniciativas que visibilicen las expresiones culturales gastronómicas del Pacífico, más allá de recetas y textos” (Perea Luna, D. E., 2020, p. 7).

Uno de los desafíos que existen para la conservación de estos saberes es la globalización. La globalización ha introducido nuevos hábitos alimenticios industrializados, haciendo que se reemplacen las preparaciones autóctonas de los territorios. Como consecuencia se han creado estigmas en el que creen que estas comidas tradicionales son “comida rudimentaria, poco elaborada o como comida de pobres o campesinos” (Hernández, A; et al., 2019, p. 100). Estos comentarios desvalorizan el conocimiento culinario de generaciones, así debilitando el vínculo que tienen estas comunidades con su herencia cultural. Cid, Fernández y Carrasco (2019) reconocen como esta globalización ha creado condiciones favorables para una comunicación entre comunidades, pero también conlleva unos altos riesgos de deterioro, desaparición y destrucción del patrimonio cultural inmaterial.

Por ejemplo, Montes y Nieto (2023) exponen el caso del altiplano cundiboyacense, en la cual debido a la migración de los jóvenes hacia las ciudades, la continuidad de estas tradiciones ancestrales está siendo amenazada y reduce la posibilidad de que estos conocimientos sean transmitidos a la siguiente generación. Como consecuencia no solo las recetas tradicionales van desapareciendo sino que también las redes sociales y culturales que las sostienen. Asimismo esta población joven piensa que estas recetas tradicionales como el “Rostro Divino” o “Fiambre de Gallina”, son anticuadas o rudimentarias, por lo tanto no las consumen.

En este contexto, el Pacífico colombiano enfrenta retos similares. La gastronomía de esta región refleja una herencia cultural rica, que incluye la influencia de comunidades afrodescendientes e indígenas. Sin embargo, como en los casos del altiplano cundiboyacense, estos conocimientos permanecen en gran parte no documen-

tados y se transmiten oralmente, haciéndolos vulnerables ante la globalización y la migración.

A pesar de todos estos desafíos, la conservación de estos acervos es de gran importancia ya que esta es una manifestación cultural viva la cual refleja la historia, identidad y el vínculo que tiene la comunidad con su territorio. Por esta razón es vital que exista una participación con las comunidades locales porque éstas son un factor importante en el proceso de preservación. En el caso de Montes y Nieto (2019), los autores nos exponen como a través de la metodología etnográfica, se pudo trabajar con cocineras tradicionales lo que permitió una investigación profunda y enriquecedora sobre estos acervos gastronómicos. De manera similar Hernandez et al. (2019) destacó que también es importante concientizar a las mismas comunidades sobre el valor que tiene su patrimonio culinario, para que estas puedan tener un rol activo en su protección y promoción.

Estas recetas se han convertido en algo más que simples instrucciones de como realizar un platillo, estos acervos son una mirada al pasado de la comunidad, son una forma de conectar con las raíces y permiten conectar con la identidad cultural de la comunidad. Muchas de estas recetas y técnicas no se encuentran registradas lo cual dificulta su preservación, debido a que estos conocimientos normalmente son transmitidos oralmente. Lastimosamente con cada generación se incrementa la posibilidad de que estas tradiciones se pierdan, no solo amenazando el patrimonio culinario, sino que también las historias, formas de vida y valores que acompañan a estas recetas. El rescatar y visibilizar estos acervos no es solo un acto de conservación, sino también se vuelve un homenaje a la sabiduría ancestral que se encuentra detrás de estos sabores y texturas; es una promesa de que estas historias seguirán nutriendo el alma de las futuras generaciones.

En conclusión, la gastronomía del pacífico colombiano al igual que otros acervos gastronómicos del país, no solo son un conjunto de recetas, sino que también reflejan la riqueza cultural, resiliencia y las historias de estas comunidades. Estos acervos son una representación de una herencia viva y vibrante que permite conectar a las comunidades con su pasado, territorio e identidad cultural. No obstante su importancia, la conservación de este patrimonio enfrenta grandes retos, como la falta de visibilización, el riesgo de desaparición y la globalización. Debido a que la transmisión de estos saberes normalmente se realiza de manera oral, esto aunque sea



valioso, aumenta su vulnerabilidad ante la migración de las poblaciones jóvenes y el cambio generacional. Es fundamental que para la conservación de los acervos gastronómicos se creen no iniciativas que no solo documenten estos saberes sino que también involucren activamente a los portadores de estos conocimientos. Solo así se podrá garantizar que estas tradiciones puedan pasar a la siguiente generación y que se pueda reforzar el vínculo de la comunidad con su identidad y su historia.

01. Encender la Leña

(Exploración y Contexto)

- Entrevistas a las expertas
- Encuestas con el público objetivo
- Revisión documental y bibliográfica
- Mapeo de actores clave

02. Recolectar los Ingredientes

(Análisis y Síntesis)

- Análisis cualitativo de entrevistas y documentos
- Cartografía cultural
- Evaluación de referentes visuales y narrativos

03. Sazonar con Saberes

(Ideación y Conceptualización)

- Moodboards y esquemas conceptuales
- Lluvia de ideas con actores clave
- Diseño de prototipos iniciales
- Evaluación de estilos narrativos

04. Cocinar a Fuego Lento

(Desarrollo y Diseño)

- Diseño de piezas gráficas y multimedia
- Desarrollo de materiales de difusión
- Pruebas de validación
- Ajustes basados en retroalimentación

Metodología "Saberes al Fuego"

05. Servir y Compartir

(Implementación y Difusión)

- Presentaciones y exhibiciones
- Evaluación con usuarios finales
- Recopilación de aprendizajes



Diseño Centrado en el Usuario

Metodología que sitúa a los usuarios como eje central del proceso de diseño, mediante la comprensión de sus necesidades, contextos y significados culturales (López Macías et al., 2020).

Diseño Participativo

Enfoque colaborativo donde los participantes no son informantes, sino co-diseñadores activos en la creación de soluciones (Spinuzzi, 2005).

Métodos y herramientas

Durante el desarrollo del proyecto se hizo uso de una combinación de métodos cualitativos de fuentes primarias y secundarias, con el objetivo de construir una visión profunda, sensible y contextualizada de los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano y sus portadoras.

Principalmente se destaca el uso de entrevistas como herramienta principal de recolección de información. Estas entrevistas fueron realizadas a cuatro maestras cocineras tradicionales del Pacífico colombiano, las cuales compartieron sus historias de vida, sus saberes culinarios y el trasfondo cultural y afectivo de sus recetas. A través de las entrevistas no solo se pudo recolectar información, sino que se transformó en un espacio de enseñanza, conversación íntima y emocional, estos espacios permitieron conocer elementos simbólicos, espirituales y políticos que enriquecieron el proyecto.

Esta información fue complementada con registros fotográficos y videográficos de las experiencias. Y también se realizó una revisión documental de artículos académicos, proyectos similares, tesis de investigación y documentos institucionales.



Benchmarking

Criterios

Conservación

Cómo se preservan las practicas y conocimientos. Esto puede incluir estrategias de documentación, transmisión oral, o uso de tecnologías.

Transmisión

Cómo estos proyectos promueven la enseñanza y divulgación del tema a nuevas generaciones, ya sea a través de instituciones educativas, eventos culturales, o plataformas digitales.

Visibilización

Cómo estos proyectos promueven la enseñanza y divulgación como se muestran los proyectos al público. Puede incluir campañas publicitarias, exhibiciones, redes sociales, colaboraciones con medios de comunicación, etc. de instituciones educativas, eventos culturales, o plataformas digitales.

Impacto Local

Cómo el proyecto impacta el desarrollo económico de la región, como el comercio local o el turismo

Sectorial

GastroHerencia

Es una plataforma que fue lanzada por el Ministerio de Cultura de Colombia, la cual tiene como objetivo preservar el conocimiento gastronómico, fomentar el turismo cultural y crear oportunidades económicas para las comunidades locales.

Aventura Gastronómica Colombia

Es una serie dirigida por el Chef Nicolás de Zubiría, el cual recorre distintas regiones de Colombia explorando la riqueza culinaria de las distintas zonas. Su objetivo es resaltar la diversidad de ingredientes, técnicas de cocción y platos típicos que definen la identidad cultural y gastronómica de cada región visitada.

Salvo Patria

Restaurante ubicado en la ciudad de Bogotá, creado por Alejandro Gutiérrez. Su menú cambia constantemente debido a que este cambia de acuerdo con los productos locales y de temporada disponibles.

	Conservación	Transmisión	Visibilización	Impacto Local	Total
<i>GastroHerencia</i>	5	3	5	3	16/20
<i>Aventura Gastronómica Colombia</i>	4	4	4	4	17/20
<i>Salvo Patria</i>	3	4	4	5	16/20
<i>Total</i>	12/15	11/15	12/15	12/15	

No Sectorial

Herencia de Saberes (Fundación ACUA)

Es una entidad sin ánimo de lucro que tiene su origen en 2007 en el marco de un programa del Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA). En el año 2010 se constituyó formalmente como fundación, con el interés de promover el empoderamiento sostenible de las comunidades afrodescendientes, a partir de la gestión conjunta de iniciativas innovadoras de recuperación y promoción de sus conocimientos y prácticas culturales.

Intangible Culture Heritage

Es un proyecto que consiste en una plataforma digital que permite la colección y preservación de patrimonio cultural inmaterial a través de narrativas colaborativas. La plataforma combina herramientas web y móviles con tecnologías como la realidad aumentada para permitir que las comunidades creen y compartan narrativas relacionadas con su patrimonio cultural, como historias, rituales y artes tradicionales.

Cultural Preservation: Ensuring Our Legacy Endures

Este es un proyecto enfocado en la revitalización de lenguas indígenas, para esto se utiliza una combinación de archivos digitales y programas de inmersión lingüística, con el objetivo de enseñar y promover el uso de lenguas en peligro. Ellos no solo quieren preservar el lenguaje, sino que también crear una conexión emocional y cultural entre las nuevas generaciones y su herencia lingüística



	Conservación	Transmisión	Visibilización	Impacto Local	Total
Herencia Saberes	5	3	3	4	15/20
InCulture Platform	5	3	4	4	16/20
Gray Group	5	3	3	4	15/20
Total	15/15	9/15	10/15	12/15	

Conclusiones Fase Investigación

Durante la fase de investigación, este proyecto se convirtió en un ejercicio profundo de escucha y comprensión. Fue un proceso de aprendizaje genuino, en el que se buscó absorber con respeto y atención cada palabra, cada gesto y cada historia compartida por las maestras. Solo al reconocer ese trasfondo, se hizo posible pensar en soluciones desde el diseño que realmente respondiera a la complejidad de lo que estas cocinas representan.

Desde el inicio, fue evidente que la gastronomía del Pacífico colombiano no puede comprenderse en su totalidad sin conocer la historia que hay detrás de estas. Estas recetas están profundamente entrelazadas con saberes ancestrales, memorias familiares y rituales comunitarios. Intentar comprenderla sin saber este trasfondo es un error, debido a que se pierde la esencia de estos acervos, lo que los hace resaltar y ser únicos. Esta dimensión narrativa es esencial, y su pérdida pone en riesgo no solo las prácticas culinarias, sino también la identidad cultural que las sostiene.

Por otro lado, es importante que las maestras sean el centro de cualquier propuesta de comunicación; hay que reconocer su papel activo y convertirlas en narradoras

legítimas de su historia, ya que esto permite no solo preservar sus conocimientos, sino re-valorarlos frente al imaginario colectivo que aún los considera “rudimentarios” o “no modernos”.

Gracias a los resultados de las encuestas, podemos concluir que la transmisión de estos saberes requiere un enfoque colaborativo y afectivo. Se pudo identificar que nuestro público objetivo conecta emocionalmente con historias auténticas, imágenes que remiten al hogar, a los fogones, mostrar quienes son las que están detrás de estas recetas. Esto sugiere que una estrategia efectiva debe trabajar desde la cercanía, lo comunitario y lo cotidiano para lograr impacto real.

Finalmente, el sistema de comunicación visual propuesto busca ser mucho más que un simple medio de difusión. Su propósito es generar un espacio de reflexión y resonancia. A través del álbum de recortes, las piezas gráficas, los relatos, se plantea una invitación directa a reconocer el valor profundo de la cocina del Pacífico colombiano, no solo por su sabor, sino por los saberes y memorias que la sustentan.

Este sistema no pretende simplemente mostrar que “la comida del Pacífico es deliciosa”, sino que propone afirmar que la comida del Pacífico es valiosa.

Requerimientos de Diseño

Vizibilización de las historias

Estético/Comunicativo.

Destacar las narrativas culturales detrás de los acervos gastronómicos.

Acciones:

- Crear una identidad visual inspirada en la riqueza del Pacífico (colores, símbolos, tipografías).
- Integrar elementos gráficos y narrativos en piezas comunicativas.

Documentar y preservar

Técnico/Constructivo.

Registrar de manera tangible los conocimientos tradicionales.

Acciones:

- Producir un libro/scrapbook con fotografías, textos y recetas.
- Incluir testimonios audiovisuales de las portadoras de saberes.

Promover la preservación

Funcional/Operativo.

Garantizar la transmisión y valoración de los saberes ancestrales.

Acciones:

- Desarrollar un sistema de difusión multimedia: videos, infografías y publicaciones digitales.
- Mostrar técnicas de preparación, ingredientes clave e historias personales

Integrar las historias

Estético/Comunicativo.

Incluir testimonios y narrativas personales en los materiales de difusión

Acciones:

- Incorporar entrevistas y relatos de las cocineras tradicionales en los videos, publicaciones y plataformas digitales, resaltando su papel como portadoras de saberes y su conexión con la cultura del Pacífico.

Cronograma

TAREAS	ENE	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					
	29	05	11	17	26	05	12	19	26	02	09	12	23	28	30	07	14	21	26
Primera reunion con asesor	■																		
Objetivos, marco de referencia, metodología y usuarios		■																	
Benchmarking, Métodos y Herramientas, análisis de factores culturales y sociales, identificación de los cinco acervos, Boceto Infografía			■																
Presentación Fase de Investigación				■															
Revisión y analisis de respuestas encuesta					■														
Entrevistas con expertos						■	■	■	■	■									
Definición del enfoque visual y narratvio, moodboard									■	■	■	■							
Bocetos iniciales										■	■	■							
Avances bocetos											■	■							
Validación de prototipos, Boceto presentación												■	■						
Presentación fase de creación														■					
Correcciones y Validaciones															■	■	■		
Impresión de piezas requeridas																		■	
Presentación Final																			■

Descripción del producto

El producto principal desarrollado a partir de este proceso es un sistema de comunicación visual y narrativo que tiene como eje central un álbum de recortes titulado Plu con Pla: Sabores de la memoria. Este sistema está conformado por un álbum de recortes de la cocina, redes sociales, posters de difusión del proyecto, un recetario complementario. El proceso de diseño inició con una fase de experimentación visual, se desarrolló un primer moodboard fotográfico con el objetivo de definir el estilo visual del proyecto. Esta fase permitió experimentar con la iluminación, las composiciones y el tipo de tomas que mejor capturarán la intimidad y el alma de las cocinas del Pacífico. Fue una etapa de prueba para establecer un lenguaje visual coherente, sensible y auténtico.



Moodboard fotográfico



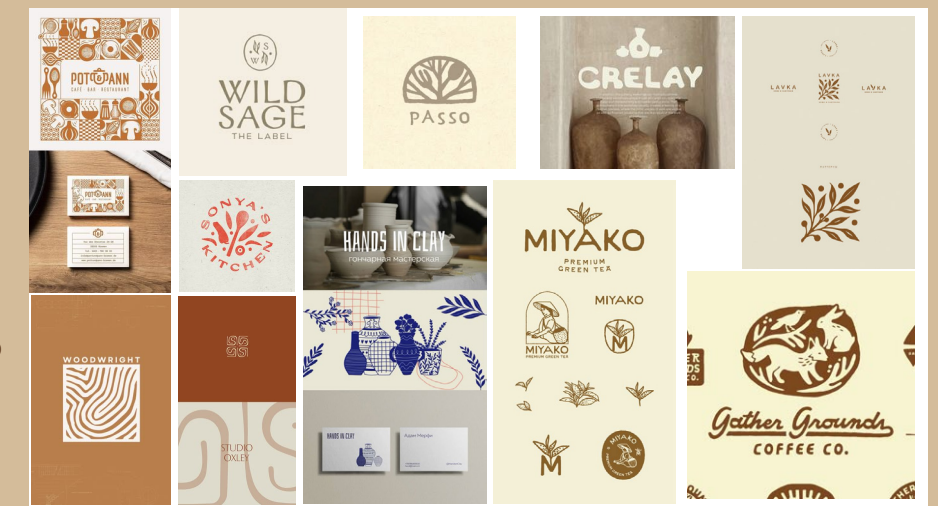
Posteriormente se realizó la recolección de información primaria mediante entrevistas con cuatro cocineras tradicionales —las maestras Teresa, Karmen, Elsi y Orfa—, quienes compartieron no solo sus recetas, sino las vivencias y símbolos que estas cargan consigo.

Proceso creación del álbum

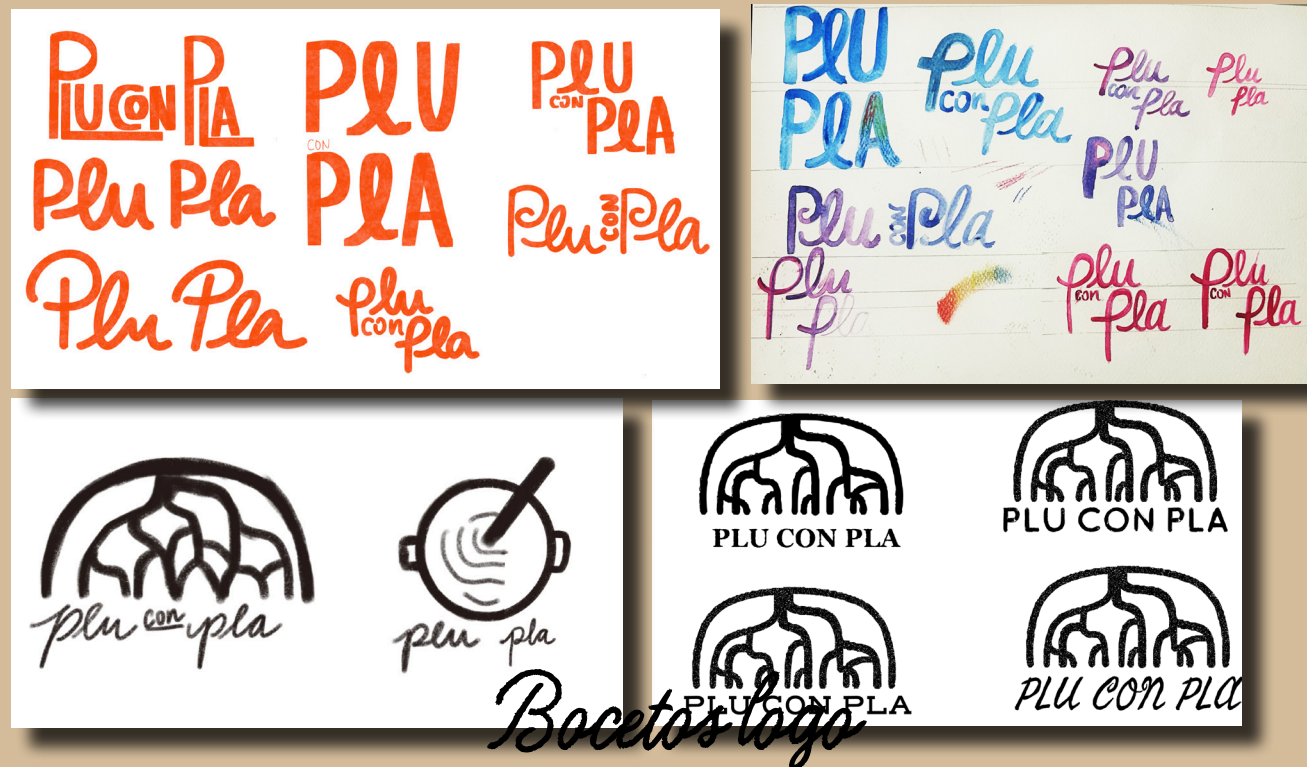
Con esta base, se inició un proceso de conceptualización visual: se realizaron bocetos e ilustraciones en acuarela, como recurso expresivo que complementa la fotografía y refuerza la dimensión afectiva y artesanal del proyecto. Las acuarelas, además, fueron elaboradas con materiales heredados de mi abuelo, lo que añade una capa de sentido al enfoque intergeneracional del proyecto.



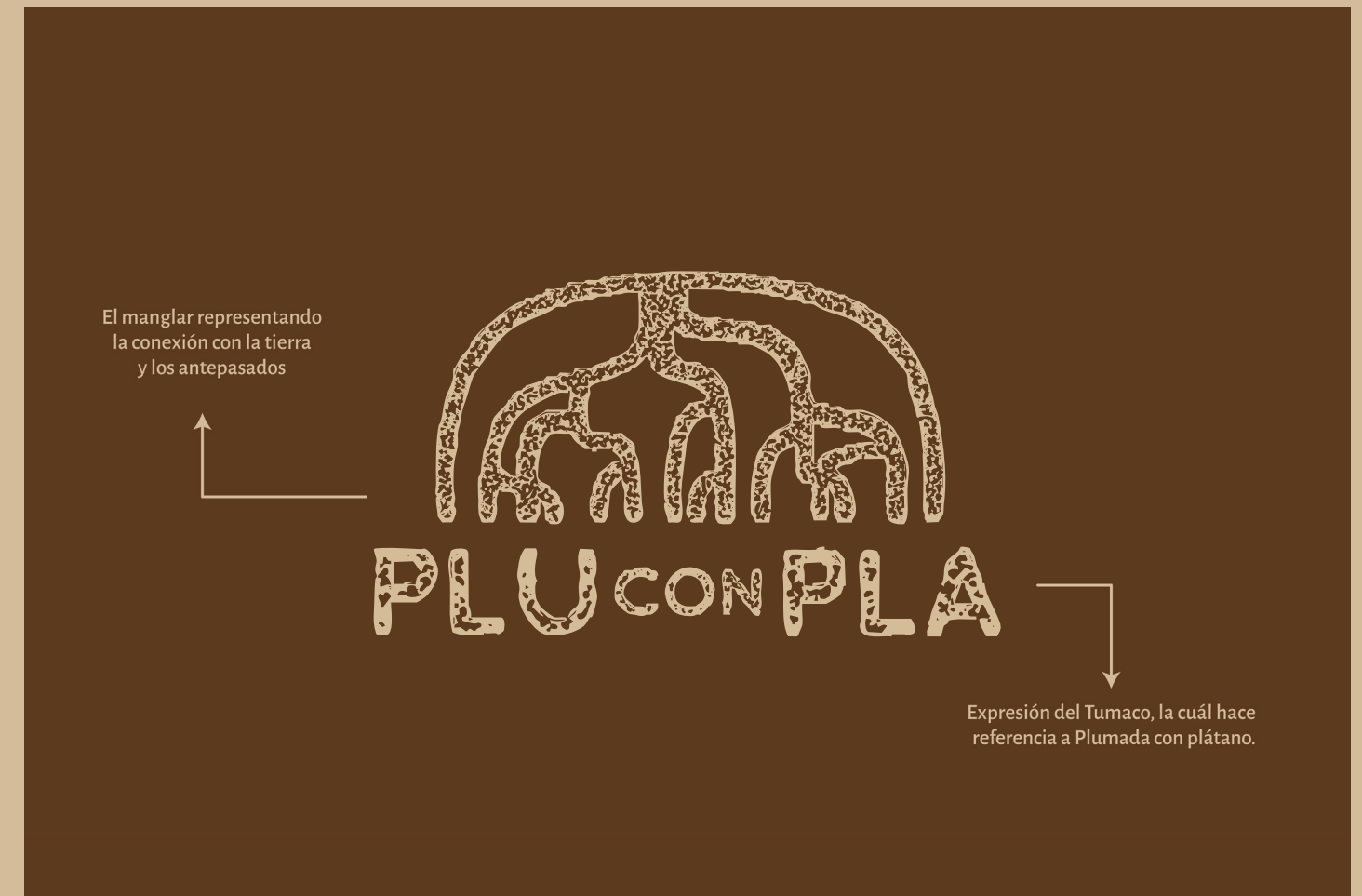
El diseño de la marca no partió de estereotipos ni ideas preconcebidas sobre el Pacífico, sino que emergió directamente del proceso investigativo y de lo aprendido con las maestras. Se elaboró un mapa conceptual a partir de conceptos clave y un moodboard. Desde allí se desarrollaron ejercicios gráficos que fueron afinando el logotipo y la identidad visual de “Plu con Pla”. Esto permitió construir un isotipo inspirado en el manglar, como símbolo de raíz, unión y resistencia. La tipografía y la paleta cromática responden a la biodiversidad del Pacífico, evitando los estereotipos visuales asociados al exotismo.



Bocetos logo



Bocetos logo



Mapa mental conceptual de la marca



Sistema producto



Sabores de la Memoria

Posteriormente, se construyó el álbum de recortes de cocina como una pieza editorial que integra entrevistas, biografías, recetas, ilustraciones, fotografías y reflexiones.



Recetario en blanco

Este recetario en blanco acompaña el álbum de recortes como una herramienta abierta para la memoria familiar. Su propósito es invitar a las personas que conectaron con las historias del proyecto a documentar sus propias recetas, saberes y relatos. Más allá de una libreta, es un espacio de preservación: un gesto para reconocer que todos tenemos historias en la cocina que merecen ser contadas y compartidas.



Este sistema se complementa con una estrategia digital, centrada en la creación y gestión de una cuenta de Instagram llamada @pluconpla. Esta red actúa como un puente entre el álbum físico y el público digital, compartiendo fragmentos visuales y textuales de las historias, frases memorables de las entrevistas, y contenidos que invitan a reflexionar sobre el acto de cocinar como un acto de memoria, resistencia y comunidad.

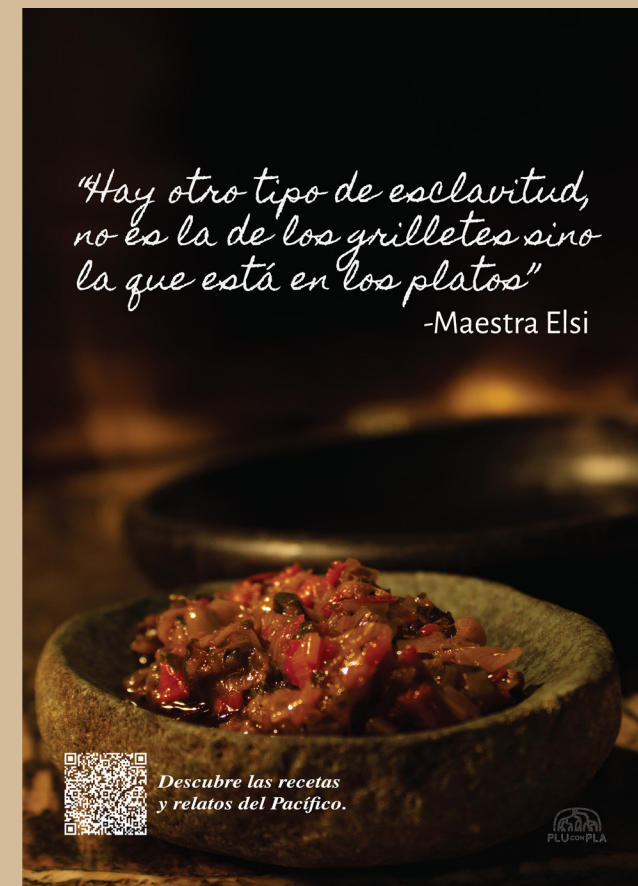


Cuenta de Instagram del proyecto



Posters

Para acompañar esta estrategia, se diseñaron una serie de carteles físicos instalados en lugares estratégicos como universidades y restaurantes aliados, que invitan al público a visitar la cuenta de Instagram y a conocer más sobre el proyecto.



Activación de proyecto

Finalmente, como culminación narrativa de todo el sistema, se propone un evento de activación de marca: una “Cena a ocho manos” en el restaurante Domingo (restaurante aliado), en el que las cuatro maestras preparan sus recetas emblemáticas y comparten sus historias con los asistentes. Este evento busca materializar simbólicamente el encuentro entre la tradición y el presente, entre el territorio y la ciudad, y entre quienes cocinan y quienes escuchan, recuerdan y conservan.

Así, el producto final no es solo un objeto gráfico, sino una experiencia narrativa, sensible y cultural, que articula múltiples formatos con un mismo objetivo: que estas historias no se pierdan, y que quienes las lean, las vean y las escuchen, puedan reconocer en ellas un legado vivo que merece ser honrado y preservado.



Validación Usuario

Las pruebas de validación mostraron una recepción emocional y significativa del sistema. Los usuarios destacaron la calidez del álbum, la estética coherente con la narrativa y el impacto de las historias. Se logró establecer un vínculo entre la estética, la narrativa y el contenido. Las fotografías fueron percibidas como apetitosas y coherentes con el relato, despertando incluso recuerdos personales y deseos de conocer más sobre las recetas y sus portadoras.

Además, surgieron comentarios valiosos en cuanto a oportunidades de mejora. Uno de los hallazgos más reiterativos fue la necesidad de ampliar ligeramente el tamaño de las tipografías en ciertas secciones para mejorar la legibilidad. Otro resultado clave fue la validación del impacto del sistema en términos de interés y acción: varios usuarios manifestaron su deseo de seguir explorando las historias a través de los canales digitales del proyecto,



“Me dio hambre, la comida se ve muy rica”
-estudiante de gastronomía

“Se siente acogedor, como la cocina de mi abuela”
-estudiante de biomedica

“Me impacta que la portada sea en acuerelas”
-dueña de “Domingo”

Recomendaciones

Una de las recomendaciones para seguir enriqueciendo el proyecto es explorar la posibilidad de profundizar la estrategia transmedia mediante breves documentales que relatan las historias de las maestras y sus recetas. Estos videos pueden ayudar a fortalecer el componente emocional y expandir el alcance del proyecto. Además, la inclusión de un recetario en blanco que invita a los usuarios, ya sensibilizados por las historias de las maestras, a registrar sus propias recetas y memorias

familiares. Este gesto no sólo fortalecería la empatía con el proyecto, sino que también permite poner en valor sus propios saberes y tradiciones, reconociendo la importancia de conservarlos y transmitirlos. Y finalmente sería interesante ver la posibilidad de llevar este proyecto a otras comunidades en Colombia, este puede servir como modelo para otros proyectos que busquen visibilizar saberes tradicionales en contextos diversos.

Conclusiones del proyecto

En conclusión Plu con Pla logró consolidarse como un sistema de comunicación visual y narrativo que consiguió poner en valor los acervos gastronómicos del Pacífico colombiano, esto gracias al uso de un enfoque colaborativo y sensible. La investigación nos ayudó a comprender que no se puede comprender completamente la riqueza de esta gastronomía sin las historias, memorias y trayectorias de vida de quienes la han preservado generación tras generación.

Durante el proceso de creación no solo se pudo diseñar piezas visuales que representan el territorio y sus cocinas, sino también abrir espacios de conversación y reconocimiento en torno a las portadoras de saber. Las herramientas como la ilustración y la fotografía, fueron elementos clave para la visibilización de este proyecto.

Fue esencial para el proyecto la participación de las cuatro maestras Teresa, Karmen, Orfa y Elsi, sin ellas el proyecto no hubiera sido posible. Sus voces ayudaron a crear un sistema que no impone una narrativa, sino que escucha. Su rol como expertas temáticas y aliadas permitió redefinir el papel del diseño como mediador cultural.



Los resultados de la validación con el público objetivo reflejaron una alta conexión emocional con el sistema propuesto. Los usuarios no sólo comprendieron las historias, sino que se sintieron motivados a recordar y registrar sus propias memorias familiares. Esto nos

ayuda a comprender que el proyecto pasa de ser solamente una estrategia de comunicación a ser un espacio de creación de vínculos.



Bibliografía

Bahena, L. (2023, July 21). Consumidores interesados en el origen de los alimentos - THE FOOD TECH - Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas. THE FOOD TECH - Medio de Noticias Líder En La Industria de Alimentos Y Bebidas. <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/consumidores-interesados-en-el-origen-de-los-alimentos/>

Borrega Reyes, Yolanda (2022). Aportes en la discusión de un nuevo concepto de patrimonio gastronómico desde la complejidad y el diálogo de saberes. *Estudios Latinoamericanos*; Vol. 37 Núm. 50, 2022: Nueva época, julio-diciembre; 165-182. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/4146130>

Castro Rodríguez, J. D., & Hurtado Vivas, D. (2018). La gastronomía del pacífico colombiano como elemento comunicativo y preservador de la cultura en la ciudad de Cali

Cuesta, R., Mena, L. A., Mosquera, M. del S., Mena, J. S., Palacios, Y., Heredia, A. R., Navia, C. A., Rivas, B., & Sánchez, J. (2015). Saberes y sabores del Pacífico colombiano: Guapi y Quibdó. Ministerio de Cultura, República de Colombia. <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/27954892/5ad6ea7d-daa8-4d5c-96a8-9a3f8dd7e981/Libro-Pacifico.pdf>

Chandran, R., Chon, H. (2022). Redefining Heritage and Cultural Preservation Through Design: A Framework for Experience Design. In: Bruyns, G., Wei, H. (eds) [] With Design: Reinventing Design Modes. IASDR 2021. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4472-7_82

Cid, B., Fernández, S., & Carrasco, N. (2019). Culinaria y territorio: entre la comoditización y patrimonio. *Pasos. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(2), 373-388. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.026>

Diago, M. (2024). La coherencia es la ruta de Catalina Vélez. *Bienestar Colsanitas*. <https://www.bienestarcolsanitas.com/catalina-velez>

Hernández, A., Muñoz, C., Maldonado, R., & Ramírez, G. (2019). Proyecto para el reconocimiento, fortalecimiento

y fomento de las cocinas tradicionales de la provincia de Gutiérrez, Boyacá. *Sosquua*, 1(1), 97-106. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v1i1.25>

Mathioudakis G, Klironomos I, Partarakis N, Papadaki E, Volakakis K, Anifantis N, Papageorgiou I, Pavlidis SA, Antona M, Stephanidis C. InCulture: A Collaborative Platform for Intangible Cultural Heritage Narratives. *Heritage*. 2022; 5(4):2881-2903. <https://doi.org/10.3390/heritage5040149>

Ministerio de Cultura (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá.

Montes Pérez, J. M., & Nieto Mejía, A. (2023). TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE ORIGEN ANCESTRAL EN EL ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE, COLOMBIA . Chakiñan, *Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, (22), 186–197. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.12>
López Macías, G. A., López León, R. A., & Mollenhauer Gajardo, K. (2020). Etnodiseño: Modelo de diseño desde la perspectiva etnográfica y su aporte a la formación en diseño. *I+Diseño. Revista Científico-Académica Internacional De Innovación, Investigación Y Desarrollo En Diseño*, 15, 23–40. <https://doi.org/10.24310/ldisenio.2020.v15i0.9574>

López Macías, G. A., López León, R. A., & Mollenhauer Gajardo, K. (2020). Etnodiseño: Modelo de diseño desde la perspectiva etnográfica y su aporte a la formación en diseño. *I+Diseño. Revista Científico-Académica Internacional De Innovación, Investigación Y Desarrollo En Diseño*, 15, 23–40. <https://doi.org/10.24310/ldisenio.2020.v15i0.9574>

Perea Luna, D. E. (2020). ¡VIVE PACÍFICO! -PROPUESTA DE PÁGINA WEB PARA LA DIFUSIÓN DE LA GASTRONOMÍA DEL PACÍFICO- (L. E. Izquierdo Reyes & R. Gómez , Eds.

Redagrícola. (2022, July 19). Tendencias claves que redefinen la industria de alimentos. *Redagrícola*. <https://redagricola.com/tendencias-claves-que-redefinen-la-industria-de-alimentos/>

Anexos

Entrevista Catalina Velez

Muchas gracias. Pues ven te cuento un poquito de mi proyecto. Mi proyecto es, se enfoca en los saberes e historias que hay detrás de los acervos de astronomía que acá son un poco colombianos. Y pues yo he hablado mucho con mi tía de este, me dijo, no pues te tenía que hablar contigo. Y pues yo empecé pues a ver tus entrevistas online y todo, y te he hablado pues un poco de eso.

Entonces, pues, todo eso va como hacia eso. Eh, pues, bueno, a ver, ¿qué papel crees que juega la gastronomía en la preservación de la identidad cultural de una región? La pregunta es súper clave porque gastronomía no solamente es lo que se come, sino todo lo que implica culturalmente esos actos culinarios que tienen una vertiente que te llevan a muchos aspectos y miradas de la vida cotidiana del ser humano.

Es importante recordar que patrimonio es necesario que sea vigente en el momento en que es declarado un patrimonio. Eso quiere decir que si yo declaro patrimonio el tamal de Chilma, pero la Chilma ya no existe, pues ya no es patrimonio. Vas a hacer un tamal de otra cosa para que sea patrimonio. Entonces esa vigencia además es un acuerdo colectivo.

Y la gastronomía también es un acuerdo colectivo. Y creo que encierra absolutamente toda la capacidad y poder que tenemos. De mantener una identidad en un lugar específico a través de varias cosas que actúan en ese territorio. Uno, el territorio per se, lo que crece en el territorio y como tradicionalmente se hace.

Se han transformado esos insumos que crecen en el territorio y que significan para cada ser humano. Porque muchas de las, eh, como consideraciones cosmogónicas están relacionadas a algunas preparaciones particulares que no todas son culinarias en el acto del deleite del

placer, pero son culinarias porque son transformaciones alquímicas que te permiten a través de algo sanar.

Por ejemplo. Claro. Sí. ¿Qué desafíos has inventado al intentar visibilizar las comidas tradicionales? Pues sé que aquí en Domingo cogen comidas tradicionales y las reinventan, pero ¿qué has visto que, como qué desafíos has visto en cuanto a eso? El patrimonio es de todos. Porque es una decisión colectiva. Y es un acto colectivo.

La incidencia de... el haber perdido esa identidad y ese patrimonio en el tiempo por... muchos motivos. Son tan extensos como la historia. Y es que hemos sido colonizados por muchas veces. Y en esa colonización lo que ha sucedido es que poco a poco se han ido perdiendo cosas. que son realmente importantes, que son precisamente esas que son identitarias.

Y cuando, eh, cuando uno habla del rescate, que es una palabra muy... ¿Cuál será la palabra exacta? Creo que es muy ambiciosa. Porque yo creo que lo que debemos hacer es recordar. Es tener y traer al presente la memoria de aquellas cosas que ya no están para que el patrimonio esté vigente. Y eso requiere más que un rescate.

requiere una revalorización, revalorización de cosas como el ingrediente. Que ese ingrediente sea cultivado y cuidado. Que la semilla sea cultivada y cuidado. Que el proceso como ha sido sembrado de manera tradicional sea respetado y cuidado. Que las personas que se encargan de esos procesos estén dignificadas.

Y entonces en eso sí viene algo muy importante que es la dignificación del oficio y de la identidad del patrimonio. Entonces, por supuesto que el viaje constante es un viaje a la observación profunda de cuáles son esos insumos de conocimiento dentro del territorio para poder traerlos con un solo propósito.

Y es la pedagogía en la mesa. En esa pedagogía lo que hacemos es a través de recordar el ingrediente, la forma de cocción, las formas tradicionales de hacerlo, el sabor tradicional, buscando además una expresión más actual, más artística, atravesada por un pensamiento crítico de un cocinero, pues termina siendo un libro abierto para el conocimiento de aquellas cosas que se han ido perdiendo, que se han ido olvidando.

Esa es la mejor palabra. ¿Cómo ha sido tu experiencia trabajando con comunidades y sus portadores de sabores, de sabores culinarios? Siempre hay resistencia porque en, en el tiempo las comunidades han sido muy manoseadas y creo que no es un manoseo. Con mala intención, yo siempre creo que todo tiene una muy buena intención, pero tal vez el, el, la forma de ser ejecutada, o los tiempos, o cómo está puesto el pensamiento del pupitre en un territorio lejano, que tiene unas condiciones adversas, pues es muy difícil de entender.

Entonces muchas veces, fundaciones, ONGs, el mismo gobierno, las mismas empresas, Inventan o recrean acciones en esa posibilidad del desarrollo sostenible malentendido. Porque uno no puede pretender que el desarrollo sostenible es lo mismo para todos y mucho menos pretender que el éxito es lo mismo para todos o que la riqueza está enmarcada en tener lo que el capitalismo es.

Expone, en un territorio la riqueza es otra cosa, y creo que lo más importante y lo que más ha faltado es volver a insertar en el pensamiento y en el imaginario de los seres que habitan en el territorio ese proceso de riqueza. ¿Qué significa la riqueza? ¿Por qué el territorio significa riqueza? ¿Por qué tener agua pura significa riqueza?

¿Por qué tener tierra nutrida para crecer alimentos sanos significa riqueza? Apoye que no tengas acceso a comprar en la tienda, a comprarte una cadena de oro o a comprarte la última moto. Pero pues, ¿quién ha dicho que esa es la riqueza? Si tienes todo eso con su CEA. Si tienes todo lo demás, que muchas personas ya sabemos que viven buscándolo y que pagan millones y millones por ir a...

Vivir una experiencia de cinco días en un lugar de remanso y paz. Entonces, claro, siempre hay resistencia, siempre hay miedo, porque también desde la comuni-

dad, por una mala comunicación, lo que les han enseñado es que el patrimonio es su último y único recurso para ese desarrollo sostenible que está ahí.

Igualado a un aumento, un incremento del valor económico y ahí es en donde está la brecha enorme en donde por supuesto que las comunidades van al cerro Maduro y van a decir es que nos roban las recetas, es que nos roban el biche, es que nos roban el insumo, pero claro, como hay una distorsión de eso que te acabo de contar, pues por supuesto que la comunidad va a intercambiar hasta lo que antes era su sustento alimentario sano por obtener dinero para ir a comprar a una tienda.

Entonces, ¿qué está mal? La comunicación. ¿Qué está muy mal? La forma de educación, porque la educación en el territorio debería ser absolutamente distante a lo que sucede en las ciudades. Que los niños allá necesitan recrearse de otra manera. ¿Cómo crees que se puede garantizar que las comunidades sean beneficiadas y reconocidas en proyectos de visibilización gastronómica?

Garantías no existen. La certeza es una utopía, Antonia. Y es una de las cosas que más nos causa dolor a nosotros en el proceso como seres humanos y es creer que nosotros podemos alcanzar. La única certeza de la vida es que no vamos a morir en algún momento. Entonces, si tú me preguntas si existe una garantía, no, no existe una garantía.

Si existen grandes probabilidades en un sistema cooperativo, por supuesto. Por supuesto que existen grandes posibilidades y grandes oportunidades porque lo que nos permite es un intercambio de valor entre qué tiene para ofrecer la comunidad preservando y regenerando lo que está en sus manos y nosotros qué tenemos para ofrecer en ese intercambio de valor.

Bivalvos no son no kosher, ¿cierto?

Dale. ¿Qué estrategias crees que son efectivas para preservar y difundir estos sabores culinarios? Fundamentalmente,

cuando uno enseña, muestra. Y no necesitamos mostrar, necesitamos educar. Y la educación es cuando haces una inmersión en los procesos. Y en esa inmersión, ¿qué re-

querimos? poder tener información certera sobre lo que sucede en el territorio e invitar a hacer una promoción interna desde la población civil a que visite sus territorios para que tenga vivencias.

Mi abuela tenía un dicho y es nada que esté fuera de tu entorno de amor puedes cuidar. Si tú no conoces algo, no lo puedes amar. Tú tienes que conocer, vivir, poner los pies, porque cómo vas a cuidar toda la encenada de utría. Ah, sí, eso es divino, es un parque nacional, pero pues nunca has puesto los pies.

Nunca lo has visitado. No sabes lo que sucede ahí, no sabes a lo que huele, no sabes lo que se siente caminar por esa selva, o sumergirse en el mar, en ese pedazo de territorio. Entonces, ¿por eso es que ustedes siempre van a los diferentes territorios a conocer diferentes proveedores? Vivir la experiencia para saber cómo es.

Y ese relacionamiento directo con quien está. Esa interrelación que hemos perdido entre lo rural y lo urbano es absolutamente necesario. No podemos perdernos. Y Colombia, por las dificultades que tiene la infraestructura, pues es un país que está disociado en lo que consideramos turístico. Entonces... Claro, la, la gente visita, eh, Cartagena.

Cartagena, Medellín, Pereira, Bogotá, Barranquilla. Pero no visita nada, nada más. No se va, uno nunca oye a las personas decir, Ah, nos vamos al Chocó, ah, nos vamos. Ahí llegaron. ¿Te falta más? Eh, no, no, una vueltita, eh, la luz. La luz, pues. Eh, no sé qué.

Igual lo que te quede faltando, me escribes y yo te respondo. Yo tengo escritas varias cosas, como, donde puedes sacar, como entrevistas y cosas así, que te van a ser muy útiles porque mucha gente como que me dice, ¿Sabes qué, Cata? Te mandamos las preguntas. Responde, porque es mucha información. Sí, claro. No, el último era, ¿qué oportunidades ves para la gastronomía del Pacífico Colombiano en el contexto nacional e internacional?

Todas las posibilidades. Creo que el desarrollo sostenible, económico, ecológico, eh, y social del territorio tiene una gran oportunidad a partir de un turismo sustentable y coherente. Y una búsqueda de productos maravillosos que sean productos especializados, necesario que tengan denominación de origen y que sean tratados como pro-

ductos especializados, no masificados.

Creo que el pacífico está de moda y es una ola en la que deberíamos subirnos de manera muy respetuosa. Limpiando también como todas estas heridas en una contanza de palabras para que la reconciliación en la mesa sea posible. Gracias.

Entrevista Teresa Hurtado

yo soy Teresa de Jesús Hurtado Mesa, soy nativa del municipio de Timbiquí, Cauca. Soy gestora cultural de este municipio y también docente, aunque ya estoy docente retirada.

En estos momentos yo resido en la ciudad de Cali hago parte de la asociación de embajadores vicheros del pacífico. allí se lo representan y soy portadora de tradición de la cultura del pacífico porque también manejo la parte de música de marimba y cantos tradicionales pacífico subcolombiano soy una persona reconocida en el pacífico como una portadora de tradiciones

Bueno, yo nací en el seno de una familia muy de arraigo cultural. Y este don lo aprendí, este saber lo heredé de una tía. Su nombre es Juana María Viácará, ella era rezandera y era curandera y partera.

Entonces, sí, esta bebida llamada la toma seca es una bebida de mucha importancia en las comunidades y especialmente en la mujer. Es una bebida que prepara para la mujer la toma desde su temprana edad. Cuando le viene de su primer periodo, para que la cuide, la proteja, y para que tenga un buen, eh, ¿cómo le digo?,

un buen desarrollo menstrual, ¿no? Ok. Eh, eso la va a liberar de muchas impurezas, eh, del sereno, de la lluvia, va, le va a dar mucha sanidad. Entonces, esta bebida le prepara...

Con unas semillas que son unas semillas precisamente que por eso llevan el nombre de tomaseca, ¿no? Es canela, el anís, el clavo, la pimienta, la moscada, son las principales, eh, los principales con los que se condimenta el biche. Porque son bebidas realizadas con el biche, ¿ya? Sí, sí, sí. Entonces, estas semillas...

Se le, se condimenta, se les echa al, al biche y se deja, se deja macerar por un buen tiempo. Pero aparte de eso, se cocinan unas plantas también. Ya, es una fusión de plantas, entonces ya está el nacedero, el diazmante, el vinojo. Está el jengibre, que es muy importante también. Eh, es una receta que va muy bien elaborada.

Tiene plantas calientes y también tiene frescas como la menta, limoncillo. Es muy aromatizada. En el pacífico realmente es la bebida más aromatizada que tenemos. Y se le agrega un poquito de miel. Por eso es una bebida también muy rica en sabores.

¿qué significado tiene la Tomaseca para usted y su comunidad? Bueno, para mi comunidad es el mismo significado que tiene para mi porque provengo de esa herencia, ¿cierto?

Uh-huh. Vida. La tomaseca está dentro de un ritual del nacimiento del bebé. Cuando nace un niño, se le da a la madre a tomar una bebida derivada de la tomaseca que le llamamos nacedero. Se le da a la mamá para que ella pueda eliminar todas las impurezas del parto. Para que ella pueda descansar tranquila.

Y para que... Dependiendo de la necesidad que ella tenga, por ejemplo, si, si su leche es un poco escasa, así se le va agregando de las plantas para que ella obtenga esa, ese bienestar. Si la madre sufre, por ejemplo, dolor de cabeza o dolor de muelas, entonces le agregamos álamo para que ese dolor se le, para que por medio de ese mebelizo, ella se le quite ese dolor.

Y cualquier síntoma de dolencia que haya tenido, así mismo le va agregando las plantas. Entonces, esa bebida es la, la, la, la una que la tomaseca se divide también en el nacidero, que es la que le digo que se le da a la mujer con la luz. Y se prepara, se prepara otra tomaseca que es la que se le da a las personas que van a visitar al bebé.

Van a visitar a la, a la madre que le da luz y al bebé porque es pacífico. El nacimiento de un niño significa una fiesta. Es la llegada de un nuevo ser. Y, y, y vamos a visitarlo y le cantamos a rulos. Y, y se lo quitamos a la mamá para que la mamá pueda descansar. Entonces lo entretenemos así de esa manera.

Eh, arruina mucho la solidaridad. Y precisamente la toma seca es la bebida que se da durante esa temporada. Ah, y ¿cuánto tiempo duran esas fiestas? Bueno, en el niño, hay una que es muy pasiva, que es hasta que el niño le caiga el ombligo, ¿no? Entonces, se va, no va tanta gente, va dando más allegados, y la comadrona está presente allí.

O sea, se está vigilando tanto a la madre como al niño, porque son 8 días de suspenso. Ajá. Donde, donde se cree. Que el niño puede no ser para la madre, sino que María y San José se lo llevan. Entonces, en ese momento, hay que estar muy pendiente para ver si al niño le pertenece a la madre o le pertenece a San José y a María.

Hay un ritual que hay que hacerle antes de que cumplan los ocho días, que es echarle el agua, el agua del bautizo, ya. No se bautiza con el sacerdote, sino con... Con un agua que es de socorro, que se le dice, el agua de socorro. Allí surge una madrina, y surge un padrino, y pueden surgir dos o tres madrinas y tres padrinos.

Que son las personas que van a estar pendientes, a orar por ese niño, para que el niño se lo quede. Para demostrarle a María y a San José, que el niño lo quieren. Que el niño es querido, que va a estar protegido acá. Pasado esos, estos días, cuando al niño le cae el ombligo. Y cuando la mamá muestra salud, no, eso es una fiesta bonita.

Eso es algo muy hermoso, claro. Porque ya el niño le pertenece a la comunidad. Y allí, dependiendo la comunidad de los padres, ya es una fiesta muy hermosa. Ya, que ya entra con el bautizo. Entonces la fiesta puede ser uno, dos, tres, o sea, ¿cuántos, cuántos días quieren los padres, básicamente, después de los ocho días?

Sí, tres, sí, después puede ser, no, es que, es que, eh, la, la fiesta no puede ser inmediatamente, ¿no? Ah, ocho días, ajá. Y lo que, ahí vienen los preparativos. Ah, ok. Ya, vienen los preparativos, y ya esos preparativos pueden ser de tres días, pueden ser de cuatro días. Y luego ya viene después la preparación del bautizo, ¿no?

Ya, entonces en ese bautizo que ya es con el sacerdote, que ya, no, eso es una fiesta muy hermosa. Ahí puede durar sus cinco días. Como también puede ser que los

papás no puedan y apenas hagan uno o dos días de fiesta. Ok. Listo. Um, además de, de que me contaste que se hace, en la tomaseca para el nacimiento del bebé y las fiestas.

¿Hay alguna otra, eh, celebración o ritual o festividad en la que se utiliza la tomaseca?

Bueno, como la tomaseca es una bebida tan rica en sabor, también se, ya se está, se toma en las diferentes festividades. Porque en hace, el origen de la tomaseca era meramente medicinal, ¿no? Únicamente estaba en esos espacios donde estaba marcado con la medicina.

Ahora la tomaseca la estamos utilizando mucho en las fiestas patronales. En las madrugadas, cuando hacemos la, el avivamiento, o espamiento, para, para, para que la gente se interese pues, que va a haber una fiesta patronal. Que eso lo hacemos nueve días antes. Ok. Entonces, en la mañana, tenemos la costumbre, porque como es una bebida que se puede tomar caliente, ya, entonces, esa, eh, lo, lo hacemos en las fiestas patronales.

También se está tomando, eh, de parte medicinal los artistas, las personas que cantan o que tienen mucha, mucha oratoria, porque alivia la garganta, refresca la garganta y aclara mucho la voz, ¿ya? Entonces, eh, eh, se ha convertido en, en una bebida muy importante y que está presente en, en, en, en muchos otros rituales.

Por ejemplo, también en los velorios. Uh-huh. Eh, también está, y en caso de que cuando el bebé...

Los, los, los guadís, también está presente la toma seca. Es a las reuniones sociales, ya. Tiene que ver también con la fertilidad de la mujer. Entonces, la niña que tiene mucho cólico menstrual, pues también toma la toma seca, porque la alivia de una, alivia de ese dolor. Um, bueno. ¿Hay alguna historia o anécdota especial que tú tengas alrededor de la tomaseca?

¿Alguna historia? Que te gustaría compartir, obviamente. Mira que siempre yo he tenido algo y es que a través de la tomaseca ha servido a muchas madres de familia para el arte económico, ¿no? La parte de economía. Recuerdo una anécdota de una señora que en mi pueblo, ella con su esposo sacaban biche.

Entonces este muere y ella se queda con cinco hijos. Ella no tenía otro saber que hacer más sino el biche que

el marido había dejado, que había dejado como una galoreta de biche. Y, y había dejado, ella como siempre, eh, costumbre, tenía unas, tembrado una, en unas azoteas unas plantas aromáticas, ya. Entonces, ella tenía que mandar, de los cinco ellos tenía que mandar tres a la escuela.

Y se quedó sin, sin, con qué comer, absolutamente sin nada. Ella cogía en las mañanas, paraba una agua al fogón. con todas esas aromáticas, en la madrugada, cuando la, cuando la gente iba, iba saliendo a los diferentes trabajos. Y, y aromatizaba, aromatizaba ese pedazo donde ella vivía, le echaba panela y la aromatizaba.

Entonces, como ella nunca había la costumbre de vender tintos ni nada, ella cogía y le decía a la persona que iba saliendo, vea, ¿usted ya tomó algo? No, venga y tomen su aromática. Entonces le decía a la, la, la, como ella le llama a Biche, le llama a Panela, le decía a la gente, no, pero tú no sabes aromática, tú sabes a toma seca.

Entonces ella dijo, pues sí, es una toma seca. Pero pues como, como le falta ese poco de aliño que le echan, le dicen, no, esta es una tomaseca, lo que usted nos está dando aquí, esto sabe a tomaseca. Entonces la gente le daba eso, ella le daba, le daba eso, imagínese, en su calidad, en su condición que ella tenía de alta pobreza, de vulnerabilidad, comenzaba ella a regalarle a la gente esa bebida.

Y cómo le parece, cómo le parece que fueron descubriendo la gente que tomaba. que le hacía resistir en el trabajo, que la niña tenía colicos y que se le quitaba colicos con la bebida que hacía la señora, y ya comenzaron a comprarle, ya, comenzaron a comprarle a ella, y las personas que salían en la mañana a trabajar al monte o hacia la pesca, cuando regresaban, le llevaban a ella su pescado, le llevaban su plátano.

Y esta señora se fue volviendo famosa con esa bebida, de la, de la, de la tomaseca acá. Pues sí, entonces la anécdota terminó que la señora, gracias a ese saber que ella tenía... La, la tomaseca, ella pudo seguir estudiando a sus hijos y después se convirtió ella en una señora, una remediera, porque así le llamaban.

Le llamaban la remediera, y ella siempre decía cuando le preguntaban, bueno, el Hermina, porque llamaba el Hermina, usted que le echa a la tomaseca, entonces ella decía, vea, yo le echo, tal hierba, tal hierbita y otra que

yo solo sé. Sí, la receta especial de cada uno obviamente. Sí, sí, porque esa es la menta, yo la he hecho menta. Es que esa, es que mira, el picantico, la pimienta, ah, sí, yo la he hecho pimienta. Ah, pero es que, por qué queda tan pic- No, es que hay fermita que yo solo sé. Ja ja. Ya fue misteriosa siempre la nena con eso. ¡Adiós! Eh, también te voy a preguntar, eh, normalmente ¿cómo se transmiten esos saberes, pues, del biche, la toma seca, eh, en su familia, en su comunidad?

Pues tú ya me contaste que, por ejemplo, tú, eh, pues necesitas una cuna de una familia que, pues, que era, era muy cultural y te pasó el saber tu tía, ¿cierto? Sí, sí, sí, sí, sí. Normalmente siempre se pasan, eh, los saberes entre la misma familia, ¿cierto? Bueno, sí, sí, es costumbre de los padres, las madres, los abuelos, enseñar ese saber a las nuevas generaciones.

Es por ello que en el Pacífico, las gran cocineras, seguro que las hijas son cocineras. Desde la lavandería, las lavanderas son lavanderas, los pescadores, sus hijos son pescadores, los rezaderos son rezaderos, los que hacen, los curanderos, son curanderos, son curanderas. Nosotros, eh, actualmente la transmisión generacional, la hacemos con las personas que nos rodean, juventudes, que son de nuestra etnia, y que nos vemos como fuera de base, especialmente los que han nacido acá en la ciudad.

Nuestro deber es enfocarlos para que ellos sigan conservando esas tradiciones. Sí. ¿Ya? Y que esos saberes son importantísimos. Si es algo, si es una tarea que nosotros tenemos marcada, es esa. Nadie puede irse a la tierra sin haber dejado un legado. No, muy importante, sí. Sí. ¿Qué valores o enseñanzas crees tú que se transmiten a través de esta receta?

Pues primero, valorar lo nuestro, ¿no? Uh-huh. Panorama nuestro, allí hay unos componentes que son las, las plantas, estamos hablando de, de una biodiversidad que nosotros tenemos en nuestro territorio y que debemos conservarla. Sí. Porque estas tradiciones no únicamente están en, en la oralidad. Uh-huh. También están materializadas, ¿ya?

Y para eso hay que tenerlo en cuenta también. Y el respeto. que impunden estas, estas bebidas, ¿ya? Esto, y esto saber, es decir, un gran respeto porque viene de duchas anteriores. Sí, sí, sí. Esto no, no, no, la sed que nosotros sentimos hoy y con el que hablamos hoy no es el mismo que sintieron ellos. Ellos estaban, los antepa-

sados estaban en una etapa de crisis de alta vulnerabilidad, ¿ya?

Uh-huh. Y por, y por eso nos enseñaron ellos e, e, ese valor. que tenemos que conservar y tenemos que defender, tenemos que respetar, porque si ellos con tantos problemas pudieron, eh, resistir, decen que nosotros con más razón. Sí. Y debemos estar preparados para cualquier evento. Es por eso que nosotros en el, en el pacífico, en la cotidianidad, ellos nos dejaron unos rituales para cada cotidianidad, cada cosa.

Para que no nos sintiéramos víctimas, sino que pudiéramos salir de allí. Entonces nos dejaron unos valores excepcionales que hacen parte de nuestro patrimonio. Y es bueno conocerlo así como tal para poderlo defender. Bueno, para mí significa que estoy haciendo bien la tarea. que he sido buena receptora, que aprendí de bien la lesión.

Y yo le doy gracias a Dios porque me ha dado la oportunidad de transmitir los saberes. Me ha dado la oportunidad de, de darme a conocer como tal. Porque yo nunca dije que era sabedora. A mí la gente me lo dijo. Usted es una sabedora. Entonces para mí es un reconocimiento de que estoy haciendo las cosas bien.

Y me preocupo por mantenerme Es así, en ese, en ese estado, ¿no? De poder hablar, de poder transmitir. Eh, yo digo que cada, cada cosa que Dios nos dio es, es importante. Yo, todo lo que, lo que uno puede expresarlo debe hacerlo. Sí, claro. Debe hacerlo, que si te dieron los medios de hablar o de escribir Eso es un don que se agrega, ¿ya?

Entonces hay que explorarlo. Un día se apaga y cuando se apague todavía queda en el ambiente, queda en el medio, queda suspensa.

¿Qué emociones o recuerdos le trae preparar la tomaseca? Ay, hogar. ¿Hogar? Mi casa, mi sí, el hogar, mi familia. La tomaseca me trae los recuerdos más lindos del mundo. Y por eso es una de las bebidas que más me emociona y quisiera que todo el mundo la conociera. Porque la tomaseca no solamente trae la composición de verla, sino de olerla.

Es la bebida más aromática que tengo en el Pacífico. La tomaseca nos lleva a un estado de alegría que es el nacimiento de un bebé. Tu preparas la tomaseca con una

llena de alegría, llena de entusiasmo. Ya, te recuerdan caras alegres, sonrisas, eh, te recuerdan desde cuando el momento que la tía te dice ve y coge tal hierba, tal hierba y esta otra, muele la pimienta, muele la nez, es como ese complemento de, de, de congregación familiar donde nunca los aromas se te olvidan, yo con el sol escuchando la palabra tamaseca se me viene el olor a la canela, ya, ya, O sea, me traen muchos recuerdos, y esos recuerdos es recuerdo de familia, pero de familia en el hogar, en través.

Ah, no, ya, pues esas son todas las preguntas que yo tenía. Muchísimas gracias, en serio. Yo, yo no sabía toda esta historia tras de la tomaseca, o entonces sí sabía que tenía un significado grande, pero, pues escuchar lo de usted es algo, pues, mucho mejor. Eh, una última pregunta que se me acabó de ocurrir.

Usted, eh, ¿dónde preparará Tomás Eccard? Usted lo preparará aquí en Cali, ¿cierto? Sí, a mí en Piche. Me manda todavía ahí en el territorio. Allá de Timbiquí. Río está ahí, ¿no? Y la tomaseca la preparo aquí en mi casa. Yo tengo todo. Si usted viene, usted encuentra un gran porrón de tomaseca. ¿Y cada cuánto la prepara?

¿O es algo que usted hace una, un, un gran baldado a tomaseca, y después lo vende, o lo regala, o cómo es esa parte? No, yo hago la tomaseca porque yo la comercializo. Ah, ok, disto. Pero no deja de ser que alguien venga y yo le doy un... Eh, lo hago por, eh, mi ritual es servirle una cuquita en un mate, y se toma la tomaseca.

Entonces yo mantengo, eh, bastante porque entre más tiempo de fermentación tenga, es mejor. Ah, bueno. Ya, la tomaseca de un día para otro, eh, eh, no. No, no. Siempre te deja, te deja que, que se mantiene bastante. Ah, ok. Entonces la, la idea es eso, que la tomaseca se conserve bien fermentadita. Eh, pues bueno, ya para, digamos, yo para tomarle las fotografías y videos, ¿está bien si lo hacemos en su casa, señora?

Sí, claro. Ok. Si usted gusta, si usted quiere levanto fotos, como usted guste. Sí, pues, obviamente, lo que yo he hablado, lo que yo he...

Entrevista Maestra Elsi

Yo soy Elsi Maria Valencia Rengifo. Naci en el municipio

de Mosquera, Nariño. Litoral Llevo cocinando más de 43 años, dedicada a la comida del Pacífico. en el camino uno aprende muchas cosas atraviesa muchas cosas para poder avanzar en la cocina.

Porque no siempre se cree lo que el esta cocina. en este momento hay como un boom, vemos que la gente sea a arrojado hacia allá. Pero uno aveces no sabe cual es la intención

que yo digo si es el universo que que está conspirando, pero siempre había creído cuando llegan estos momentos tan estelares

también hay preocupación, mucha preocupación, por lo que sucede alrededor de la cocina, especialmente la del Pacífico, bueno, yo, además de cocinera tradicional, eh, en soy docente de cocina. Tengo una experiencia de cocinar con un empresario que. Ahora no lo hacemos muy seguido, pero intentamos hacer un viaje, comer la línea de tiempo cronológica, contando el pacífico, contando lo que es

Nosotros lo llamamos cocina de resistencia. A esa resistencia, no perder el origen. Porque hoy todo el mundo dice vamos a innovar, hay que innovar. ¿Pero cuál es la innovación? cuando decimos que vamos a innovar a una cocina que ya está construida. Que tiene unos dueños, tiene unos ancestros que la dejaron creada. Yo a veces pienso que es como ponerla bonita a los ojos de los otros. No hay que ponerla bonita, porque ella ya es bonita Y seguir nosotros resistiendo en mantener nuestro sabor, nuestros olores, la memoria del linaje, porque eso es algo que hemos destruido, nuestro linaje en los platos. Sí, cuando. Interviene otros ingredientes que nada tienen que ver con nosotros y al intervenir esos ingredientes, pues se pierde ese aroma, se pierde ese sabor.

Se pierde mi mamá, mi abuela, mis tías Todas. Sé que todo cambia y que avanzamos, La globalización nos toca a todas, pero mientras podamos resistir y conservar, podemos, eh, seguir creyendo y tener la oportunidad de contarle a jóvenes como ustedes quienes somos. Porque no tiene sentido cambiar.

Cuando usted llegue y me pregunte yo le este hablando hoy de crema de leche de de otros ingredientes que nada tiene que ver con nosotros

Bueno, yo, eh, yo no puedo decir que en mi casa era cocinera como muchas de las niñas cuentan. Yo empecé a cocinar a través de la bodas

Mi casita de bodas, una casita igual a la casa al palafito pero pequeña y me acompañaba a mis papás. Entonces allí era como la prueba de fuego era asar Pescado con escamas. Entonces, eh, siempre aprendí jugando. No puedo decir que yo hice sancocho para mi hermanos. Aprendí jugando, aprendí en una casa donde la comida y la cocina era una fiesta.

Sí, a mi casa llegaba mucha gente. Mi padre era un hombre político y pues llegaba demasiada gente y pues había demasiada comida, hornos de barro, capiche pero también una memoria de unas mujeres que sabían mucho de cocina. Y de esa cocina de herencia, también de casa, porque cada casa tiene su cocina, tiene sus propios sabores. Pero hay una cocina que salvaguardamos que es la cocina que nos cobija a todos. Entonces ahí aprendí, en mi casita.

Bueno, eh, vamos a preparar, eh, un ingrediente que para mí es muy importante y es la piangua. Uno porque tiene una relación con el espacio de donde soy, el manglar y que desde niña siempre lo vi en los canastos llenos de piangua, llenos de concha.

Pero también ver a las mujeres llegando a las orillas. A ofrecer el producto o a las casas. A vender, decirle a la Matia o Maria Juana que era mi mamá, decir tengo esto, tengo lo otro. Llegan con piangua después del medio día, después de tener una práctica muy larga Y siempre eso me llamó la atención y una vez me vole a recolectar pensando que era muy fácil, me vole con unas amigas porque tenía el canasto, tenía el canaleta, tenía sombrero. Y no me dejaban porque para mi papá, el mar ese de respeto. Yo aprendí a nadar ya de grandecita. Porque él decía que el mar había que respetarlo. Y una vez me fui unas amiga y cuando llegué al manglar, me picó pez sapo, un pez pequeño que tiene como una pullita, y eso me picó y se me inflamó el pie

Llegué, pues fui al alcaldía donde mi papá como a buscar resguardo, porque mi mamá no me perdonaba ni una, jajajajaja y le le colocaban a una pólvora y le hacía como le encendían, pero fue muy poquito para matar los hue-

bitos del de la del pececillo. Aquel. Y y eso, pues se quedó siempre en mi corazón y cuando en la casa hacía a piangua, ese honor es indescriptible. Ese olor entre el refrito, el coco y la piangua, no lo tiene ningún marisco y ningún pescado, pero siento que también es, a media que he ido creciendo en estos espacios, eh? Culinarios. Siento que es un ingrediente que que ponen valor el conocimiento a las mujeres y su práctica. Sí, porque es una de las prácticas más difíciles, menos valorada y más extraída.

Yo no soy pianguera. Siempre he ido al manglar en espacios de más bien de investigación en eh de acompañamiento y cuando era niña pues ya después es que tuve la experiencia aquella ya mi papá ahora sí me llevaba y me explicaba lo que era el manglar.

Lo que era esa, ese molusco, la importancia que tenía, porque siempre la ha sacado a las mujeres siempre un trabajo muy femenino porque era otra, era de, era como echar las redes que siempre un trabajo mucho más fuerte que es para los hombres. Aunque hay mujeres que pescan también. Entonces es estar agachado 6,7 8 horas, en las raíces del manglar.

Y es embarrarse, entrar con botas, es llevar mechero para que los zancudos no te piquen, también es exponerse a las culebras, a pez sapo, que eso inflama, produce fiebre y que la mayoría de las mujeres lo viven a diario, las que practican este método. Y que esa es la manera de vivir. Muchas dicen que ya no, aquí no tenemos más que hacer, es lo único que tenemos para darle de comer a nuestros hijos. Pero hoy es un peligro pianguar, porque se ha vuelto ya un trabajo ni siquiera de mujeres, de hombres, también han entrado al manglar, cuando era algo muy femenino y de las madres y los niños. También era un espacio donde las mujeres se contaban sus historias. Sus historias de alegría, de dolor, el día a día. Por eso muchas cantan también igual que una cocina, cantan en el manglar. expresando muchas veces dolor porque no es un espacio, digamos, eh, de alegría, es un espacio más. Yo, lo siento como cuando por lo menos vamos al manglar. Lo siento más como un espacio de grito, de ayuda. Aquí estamos. Eh, que va a pasar con nosotras? La piangua está disminuyendo. El uno es el mercurio, las grasas del mar, el ACPM y todo está contaminando. la contaminación igual como todo el mundo, también nos abraza en el mandar y y tenemos una gran pérdida allí. En esa biodiversidad del ingrediente y en la diversidad biológica también.

Voy a hacer una receta que la podemos hacer con muchas cosas, es un puntal, que lo hacemos generalmente

con maduros asados. Mm-hmm. esta vez o voy a ser hervido. Y con un sequito de piangua. Nosotros le llamamos a ese guiso, eh, eh, sin mucho líquido seco, eh? Es como una preparación. Puede ser con maduro, eh? Asado con coco, lo que le y se le llama puntal, porque es como para apuntalar, no? Es un pasa bocas o una media tarde.

Lo mandaban a uno cuando era niño, lleveselo a su papá o a su tío que esta trabajando. Entoces era como decir, vamos a apuntarlarnos con esto. Entonces hoy nos vamos a apuntalar por un maduros cocidos. Y es la manera, especialmente la mano. Bueno, cómo nosotros que nos comemos mariscos. generalmente nos comemos con maduros hervidos o fritos. Sí. Entonces eso es lo que vamos a hacer. Y un seco con las hierbas de azotea, porque son imperdibles en la cocina del pacífico, leche de coco y piangua.

Cuando preparo este plato ahora pienso más que todo en la relación, la piangua y la mujer. Para mí es eso y que hace para que esto cambie, porque a pesar de ser una práctica que se está trabajando para ser reconocida como patrimonio inmaterial entonces, pues yo siento que la práctica va a estar allí, el manglar va a estar allí, yo siento que debe de ser el reconocimiento a las mujeres.

Entonces, para mí, preparar piangua es un homenaje a cada mujer que está en el manglar que está allá, eh? Sumergida de pie a cabeza, eh? Digo yo, rucia debido al barro, con la amargura. Eso es esa práctica

Que se siente ser portadora de estos saberes?

Pues, creo que ni siquiera es el sentir. Pienso que es más la obligación como cocinera, como mujer del pacífico, de entregar lo que sabemos, porque de nada nos sirve saber y no, es como el maestro que no enseña bien, tal cual. Si yo no entrego lo que sé, si yo lo entrego con mentiras, si yo no me no me arrego ante las nuevas generaciones a contar quienes somos, pues, y como a vivir porque mucho uno escucha hablar mucho al pacífico. Mucha gente como unas evocaciones que no tienen sentido y uno dice, ¿sera que eso lo viviamos?

Porque no es el pacífico de hoy, no tiene ni rasgo de lo que era antes. Mm, nosotros contamos la historia de lo que fuimos, lo que hay hoy, estamos destrozados que uno ha habido mucha intervención foránea. Eh, mucha extracción. Ah, y creo que eso nos ha echo mucho daño. Nuestros jóvenes no se reconocen en nuestra

comida, en nuestra cocina. Muchos brincan y disfrutan alrededor de eso, pero sin ningún peso donde hay una responsabilidad de decir aquí estamos. Para nosotros también salvaguardar porque hay muchos que se avergüenzan nuestra cocina. Y he estudiantes que detestan los pescados y los mariscos. si somos gente de mar, aunque no comemos solamente eso, verdad?

comemos Gallina, patos, de todo, animales de casa. Pero por tener el mar como o los ríos para quien son del río allí y ese espacio cerca que no nos cuesta, sino que es más de ir y coger Sí, esa es la ventaja de vivir en el territorio, donde no te cuesta. Pero hoy ya te cuesta, porque ya hay mucha gente que no hace actividades de recolecciones, pesca, sino esperando que lleguen y comprar. antes no, estaba la con espacio de comunidad donde iban los hombres pescaban. Eh llegaban y sacaban lo que iban a gastar en su casa para que el pueblo tuviera el resto Pues ya no hay intercambios. Pues todo eso esta sometido a lo que vive hoy el pacífico, que conecta problemas sociales tan profundos que tenemos. Entonces, pues los desarraigos, la diáspora que hemos vivido. Entonces, y a veces uno va y ve más gente de afuera que nuestra gente. Gente interviniendo en los territorios, diciéndole a las mujeres eh, cambiando las maneras de preparar nuestra comida.

Eso no tiene sentido que alguien de afuera llega y te dice como lo tienes que hacer. Sí, eso me parece a mí tenaz. Sí. Y lo he visto en la televisión y lo he vivido. No tienen que intervinimos en nada, si quieren saber mucho, que sepan. Pero nosotros definimos, por ejemplo con la piangua tenemos un grave problema y la gente ya nos dice que la piangua no se hace como nosotros la preparamos, sino que debe de prepararse cruda.

Aquí venden eso lleno de sangre, porque la gente de afuera la pide así, nosotros no comemos así. La piangua nuestra se colocaba en una olla, se hervía y se sacaba. Y nos dicen que se pierde el punto de cocción, nosotros no comemos crudo. Entonces porque tienen que venir al territorio y decirnos como tenemos que comer. Nos dicen que pierden los nutrientes, pero pues estaríamos desnutridas, yo tengo 62 años y he comido piangua toda mi vida, creo que desde bebe mi mamá me la dio, y por eso esta en mi corazón y en mi estomago.

Ese también es otro problema, cuando llega y nos dicen, cómo lo tienes que hacer? Sí. Como que si no pensáramos y no tuvieramos el derecho a decidir por nuestra alimentación, el que la quiere comer cruda, que se la

coma, pero no me tienen que decir a mí como la tengo que hacer.

pero que no tengan a decir cómo

Hay cosas de de la nuevas de esto que un ha aprendido acá que son buenas y que se pueden hacer pero no es todo, porque eso nos quita esa vista y esa grandeza que tiene el pacífico.

Que mensaje le quieres transmitir a quienes prueben este plato por primera vez?

ha hacer el viaje, yo siempre hablo de viajar. Si uno noo hace el viaje, en lo que sea, su vida diaria, en su cotidianidad, cuando me levante pensandome

El solo echarme a despertado ese día y de arrojarme a a ese universo que empieza todos los días de la vida.

Pues, haz el viaje cada vez que coma piense que que está comiendo un ingrediente de un territorio que a pesar de sigue, resistiendo ante todos estos cambios que sí seguimos resistiendo y y que sigamos y que compremos con justicia a la gente. Porque eso también ha sido injusto, la compra. Ellos van a las orillas a comprarle una docena de piangua en 3.000 y después van y ellos la venden a 20,000. Y a nosotros nos cuesta más una libra de arroz en el territorio que aquí en la ciudad

En que eventos especial se prepara esta receta?

La podemos como todos los días, se puede comer seco piangua, atollado de piangua, ahumado de pinagua, sopas de piangua, tamales de piangua

Pero en semana santa los tamales de piangua son imperdibles.

Y ya. Por último, tienes algún mensaje, eh? O un decir que te gustaría compartir con esas personas que apenas están empezando a entrar en este mundo, la comida, el pacífico, la gente que está como que tiene curiosidad, pero no sabe más de ella. Algo que te gustaría compartir?

Bueno, compartir no, que nos acerquemos con respeto, respeto por las personas, por sus maneras de hacer las cosas.

A mí me preocupamos mucho eso que es mucho lo bueno que le decía ahora de. De cambiar nuestras en qué debemos hacerlo así, yo pienso que el respeto por por las personas porque ellos también crean, no solamente somos un cerebro de producto con un turbante con un

cabello, somos personas que pensamos pero que también decidimos y bueno que las nuevas generaciones se acerquen a saborear, a investigar, porque yo creo que nos falta un poco de investigación. Poco, no. Mucha. Lo que uno ve a veces es más mentira que verdad, porque la gente se cree que solo cocinar con coco, co, hierbas de azotea, pero es algo mucho más profundo

El plato se come en la mañana, pero pues hoy la gente se como lo que sea porque hoy hay “hambre” antes comíamos lo que queríamos, ahora comemos lo que nos dejan. Claro, porque desde que llegaron otros actores al territorio, la gente hace lo que se le de la gana con la gente, creen que lo que están haciendo es bueno. Cuando alguien va y te dice como tienes que comer, eso es atrevimiento y también como lo debes de comer y eso está pasando hoy, el ICBF, con le que les dan de comer a los niños en los jardines, les llevan a comer espaguetis y atun de lata, cuando tenemos tantos mariscos y la gente lo ve como normal, la gente lo va normalizando.

Nosotros hicimos un proyecto con el ICBF hace como unos 8 años sobre la dieta diferencial y yo les dije como cual es la dieta diferencial aquí, donde ustedes tienen esto hay un enfoque pero no nos dan a comer así, nuestros niños no comen así, porque ustedes están diciendo que deben de comer los niños en el territorio.

Los territorios no los puede formar si el libro va a salir. Tiene que salir con la alimentación del territorio, no con lo que ustedes crean, que es que no pueden decir que si el niño de acá come papa, el de allá tiene que comer papa. Por qué? Porque es que porque los contratos, o sea, quienes hacen los contratos con el estado son los grandes proveedores y en los territorios no vamos a encontrar grandes proveedores. No pueden comer papa chira, no pueden comer camote, porque ya ICBF dijo y el gran contribuyente que es papa, nosotros no producimos papa. De este estomago a esta cabeza no hay papa. Por lo menos desde la gestación de mi madre no hay papa, porque no la comimos.

Hoy entra. Pero cuando en que hablamos de tanta biodiversidad, seguridad alimentaria y soberanía. ¿será que somos soberano? Te hago la pregunta cuando alguien viene y dice de afuera, como tenemos que comer, con lo que entra en un barco. Allí no hay una seguridad, ahí no hay nada. Ahí nos siguen manejando como quieren.

Nos siguen diciendo que no somos, lo que no somos. Y ese es otro tipo de esclavitud. No es la misma de antes, no están los grilletos en las manos ni en los pies, pero están en los platos. Y eso es muy doloroso.

A mí ahora en la COP16 me invitaron algo de la universi-

dad a la biodiversidad del plato, todo esto yo se los decía. Como nos van a venir a hablar de biodiversidad cuando en los territorios de los que están hablando, no nos permiten comer como queremos comer.

. Cuando desde de la pequeña escuela donde están nuestros niños bebés les dicen que tienen que comer espagueti, tienen que comer atun en lata porque no hay un comprador que les compre el pescado y el marisco que está en los territorios. Entonces de que vale una nutrición entre comillas, euro centrista para nuestra gente. Eso no es válido.

Esto es un tema delicado, comer es un acto, no de la vida, de sobrevivir. Comer es el acto de la memoria de la gente. Cuando uno deja su lugar, se va de su lugar y va otro, ¿que es lo que extraña? La comida, los abrazos de la mamá. Usted se acostumbra a una cama, pero a la comida difícilmente, porque cuando retorna lo primero que vienen a buscar es alimento que a usted le paso por el seno de su mamá o por el vientre.

Yo no necesito comer papa, porque mi territorio no la da. Mi cuerpo se adapta a lo que yo tengo. A mi territorio, eso son temas necesarios, políticos.

Por eso la comida y la cocina son políticos, es un tema de política pública, de política humana, de política de soberanía. Por eso yo decía en la COP 16. Perdóneme, pero yo creo como decimos en el pacífico, hay más pajudencia que es lo que es. Es un tema muy difícil.

Yo enseñé en la Javeriana y en la San Buenaventura.

Entrevista Maestra Orfa

Mi nombre es Orfa Martínez, Nací en el río Micay, pero me crié entre Saija, Guapí y Tumaco

Bueno, me crié. En tumaco llegué desde los catorce años y medio de ahí hasta los 37. Y cuando empecé a cocinar, eh, creo que siempre he cocinado o siempre me ha gustado la cocina, sólo que cuando era pequeña, como que no me gustaba porque es mucho tiempo en la cocina y no me parecía.

Una teniendo una playa al lado. Yo vivía metida en en la playa todo el día. Ya empecé a cocinar así en forma, en tumaco como a los 15 años que me empezó. Digamos que vi la cocina de otra forma que siempre como que la bebía muy esclavizante y ya cuando le empecé a conocer

mejor.

Me empezó a gustar por todo lo uno hace, de la mezcla, los colores. Y empecé con una tía, ella me empezó a enseñar y como que automáticamente se vino todo el recuerdo de la infancia cuando ayudaba cuando estaba mirando, cuando mi abuela hacía receta.. Y ahí empecé a gustarme la cocina. De hecho no estudié cocina al inicio, estudie procesamiento de alimentos que va como muy parecido a la cocina, pero no es lo mismo.

Y ya luego me vine a estudiar la cocina a cali. Mi emprendimiento lo empecé en Tumaco, pero no lo inicié con cocina, curioso pero no inicié con cocina y el nombre decía otra cosa. Empezamos con conservas como Antipasto o atún. El atun que es uno de nuestros productos, eh, que es como uno de los más reconocidos a lo que lo que nos enfocamos, eh, siempre y ya aquí en cali, como en el 2022 y una amiga, tenía un sitio en la loma de la cruz y me dijo que nos dijo que porque no íbamos a vender nuestros productos allá. Como que no me llamó mucho la atención porque la idea de estar sentada como que vendiendo un producto así, no me no me llamaba atención como que me gusta más el fuego y la adrenalina. Jugaba todo el día, mantenerme en casa. Había dos formas de mantenerme en casa que estuviera enferma o castigada. Aunque era más que estuviera enferma que castigaba.. Y iniciamos en loma con dos productos, luego suspendimos, no. Y luego volvimos, ya con la comida, con las empanadas. Y ahí empezamos. Y ahí inicio la cocina de Orfa. Había estudiado cocina, pero no había trabajado en mis cosas, sino que trabajaba en cocinas y ya decidí como retomar ese proyecto y ya meterle la parte de cocina.

Bueno, mira el origen. No me lo sé mucho, pero sé que. Eh, lo que tengo de recuerdo es que mi mamá lo hacía y era muy rico. Curiosamente, voy a decirlo a mí no me gustaba el pescado. Al menos no ofrece no de la forma como se preparaba. Y ese día, en especial el que provee ese pescado, no quería, pero tenía que almorzar. Entonces fue como que, okey, tienes que almorzar y tienes que comer sí o sí.

Entonces regañada me dieron de nalgadas y comí el pescado, ese pescado, ese sudao era tan rico. Era como un sabor entre dulce, si una cosa de locos, tanto que repetí eh, y ese recuerdo de ese pescado que hizo mi mamá. Es parte con que trabajo en la cocina, o sea, los sabores de los encocados. Ah, a claro, encocado y sudao son solo

mismo, sólo que cambian un poco de de como la región, o sea, cauca a Nariño cambia un poco. Okey, entonces, y cuando hago encocados, es básicamente como ese sabor en especial. Recordar ese sabor de cuando estabas pequeña. Sí, sí. Y básicamente la cocina. Lo chévere de mi cocina es que trabajamos con el recuerdo. Tengo Muchas recetas que he hecho, qué he rescatado han sido con los recuerdo porque, digamos, hay una que mi abuela me dio, bueno fueron dos que la rescaté básicamente recordando como era el sabor.

La textura y ya la tengo lista para sacar. Yo digo que es una de las partes favoritas de la cocina, experimentar, recordar y buenos los olores también ayudan mucho. Con el poder identificar ciertas cosas

A veces es agotador. Incluso en mi caso, mi cabeza sigue trabajando. ¿Qué puedo cambiarle a este? ¿que puedo ponerle? que entonces uno no descansa. Es mucho de creatividad Pues mira, eh, lo que recuerdo también es que, como éramos. Somos una de pesca. Entonces, cada vez que llegaba la pesca, se hacía encocado o tapado. Entonces, comer ese pescado así fresco era para nosotros super importante porque era lo que nos llegaba, era nuestro sustento, nuestra alimentación. Es lo mismo que el coco. Para nosotros es super importante porque nosotros teníamos finca. Entonces era como que ir a la huerta a agarrar el coco y el sudao y listo. La comida perfecta.

¿Cómo ha evolucionado esta receta con el tiempo? ¿O se han hecho cambios?

Técnicas sí. Digamos que acertó un poco los tiempos, Si antes, de hecho hace uno días, me me acordé de esa preparación que estaba cocinando con una amiga Y ella lo puso de una vez, eh? Y le echo la leche de coco. La segunda, yo ya no hago eso. Yo dejo que se reduzca. Y luego pongo el pescado y luego le pongo la leche espesa. Entonces, y le me acordaste como cuando cocinaban en casa, cómo se hacía y todo eso sí. Si a cambiado un poco el método de como lo preparo.

Cebolla larga, ají, cocó super importante, achote que da el color y las hierbas de azotea, las hierbas tambien son súper importante porque también ayuda a darle sabor a la preparación.

Bueno el ají es una especie de pimiento chiquito, es muy suave ese sabor. Las hierbas son las aromáticas, son la que le dan parte del sabor a los encocados, que esta Poleo, Cimarrón y orégano, que son como las que yo más he reconocido en en cocina. La que he mirado más, eh,

de toda la que mas me gusta es el poleo.

El coco super importante es también el que le da el sabor y la cremosidad a las preparaciones, Y para nosotras es nuestra base de la cocina, Yo lo como en épocas de semana santa. Pero como te digo, cómo era nuestro día a día de pesca, era uno de tus platos principales que siempre comíamos

Yo me imagino que es como la preparación o por qué los ingredientes que tiene mm-hmm, porque se dan más, eh, en el pacífico colombiano, que es la hierba y el coco, que es como lo que más tenemos que hay otros sitios donde no se maneja el coco, por ejemplo en el Choco casi no se maneja el coco, pero en el Pacífico sur si manejamos el coco. Y muy importante para, bueno para mí. De hecho donde crecí, somos rio, pero tenemos desenfocado al mar, okey, estábamos de hecho, tenemos dos tipos de de pez, por decir estar los que son de río y estan los que son del mar que nos llegaban cuando las lanchas se iban de pesca y dentro del río en la zona de ríos, se tenia lo que era el camaron de rio, Todo lo que era de río, Pescados también de que son más pequeño, pero se hacen otra cosas con él. Mm-hmm. Entonces, sí, teníamos como que sólo mucho marisco.

Mi caso fue de mi abuela, Mamá, mi tía y ahora a mi No sé si en mí quede, porque no tengo descendencia, pero eh, igual. Cuando pueda lo voy transmitiendo a que quiera aprender. Mi mamá y mi abuela eran las que siempre cocinaban, pero mas que todo mi abuela, porque mi abuela era todo terreno. cocinaba, iba a la finca, buenos mis dos abuelas, pero una mas que otra. Estaba en la cocina que ahumado pescado, escalando...escalando el pescado para ponerlo al sol. Entonces uno aprendía todo con ella era. Incluso parte de la fortaleza. Digamos que uno tien, también viene como de de esa parte de ver muchas mujeres en nuestra familia que que han sido guerreras, que han pasado cosas y siguen en pie. Entonces viene de ahí.

¿que saberes o valores se transmiten a traves de esta receta?

conservarla, eh, cuidado también. O sea, es, son muchas cosas porque también trata de no es solo recibirlo, sino que también mantener la la receta, por ejemplo, ahí le echo cambios pero sigue siendo la esencia de la receta sigue siendo la misma. Acorte pasos pero sigo manteniendo esa receta siempre y cuando la la la enseño la al cual como es

, qué significa para usted ser portador a estos saberes culinarios?

Mira que no lo había pensado de esa forma, pero es, me siento orgullosa de donde vengo y de lo que hago y siempre lo que hago, la cocina la con mucho, cariño, eh? Bueno, creo que se reflejan los platos también que le ponemos todo el empeño, el amor y siempre energía

qué emociones o recuerdos te trae cuando vas preparando esa receta?

El par de nalgadas que me dieron para que comiera. No, mira, me recuerda a la brisa de la playa, a la orilla del rio, las las tardes que pasaba jugando, el olor de la casa también de la de la cocina de mi abuela. Mm-hmm. O la imagen, eh, de de la cocina, como tenía sus cosas, como sí, muchas cosas. O cuando pruebo alguna receta y que está muy ligada al pacífico, y es como esto lo hacía mi abuela o esto lo hacia mi tia.

Sí, eh, qué mensaje le gustaría transmitir a las personas que prueban este plato por primera vez? Eh?

Es como conocer un poco del pacífico, es lo que es, en esencia del pacífico es todo un color sabor, eh? Y los platos que reflejan eso, de hecho, los colores son, o sea, los colores de los ingredientes. son los colores básicamente del pacifico

¿Cómo te gustaría que se recordará esa receta?

Yo creo que con con mucho cariño, porque eh, siempre la cocina como es tan tan la cocina es hacer un plato de esos requiere de de mucho digamos un esfuerzo. Entonces es como valorar también esa parte. Y ese plato en especial para mí es importante, porque lo probe en casa.

tienes algún mensaje o decir o algo que te pusiera compartir con esas personas que recién han experimentado la comida del pacífico?

mira yo lo que hago cuando estoy cocinando es poner música y casi siempre música del Pacífico, escucho toda música. Pero cuando estoy cocinando en especial pongo musica del pacifico, que me encanta. Y hya una en especial que me encanta que dice, todo con cocó Me encanta esa canción. Yo pensaba que yo decía no está mal de la cabeza porque todo con coco, pero si que me gusta todo coco, y es que cuando era pequeña cuando teníamos finca tanto mi familia materna como familia paterna,

entonces yo vivía en medio de de finca y mantenía con mucho coco, o sea, dormía con un pedaso de coco en la mano.

Como que como que. I para todo. Entonces quieres como que el mensaje a las personas que recién están empezando a probar con el pacífico que que no le no le tenga miedo a probar cosas nuevas. La comida, eh, por muchas cosas. Y además, tiene muchos ingredientes variados. Está en la parte del mari está pescado, está la.

No hay que tenerle miedo a la comida del Pacífico, hay que probar de todo, la comida del pacifico es muy rica, por muchas cosas, tiene ingredientes muy variados, esta la parte de los marisco, el pescado, esta las hierbas que tambien se cocinan y se preparan y tambien estan los tubérculos que son muy ricos. Quiero mostrar más la comida del pacifico como es realmente , esos ingredientes que no se conocen pero que para nosotros si son muy importantes, porque si los conoces. Es también lo que hacemos dentro de este proyecto la cocina de ORfa, es mostrar el pacifico que no es muy conocida, que se conocen ciertas cosas, pero no en su totalidad o no cómo es realmente. Es parte de lo que hacemos aqui.

Entrevista Maestra Karmen

Mi nombre es Orfa Martinez, Nací en el río Micay, pero me crié entre Saija, Guapí y Tumaco

Bueno, me crié. En tumaco llegué desde los catorce años y medio de ahí hasta los 37. Y cuando empecé a cocinar, eh, creo que siempre he cocinado o siempre me ha gustado la cocina, sólo que cuando era pequeña, como que no me gustaba porque es mucho tiempo en la cocina y no me parecía.

Una teniendo una playa al lado. Yo vivía metida en en la playa todo el día. Ya empecé a cocinar así en forma, en tumaco como a los 15 años que me empezó. Digamos que vi la cocina de otra forma que siempre como que la bebía muy esclavizante y ya cuando le empecé a conocer mejor.

Me empezó a gustar por todo lo uno hace, de la mezcla, los colores. Y empecé con una tía, ella me empezó a enseñar y como que automáticamente se vino todo el recuerdo de la infancia cuando ayudaba cuando estaba

mirando, cuando mi abuela hacía receta.. Y ahí empecé a gustarme la cocina. De hecho no estudié cocina al inicio, estudié procesamiento de alimentos que va como muy parecido a la cocina, pero no es lo mismo.

Y ya luego me vine a estudiar la cocina a cali. Mi emprendimiento lo empecé en Tumaco, pero no lo inicié con cocina, curioso pero no inicié con cocina y el nombre decía otra cosa. Empezamos con conservas como Antipasto o atún. El atun que es uno de nuestros productos, eh, que es como uno de los más reconocidos a lo que lo que nos enfocamos, eh, siempre y ya aquí en cali, como en el 2022 y una amiga, tenía un sitio en la loma de la cruz y me dijo que nos dijo que porque no íbamos a vender nuestros productos allá. Como que no me llamó mucho la atención porque la idea de estar sentada como que vendiendo un producto así, no me me llamaba atención como que me gusta mas el fuego y la adrenalina. Jugaba todo el día, mantenerme en casa. Había dos formas de mantenerme en casa que estuviera enferma o castigada. Aunque era más que estuviera enferma que castigaba.. Y iniciamos en loma con dos productos, luego suspendimos, no. Y luego volvimos, ya con la comida, con las empanadas. Y ahí empezamos. Y ahí inicio la cocina de Orfa. Había estudiado cocina, pero no había trabajado en mis cosas, sino que trabajaba en cocinas y ya decidí como retomar ese proyecto y ya meterle la parte de cocina.

Bueno, mira el origen. No me lo sé mucho, pero sé que. Eh, lo que tengo de recuerdo es que mi mamá lo hacía y era muy rico. Curiosamente, voy a decirlo a mí no me gustaba el pescado. Al menos no ofrece no de la forma como se preparaba. Y ese día, en especial el que provee ese pescado, no quería, pero tenía que almorzar. Entonces fue como que, okey, tienes que almorzar y tienes que comer sí o sí.

Entonces regañada me dieron de nalgadas y comí el pescado, ese pescado, ese sudao era tan rico. Era como un sabor entre dulce, si una cosa de locos, tanto que repetí eh, y ese recuerdo de ese pescado que hizo mi mamá. Es parte con que trabajo en la cocina, o sea, los sabores de los encocados. Ah, a claro, encocado y sudao son solo mismo, sólo que cambian un poco de de como la región, o sea, cauca a Nariño cambia un poco. Okey, entonces, y cuando hago encocados, es básicamente como ese sabor en especial. Recordar ese sabor de cuando estabas pequeña. Sí, sí. Y básicamente la cocina. Lo chévere de mi cocina es que trabajamos con el recuerdo. Tengo Muchas

recetas que he hecho, qué he rescatado han sido con los recuerdo porque, digamos, hay una que mi abuela me dio, bueno fueron dos que la rescaté básicamente recordando como era el sabor.

La textura y ya la tengo lista para sacar. Yo digo que es una de las partes favoritas de la cocina, experimentar, recordar y buenos los olores también ayudan mucho. Con el poder identificar ciertas cosas

A veces es agotador. Incluso en mi caso, mi cabeza sigue trabajando. ¿Qué puedo cambiarle a este? ¿que puedo ponerle? que entonces uno no descansa. Es mucho de creatividad Pues mira, eh, lo que recuerdo también es que, como éramos. Somos una de pesca. Entonces, cada vez que llegaba la pesca, se hacía encocado o tapado. Entonces, comer ese pescado así fresco era para nosotros super importante porque era lo que nos llegaba, era nuestro sustento, nuestra alimentación. Es lo mismo que el coco. Para nosotros es super importante porque nosotros teníamos finca. Entonces era como que ir a la huerta a agarrar el coco y el sudao y listo. La comida perfecta.

¿Cómo ha evolucionado esta receta con el tiempo? ¿O se han hecho cambios?

Técnicas sí. Digamos que acertó un poco los tiempos, Si antes, de hecho hace uno días, me me acordé de esa preparación que estaba cocinando con una amiga Y ella lo puso de una vez, eh? Y le echo la leche de coco. La segunda, yo ya no hago eso. Yo dejo que se reduzca. Y luego pongo el pescado y luego le pongo la leche espesa. Entonces, y le me acordaste como cuando cocinaban en casa, cómo se hacía y todo eso si. Si a cambiado un poco el método de como lo preparo. Cebolla larga, ají, cocó super importante, achote que da el color y las hierbas de azotea, las hierbas tambien son súper importante porque también ayuda a darle sabor a la preparación.

Bueno el ají es una especie de pimiento chiquito, es muy suave ese sabor. Las hierbas son las aromáticas, son la que le dan parte del sabor a los encocados, que esta Poleo, Cimarrón y orégano, que son como las que yo más he reconocido en en cocina. La que he mirado más, eh, de toda la que mas me gusta es el poleo.

El coco super importante es también el que le da el sabor y la cremosidad a las preparaciones, Y para nosotros es nuestra base de la cocina,

Yo lo como en épocas de semana santa. Pero como te digo, cómo era nuestro día a día de pesca, era uno de tus platos principales que siempre comíamos

Yo me imagino que es como la preparación o por qué los ingredientes que tiene mm-hmm, porque se dan más, eh, en el pacífico colombiano, que es la hierba y el coco, que es como lo que más tenemos que hay otros sitios donde no se maneja el coco, por ejemplo en el Choco casi no se maneja el coco, pero en el Pacífico sur si manejamos el coco. Y muy importante para, bueno para mí. De hecho donde crecí, somos rio, pero tenemos desenfocado al mar, okey, estábamos de hecho, tenemos dos tipos de de pez, por decir estar los que son de río y estan los que son del mar que nos llegaban cuando las lanchas se iban de pesca y dentro del río en la zona de ríos, se tenía lo que era el camaron de rio, Todo lo que era de río, Pescados también de que son más pequeño, pero se hacen otra cosas con él. Mm-hmm. Entonces, sí, teníamos como que sólo mucho marisco.

Mi caso fue de mi abuela, Mamá, mi tia y ahora a mi No sé si en mí quede, porque no tengo descendencia, pero eh, igual. Cuando pueda lo voy transmitiendo a que quiera aprender. Mi mamá y mi abuela eran las que siempre cocinaban, pero mas que todo mi abuela, porque mi abuela era todo terreno. cocinaba, iba a la finca, buenos mis dos abuelas, pero una mas que otra. Estaba en la cocina que ahumado pescado, escalando... escalando el pescado para ponerlo al sol. Entonces uno aprendía todo con ella era. Incluso parte de la fortaleza. Digamos que uno tien, también viene como de de esa parte de ver muchas mujeres en nuestra familia que que han sido guerreras, que han pasado cosas y siguen en pie. Entonces viene de ahí.

¿que saberes o valores se transmiten a traves de esta receta?

conservarla, eh, cuidado también. O sea, es, son muchas cosas porque también trata de no es solo recibirlo, sino que también mantener la la receta, por ejemplo, ahí le echo cambios pero sigue siendo la esencia de la receta sigue siendo la misma. Acorte pasos pero sigo manteniendo esa receta siempre y cuando la la la enseñe al al cual como es

, qué significa para usted ser portador a estos saberes culinarios?

Mira que no lo había pensado de esa forma, pero es, me

siento orgullosa de donde vengo y de lo que hago y siempre lo que hago, la cocina la con mucho, cariño, eh? Bueno, creo que se reflejan los platos también que le ponemos todo el empeño, el amor y siempre energía

qué emociones o recuerdos te trae cuando vas preparando esa receta?

El par de nalgadas que me dieron para que comiera. No, mira, me recuerda a la brisa de la playa, a la orilla del rio, las las tardes que pasaba jugando, el olor de la casa también de la de la cocina de mi abuela. Mm-hmm. O la imagen, eh, de de la cocina, como tenía sus cosas, como sí, muchas cosas. O cuando pruebo alguna receta y que está muy ligada al pacífico, y es como esto lo hacía mi abuela o esto lo hacia mi tia.

Sí, eh, qué mensaje le gustaría transmitir a las personas que prueban este plato por primera vez? Eh?

Es como conocer un poco del pacífico, es lo que es, en esencia del pacífico es todo un color sabor, eh? Y los platos que reflejan eso, de hecho, los colores son, o sea, los colores de los ingredientes. son los colores básicamente del pacifico

¿Cómo te gustaría que se recordará esa receta?

Yo creo que con con mucho cariño, porque eh, siempre la cocina como es tan tan la cocina es hacer un plato de esos requiere de de mucho digamos un esfuerzo. Entonces es como valorar también esa parte. Y ese plato en especial para mí es importante, porque lo probe en casa.

tienes algún mensaje o decir o algo que te pusiera compartir con esas personas que recién han experimentado la comida del pacífico?

mira yo lo que hago cuando estoy cocinando es poner música y casi siempre música del Pacífico, escucho toda música. Pero cuando estoy cocinando en especial pongo musica del pacifico, que me encanta. Y hya una en especial que me encanta que dice, todo con cocó Me encanta esa canción. Yo pensaba que yo decía no está mal de la cabeza porque todo con coco, pero si que me gusta todo coco, y es que cuando era pequeña cuando teníamos finca tanto mi familia materna como familia paterna, entonces yo vivía en medio de de finca y mantenía con mucho coco, o sea, dormía con un pedaso de coco en la mano.

Como que como que. I para todo. Entonces quieres como que el mensaje a las personas que recién están empezando a probar con el pacífico que que no le no le tenga miedo a probar cosas nuevas. La comida, eh, por muchas cosas. Y además, tiene muchos ingredientes variados. Está en la parte del mari está pescado, está la.

No hay que tenerle miedo a la comida del Pacífico, hay que probar de todo, la comida del pacífico es muy rica, por muchas cosas, tiene ingredientes muy variados, esta la parte de los marisco, el pescado, esta las hierbas que también se cocinan y se preparan y también están

los tubérculos que son muy ricos. Quiero mostrar más la comida del pacífico como es realmente, esos ingredientes que no se conocen pero que para nosotros si son muy importantes, porque si los conoces. Es también lo que hacemos dentro de este proyecto la cocina de ORfa, es mostrar el pacífico que no es muy conocida, que se conocen ciertas cosas, pero no en su totalidad o no cómo es realmente. Es parte de lo que hacemos aquí.

Resultados Encuestas #1

Resultados Encuesta

La encuesta realizada en la ciudad de Cali, Colombia en el mes de Noviembre de 2024, recolecto un total de 52 respuestas a través de un formulario de google forms. A continuación se encuentran el análisis general y específico:

Demografía

1. ¿Cuál es tu género?
52 respuestas

De 52 encuestados, el 63,5% son mujeres, mientras que el 36,5% son hombres.

2. Edad
52 respuestas

La mayoría de la población de los encuestados se encuentra en el rango de edad entre 18-24 años con un porcentaje de 53,8% (28 personas). En segundo lugar, se encuentra el rango de 35-54 años con un porcentaje de 30,8% (16 personas).

3. ¿De dónde eres?
52 respuestas

Los resultados nos dicen que la gran mayoría de los encuestados con un 75% son del Valle del Cauca, mientras que el 15,4% son de otro país y el 9,6% son de otras regiones de Colombia. Me pareció pertinente realizar esta pregunta para saber si el lugar de origen influenciaba en la percepción de la gastronomía del pacífico colombiano. De un total de 8 participantes de otros países, 75% (6 personas) evalúan su conocimiento como bajo o muy bajo, mientras que solo el 25% (2 personas) indican un conocimiento medio o alto. Lo que nos indica que hay una falta de promoción a nivel internacional sobre este tema. También en cuanto a la accesibilidad, de un total de 8 participantes de otros países, 75% (6 personas) evalúan su conocimiento como bajo o muy bajo, mientras que solo el 25% (2 personas) indican un conocimiento medio o alto. Lo que nos indica que también hay una falta de promoción de la gastronomía a nivel nacional.

Conocimiento y Accesibilidad

5. ¿Cómo calificas tu nivel de conocimiento general sobre la gastronomía del Pacífico colombiano?
52 respuestas

El nivel de conocimiento de los encuestados es principalmente bajo o muy bajo, representando el 53,8% de la población encuestada, mientras que solo el 13,5% tiene un conocimiento alto o muy alto. Esto nos indica que es pertinente mejorar la promoción de esta gastronomía.

6. ¿Qué tan accesible te parece la comida del Pacífico colombiano en tu entorno?
52 respuestas

Los encuestados con un nivel de conocimiento más alto suelen encontrar la gastronomía más accesible, lo cual sugiere que el interés personal y la experiencia pueden influir en la percepción de disponibilidad. Por otro lado, el 36,5% de los encuestados encuentran que este tipo de gastronomía es difícil o muy difícil de encontrar.

Importancia

7. En escala del 1 al 5, siendo 1 nada importante y 5 muy importante ¿Qué tan importante crees que es la gastronomía en la conservación del patrimonio cultural?
52 respuestas

Una gran mayoría de los encuestados otorgan un gran valor en la conservación del patrimonio cultural. Esto resalta una percepción de que la gastronomía no solo es un aspecto culinario, sino que también es una representación de la identidad cultural, las tradiciones y la historia de la región.

Sensorialidad

Color y Visual
52 respuestas

Sabor
52 respuestas

Los encuestados expresaron que el sabor (73,1%) y el color y el visual (67,3%), son los elementos que más le llaman la atención de la gastronomía del Pacífico, esto es información pertinente ya que nos permite concluir que una experiencia sensorial puede ser un recurso clave para la promoción de estos acervos, resaltar las cualidades únicas de esta cocina en cuanto términos de sabor y visuales.

Ferias y eventos gastronómicos
52 respuestas

Factores de Visibilización

Plataformas de Difusión
52 respuestas

Historia y tradiciones
52 respuestas

Portadores de saberes (cociner@s tradicionales)
52 respuestas

Podemos observar como la gran mayoría de los encuestados piensan que es más pertinente darle una mayor visibilización a las historias y tradiciones, y a los portadores de saberes. Se podría deducir que estos son los aspectos que más atraen al público, las trae la atención saber más sobre el trasfondo y su historia de la gastronomía.

Los encuestados consideran que el formato más efectivo para ayudar a la promoción de esta gastronomía son las Ferias y Eventos gastronómicos (75%). También ven como pertinente la creación de videos cortos (61,5%), que contrasta con los documentales, ya que un 21,2% piensan que no es muy importante hacer uso del formato de documentales para la promoción de estos acervos. Con esto podemos concluir que al público le gustaría un producto más interactivo como son las ferias.

Los resultados de la encuesta confirman que aunque esta gastronomía sí es valorada por su importancia cultural, enfrenta grandes retos en cuanto a la accesibilidad y visibilidad. La falta de visibilidad en las áreas como ingredientes, técnicas y tradiciones, nos muestra que pertinente crear una estrategia integral en la cual no solo se promueva la gastronomía como experiencia culinaria, sino también mostrar el trasfondo de esta, de donde vienen los ingredientes, cuales son las historias o tradiciones detrás de estas, etc.

Respuestas Encuesta

1. ¿Cuál es tu género?
52 respuestas

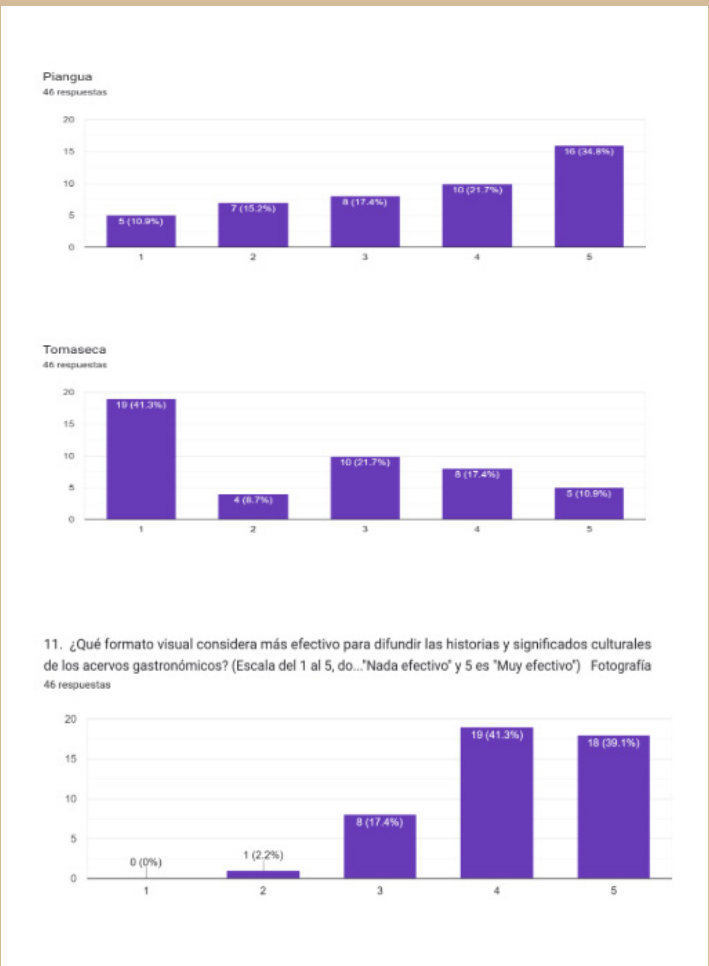
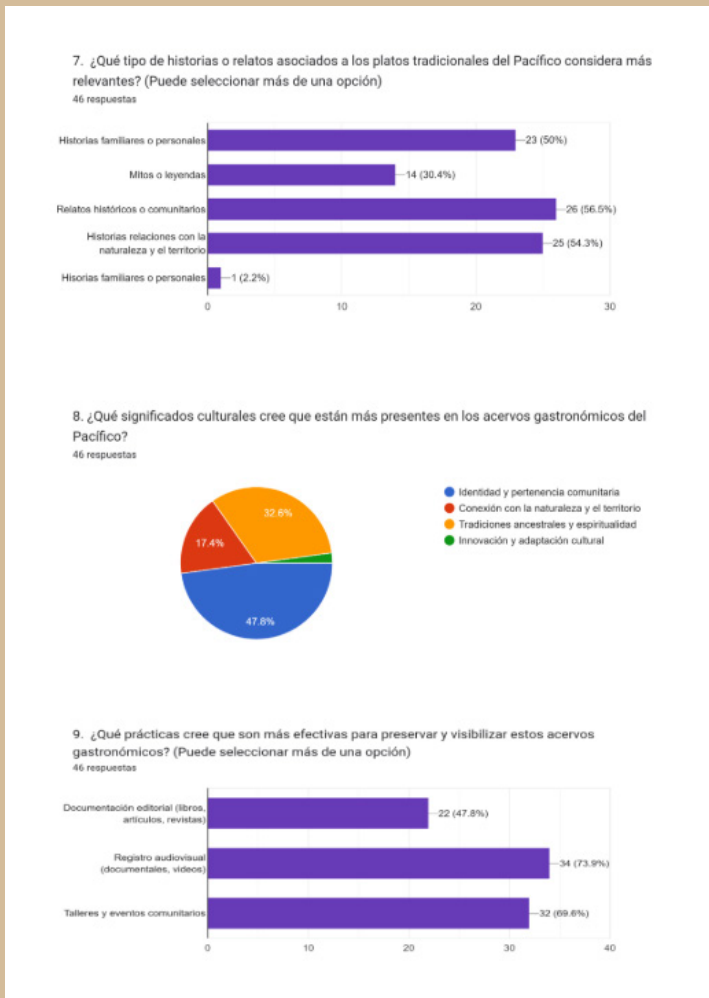
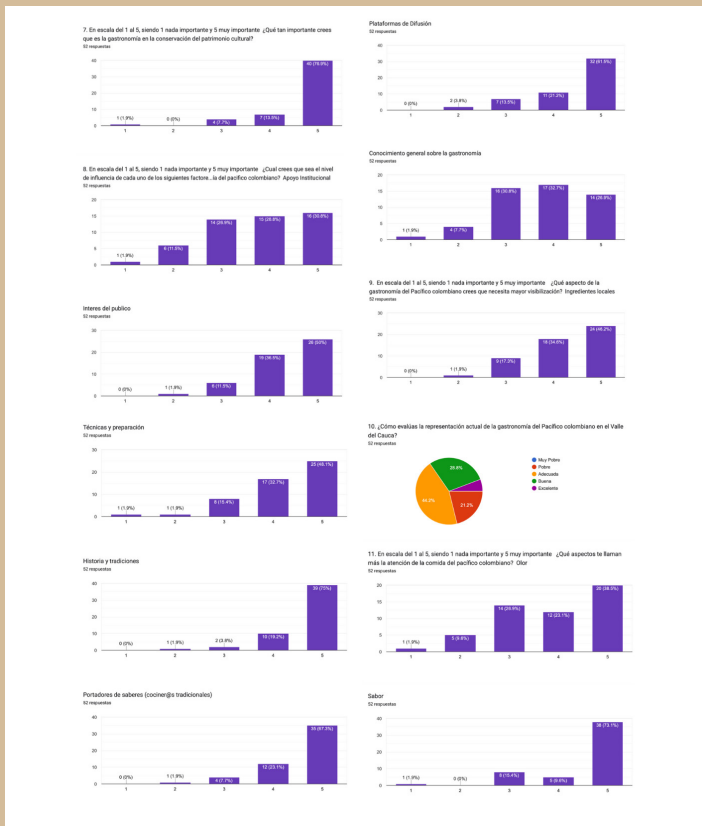
2. Edad
52 respuestas

3. ¿De dónde eres?
52 respuestas

4. Normalmente, ¿Dónde consumes comida del pacífico colombiano?
52 respuestas

5. ¿Cómo calificas tu nivel de conocimiento general sobre la gastronomía del Pacífico colombiano?
52 respuestas

6. ¿Qué tan accesible te parece la comida del Pacífico colombiano en tu entorno?
52 respuestas



Resultados Encuesta #2

