

## Recetas con memoria

### La verdad de las empanadas.

### Receta de las empanadas cordobesas de mi abuela Cuqui

Ana Noelia Castillo\*

Cuando estudiaba Letras y Gastronomía y pensaba en mi trabajo de tesis, un posible título era “La verdad de la milanesa”. Quería trabajar sobre concepciones de verdad aplicadas a las recetas tradicionales de la mesa argentina, esas que generan discusiones que llegan a ser políticas si se les agrega o quita algún ingrediente. Con el tiempo comprendí que lo que quería trabajar no era sobre la verdad entendida como algo absoluto, si no, más bien sobre los patrimonios que esas recetas significan, es decir, sobre el valor afectivo que se les adjudica a esas recetas heredadas por los seres queridos. No puedo evitar pensar en mi abuela reclamando que las empanadas árabes que alguien llevó al cumpleaños de mi tío tenían puerro, y que “no llevan puerro”, o que el loco “no lleva orégano”.

Posiblemente al leer esto estés pensando: “yo sí les pongo esos ingredientes”. ¿Por qué? “¡porque mi abuela lo hace así!

¡Y qué maravilla que así sea! Muchas de las recetas que heredamos son producto de las circunstancias que hicieron que así sean: era lo que había en la alacena, lo que se consumía en ese lugar o, simplemente, lo que se conseguía en esa localidad a buen precio (porque la gastronomía va directamente relacionada con la economía). Y resulta que un día alguien le puso otro ingrediente a la receta y quedó bien, y lo repitió, y hoy esa es la receta heredada que creemos (o queremos creer) que es la más verdadera y absoluta de las recetas.

¡Si mi abuela supiera que yo le pongo orégano al loco!

Las recetas heredadas son una pizca de tradición y culturas ancestrales mixturadas con productos locales. Sí, la cocina fusión no es un invento nuevo. Los ingredientes viajan y se mezclan con ingredientes de otros territorios para dar nuevos resultados, aromas y sabores.

Para hablar de verdaderas recetas habría que retroceder muy atrás en el tiempo y no es esa mi intención. Pero sí quiero compartirte una receta que es mi patrimonio, llena de valor sentimental y heredada de las manos de mi abuela, la gran cocinera de mi familia paterna. Ella decía que sus empanadas tenían el mismo sabor que las de su mamá. Yo daría lo que fuera para que me salgan, al menos, parecidas a las de mi abuela.

## Ingredientes

(Para 2 docenas)

2 paquetes de discos de empanadas que no sean de hojaldre, preferentemente de grasa y más preferentemente caseros. Hay muchos tutoriales para hacer discos de empanadas, así que lo dejo a tu criterio.

500g de carne molida especial (es decir, que sea de buena calidad, sin tanta grasa)

1 cebolla blanca picada

2 ramitas de cebolla de verdeo separadas parte blanca de verde y cortadas en rodajas finas

1 zanahoria pequeña cortada en cubitos muy chiquitos o rallada gruesa

1 papa pequeña cortada o rallada como la zanahoria

1 puñado de pasas de uva negras sin semilla (aproximadamente 50g) preferentemente remojadas

24 unidades de aceitunas verdes descarozadas

2 huevos duros picados

Aceite o grasa bobina

Condimentos a gusto: sal, pimienta, pimentón dulce (no picante, estas empanadas no se caracterizan por ser picantes), comino, ají molido, azúcar blanca (sí o sí, si no, qué gracia tiene).

## Procedimiento

En una cacerola de confianza, calentar a fuego medio 2 cucharadas de aceite o de grasa. Cuando tome temperatura se le agrega la cebolla picada y la parte blanca de la cebolla de verdeo, también picada. Antes de que se doren, se incorpora la carne molida y se revuelve para que se cueza bien. En otro recipiente que puede ser un jarro o una cacerola más pequeña, se ponen a hervir la zanahoria y la papa hasta que se ablanden un poco, con cuidado de que no se hagan puré. Se agrega esta mezcla a la cacerola de la carne, con algo del líquido de la cocción y se comienza a condimentar. La medida de las especias podría ser la de una cucharada de té, pero hay quienes prefieren más o menos comino, más o menos ají. Lo importante es salar a gusto e incorporar abundante azúcar para que queden dulces, aproximadamente 4 a 5 cucharadas soperas de azúcar. Te preguntarán por qué lleva sal si va a llevar azúcar. Porque así es la receta de mi abuela.

Una vez que está “el recado” cocido y sabroso, se lo retira del fuego y se deja enfriar (si la cacerola es de aluminio, sacá la mezcla de ahí para que se enfríe en otro recipiente, porque si lo dejás ahí va a tomar gusto feo y se puede “abombar” el recado y hay que tirarlo a la basura). Pero antes de que enfríe del todo le agregás las pasas (ya lo dije, sí o sí y sin chistar), las aceitunas, el huevo picado y la parte verde de la cebolla de verdeo (sí, cruda).

Cuando enfrió la preparación podés rellenar los discos. Al repulgue lo dejo a tu criterio, según tu patrimonio de repulgues. Eso sí, te sugiero distribuir de a 6 o 12 discos sobre la

mesa o mesada y repartir el relleno de forma pareja para que alcance para todos los discos.

Horno precalentado, bastante fuerte, vos conocés tu horno. La bandeja puede estar enaceitada o enharinada, también conocés tus bandejas. Y que no se duerman en el horno, no más de 10 minutos porque se secan.

Si te sobra relleno, lo podés convertir en un pastel de papa, o más empanadas. Yo me lo como a cucharadas.

Espero que disfrutes esta receta, y que si un día te animás a hacerla, me cuentes. También me gustaría que me compartas alguna des tus recetas patrimoniales.

\***Ana Noelia Castillo**, cocinera, Córdoba, Argentina. Ig: @noe.cocineraviajera

## Cocina con identidad

### Pankarita Urzagasti\*

Esta receta la elijo porque en ella esta parte de mi historia personal y de mis abuelas mis abuelas warmis (mujeres) Qollas con descendencia quechua y aymara, mi cultura andina.

La quinua es la semilla de la reciprocidad con nuestra madre tierra Pachamama. Históricamente es la semilla de nuestra lucha de pueblos y naciones originarias de esta Abya Yala, una frase que nos representa es “Volveremos y seremos millones como los granos de quinua nos vamos a reproducir” expreso Túpac Katari antes de ser asesinado y descuartizado por los españoles. Esta semilla también fue la que nos salvó de las hambrunas propiciadas por lo genocidas.

Por sus múltiples propiedades con veinte aminoácidos esenciales, además de los minerales, la alta concentración de proteínas vegetales, fibras y vitaminas, la Quinua es un alimento completo para tratar la desnutrición y la anemia por su gran aporte de hierro y calcio.

En mi presente elijo ser una cocinera popular comprometida con mis raíces y las luchas territoriales de mi pueblo nación Qolla. Para mí la cocina es un espacio político porque en ella estamos decidiendo que cocinar, con que cocinamos y que comemos para una buena alimentación para la salud de nuestros cuerpos y el equilibrio alimentario tan necesario para todo nuestro organismo. Dar continuidad a los saberes que nuestras abuelas nos transmitieron desde su conocimiento de cocineras populares, esta receta es una versión propia pero mi abuela paterna también cocinaba un pastel de quinua que una sola vez probé a mis 15 años al visitarla en su casa de La Quiaca Jujuy, esa sazón quedo guardada en mi memoria. Yo crecí en Cosquín en mi infancia por estos lados no se conocía la quinua pero mi abuela nos enviaba por encomienda y mi madre nos cocinaba, en este caminar de cocinera aprendí a valorarla y descubrí sus inmensas propiedades pero sobre todo hice una gran conexión con mis orígenes y la sabiduría milenaria de quienes la cultivaron y la conservaron para nuestra sana alimentación. Emprender desde este oficio de Warmi Ph`ayiri (mujer cocinera en lengua aymara), tiene como principal objetivo usar los productos

alimenticios de mi cultura andina dando a conocer sus valores naturales y el gran aporte en nutrientes que tienen para nuestro organismo y tomar conciencia de una sana alimentación para todos.

## Pastel de Quinoa y Verduras



### Ingredientes ( para 4 porciones)

Quinoa blanca 250 grs

Verduras varias: espinaca, zanahoria, cebolla, pimiento morrón, zapallitos verdes, calabacín, brócolis, choclos.

Salsa natural de tomates y verduras morrón rojo, cebolla de verdeo y cilantro.

Queso cremoso, 2 huevos.

Especias: comino, ají molido, tomillo, provenzal pimienta negra en grano, pasas de uvas, nuez moscada y sal a gusto.

### Preparación

Lavar las semillas de quinoa con agua tres veces colar y poner a hervir con agua hirviendo para 250 grs en un litro de agua aproximadamente, cocinar durante 15 minutos. Saltear las verduras con un poco de Aceite primero sofreír las cebollas cortadas en juliana con los pimientos morrones, luego ir agregando las demás verduras rayadas la zanahoria, zapallito, calabacín, brócolis en pedacito pequeños y choclo desgranado a medida que se va salteando agregar las especias y sal a gusto. En un bol batir los 2 huevos y condimentar con sal,

tomillo y nuez moscada agregar la quinua cocida mezclar bien, en una fuente para llevar a horno colocar la mitad de la quinua haciendo una base para el pastel agregar las pasas de uva y el salteado de verduras, agregar queso cremoso una capa, cubrir con la quinua restante agregar la salsa natural de tomates ( procesar 3 tomates con un diente de ajo un cuarto de Morrón rojo y cabecita de cebolla de verdeo hojitas de cilantro condimentar a gusto), y volver a cubrir con queso cremoso llevar a horno caliente en 180 grados por 15 minutos, retirar del horno y servir.

\*Pankarita Urzagasti, cocinera, Warmi Ph'ayiri, Córdoba, Argentina. IG: @warmi.phayiri

## La cocina es un viaje

Silvia Gast Harders\*

Recuerdo cocinar desde muy pequeña; solíamos entrar en la cocina de mi abuela en algarabía mis primos y yo a preparar toda una suerte de postres. Aquellos sabores me llevaron ya de adolescente a lugares insospechados. Había estudiado Administración y Servicio en Colombia y tuve la fortuna de realizar las prácticas empresariales en las cocinas de *American Airlines*. Allí aprendí a respetar las cocinas, a no ser envidiosa con mi conocimiento y a estandarizar las recetas. Desde entonces no he parado de trabajar en ambientes que involucren enseñar y cocinar. Mis habilidades culinarias fueron aumentando, primero cocinando para eventos, luego en hospitales y más adelante en hoteles de cadena. Este último trabajo me permitió vivir y trabajar como chef en cocinas de Alemania y las Islas Canarias donde me percaté de diferencias culturales, no solo en la comida, sino en el trato, sobre todo cuando tu acento y tu alimentación delata que no eres de ese lugar. Sin embargo, me adapté y logré aprender de su cultura, aunque los días laborales siempre fueron extenuantes; pasaba más de 16 horas de pie frente a los fogones. Después de 10 años en ese trabajo emprendí otra aventura. Fui cocinera para grupos musicales latinos que iban de gira, les cocinaba lo que les recordara a casa: patacones, arroz, frijol, lo que les fuera más familiar en tierras extrañas. Después de un tiempo regresé a Bogotá y empecé a realizar consultorías en el diseño de cocinas y en normativas que se ajustaran a las políticas de seguridad alimentaria, tuve mi propio restaurante y empecé a enseñar en universidades y participar como jurado en programas de cocina. Ahora sigo enseñando y cocinando para mi familia recetas que ellos piden, sin embargo, debo decir que lo que más me gusta es preparar recetas de la cocina mediterránea, sobre todo porque es saludable, fresca, natural y deliciosa.

## Ensalada de queso feta (2 personas)

### Ingredientes:

180 gramos de queso feta  
60 gramos de aceitunas negras deshuesadas  
1 pepino  
Hojas de tres o dos variedades diferentes de lechuga  
150 gramos de maíz tierno

### Preparación

Cortar las hojas de lechuga para que quepan en la boca. Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en cubos. Desboronar el queso feta. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y revolver suavemente. Agregar sal y pimienta al gusto.

#### **Vinagreta**

Aceite de oliva  
Vinagre de vino blanco  
Sal  
Pimienta  
Paprika humada  
Mostaza  
Pesto de albahaca

En un recipiente agregar 6 cucharas de aceite de oliva, una cucharada de vinagre de vino blanco, una cucharada de mostaza, una cucharadita de pesto de albahaca, una cucharadita de paprika ahumada y sal y pimienta al gusto. Revolver.

\* **Silvia Gast Harders**, cocinera, Bogotá D.C., Colombia. Correo electrónico: [silviagast@silviagast.com](mailto:silviagast@silviagast.com)

## La Rellena, una receta de familia

María Pilar Zapata Espinal \*

Yo cocino desde muy pequeña. Mi familia y yo vivíamos en una finca en la que teníamos cerdos, gallinas, plátano, en fin. Me acuerdo de que mi mamá un día nos pidió a mi hermano y a mí limpiar la tripa de algunos cerdos que habían sacrificado, duramos horas lavando bien esas tripas con bastante agua y limón, hasta que no oliera a nada. Luego nos enseñó a rellenarla con arroz, hierbas, empella y sangre de cerdo, ¡cómo me acuerdo mucho al olor a poleo! Esa fue una de mis primeras incursiones en la cocina y uno de mis primeros recuerdos cocinando la rellena (también conocida como morcilla). En mi vida he tenido puestos de comida dónde vendí rellena y ahora, otra vez, tengo un punto en Puerto Rellena en la comuna 11 de la ciudad de Cali, Colombia. Mi rellena es deliciosa, escojo productos de calidad y se puede acompañar con ají de aguacate, ají de hierbas, guiso, papa o yuca, eso sí, yo me aseguro de imprimirle ese sabor único que aprendí desde pequeña.

### Rellena (también conocida como morcilla)

#### Ingredientes:

Hierbas (preferiblemente poleo, tomillo, cilantro y orégano)  
Empella (manteca de cerdo)  
Cebolla cabezona  
Tripa  
Sangre de cerdo



### Preparación

Lavar bien la tripa con agua y limón. Cuando este ya no tenga ningún olor dejar secar. Preparar el arroz con cebolla y picar las hierbas. Cuando el arroz este listo en una olla mezclar con las hierbas cortadas, la empella y la sangre del cerdo. Rellenar las tripas y cocinar en agua hirviendo por 45 minutos, siempre estando pendiente de pinchar las rellenas para que no se revienten.

\***María del Pilar Zapata Espinal**, cocinera, Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia.

## La memoria y la celebración

Diana Carolina Roncancio Ángel\*

Mi nombre es Diana Carolina Roncancio Ángel, vivo en el municipio de La Mesa, Cundinamarca. Soy víctima del conflicto armado, mujer lideresa del municipio y trabajo en la mesa sectorial de Mujer y Género víctimas del conflicto armado. Cuando pienso en cómo llegué a la cocina, debo reconocer que lo hice por herencia familiar. En mi familia la gran mayoría de las mujeres cocina, mi abuela, mi mamá y yo, y seguimos con el legado de esta historia con nuestros hijos. La cocina es muy importante en mi vida y mi historia personal porque, gracias a Dios a y la vida, a falta de recursos económicos, encontramos que cocinar en casa era la mejor forma que había para celebrar, conmemorar días especiales como los cumpleaños de cualquier miembro de la familia. De hecho, una abuela tenía casi que una receta exclusiva para los cumpleaños y siempre preparaba lo mismo. Entonces los días especiales se empiezan a marcar a través de la comida y el cariño con que se alistaba. ¡Mis abuelas cocinaban unas cosas deliciosas! Y estas las heredaron mi mamá y mis tías y se fueron nutriendo a partir de los conocimientos propios de cada una y, luego, fuimos marcando unas pautas nosotras como familia. Pautas que se nutren de nuestra historia, tradición y de lo que hemos aprendido a partir de cursos de formación que hemos hecho en el SENA (Servicio Nacional de Aprendizaje) y desde capacitaciones que hemos tenido con profesores de cocina de la Universidad de La Sabana. Ahora tengo algunos productos bien estandarizados, sobre todo aquellos que elaboro de Pastelería. Cuando llegué a la pastelería lo hice más por un desacierto que por un acierto, nunca pensé inclinarme por esta rama de la cocina y mucho menos por hacer pan. No había pasado por mi mente. Puse a mis niñas a estudiar en un colegio agropecuario donde tenían panadería y yo pasaba todos los por ahí cuando las dejaba. Un día le dije al profe, porque trabajaba en la casa, si algún día me enseñaba para ver si podía hacerle algo diferente a mis hijas y me dijo: “Sabe que sí, venga los sábados”. Me fui enamorando de lo que era pues poder hacer productos con una mejor calidad, de una mejor manera y sabiendo qué le daba de comer a los niños lo que se cocinaba en casa. Fui aprendiendo y luego pude formarme en el SENA donde aprendí más técnicas de panadería y repostería y terminé inclinándome por la repostería porque hacerse de una torta era muy costoso y se pagaba mucho por algo que no le gustaba a todo el mundo. Empecé a hacer pruebas y pruebas y pruebas y fui adaptando las recetas que tenían los docentes con el bagaje tradicional que ya tenía yo. Aproveché los cumpleaños como una plataforma para dar a conocer mis tortas y la gente me decía: “esto yo no lo encuentro en ningún lado, ¿dónde la compró?” Y yo les respondía: “Las hago yo”. Empecé a hacerle pasteles a los vecinos, a los amigos y ahí me enamoré más de la repostería. Empecé a conseguir mis cosas para decorarlas mejor, fui adaptando técnicas que encontraba por internet y me fui enamorando del proceso, que ha sido muy bonito. La repostería y la cocina para mí se han convertido en una forma de expresión, con mis platos doy amor a los que nos rodean, cosa que se me dificulta expresar de otra manera, y con esto les digo que son importantes para mí. Además, siento que es una forma de liberación y de demostrar amor al máximo pues se vela por el cuidado del otro. Por esto, me hace feliz cocinar y alimentar

a los demás. También, es una forma reconocer lo heredado de mi familia y de seguir este legado, esta forma de expresión, con mis hijas; de hecho, una de las dos niñas que tengo quiere estudiar gastronomía gracias al amor que les hemos inculcado a través de la cocina y por los alimentos, claro que yo nunca lo vi como una carrera, si no que fue pasando desde muy temprana edad.

### **Ponqué Negro Envinado**

#### **Ingredientes:**

Los porcentajes se miden según la cantidad de harina de trigo que se le ponga.

- 100 % Harina de trigo
- 90 % Margarina
- 80 % Azúcar
- 100 % Huevos
- 0,5 % Nuez moscada
- 1 % Polvo de hornear
- 0,5 % Sal
- 3 % Ralladura de naranja verde
- 3 % Ralladura de Limón
- 2 % Jugo de Limón
- 15 % Uva pasa
- 15 % Ciruela pasa
- 15 % Brevas
- 15 % Fruta Cristalizada
- 15 % Nuez
- 15 % Almendra
- Tintura de Caramelo (al gusto)
- Vino tinto

### **Procedimiento**

1. Hidratar las uvas, ciruelas, brevas y fruta cristalizada en el vino tinto. Dejar hidratar por lo menos por 24 horas (entre más días mejor).
2. Creinar el azúcar con la margarina.
3. Agregar huevos 1 a 1.
4. Tamizar dos veces la harina y el polvo de hornear, luego agregarlo junto con la sal.
5. Incorporar las frutas hidratadas, las ralladuras, las nueces y las almendras.
6. Adicionar tintura de caramelo (al gusto).
7. Revisar humedad y rectificar.
8. Llevar a moldes engrasados y enharinados.
9. Llevar al horno por 40 minutos a 160 °C.

## POÑQUE NEGRO ENVINADO

### Ingredientes:

Harina	100%
Margarina	90%
Azúcar	80%
Huevos	100%
Nuez Moscada	0,5%
Polvo Hornear	1%
Sal	0,5%
Ralladura Naranja Verde	3%
Ralladura Limón	3%
Jugo Limón	2%
Uva Pasa.	15%
Ciruela Pasa	15%
Brevas	15%
Fruta Cristalizada	15%
Nuez	15% <sup>700g</sup>
Almendra	15%
Tintura Caramelo	Al gusto
Vino Negro.	

### Proceso.

1. Cremar Azúcar con la Margarina.
2. Agregar Huevos 1 a 1.
3. Agregar los Sólidos (Harina, Sal, Polvo Hornear) <sup>Tamizar</sup> 2 veces.

4. Incorporar: Uvas, Ciruelas, Brevas, Fruta Previamente hidratada en vino.
5. Incorporar Nueces y Almendras.
6. Adicionar Tintura Caramelo.
7. Revisar Humedad y Rectificar.
8. Llevar a Moldes engrasados y enharinados.
9. Llevar al horno por 40 minutos a 160°C.

\* **Diana Carolina Roncancio Ángel**, cocinera, municipio de La Mesa, Cundinamarca, Colombia. Correo electrónico: [panaderialayerbabuena@gmail.com](mailto:panaderialayerbabuena@gmail.com); <https://www.facebook.com/dianacarolina.roncancioangel>

## La cocina como aprendizaje

**Jaqueline Urbano\***

Soy Jacqueline Urbano, nací en la ciudad de Popayán en Julio de 1963, la cual se encuentra ubicada en el departamento del Cauca en Colombia. Mi primera experiencia cocinando fue en la casa, aprendiendo de las manos sabias de mi mamá quien me inculcó la virtud de cocinar con amor.

Desde que tenía 19 años inicié a trabajar, el primer lugar fue en una fritangería y de ahí en adelante mi experiencia se fue ampliando. De todos los aprendizajes, agradezco a cocinar y comprender la responsabilidad que hay en ese acto. El caminar me llevó a trabajar en Cali donde me vinculé de nuevo a los saberes de la cocina. En esta ciudad distinguí lo que significa salir del terruño, esto demanda abrirse a otra cultura y, así, aprendí de otra gastronomía y adquirí otros saberes y trucos. Luego, en la década de los 90s trabajé en las bananeras de la costa Atlántica y allí, al fogón de leña, incorporé a mi repertorio algunos saberes de la cocina costeña. Mis viajes también me llevaron a conocer las cocidas de los departamentos del Huila y Nariño, incluso a trabajar en un restaurante chino; ahora no faltan recetas orientales en las festividades familiares y ocasionalmente laborales.

Durante mi vida y mi recorrido por las diferentes cocinas, ha existido en mí una cierta preocupación por el bienestar colectivo, de esta manera, el servicio social hace parte de mi diario vivir de manera tan vital como lo es comer y dormir. Sé que, con mi voz, y de manera muy significativa con la cocina, he cumplido un papel muy importante en mi comunidad y en la vida de muchas personas. Esto lo pude ver cuando inicié con un puesto de ensaladas en la Plaza de Mercado del barrio Bolívar en la ciudad de Popayán. En donde apenas cabían unas tazas de aluminio con verduras picadas, los comensales nunca dejaron de llegar y así nos ganamos el aprecio de muchas personas. Años después, en la misma plaza, obtuvimos una cocina a la cual llamé: Punto Patojo. En ella nuestro lema siempre fue “cocinar con amor y responsabilidad”, es decir, no usar nada químico y que toda su sazón siempre sea natural. En ello se resume un proceso de vida, de lucha, de victorias y derrotas.

Al mismo tiempo llegaron nuevos retos, en el 2009 fui pionera en el proceso creativo del Festival de cocina tradicional Mesa Larga (que se realizó en el marco de la Semana Santa en Popayán). La realización del Festival fue una forma de evitar la reubicación de la plaza de mercado, ya que las alcaldías y los gobiernos siempre han estado buscando hacerse del sitio y trasladarla. Así mismo, con el mismo objetivo, fui fundadora de la Cooperativa Mesa Larga de la plaza Bolívar, la cual responde a un concepto cultural gastronómico llamado Mesa larga que se implementó en todas las plazas de la ciudad –una forma de mostrar el lado humano y sensible de las personas que trabajan en las cocinas de estas plazas, además de ser una forma de devolverle a las personas la confianza para mercar, desayunar o

almorzar allí. Es preciso agradecer a los estudiantes universitarios quienes siempre han llenado las plazas, los bancos y las mesas largas de nuestras cocinas.

El reconocimiento no solo del Festival (que se realiza año tras año), sino también de las mesas largas y de la cooperativa han sido una forma de que las plazas de la ciudad, sobre todo la plaza Bolívar que se enmarca en una lucha de la no reubicación, sigan en pie abasteciendo un porcentaje muy alto de familias y restaurantes fuera y dentro de las mismas.

La Cooperativa Mesa Larga es una organización que da cuenta de seres humanos comprometidos y disciplinados, que trabajamos de manera colectiva y honesta para alcanzar nuestras metas. Como colectivo hemos participado en grandes eventos que tiene la ciudad como: el Festival de Cocina Tradicional Mesa larga; el Congreso Gastronómico Internacional de Popayán; el Colectivo Afro; Noche de museos, Industrias culturales, Galería Emprende (del Ministerio de Cultura entre otros).

Así mismo, de forma un poco más individual, he representado y dictado talleres donde expongo la cocina tradicional del Cauca, resaltando platos como el chulquín (que lo servían las abuelas en navidad y que estamos recuperando). Los espacios que me han brindado estas oportunidades han sido: el Encuentro Nacional de Cocina Tradicional, Tejiendo Redes y La feria Alimentec del 2022 en su exposición “¿Cómo se cocina la paz en Colombia?”. Agradezco de esta manera a nuestros comensales, a las personas que he conocido en el camino de la cocina (que cada día me enseñan) y, sobre todo, a las personas que creen en mí y me permiten dejar huella.

## Chulquín

### Ingredientes:

2 libras de Chulquín (cogollo biche de la caña brava)

2 libras de papa pipian

1 cebolla larga (solo la parte blanca)

Achiote

Aceite

### Preparación

Poner en olla pitadora el chulquín hasta que ablande y luego escurrir. Aplastar con una piedra hasta dejarlo como una masa y pasarlo por el molino y con las manos escurrir de nuevo.

En un sartén poner aceite con la cebolla larga cortada finamente, agregar el color que se ha sacado previamente del achiote y poner la papa pipián pelada y cortada. Agregar agua, sal al gusto y el chulquín.

Video de Jaqueline preparando el chulquín: <https://www.facebook.com/watch/?v=168907054059434>

\***Jaqueline Urbano**, cocinera, Popayán, Cauca, Colombia.

Correo electrónico: [yaquepuntoptojo@gmail.com](mailto:yaquepuntoptojo@gmail.com)