



ISBN: 978-958-49-4475-7



Proyecto apoyado por el Ministerio de Cultura y la Gobernación del Quindío, a través de los Programas Nacional y Departamental de Concertación Cultural.



ACADEMIA DE HISTORIA DEL QUINDÍO



La cultura es de todos Mincultura

SABORES Y SABERES - HERNANDO ALBERTO GÓMEZ LONDOÑO

SABORES Y SABERES

VEREDA PUERTO ALEJANDRÍA
QUIMBAYA QUINDÍO COLOMBIA



HERNANDO ALBERTO GÓMEZ LONDOÑO
CULTURA CULINARIA E IDENTIDAD

Sabores y Saberes

CULTURA CULINARIA E IDENTIDAD
VEREDA PUERTO ALEJANDRÍA

Quimbaya, Quindío, Colombia



ISBN: 978-958-49-4475-7

© Copyright

Calarcá, Quindío, noviembre de 2021

Gómez Londoño, Hernando Alberto

Derechos reservados de autor

Queda hecho el depósito que prevé la ley

Angélica Mayolo

Ministra de Cultura

Nidia Piedad Neira Sosa

Directora Programa Nacional de Concertación

Roberto Jairo Jaramillo Cárdenas

Gobernador del Quindío

Juan Manuel Rodríguez Brito

Secretario de Cultura del Quindío

Abelardo Castaño Marín

Alcalde de Quimbaya, Quindío

Juan Diego Gómez Londoño

Presidente Fundación Construyendo Bienestar

Diana Clarena Buitrago Ramírez

Directora ejecutiva Fundación Construyendo Bienestar

Ángela María Gómez Londoño

Junta directiva Fundación Construyendo Bienestar

Ricardo Londoño Londoño

Junta directiva Fundación Construyendo Bienestar

César Augusto Ospina

Sub-director centro de comercio y turismo SENA regional Quindío

Anid Jocabed Martínez Parra

Jaime Lopera Gutiérrez

María Inés Amézquita

Martha Lucía Usaquén

Umberto Senegal

Comité editorial

Diego Fernando Baena Rivillas

María Alejandra Ospina Patiño

Diseño de carátula y diagramación.

Cristian Julián Buitrago Restrepo

Asistente de la investigación

Jaidier Andrés González Jiménez

Asistente de investigación

Hernando Alberto Gómez Londoño

Fotografías

Jhon Jairo López Franco

Fotografías

Impreso por:

Litografía y Papelería Skrybe

Carrera 25 No. 38 - 18 Calarcá, Quindío.

Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sin la debida autorización del autor.

Agradecimientos

A mi familia, esposa e hija, por su apoyo y condescendencia todos estos años hacia mi trabajo.

De igual manera a:

Academia de historia del Quindío

Alcaldía de Quimbaya

Asociación de areneros de Puerto Alejandría

Biblioteca Nacional de Colombia

Biblioteca Pública Municipal

Constructora Poporo SAS, BIC

Fundación Construyendo Bienestar

Gobernación del Quindío

Junta de Acción comunal

Ministerio de Cultura

Programa Nacional de Concertación Cultural

Red de Bibliotecas del Departamento

Secretaría de Competitividad y Desarrollo Agropecuario

Secretaría de Cultura Departamental

Secretaría de Servicios Sociales

Sede Educativa San Vicente

SENA regional Quindío

Subsecretaría de Educación, Cultura, Recreación y Deporte de Quimbaya, Quindío

Gratitud infinita a las familias de Puerto Alejandría, quienes a través de sus cocinas y fogones nos permitieron conocer una parte de su alma.

Contenido

Presentación.....	10
Introducción.....	12
CAPÍTULO 1	
Generalidades.....	15
Puerto Alejandría..... 17	
Un río.....	18
Una comunidad.....	18
Una cultura.....	18
Historia.....	20
Origen del nombre de la vereda.....	20
Puerto Alejandría, hoy.....	20
Cómo llegar.....	22
Distancia desde Quimbaya.....	22
Tiempo.....	22
Al llegar.....	22
Qué hacer.....	24
CAPÍTULO 2	
Alimentación.....	29
Cocinas tradicionales de Colombia..... 31	
Cocinas tradicionales e identidad.....	33
El fogón de leña	35
Platos sanadores.....	37
Bingo comunitario.....	39

Cocina tradicional en la vereda Puerto Alejandría de Quimbaya, Quindío	42
Chocolate de corroncho.....	44
Caviar de corroncho.....	47
Viudo de corroncho.....	49
Pescado asado con papa y yuca en las brasas del fogón.....	53
Huevos cogollo de guadua.....	55
Sancocho de pollo.....	59
Frijoles a la orilla del río.....	62
Sudado de pescado.....	65
Postre de limón.....	67
Postre de guayaba arazá.....	70
Torta de auyama.....	72
Envuelto de chόcolo.....	75
Sardina casera.....	77
Plátano asado con queso y bocadillo.....	80
Dulce de guayaba.....	83
Té de Casco de buey.....	86
Pollo al paseo.....	89
Empanadas.....	91
Arepas con manteca y sal.....	94
Sabaletas fritas con patacón.....	97
Tortas de harina con leche cuajada.....	100
CAPÍTULO 3	
Proyecto comunitario.....	102
Creciendo en comunidad.....	104
Modelo de desarrollo comunitario sostenible.....	105
Objetivos de desarrollo sostenible.....	108
Glosario.....	109
Referencias bibliográficas.....	112
Entrevistados.....	115

Presentación

La Fundación Construyendo Bienestar, se creó en el año 2012 por iniciativa de la Constructora y Comercializadora POPORO SAS, BIC, con el propósito de construir bienestar para todos a través de los proyectos que desarrolla, dentro de su compromiso de responsabilidad social.

Desde 2015 iniciamos el apoyo al autor en la vereda, durante 2018, 2019, 2020 y 2021, con proyectos presentados por la fundación, se amplió esta iniciativa gracias a la cofinanciación por parte del Ministerio de Cultura, Programa Nacional de Concertación Cultural, Gobernación del Quindío a través del Programa Departamental de Concertación Cultural y el apoyo de la Biblioteca Nacional de Colombia, municipio de Quimbaya, Secretaría de Servicios Sociales, Subsecretaría de Educación, Cultura y Recreación y Deporte, Biblioteca Pública, Operación PAPA (Pien-se, Actúe, Persevere, Ayude), Asociación de areneros, Junta de Acción Comunal, Sede Educativa San Vicente y comunidad de Puerto Alejandría, entre otros.

A través del proyecto: Conocimiento, apropiación y difusión de técnicas y tradiciones relacionadas con los oficios y formas de vida en la vereda Puerto Alejandría, de Quimbaya, Quindío, Colombia, se viene difundiendo el patrimonio cultural existente en dicha vereda, resaltando por todos los medios, valorando sin exclusiones de ningún tipo y promoviendo didácticamente las características propias de esta comunidad, como fuente de desarrollo social y económico para la misma.

Uno de los productos importantes del proyecto, es el recetario Sabores y Saberes de Puerto Alejandría, en el cual **Hernando Alberto Gómez Londoño**, bibliotecario público, magister en comunicación educativa, e investigador, identifica y da relevancia a la cocina de la vereda, documentando recetas tradicionales de la mano de sus portadores, como una manera de avanzar en el conocimiento de su patrimonio y la posibilidad de generar nuevas fuentes productivas para la comunidad.

Otro aporte esencial de este documento, es el modelo de desarrollo comunitario sostenible planteado por el autor, el cual es de gran utilidad para que otras comunidades inicien procesos semejantes de redescubrimiento cultural, social, ambiental y económico.

Así la **Constructora Poporo SAS, BIC**, construye bienestar a través de la recuperación de la memoria, la gestión con la comunidad y la responsabilidad social.

Juan Diego Gómez Londoño

Presidente Constructora Poporo SAS, BIC

Introducción

En la búsqueda constante de nuevas posibilidades de desarrollo local arraigadas a la identidad y cultura propias de la vereda Puerto Alejandría, de Quimbaya, Quindío, en esta oportunidad la investigación se centró en la cocina tradicional. Así se pudo conocer su riqueza culinaria, descubriendo platos, dulces y postres preparados por las familias de la vereda que dieron como resultado Sabores y Saberes de Puerto Alejandría, un recetario producto de su manera de ver y relatar la alimentación, donde se da a conocer variados aspectos tanto de la política de cocinas tradicionales de Colombia como de la historia de este lugar mostrando el modelo de desarrollo comunitario aplicado en este proceso de crecimiento sostenible del Puerto.

Se espera despertar el interés de múltiples personas para que visiten la vereda Puerto Alejandría, de Quimbaya, Quindío y vivan una nueva experiencia relacionada con la preparación y consumo de sus alimentos por parte de una comunidad que crece cada día en el reconocimiento y recuperación de su memoria.

Hernando Alberto Gómez Londoño



CAPÍTULO 1

Generalidades



Puerto Alejandría

Es un encantador retiro cultural y turístico del Quindío. Tiene tal vez más que otras veredas quindianas, una serie de atractivos naturales cuyos elementos la hacen diferente a las ofertas de los tradicionales lugares de la región. Viajar de Quimbaya hacia esta vereda, es una experiencia emocionante por entre árboles de diversas especies, con amplios ramajes sombreando al turista por una carretera segura en todo aspecto.

Gente amable durante el recorrido en camperos de vistosa y tradicional elegancia. Cultivos diversos donde el café sigue siendo factor principal de las miradas del visitante. Y al concluir la ruta, el sorpresivo encuentro con el sereno río y sus riberas sembradas de árboles y guaduales. Una larga y rural vía de entrada con casas en sus orillas, desde las cuales sus habitantes propician con simpatía la visita del foráneo. La sorpresa de encontrarse con el puente metálico desde el cual se asiste al lento fluir del río, es uno de los mayores atractivos de la vereda, sin descontar, claro está, esas rústicas pero seguras embarcaciones que nos esperan para llevarnos a navegarlo. ¹

¹ Río, U. N., Comunidad, U., & Cultura, U. (n.d.). PUERTO ALEJANDRÍA. Puertoalejandria.Com. Retrieved October 21, 2021, from <https://puertoalejandria.com/wp-content/uploads/2020/09/libro-puerto-alejandria.pdf>

Un río

El río de La Vieja nace en el valle de Maravélez, en la Tebaida, Quindío, se forma por la confluencia de los ríos Barragán y Quindío, sitio a partir del cual estas dos corrientes pierden su nombre original; es uno de los principales tributarios del río Cauca y su cuenca hidrográfica está ubicada en el centro occidente de Colombia, en jurisdicción de los departamentos del Quindío, Risaralda y Valle. Cuenta con una longitud de 53 kilómetros.²

Una comunidad

Al visitar a Puerto Alejandría, uno de los aspectos que hacen agradable la estadía es la sencilla forma de vida de sus habitantes, siempre dispuestos a compartir su tiempo y sus historias, sus vivencias para que esta sea la mejor experiencia.

Una cultura

Las formas particulares de sus habitantes relacionarse, comportarse y entender la vida diaria en Puerto Alejandría, harán de la visita una experiencia inolvidable. El río es su más cercano amigo. Sus saberes y oficios están relacionados principalmente con la manera de aprovechar racionalmente los recursos que este ofrece. Labores como la extracción artesanal de arena, balastro, oro, pesca y la navegación por el río con turistas, son sus principales fuentes de trabajo.

² Río, U. N., Comunidad, U., & Cultura, U. (n.d.). PUERTO ALEJANDRÍA. Puertoalejandria.Com. Retrieved October 21, 2021, from <https://puertoalejandria.com/wp-content/uploads/2020/09/libro-puerto-alejandria.pdf>



Historia

Roberto Restrepo Ramírez, antropólogo e historiador regional, se refiere así al río de La Vieja y los pueblos prehispánicos: no hay lugar del departamento que tenga más historia en cuanto a poblaciones indígenas antiguas. El río de la Vieja es, sin duda alguna, la corriente principal de estos pueblos prehispánicos que habitaron el territorio y que genéricamente se llamaron pueblos Quimbaya.

Origen del nombre de la vereda

Fernando Antonio Rodríguez García, Pategus, de quien resaltamos la característica de ser uno de los más antiguos habitantes del lugar, señala respecto al nombre primitivo del sitio: “Esto se llamaba anteriormente El Estanquillo. Cuando hubo otras tres casas pasó a llamarse Puerto Alejandría, debido a que Quimbaya se llamaba Alejandría en ese entonces”. El estanquillo fue entonces el nombre original de esta vereda.³

Puerto Alejandría, hoy

Cuenta con 200 habitantes aproximadamente y 46 viviendas. Posee una escuela de educación básica primaria, servicios públicos y transporte permanente. El estilo de vida de sus habitantes, su historia y las maravillas naturales del lugar, hacen del puerto un hermoso recodo quindiano para conocer.

³ Río, U. N., Comunidad, U., & Cultura, U. (n.d.). PUERTO ALEJANDRÍA. Puertoalejandria.Com. Retrieved October 21, 2021, from <https://puertoalejandria.com/wp-content/uploads/2020/09/libro-puerto-alejandria.pdf>.



Cómo llegar

Distancia desde Quimbaya

Puerto Alejandría es uno de los cuatro centros poblados de Quimbaya, Quindío, es el único puerto fluvial sobre el río de La Vieja con que cuenta el municipio y se encuentra ubicado a 13 kilómetros de la cabecera urbana.

Tiempo

El tiempo de recorrido desde Quimbaya hasta la vereda, es de aproximadamente 35 minutos y se puede llegar en transporte público o particular, camperos y automóviles. Ideal también para practicar ciclismo en ruta.

Al llegar

Antes de salir a realizar cualquier recorrido, es necesario darse el tiempo para disfrutar de esta vereda rebosante de saberes, oficios, tradiciones, y de un especial y sano estilo de vida que a los ribereños les ofrece, pródigo, el río de La Vieja.



Qué hacer

La comunidad de Puerto Alejandría, tiene preferencias por actividades que son parte cotidiana de su vida, las cuales llevan a cabo como complemento de su trabajo y ocupación del tiempo libre. A continuación, se describen las principales:

- Avistamiento de garzas al atardecer
- Avistamiento de monos aulladores
- Balsaje por el río de La Vieja
- Bingo comunitario (Mujeres)
- Caminata al mirador de la cordillera
- Caminata al sector conocido como La Playa
- Caminata al sector de coloradas
- Compartir en el sentadero del Mamoncillo
- Extracción artesanal de oro con batea (Barequeo)
- Juego de cartas (Hombres)
- Pesca de sabaletas en las quebradas Buenavista, Campoalegre y Manaví
- Pesca de tilapias en el lago de la hacienda la Cascada
- Pesca en el sector de la Escopeta y Peña chorriada
- Pesca diurna y nocturna de corronchos por el río de La Vieja
- Recorridos en canoa para visitar sitios naturales
- Reunirse en el quiosco comunitario para conversar y asistir a actividades
- Salir a pescar picudas río arriba
- Visita a la biblioteca museo
- Visita a la cancha de fútbol de la vereda
- Visita a la cascada de la silla del indio
- Visita a la cascada de la Tigra

Visita a la cascada de Manaví
Visita a la cascada La Andrea
Visita a la exposición fotográfica permanente, ubicada en las paredes externas de las casas de la vereda
Visita a la playa de la caseta
Visita a la playa del medio
Visita a los jardines de las familias de la vereda
Visita al árbol que llora
Visita al bosque de los cámbulos
Visita al bosque del ocaso
Visita al ermitaño en la desembocadura del río Roble
Visita al mirador de don Onofre
Visita al puente mirador de Puerto Alejandría





CAPÍTULO 2

Alimentación



Cocinas tradicionales de Colombia

Las cocinas tradicionales de Colombia son un universo que se debe descubrir y conservar a diario.

Los conocimientos y tradiciones populares asociados con la producción, preparación y el consumo cotidiano de alimentos, constituyen uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la nación.

Las cocinas tradicionales, un patrimonio cultural, tienen como principales características y efectos, los siguientes:

1. Son el producto de un largo proceso histórico y colectivo que resulta en un saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación.

Un ejemplo es el testimonio de doña María Gladis García, nacida el 8 de junio de 1959 en Marsella, Risaralda, y quien ha vivido por cerca de 50 años en Puerto Alejandría. Al preguntársele cómo aprendió a hacer de comer, expresó lo siguiente: "Me enseñó mi mamá, quien aprendió de mi abuela y cuando fue el momento me enseñó a mí".

Cada cocina tiene su historia y su propia narrativa, igual que un acervo de conocimientos y prácticas transmitidos de manera viva y directa. La cocina se aprende haciendo.

María Gladis relata: "Mi mamá unas veces me ponía a que viera como ella hacía las cosas, otras veces me explicaba mientras íbamos haciéndolo las dos y así fui aprendiendo. Ya comencé a preparar de lleno las comidas cuando conseguí a mi esposo".

2. Las cocinas expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental regional y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos.

María Gladis al respecto nos dice: "Preparamos las comidas de lo que produce aquí, está la leche, con esta hacemos el kumisito y el quesito. También están el plátano, la yuca, la auyama y la sidra que se consigue mucho. Con los plátanos y las yucas hacemos sancocho y frijolitos. Con la auyama hacemos pasteles, dulce. Con la sidra se hace el dulce y el arequipe, aquí todo se utiliza".

3. Las cocinas cumplen también función cohesionadora, ya que generan, por excelencia, sentimientos de identidad, pertenencia y continuidad histórica. Alrededor de ellas se reúnen las familias, se fomentan la asociatividad y valores como la generosidad y solidaridad entre las personas.

María Gladis expresa: "La cocina es una manera de mantener unida la familia, por eso siempre hacemos de comer para todos e invitamos también a los vecinos cuando hacemos algo especial".

4. Son un ámbito por excelencia –aunque no exclusivo– del saber femenino.

En torno a esto María Gladis comenta: "Es una labor que siempre ha sido de nosotras las mujeres, pero hoy en día hay muchos hombres que hacen las comidas y las hacen muy buenas. Aunque diría que ese es el destino de nosotras, hacer de comer. Porque los hombres son muy pocos los que les gusta la cocina".

5. Cada sistema culinario, con sus recetas, platos y formas de consumo, remite a una tradición y un universo simbólico particulares, así como a un “orden culinario” que contiene reglas de comportamiento, prescripciones y prohibiciones culinarias, rituales y estéticas particulares. ⁴

"A mí me gusta preparar el sancocho, los frijoles y la mazamorra, el secreto es hacerlos con todo fresco y con mucho amor, porque es lo que más disfruto".

Cocinas tradicionales e identidad

Cada grupo humano tiene formas particulares de alimentarse, marcas ineludibles que lo identifican y van teniendo cambios con el tiempo y la evolución del colectivo, pero siguen siendo tradiciones vivas.

Las tradiciones culinarias no están cristalizadas o fijas en el pasado. No obstante al estar la cultura culinaria cimentada en la tradición de los pueblos, las prácticas culinarias cambian con el tiempo, viajan de un lugar a otro con las familias que migran, se adaptan a nuevos contextos productivos y adquieren particularidades regionales y locales. ⁵

Álvaro César Botero Londoño, empresario turístico y lector de contextos al respecto expresa: "Uno de los sitios más biodiversos del mundo es el eje cafetero. Puerto Alejandría no es la excepción, es un lugar con muchas posibilidades y nos toca a los que aquí vivimos construir sentimiento y conocer las virtudes para construir convivencia. Como resolver las necesidades viejas con soluciones nuevas a partir de un estado de conciencia".

⁴ (N.d.-b). Gov.Co. Retrieved October 22, 2021, from <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

"La cocina tradicional, ha hecho parte de los esfuerzos de anteriores generaciones que encontraron una manera efectiva de resolver el inconveniente de buscar alimentos. Todo ese esfuerzo que está en la alimentación, es interesante como medio, no como objetivo porque si nosotros nos pegamos a la tradición como objetivo nos vamos a anclar en el pasado y no vamos a dar la oportunidad para construir con ese pasado un mundo mejor

"La cocina local tiene que ver con un pensamiento relacional, en primera persona, habla de relaciones, hay que comprender que necesita la estructuración de ese nuevo pensamiento porque en la cocina local los actores principales son los de ahí".

La cocina de Puerto Alejandría mezcla lo tradicional y lo local de manera armónica, brindando como principal resultado, una comunidad que se siente orgullosa de su alimentación.

⁵ (N.d.-b). Gov.Co. Retrieved October 22, 2021, from <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

El fogón de leña

Es una de las formas más tradicionales utilizadas para cocinar en la zona rural quimbayuna, la cual es común en Puerto Alejandría.

María Isabel Castañeda Obando, nacida el 19 de enero de 1955 en Puerto Alejandría, se refiere así al fogón de leña: "Desde que era niña me tocaba hacerle de comer a mis hermanos, a mi papá y algunos trabajadores porque mi mamá mantenía trabajando, por eso ella me enseñó a usar el fogón de leña, porque así saben más rico y se hacen más rápido las comidas.

"En leña hago el maíz, los frijoles, el arroz, empanadas, natilla y lo que vaya a hacer de almuerzo, casi todo me gusta hacerlo en el fogón de leña. Me gusta la leña que da brasa, como la del limón swinglea, la del palo de guamo y guayabo, las cuales se consiguen fácil por las orillas de los montes y los caminos, también está el matarratón, el mestizo y el laurel, cuando termino de hacer de comer las apago, las seco y con esa misma leña hago las arepas al día siguiente. Con guadua casi no me gusta porque no deja brasa, la guadua es muy buena para encender el fogón, da mucho fuego.

"Mi fogón lo hice con unas tablas y unas varillas, lo rellenamos de tierra y le coloqué ladrillos y una hornilla que me regalaron. Para mi economía también es de gran ayuda, porque me evita comprar gas que está muy caro.

"Los médicos me dicen que hacer de comer con leña es malo, pero yo sigo utilizando el fogón de leña mientras Dios me lo permita y tenga leña porque la comida queda muy rica así".



Platos sanadores

En Puerto Alejandría, se preparan comidas que con el tiempo la comunidad ha podido comprobar que son de alto nivel nutritivo. Don José María Rodríguez García, conocido como Chucho copa, nacido el 1 de agosto de 1960 en dicho lugar, sobre las propiedades del corroncho dijo: "Tiene unas proteínas muy buenas, al que sea corto de vista le ayuda mucho, se puede hacer en sancocho, sudado, asado, es muy bueno para la vitamina. Es tan bueno que se acuestan dos y amanecen tres. Resulta que hace aproximadamente 40 años, cuando aquí había inspección de policía, un policía recién casado le preguntó a mi hermana qué hacía para embarazar a la mujer, que llevaba mucho tiempo y no había podido. Ese día el río estaba muy grande y cogimos corronchos pequeños, entonces ella le hizo un caldo, él se lo tomó, luego licuó los corronchos, les echó leche y se los dio a beber. Al mes el señor llegó donde mi hermana a decirle que ya había embarazado a la señora, que el corroncho era el responsable, solo sé que tiene muchas vitaminas, yo también tuve muchos hijos y no sé qué es ir al médico gracias a esta comida.

El río de La Vieja proporciona alimentos que son fuente de vida para la comunidad del puerto.

"Cuando mi señora quedó embarazada del tercer hijo, estaba en una época en la que debido a la escasa situación económica, no se podían comprar las gallinas para la dieta, entonces me iba a pescar y en ese tiempo salían unos getudos muy bonitos, había mucho pescado y fue así como le pasé la dieta a mi mujer a punta de pescado. Fueron cuarenta días y ya véalo como es de gordo y alentado".

Doña María Lida Rodríguez Cifuentes nacida en Puerto Alejandría en 1963, Dice: "Cuando a las mujeres embarazadas no les baja la leche para amamantar a sus bebés, se cocina el bocachico con escamas y se toma el caldo sin sal. Es lo mejor, así baja el alimento fácilmente". Estos son una pequeña muestra de la cantidad de platos sanadores que se preparan en las casas de Puerto Alejandría, los cuales hacen parte de la cocina tradicional de la vereda.

Bingo comunitario

Esta es quizás, para las mujeres, la actividad de socialización e integración social más importante y tradicional de la vereda. La realizan cada día, después de hacer las comidas y demás labores hogareñas.

María Elena Rodríguez Cifuentes, nacida el 19 de febrero de 1971 en Puerto Alejandría, sobre el bingo comunitario especifica: "El bingo es muy bueno porque uno se distrae, eso es muy bueno. Después de que uno hace sus cosas viene y se entretiene con los amigos de dos a seis de la tarde. Se hace un receso para hacer la comida por ahí hasta las siete de la noche y de ahí hasta que uno se vaya a dormir, a las 10:00 p.m aproximadamente. Se relaja la mente y se está compartiendo con sus amigos, a veces se gana plata, uno se pone contento cuando gana y triste cuando pierde".

"La tabla vale 100 pesos la sencilla y la llena vale 200, la mayoría somos mujeres, los otros por ahí 4 o 5 hombres no más. Se disfruta mucho conversando, así se pasa todo el tiempo.

"Por ahí hace unos 40 años se juega bingo en la vereda, mi mamá jugaba, ella nos enseñó. Es una tradición de hace muchos años, a los hombres les gusta jugar más cartas. Los niños también juegan, claro, sobre todo las niñas porque la tradición no se puede acabar.

"Cuando se gana es por ahí seis mil o siete mil pesos, nos reunimos más es a compartir. Algunas personas gritan bingo, a otras no les gusta cantarlo, pero lo mejor es que todos estamos reunidos alegremente cuando jugamos bingo y es una actividad de descanso para las obligaciones del día".





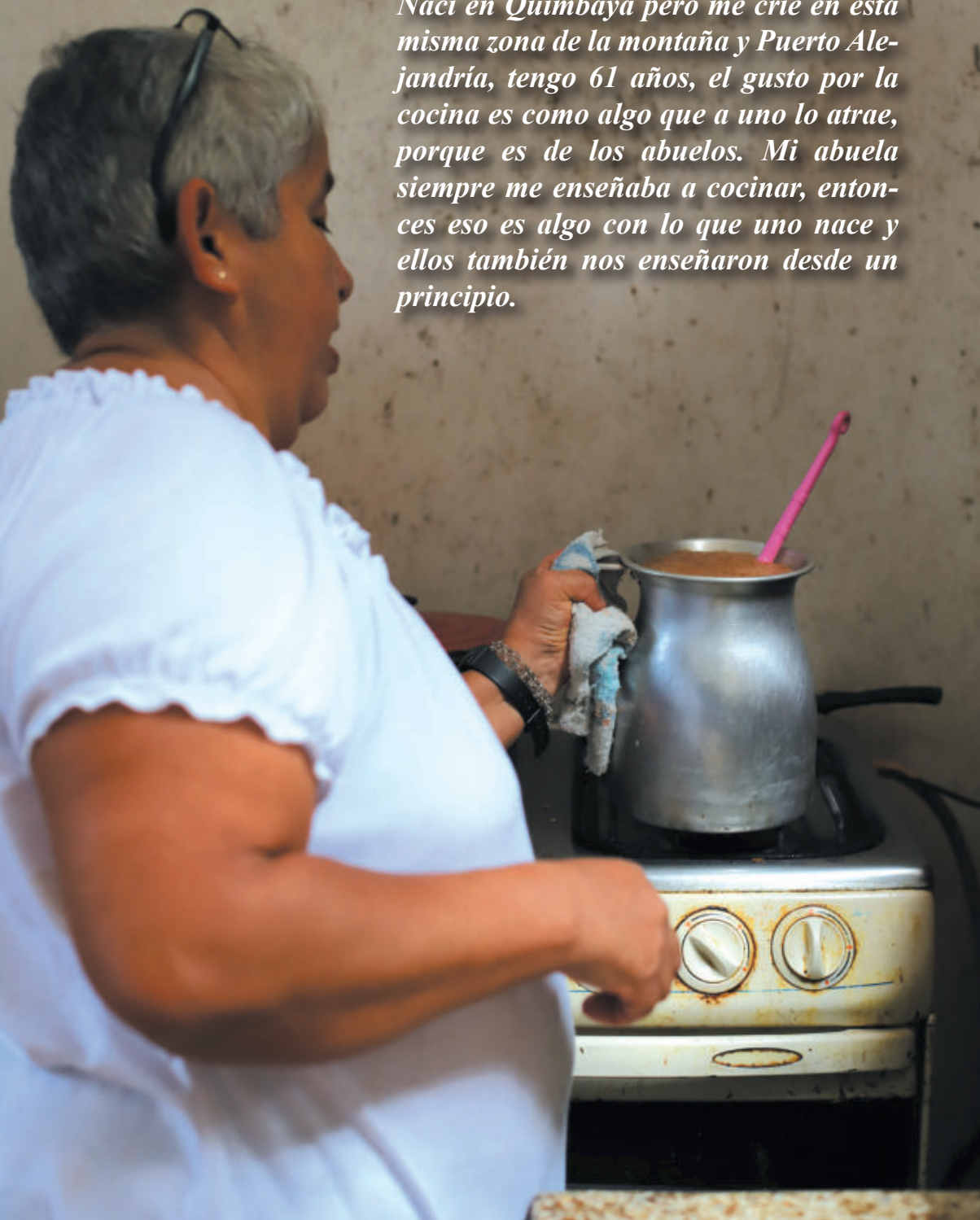
Cocina tradicional en la vereda Puerto Alejandría, de Quimbaya, Quindío.

La cocina tradicional de Puerto Alejandría, en Quimbaya, Quindío, tiene características que resaltan costumbres, técnicas y usos, pero en particular, presentan interesantes raíces culturales relacionadas con las familias, alimentos y elaboración de platos producto de estos.

El medio rural es la cantera de la cocina tradicional, por esta razón y con la intención de proteger y dar a conocer la tradición culinaria de la vereda Puerto Alejandría, a continuación se describen los principales platos que preparan sus habitantes.

*María Luz Dary Rodríguez
García*

Nací en Quimbaya pero me crié en esta misma zona de la montaña y Puerto Alejandría, tengo 61 años, el gusto por la cocina es como algo que a uno lo atrae, porque es de los abuelos. Mi abuela siempre me enseñaba a cocinar, entonces eso es algo con lo que uno nace y ellos también nos enseñaron desde un principio.



Chocolate de corroncho

Porciones: 4 / Tiempo de preparación: 15 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 2 tabletas de 100 gr. de chocolate
- 1 taza de caldo de 4 cabezas grandes de corroncho
- $\frac{1}{4}$ de panela

Preparación:

"Es tradicional de aquí pero lo aprendí a preparar apenas hace como tres años, yo no creía que se podía hacer y mi hermana me dijo, venga yo le enseño, es algo simple y muy nutritivo.

"Usted cocina las cabezas de corroncho, ya para caldo las cuela, las pone en la olleta con la panela, les echa chocolate. Igual usted va a preparar un chocolate.

"Lo único que cambia es que no lleva agua de la cocina sino el caldo de cabezas debidamente colado, esa es la única diferencia al chocolate que usted prepara. O sea, es que es algo simple, pero es algo bueno que no va a creer cuando se tome el chocolate porque usted dice, no es que no, no tiene sabor a pescado. Es algo así, tan bueno y tan nutritivo".





Caviar de corroncho

Porciones: 5 / Tiempo de preparación: 20 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 250 gramos de huevos de corroncho
- 4 tomates medianos, finamente picados
- 1/4 de mantequilla
- 6 gajos de cebolla larga, finamente picada
- Sal al gusto
- 1 taco de galletas de sal

Preparación:

"Se hace el guiso con cebolla, tomate y lo pone a que se sofría, cuando ya esté sofrito coge los huevos, los va sacando de la bolsita en la que vienen, agregándolos todos al guiso, les hecha un toque de agua, los sigue revolviendo y al mismo tiempo que ellos se vayan cocinando, el agua se va secando y finalmente quedan espolvoriaditos listos para consumir.

"El corroncho lo pescan en el río siempre con atarraya o con trasmallo, se puede coger de acuerdo al método de cada persona. Los corronchos caucanos son los que traen más huevos, pero todo pescado de río trae huevo, igual todos le van a servir.

"Con unos diez corronchos usted prepara una cantidad más o menos para 5 personas".





Viudo de corroncho

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 2 horas
/ Dificultad: Media

Ingredientes:

- 11 tazas de agua
- 3 plátanos verdes cortados en dos a lo largo
- 6 papas medianas
- 6 porciones de yuca medianas
- 6 corronchos, limpios y adobados con sal
- 5 tomates maduros
- 6 cebollas largas
- ¼ de aceite
- 2 cucharadas de cilantro y cebolla larga finamente picados para el final

Preparación:

"Usted pone el agua a hervir, cuando el agua está hirviendo echa los plátanos, en este momento usted ya debe tener preparado el guiso, la yuca y la papa, cuando usted ve que los plátanos hierven le agrega la yuca, la papa y acomoda todo encima, todo bien cuadradito, boca arriba todos los pescados y les agrega el guiso ya preparado. Yo tengo un método en el que adiciono agua hasta que tape a todos los corronchitos, pongo todo a que se cocine, para saber si ya están, usted coge un pescadito de esos de una aletica, la alza y si se le despega es porque ya están.

"El viudo de corroncho se sirve con arroz, con arepa, con plátano asado, o con lo que quiera.

"Al corroncho se le atribuyen propiedades afrodisiacas, yo digo que es la vitamina en sí que eso es lo afrodisiaco, porque en sí el pescado tiene mucha vitamina".



María Lida Rodríguez Cifuentes

Nací en Puerto Alejandría hace 57 años, me gusta vivir aquí porque hay mucha paz y que se vive muy bueno. Aprendí a cocinar por mis padres y este plato me lo enseñó a preparar mi papá.



Pescado asado con papa y yuca en las brasas del fogón

Porciones: 4 / Tiempo de preparación: 2 horas
/Dificultad: Media

Ingredientes:

- 4 porciones de pescado de 300 gramos
- 4 papas medianas
- 4 porciones de yuca
- Sal al gusto
- 1 zanahoria rayada
- Hojas de plátano
- Papel aluminio

Preparación:

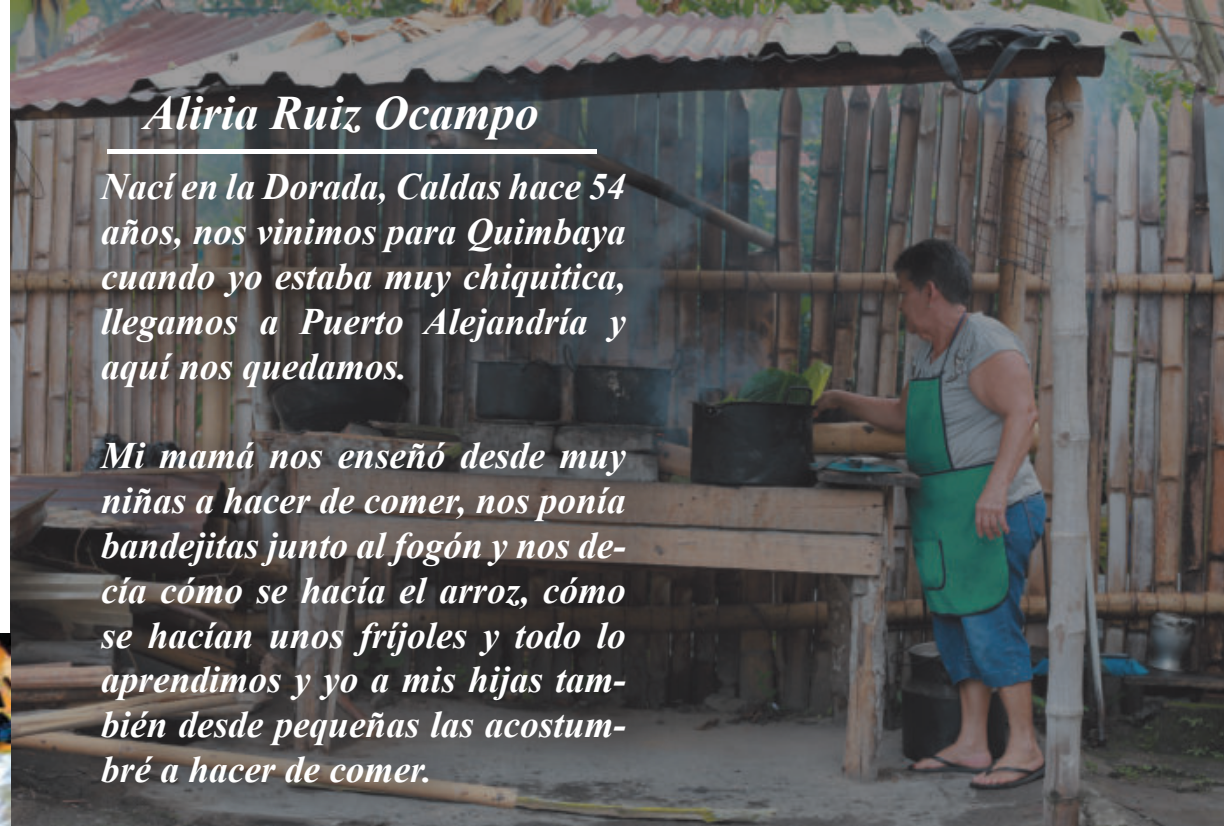
"Lo primero que hago es coger el pescado, lo lavo, lo sajo, le echo zanahoria y sal, luego lo pongo en la hoja de plátano y encima papel aluminio. Se deja asar en carbón o en vapor con leña y carbón, prendo el carbón, pongo el pescado encima y le echo más candela y le pongo más hojas de plátano por encima para que esté más caliente, después de aproximadamente dos horas de cocción, se saca de las brasas del fogón y queda listo para servir".



Aliria Ruiz Ocampo

Nací en la Dorada, Caldas hace 54 años, nos vinimos para Quimbaya cuando yo estaba muy chiquitica, llegamos a Puerto Alejandría y aquí nos quedamos.

Mi mamá nos enseñó desde muy niñas a hacer de comer, nos ponía bandejitas junto al fogón y nos decía cómo se hacía el arroz, cómo se hacían unos frijoles y todo lo aprendimos y yo a mis hijas también desde pequeñas las acostumbré a hacer de comer.



Huevos con cogollo de guadua

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 20 minutos
/ Dificultad: Media

Ingredientes:

- 12 huevos
- 4 tomates medianos, finamente picados
- 1/4 de mantequilla
- 6 gajos de cebolla larga, finamente picada
- 300 gramos de cogollos de guadua picados
- Sal al gusto
- 6 arepas
- 3 plátanos maduros

Preparación:

"Lo primero es ir al gradual, buscamos el cogollito de guadua, lo cortamos, lo traemos a la casa y luego se pela para quitarle la pelusa y se lava, posteriormente se pica el cogollo, se cocina dos o tres veces y se le cambia el agua para quitar su sabor amargo, luego se pone a freír con mantequilla, se le agrega el guiso y se mezcla con todo con los huevos y listo".



"Se sirve con queso, arepa y plátano. El queso es de las vacas de por acá. Las arepas las hacemos nosotros en el fogón, los plátanos también los conseguimos por aquí".

***Diana Marcela
Montenegro Granada***

Tengo 30 años, nací en Quimbaya, pero he vivido desde bebé en Puerto Alejandría, mi madre, es la que me ha enseñado lo que yo sé de cocina hasta ahora. Acá todos nacimos y crecimos con esa tradición del sancocho.



Sancocho de pollo

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 2 horas
/Dificultad: Baja

- 11 tazas de agua
- 12 papas medianas
- 12 porciones de yuca pelada y cortada a lo largo
- 6 muslos con contra muslo
- 6 porciones de mazorca
- 6 cucharadas de cilantro
- 2 arracachas medianas
- 4 cebollas largas
- 2 cebollas de huevo
- 3 tomates
- 6 adiciones de picadillo para sancocho
- 6 adiciones de cilantro
- 750 gramos de arroz
- 2 aguacates para acompañar el seco

Preparación:

"El sancocho de pollo tiene papa, plátano, yuca, mazorca, le echamos arracacha, cebolla larga, cebolla de huevo, tomate, de todo un poquito. Primero montamos la mazorca que es lo más durito, cuando ya está la mazorca, se cocina un poquito, inmediatamente le vamos echando las verduras picadas, de ahí adicionamos el plátano porque el pollo es muy blandito y si lo echamos igual con la mazorca se nos va a dañar, entonces esperamos a que hierva y le comenzamos a adicionar los demás ingredientes. Tiene papa, la papa es muy blandita, la yuca también. Ahí lo más durito es la mazorca y de pronto el pollo, eso sí lleva un poquito más de cocción, el resto ya se adiciona. Esperamos a que hierva y se espese un poco y se hace un pico de gallo, con cebollita muy bien picada, tomate, cilantro, limón, un poquito de aceite, agüita y sal. No se le echa cilantro al sancocho, sino que se hace el pico de gallo que le gusta mucho a las personas el sabor que le da al sancocho. El seco es arroz, la presa de pollo, el aguacate y va acompañado con ensalada y con naranjada con hielo".

Miriam Granada Álvarez

*Yo nací aquí en Puerto
Alejandría, tengo 55 años
y siempre he vivido acá.
Me gusta mucho hacer de
comer y esto se lo debo a
mi mamá y a mi abuelita.*





Preparación:

"Uno de los platos comunes de la vereda son los fríjoles, su preparación es fácil, se dejan en agua durante la noche, luego se ponen a cocinar con la pezuña, se les pica el plátano, luego el cilantro y la cebolla frita en aceite para queden sabiendo más bueno y después de dos horas aproximadamente quedan listos para servir con arroz blanco, tajadas de plátano maduro, aguacate, huevo frito y chicharrón.

"Acá por lo regular los fríjoles hacen mucha falta en las comidas de la tarde".

Fríjoles a la orilla del río

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 2 horas minutos
/ Dificultad: Media

Ingredientes:

- 1 kilo de fríjoles rojos
- 1 kilo de pezuñas de cerdo en trozos
- 2 plátanos verdes picados en cubos medianos
- 1 taza cebolla larga
- 1 taza zanahoria rayada
- 1 porción de cilantro
- Sal al gusto
- 4 aguacates
- 6 huevos
- 6 porciones de chicharrón
- 3 plátanos maduros



Laura Sofía López Ruiz

Tengo 17 años, nací en Quimbaya y he vivido en Puerto Alejandría parte de mi vida, he aprendido a hacer de comer viendo a mi mamá, a mi abuela y a mis tías, quienes me han enseñado recetas como el sudado de pescado.



Sudado de pescado

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 1 hora
/Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 6 porciones de pescado de 300 gramos
- 6 papas
- 6 yucas
- 6 plátanos
- 5 cebollas largas
- 3 tomates
- ¼ de aceite
- 6 arepas
- 500 gramos de arroz

Preparación:

"Lo primero es cortar los pescados en porciones, les echamos sal y ponemos a cocinar las yucas, los plátanos, las papas con agüita, con el guisito que es de cebolla y tomate y cuando esté blandita la yuca y todos los ingredientes le agregamos el pescado, cuando el pescado esté ya cocinado lo dejamos un ratito en el fogón para que la yuca y el revuelto se terminen de ablandar y cuando veamos que ya está en el punto, lo servimos".



Postre de limón

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 2 horas y 20 minutos / Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 6 limones
- 400 gramos de leche condensada
- 400 gramos de crema de leche
- 1 caja de gelatina sin sabor
- Agua para preparar la gelatina
- Ralladura de cáscara de limón para decorar

Preparación:

"Se exprimen los limones, luego se les agrega un poco de agua, la gelatina sin sabor y se mezcla bien. En una licuadora se ponen la crema de leche y la leche condensada, mientras se está licuando se agrega poco a poco el jugo de limón y la gelatina. Finalmente se vacía en moldes, se refrigera mínimo 2 horas y se decora con ralladura de limón".



Ana María Granada Franco

Tengo 36 años, vivo en Puerto Alejandría desde que nací, me gusta mucho la cocina. Aprendí viendo, cuando estaba muy pequeña venían a dar cursos por el SENA y mi mamá y yo íbamos, eso complementó todo lo que mi mamá ya sabía.





Preparación:

"Uno coge las guayabas, las pela, les quita las semillas y hace un jugo que consta de la pulpa de la guayaba con leche, crema de leche y leche condensada. Ya cuando lo voy a preparar que tengo la leche lista, pongo la misma cantidad de crema leche y leche condensada, agrego gelatina sin sabor, una cajita para que dé más firmeza, licúo como si fuera un jugo normal y lo dejo en un recipiente, ya después con la otra parte de la pulpa de la guayaba la caramelizo con un poquito de azúcar y un poquito de color caramelo o panela quemada para que me queden doraditas. Después cojo los moldes donde voy hacer el postre, vacéo el jugo, cuando ya el jugo está tomando textura le pongo encima las que caramelicé, lo meto a la nevera y ahí dejo que el postre esté. Se demora unos 40 minutos o una hora en la nevera para que enfríe bien y ya esté listo".

Postre de guayaba arazá

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 60 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 500 gramos de pulpa de arazá
- 1 litro de leche
- 400 gramos de leche condensada
- 400 gramos de crema de leche
- 4 cucharadas de azúcar





Torta de auyama

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 60 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 3 kilogramos de auyama
- 2 tazas de azúcar (400 gramos)
- 6 Huevos
- 1 taza de leche en polvo
- 1 libra de harina de trigo
- 250 gramos de mantequilla
- 2 astillas de canela
- 500 gramos de queso

Preparación:

"Cojo la auyama, la pelo, la pongo a cocinar en cuadritos como cuando las abuelas iban a hacer el dulce de auyama, pero sin azúcar y sin nada. Yo la pongo a cocinar solo con el agua, le echo unas astillitas de canela y cuando ya está bien blandita la pongo a secar en el cedazo, que bote la mayor cantidad de agua para que la torta no me quede muy mojada, cuando ya escurrió a esa cantidad de auyama, le echo 1 libra de harina de trigo, le agrego 6 huevos y $\frac{1}{2}$ libra de mantequilla. De ahí rallo el queso, le adiciono el azúcar y la bato bien con una cuchara hasta que dé el punto. Voy al molde, le aplico mantequilla para que no se me pegue y de ahí vaceo la mezcla, la llevo al horno en una temperatura por ahí de 180° por una hora y para saber que está lista le meto un cuchillo y si me sale limpio es porque ya está la torta y queda por dentro como mojadita pero por fuera queda de una textura dura".



María Inés Rodríguez García

Desde muy pequeña he vivido en Puerto Alejandría y a pesar de que me he ido a otras partes, siempre regreso a la vereda con gran placer porque es aquí de donde soy, los envueltos de chócolo son una receta que aprendí de mi madre y nunca he dejado de prepararlos porque son de muy buen sabor y me la recuerdan a ella.



Envuelto de chócolo

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 30 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 6 chócolos o mazorcas con las hojas
- 2 tazas de queso rallado (mozzarella, queso fresco, queso campesino o queso costeño)
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Chicharroncitos fritos al gusto

Preparación:

"Se desgrana la mazorca y se juntan maíz, mantequilla, chicharrones fritos al gusto, azúcar, sal y 1 taza de queso y todo se muele hasta obtener una consistencia suave. Se pone la mezcla sobre las hojas de maíz, se van haciendo envueltos y cada uno se amarra bien. Se tiene en el fogón de leña una olla con agua lista para cocinar al vapor, se cocinan los envueltos durante una hora y se sirven con queso rallado por encima".



Sardina casera

Porciones: 3 / Tiempo de preparación: 90 minutos
/Dificultad: Media

Ingredientes:

- 12 sardinas frescas
- 1 libra de tomates maduros
- 1 caña de cebolla
- Sal al gusto
- ¼ de aceite
- 3 limones
- Orégano al gusto
- Romero al gusto
- Pimienta dulce al gusto
- Tomillo al gusto
- Vinagre al gusto

Preparación:

"Primero se abren las sardinas y se limpian, entre más pequeñas sean mejor porque más fácil se ablandan, se dejan 10 minutos en zumo de limón con sal, después se lavan, se les echa aceite, jugo de tomates, orégano, romero, pimienta dulce, tomillo y vinagre, luego se pone la mezcla en una olla a presión junto con las sardinas, se tapa la olla y se deja cocinando por aproximadamente 40 minutos a presión y después 30 minutos hasta que estén bien blanditas. Finalmente se sirven con arepa o galletas".



Aida Luci Martínez

Tengo 40 años, nos vinimos para Puerto Alejandria porque mi esposo es de acá y él tiene la familia aquí y se le facilitó el trabajo en el río. El plátano asado con queso y bocadillo es una preparación tradicional de la vereda que utilizo con frecuencia para atender a mi familia y visitantes.





Plátano asado con queso y bocadillo

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 30 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 6 plátanos en su punto (ni muy maduros ni muy verdes)
- $\frac{1}{4}$ de mantequilla
- 6 rebanadas de bocadillo de guayaba
- 6 rebanadas de queso

Preparación:

"El plátano debe ser maduro, que esté en su punto, ni muy maduro ni muy verde para que no se vaya a pegar. Se asa a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente y cuando ya esté listo se parte y se le echa la mantequilla, se le agregan luego el queso y el bocadillo y se vuelve a poner en el asador para que se derritan un poquito.

"El plátano asado en Puerto Alejandría la mayoría de familias lo hacen y yo pregunté cómo se hacía y me enseñaron a prepararlo".



Sonia Ocampo Espinosa

Tengo 63 años, vivo en Puerto Alejandría desde que nací, mi familia es de esta vereda y aquí vivo muy contenta. El gusto por la cocina lo adquirí de mi mamá, quien me enseñó a preparar el dulce de guayaba.



Dulce de guayaba

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 45 minutos
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 2 kilogramos de guayaba
- Panela al gusto
- Canela
- Agua
- 500 gramos de queso cuajada
- 1 taco de galletas de sal



Preparación:

"La guayaba se cocina primero, luego se licúa, se cuele y se monta al fogón, se le echa la panela y se revuelve hasta darle punto y ese es todo el procedimiento del dulce de guayaba. Se sirve con galletas y con queso".



José Wilson Guzmán

Tengo 63 años, hace 1 año vivo en Puerto Alejandría, me gusta mucho este lugar, estamos rodeados de naturaleza que ofrece medicinas naturales para nuestra salud, una de ellas es el Casco de buey, que limpia la sangre, aumenta las defensas y controla la diabetes.



Té de casco de buey

Cantidad /6 pocillos / Tiempo de preparación:
5 minutos / Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 100 grs. de hojas de casco de buey
- 1 litro de agua

Preparación:

"Se ponen las hojas de casco de buey en un recipiente metálico, se agrega agua hirviendo y se dejan tapadas por 5 minutos, se debe tomar 3 veces al día, lejos de las comidas. El casco buey es un té medicinal muy útil para la salud".



**Yesica Alejandra
Borrero Ruiz**

Tengo 30 años, soy de Puerto Alejandría de toda la vida, esto que yo sé es herencia de mi mamá, ella es la que nos ha enseñado a hacer estas comidas. Son tradicionales de la vereda porque uno hace fiambres para ir de paseos, a cascadas, a caminar, también es el plato típico del balsaje que es ir río abajo en unas guaduas, se ponen chalecos salvavidas y llevan carpas, sillas y el almuerzo es el pollo al paseo, también conocido como fiambre.



Pollo al paseo

Porciones: 6 / Tiempo de preparación: 2 horas
/ Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 6 papas medias
- 6 huevos
- 6 porciones de yuca
- 500 gramos de arroz
- 2 tazas de guiso
- Licuado de cebolla larga, ajo, sal y pimentón
- Hojas de congo

Preparación:

"Yo lo hago en hojas de congo, nosotros vivimos cerca de una quebrada y por la orilla hay de esas hojas, entonces yo voy y las traigo las lavo, las organizo y las tengo listas para empacar los fiambres. Ponemos a cocinar el arroz, le echamos aceite y sal, ponemos a cocinar el pollo, lo adobamos un poquito, le echamos un licuado de cebolla larga, ajo, sal y pimentón, lo cocinamos con el agua, aparte ponemos las papas, la yuca, el plátano maduro y los huevos, entonces cuando eso ya esté cocinado y tenemos listas las hojas de congo, lo empezamos a armar. Le ponemos una porción de arroz, el pollo, la papita, la yuca, el plátano, el huevo, le echamos el guiso por encima y lo envolvemos y lo metemos en una coquita o en una caneca para que se conserve con el calorcito y vaya cogiendo el sabor de la hoja. Es diferente al tamal. En el tamal se tiene que cocinar todo junto, en cambio en el fiambre ya está todo cocinado y es solo envolverlo en las hojas de congo".



Empanadas

Porciones: 25 / Tiempo de preparación: 180 minutos
/Dificultad: Media

Ingredientes:

Para la masa:

- 2 libras de maíz blanco.

Para el guiso:

- 3 libras de papa
- 750 kg carne de lagarto
- 1 kg de Cebolla larga
- Ajo al gusto
- 1 kg de tomate
- ¼ de aceite
- Color al gusto
- Sal al gusto



Preparación:

Para la masa:

"Se cocina el maíz en agua por media hora aproximadamente, pero no puede quedar blandito. Cuando esté listo, se muele y se le agrega color y sal. Esta masa se deja en la nevera de un día para otro".

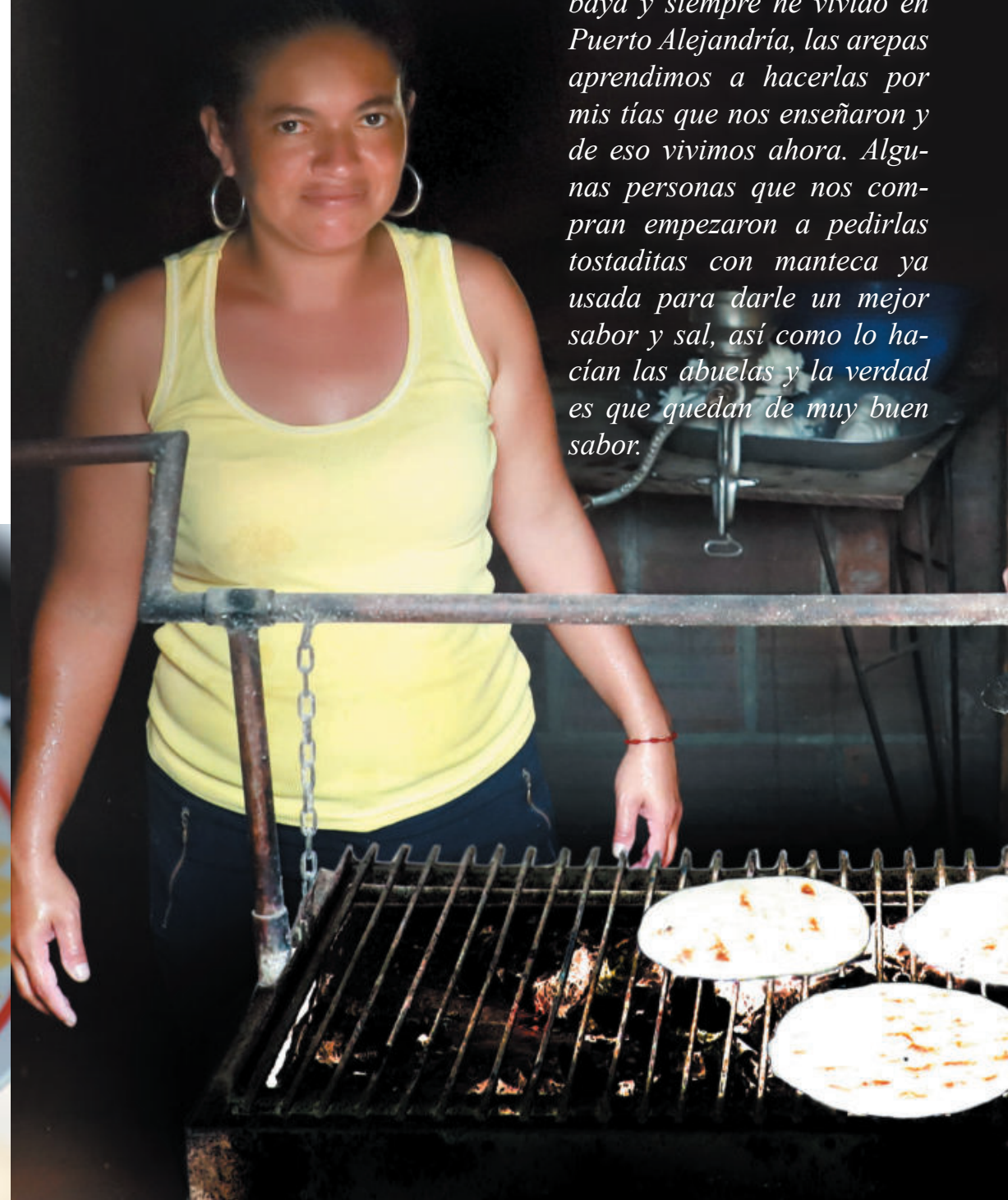
Para el guiso:

"Se cocina la carne por una hora con ajo y sal y luego se muele, aparte se cocinan las papas y cuando estén blanditas se prepara un puré y se mezcla con la carne. Se ponen a freír en un sartén con un poco de aceite la cebolla, los tomates y el ajo picados. Se arman con la masa bolas medianas y se aplastan. Posteriormente se coloca el relleno en el centro y se cierran las empanadas, fijándose bien que los bordes queden pegados para evitar que se abran. Finalmente se fríen en aceite bien caliente durante 10 minutos y listo".



Blanca Arnobia Ruiz Ocampo

Nací hace 31 años en Quimbaya y siempre he vivido en Puerto Alejandría, las arepas aprendimos a hacerlas por mis tías que nos enseñaron y de eso vivimos ahora. Algunas personas que nos compran empezaron a pedir las tostaditas con manteca ya usada para darle un mejor sabor y sal, así como lo hacían las abuelas y la verdad es que quedan de muy buen sabor.





Preparación:

"Cocinar el maíz en 3 veces de agua hasta que quede blandito por alrededor de 4 horas y se deja de un día para otro en la nevera. Al día siguiente se muele el maíz, se da forma a las arepas en un molde y finalmente se asan al carbón por 10 minutos. Cuando estén listas se les pone una cucharada de manteca en la que se hayan preparado previamente otros alimentos y se les agrega una pizca de sal. Otra forma de preparación es poner a la masa la manteca y la sal antes de asar las arepas".

Arepas con manteca y sal

Porciones: 30 / Tiempo de preparación: 360 minutos
/Dificultad: media

Ingredientes:

- 3 libras de maíz blanco
- Manteca al gusto
- Sal al gusto



Rubi Ruiz Ocampo

Nací acá en Puerto Alejandría tengo 50 años, aprendí a preparar las sabaletas desde muy pequeña por enseñanza de mi mamá, a quien le debo todo lo que sé de cocina. Siempre las compro frescas a los pescadores de la vereda.



Sabaletas fritas con patacón

Porciones: 4 / Tiempo de preparación: 30 minutos
/Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 4 sabaletas
- 2 plátanos verdes
- Sal
- 250 ml. de aceite

Preparación:

"Lo primero es arreglar las sabaletas (limpiarlas, abrirlas y ponerles sal), se dejan un rato tapadas para que cojan el sabor de la sal. Luego se fritan en aceite ni muy frío ni demasiado caliente por aproximadamente 5 minutos por lado y lado hasta que estén doradas.

"El plátano se corta 1 cm en cada extremo, luego se corta la cáscara a lo largo y se abre con los dedos para pelarlo, se corta en 2 partes iguales. En un sartén de teflón con aceite caliente se ponen los plátanos y se dejan freír por 10 minutos o hasta que empiecen a dorarse y estén suaves por dentro, luego se retiran y aplastan en una bolsa para que no se peguen. Luego se forman los patacones y se vuelve a ponerlos en el aceite caliente hasta que estén tostados. Una vez estén listos se les rocía sal encima".



Mercedes Granada Rivera

Tengo 54 años, nací aquí en Puerto Alejandría y aquí me quedaré porque vivo muy feliz. Estas tortas son una tradición de las viejitas antiguas, yo veía a mi abuelita preparándolas más que todo para el desayuno y ahora yo las preparo en la casa para todos.





Tortas de harina con leche cuajada

Porciones: 30 / Tiempo de preparación: 30 minutos
/Dificultad: Baja

Ingredientes:

- 1 libra de harina de trigo
- 1 taza de leche del día anterior
- 2 huevos
- ¼ de queso rayado
- 1 pizca de bicarbonato de soda
- Sal al gusto

Preparación:

"Se revuelve la leche con los huevos, la sal y la soda, se ralla el queso y se agrega con la harina, luego se mezcla todo hasta que tenga consistencia espesa. En un sartén con aceite caliente a temperatura ideal, se ponen cucharadas de la preparación, lo recomendable es que sean pocas unidades para evitar que se peguen y la temperatura disminuya. Luego de que comiencen a girar y adquieran un color dorado debemos retirarlas del fuego. Finalmente se sirven con chocolate caliente".



CAPÍTULO 3

Proyecto comunitario



Creciendo en comunidad

MODELO DE DESARROLLO COMUNITARIO SOSTENIBLE



Modelo de desarrollo comunitario sostenible

La investigación sobre la vereda Puerto Alejandría comienza aproximadamente en 1996, con la exploración del lugar para crear el balsaje por el río de La Vieja y la visibilización de la vereda a través de exposiciones fotográficas. Luego se sigue un contacto permanente con la comunidad y en 2015 se reanuda el trabajo, explorando nuevamente, a través de la lente fotográfica, lugares, personas y oficios, entre otros. En 2018 se hace más categórica la labor y se establece el modelo de desarrollo comunitario denominado Creciendo en comunidad, el cual busca el conocimiento de la vereda para generar propuestas de turismo cultural sostenible que expresen y beneficien a todos sus habitantes.

Este modelo cuenta con tres componentes:

1. Redescubrimiento: Conocimiento, apropiación y difusión de lugares, oficios, personajes, gastronomía, saberes, técnicas y tradiciones relacionadas con la comunidad de la vereda.

Comprende los siguientes productos:

A. Libro impreso Puerto Alejandría, un río, una comunidad, una cultura, que contiene la reseña histórica de Puerto Alejandría y oficios tradicionales.

B. Cuatro fotolibros de la vereda, dos de personas, lugares, oficios y actividades, un fotolibro aéreo y otro histórico.

C. Seis Talleres de formación realizados en instituciones educativas de Quimbaya para dar a conocer los valores excepcionales de la comunidad de la vereda.

D. Seis exposiciones itinerantes en las instituciones educativas de Quimbaya, mostrando oficios tradicionales.

E. Un performance sobre la vereda, el río y la vida en este mágico lugar.

F. Un Audiovisual histórico narrado por sus propios habitantes.

G. Un libro impreso y digital de gastronomía tradicional del Puerto.

H. Un Libro impreso y digital, titulado Puerto Alejandría, un río, una comunidad, una cultura, que describe la historia y evolución de la vereda.

2. Visibilización: Identificación y promoción de recorridos y actividades para realizar allí.

Comprende los siguientes productos y actividades:

A. Divulgación del proyecto y sus fases en redes sociales.

B. Elaboración de listado de lugares para visitar y actividades para realizar en la vereda.

C. Concurso de fotografía para promocionar la vereda.

D. Exposición fotográfica permanente con 50 fotografías ubicadas en las paredes externas de las casas del Puerto.

E. Página web Puerto Alejandría, un río, una comunidad, una cultura.

F. Serie web de Puerto Alejandría con 8 audiovisuales que describen lugares, personajes y actividades para realizar en la vereda.

G. Creación de una biblioteca museo.

3. Proyecto productivo: Desarrollo de una propuesta de turismo cultural que promueva a Puerto Alejandría como gran Parque temático natural.

Comprende las siguientes actividades:

A. Establecimiento de alianzas estratégicas para capacitar a la comunidad para iniciar la prestación de servicios para el turismo.

B. Realización de pruebas piloto a los proyectos productivos creados como son las caminatas y recorridos en canoa, guiados por los mismos habitantes de la comunidad.

C. Creación de una ruta gastronómica para Puerto Alejandría.

D. Lanzamiento oficial de las ofertas de turismo cultural de la vereda.

Objetivos de desarrollo sostenible:

El progreso social, la conservación medioambiental y el crecimiento económico, deben ir unidos, así el desarrollo de las comunidades será equilibrado.

Naciones Unidas ha planteado 17 objetivos globales que abordan los mayores retos actuales de la humanidad para garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades y puedan llevar una vida mejor, sin comprometer el planeta, en un plazo que comprende de 2015 a 2030.

Los objetivos de desarrollo sostenible, abordados en Puerto Alejandría son:

- Fin de la pobreza
- Cero hambre
- Salud y bienestar
- Educación de calidad
- Igualdad de género
- Agua limpia y saneamiento
- Trabajo decente y crecimiento económico
- Reducción de las desigualdades
- Ciudades y comunidades sostenibles
- Producción y consumo responsables
- Vida de los ecosistemas terrestres
- Paz, justicia e instituciones sólidas
- Alianza para lograr objetivos

Lo que busca el modelo de desarrollo sostenible planteado es que mediante el trabajo productivo, la comunidad alcance un equilibrio entre la parte social, económica y ambiental, logrando durante todo el proyecto incluir los objetivos de desarrollo sostenible que finalmente buscan mejorar el mundo que tenemos.

El modelo de intervención comunitaria descrito, cada día, se sigue construyendo y en cada fase posterior aportará nuevos elementos al crecimiento sostenible de Puerto Alejandría, que, como con este libro de cocina y recetas descritas con el lenguaje de quienes las hacen, recuperan tradiciones y promueven su identidad con orgullo, para generar bienestar a todos sus habitantes.

Glosario

Cocina tradicional: La cocina tradicional es una cocina sencilla, en la cual tienen cabida técnicas y productos clásicos de toda la vida. Sus recetas se transmiten de generación en generación, principalmente por sus portadores y se hace básicamente con los productos agrícolas que producidos en el lugar que se habita. Es un hecho cultural, una tradición viva que es transmitida entre generaciones.

Cocina local: La cocina local es un movimiento de personas que prefieren comer alimentos que se cultivan relativamente cerca de los lugares de venta y preparación.

Cultura culinaria: Forma creativa de preparar los alimentos y comprende los rituales sociales establecidos alrededor de la comida por un grupo determinado.

Identidad: Conjunto de características propias de una persona o grupo que permiten distinguirlos del resto y está estrechamente ligada a sus hábitos alimenticios.

Corroncho: Pertenece principalmente a una familia de bagres suramericanos caracterizada por la posesión de ventosas bucales y conocidos popularmente como cuchas o corronchos.

Caviar de corroncho: Se llama caviar al huevo del pez esturión que es consumido por los humanos. A los huevos producidos por los corronchos, al hervirlos y consumirlos con un guiso compuesto por cebolla y tomate, se les llama Caviar de corroncho.

Trasmallo: Es un arte de enmalle fijo al fondo de forma rectangular, constituido por una o varias piezas unidas entre sí, cada pieza formada por tres paños de red superpuestos que se arman verticalmente entre dos trallas, con los sistemas adecuados para permanecer calados verticalmente. Son redes utilizadas en los ríos para pesca de peces grandes.

Viudo de corroncho: Pescado cocido al vapor sobre una cama de bastimento de su preferencia.

Cogollo de guadua: Son los renuevos de la guadua, blandos y comestibles al someterse a un proceso especial de cocción.

Naranjada: Bebida refrescante que se prepara mezclando jugo de naranja, agua y azúcar.

Sudado: Alimento cocido a fuego bajo, tapado, con poca materia grasa y líquido o solo en su propia agua.

Revuelto: Todos sus ingredientes están mezclados, generalmente se conforma por plátanos, papa y yuca, acompañantes de la carne en un sancocho.

Guayaba arazá: Árbol o arbusto que crece de forma silvestre en zona de orillas o arenas. Sus hojas son brillantes y de estilo elegante, es muy común verlo, como planta ornamental, en jardines de casas antiguas o taperas de campo. Sus frutos agridulces y de un aroma especial, son muy utilizados para jugos y postres.

Cedazo: Instrumento compuesto de un aro y una tela. Sirve para separar las partes sutiles de las gruesas de algunas cosas, como la harina, el suero, etc.

Pollo al paseo: Fiambre empacado en hojas de congo y amarrado con fibra, plato exquisito para eventos familiares o viajes.

Hojas de congo: Es una hoja más pequeña que la de plátano, ideal para envolver una infinidad de mezclas o productos como papa, arroz, guiso, diferentes carnes o tamales.

Limón swinglea: Arbusto decorativo, la swinglea se utiliza principalmente para cercas vivas, ya que por su follaje denso y alta cantidad de espinas, en algunos casos prácticamente elimina la necesidad de postes y alambre.

Brasas: Es el resultado de los momentos finales de combustión de la madera. Esto es, cuando un fuego ha desaparecido y se ha apagado la llama quedando solo la incandescencia.

Moler: Desmenuzar una materia sólida, especialmente granos o frutos, golpeándola con algo o frotándola entre dos piezas duras hasta reducirla a trozos pequeños, a polvo o líquido.

Freír: Hacer que un alimento crudo llegue a estar en disposición de poderse comer, teniéndolo el tiempo necesario en aceite o grasa hirviendo.

Fiambre: Envuelto en hojas de plátano o congo que se consume por lo general en paseos o festividades tradicionales, puede llevar la comida que deseemos, su condición de fiambre la da el hecho de poderse envolver fácil para comerse en el campo.

Referencias bibliográficas

¹ Arazá. (n.d.). Gub.Uy. Retrieved October 22, 2021, from <http://turismorocha.gub.uy/sabores-de-rocha/productos/de-la-tierra/araza>

² Comida local. (2018, October 3). Hisour.Com. <https://www.hisour.com/es/local-food-40373/>

³ CULINARIA - ¿Qué es culinaria? - significado, definición, traducción y sinónimos para culinaria. (2021). <https://boletínagrario.com/ap-6,culinaria,983.html>

⁴ Oxford Languages and Google - Spanish. (2020, May 20). Oup.com. <https://languages.oup.com/google-dictionary-es/>

⁵ ¿Qué significa fiambre en Colombia? (n.d.). Org.Mx. Retrieved October 22, 2021, from <https://aleph.org.mx/que-significa-fiambre-en-colombia>

⁶ Rehogar o sudar. (2018, January 12). Laroussecocina.mx. <https://laroussecocina.mx/palabra/rehogar-o-sudar/>

⁷ Revuelto. (n.d.). Thefreedictionary.Com. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.thefreedictionary.com/revuelto>

⁸ Río, U. N., Comunidad, U., & Cultura, U. (n.d.). PUERTO ALEJANDRÍA. Puertoalejandria.Com. Retrieved October 21, 2021, from <https://puertoalejandria.com/wp-content/uploads/2020/09/libro-puerto-alejandria.pdf>

⁹ SEMILLAS DE LIMÓN SWINGLEA. (n.d.). Agroactivocol.com. Retrieved October 22, 2021, from <https://agroactivocol.com/producto/material-vegetal/semillas-de-limon-swin->

¹⁰ Significados. (2014, May 29). Significado de Identidad. Significados.com; Significados. <https://www.significados.com/identidad/>

¹¹ Un río, una comunidad, una cultura. (n.d.). Puertoalejandria.Com. Retrieved October 22, 2021, from <https://puertoalejandria.com/>

¹² VIUDA DE PESCADO. (n.d.). Eltoquecolombiano.Com. Retrieved Octubre 22, 2021, from <http://www.eltoquecolombiano.com/2017/10/viuda-de-pescado.html>

¹³ Wikipedia contributors. (n.d.-a). Brasa. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Brasa&oldid=134425494>

¹⁴ Wikipedia contributors. (n.d.-b). Caviar. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Caviar&oldid=138194836>

¹⁵ Wikipedia contributors. (n.d.-c). Cogollo. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Cogollo&oldid=138335131>

¹⁶ Wikipedia contributors. (n.d.-d). Corroncho. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Corroncho&oldid=136892076>

¹⁷ Wikipedia contributors. (n.d.-e). Trasmallo. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved October 22, 2021, from <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Trasmallo&oldid=137993124>

¹⁸ (N.d.-a). Elgoloso.Es. Retrieved October 21, 2021, from <https://elgoloso.es/blog/las-caracter%C3%ADsticas-de-la-cocina-tradicional>

¹⁹ (N.d.-b). Gov.Co. Retrieved October 22, 2021, from <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

²⁰ (N.d.-c). Rae.Es. Retrieved October 22, 2021, from <https://dle.rae.es/cedazo>

²¹ (N.d.-d). Mercaldas.Com. Retrieved October 22, 2021, from <https://www.mercaldas.com/hoja-de-congo-paquete/p>

²² (N.d.-e). Rae.Es. Retrieved October 22, 2021, from <https://dle.rae.es/fre%C3%ADr>

Entrevistados

2020

- Aida Lucí Martínez, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Aliria Ruiz Ocampo, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Ana María Granada Franco, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Diana Marcela Montenegro Granada, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- José Wilson Guzmán Osorio, habitante de Puerto Alejandría
- Laura Sofía López Ruiz, habitante de Puerto Alejandría
- María Inés Rodríguez García, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- María Lida Rodríguez Cifuentes, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- María Luz Dary Rodríguez García, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Miriam Granada Álvarez, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Sonia Ocampo Espinosa, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Yesica Alejandra Borrero Ruiz, cocinera tradicional de Puerto Alejandría

2021

- Álvaro César Botero Londoño, empresario turístico y lector de contextos
- Blanca Arnobia Ruiz Ocampo, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- María Elena Rodríguez Cifuentes, propietaria tienda Alejandría

- María Gladis García, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- María Isabel Castañeda Obando, habitante tradicional de Puerto Alejandría
- María Luzmila Rodríguez García, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Mercedes Granada Rivera, cocinera tradicional de Puerto Alejandría
- Rubí Ruiz Ocampo, cocinera tradicional de Puerto Alejandría

Las fotografías que se incluyen en este libro, fueron necesarias para dar una explicación gráfica verídica de los procesos registrados en Puerto Alejandría. En ningún caso se pretendió fotografiar personas en particular. Las que así se muestran, contaron con el beneplácito de los protagonistas.

Este libro se terminó de imprimir en talleres de Litográfica Litos-
krybe para SEUSBA EDITORIAL en el mes de noviembre 2021
Calarcá, Quindío, Colombia



HERNANDO ALBERTO GÓMEZ LONDOÑO

Nació en Armenia, Quindío, el 12 de noviembre de 1973. Licenciado en Tecnología Educativa. Magíster en Comunicación Educativa. Ha dirigido varios audiovisuales donde se resalta la identidad quindiana y se destacan múltiples aspectos históricos de Quimbaya. Fue columnista del periódico: Diálogos de aquí, publicado en el municipio de Quimbaya. Se desempeñó como catedrático de la Universidad del Quindío, en el programa de Comunicación Social y Periodismo, orientando la asignatura de Teoría de la Comunicación. Autor del libro De la calle al andén: una mirada a la historia de Quimbaya, Quindío. Gómez Londoño pertenece a la nueva corriente de investigadores quindianos arraigada a todas las manifestaciones socioculturales de los pueblos de la región. Hernando es estudioso apasionado de cuanto representa el pretérito y el presente de Quimbaya en particular. Desde temprana edad, ha demostrado con su trabajo e indagaciones, con sus compromisos sociales, cívicos y culturales, sentimientos de afecto y valoración por Quimbaya.

Gómez Londoño ha sido funcionario público del municipio de Quimbaya, por más de 25 años, ocupando cargos como Inspector de policía, Subsecretario de tránsito y transporte, Subsecretario de educación, cultura, recreación y deporte. En la actualidad es Bibliotecario público, cargo donde hace más de 9 años desarrolla actividades de accesibilidad e inclusión, movilizandando la comunidad del municipio en temas como la lectura, la memoria local, el trabajo colaborativo, la formación y el turismo cultural.

Desde 2019 lidera el Centro de Historia Local de Quimbaya, lo cual le ha permitido crear uno de los archivos históricos más grandes del municipio, en compañía de la Academia de Historia del Quindío, entidad a la cual pertenece. Ha elaborado 14 fotolibros de la historia de Quimbaya y 15 audiovisuales sobre cultura y patrimonio local, para fortalecer la memoria del municipio. Como asesor de la Fundación Construyendo Bienestar, ha liderado el estudio de investigación de la hermosa vereda Puerto Alejandría, resaltando sus valores excepcionales y generando documentos como el libro Puerto Alejandría, un río, una comunidad, una cultura, publicado en 2019 y el presente recetario de cocina tradicional (2021) que estimulan el arraigo por lo nuestro al profundizar en las costumbres, la identidad y todos aquellos elementos generadores de productividad y progreso.