

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad Arte Culinario Y turismo**

**Ingredientes tradicionales del Valle del Cauca y su uso en la  
cocina Colombiana**

**Ariel Ramón Sánchez Noroña**

**Cristian Antonio Acosta Zutta**

**Gastronomía**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en Gastronomía

Quito, 17 de diciembre de 2023

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Ingredientes tradicionales del Valle del Cauca y su uso en la cocina**

**Colombiana**

**Ariel Ramón Sánchez Noroña**

**Cristian Antonio Acosta Zutta**

**Nombre del profesor, Título académico**

**Esteban Tapia, Profesor USFQ**

Quito, 17 de diciembre de 2023

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador

Nombres y apellidos:	Ariel Ramón Sánchez Noroña
Código:	00134010
Cédula de identidad:	1724254055
Lugar y fecha:	Quito, 17 de diciembre de 2023

Nombres y apellidos:	Cristian Antonio Acosta Zutta
Código:	00205796
Cédula de identidad:	1719114983
Lugar y fecha:	Quito, 17 de diciembre de 2023

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

Este estudio se centra en la rica cultura gastronómica del Valle del Cauca colombiano. Explora la estructura administrativa de la región, su historia desde la colonización española hasta la actualidad, y destaca la diversidad étnica, con una población afrodescendiente crucial en la formación cultural y gastronómica. Cali, la capital, emerge como un epicentro cultural y culinario, fusionando tradiciones culinarias diversas. La geografía variada y la climatología han generado una amplia gama de ingredientes que influyen en la cocina local, evidenciando la fusión de sabores y técnicas culinarias europeas. El papel destacado de mujeres como Basilia Murillo y Celemina Angulo Riascos, junto con la utilización de ingredientes tradicionales, como el chontaduro, la yuca y el maíz, define la identidad culinaria. En resumen, esta investigación proporciona una comprensión completa de la cultura gastronómica del Valle del Cauca, desde sus raíces históricas hasta su influencia en la gastronomía local, con énfasis en la contribución de las mujeres y los ingredientes clave. Esta investigación tiene como objetivo resaltar la importancia de la cultura vallecaucana teniendo como foco, su cultura, historia y Gastronomía en el centro de la investigación.

**Palabras clave:** Valle del Cauca, Gastronomía, Cultura, Afrodescendencia, Colonización, Cali, Etnografía, Ingredientes autóctonos, Influencias europeas, Mujeres en la cocina.

## ABSTRACT

This study focuses on the rich gastronomic culture of the Colombian Valle del Cauca. It explores the administrative structure of the region, its history from Spanish colonization to the present day, and highlights ethnic diversity, with a crucial Afro-descendant population in cultural and gastronomic formation. Cali, the capital, emerges as a cultural and culinary epicenter, blending diverse culinary traditions. The varied geography and climate have generated a wide range of ingredients influencing local cuisine, showcasing the fusion of European flavors and culinary techniques. The prominent role of women like Basilia Murillo and Celemina Angulo Riascos, along with the use of native ingredients such as chontaduro, yuca, and maize, defines the culinary identity. In summary, this research provides a comprehensive understanding of the gastronomic culture of Valle del Cauca, from its historical roots to its influence on local gastronomy, with an emphasis on the contribution of women and key ingredients. In conclusion, this research aims to highlight the importance of Valle del Cauca's culture, focusing on its culture, history, and gastronomy at the center of the investigation.

**Key words:** Valle del Cauca, Gastronomy, Culture, Afrodescendant heritage, Colonization, Cali, Ethnography, Indigenous ingredients, European influences, Women in the kitchen.

## TABLA DE CONTENIDO

<i><b>Introducción .....</b></i>	<b>9</b>
<i><b>Desarrollo del Tema.....</b></i>	<b>11</b>
<i><b>I. Departamentos de Colombia .....</b></i>	<b>12</b>
a) Antioquia.....	12
b) Valle del Cauca .....	13
c) Atlántico.....	13
<i><b>II. Municipios en Colombia .....</b></i>	<b>13</b>
a) Colonización .....	14
b) Afrodescendencia .....	15
c) Valle de Cauca y sus Municipios .....	17
d) Cultura y Tradiciones.....	17
e) Gastronomía.....	18
f) Festivales.....	18
g) Datos Curiosos .....	18
h) Otros Municipios Relevantes.....	19
<i><b>III. El Gran Cauca .....</b></i>	<b>19</b>
a) Cali .....	21
b) Etnografía.....	23
c) Geografía.....	25

d) Climatología .....	27
e) Gastronomía.....	29
f) Influencias europeas e indígenas .....	31
<b>IV. La importancia de la mujer en la cocina .....</b>	<b>33</b>
<b>V. Exponentes .....</b>	<b>35</b>
a) Basilia Murillo.....	35
b) Celemina Angulo Riascos.....	36
c) María Evelia Castro .....	37
d) Ross Mary Echeverry.....	38
<b>VI. Principales ingredientes Valle del Cauca .....</b>	<b>39</b>
a) Chontaduro .....	39
b) Yuca .....	40
c) Maíz .....	41
<b>Conclusiones.....</b>	<b>43</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo A: FORMATO RECETA ENTRADA FRÍA.....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo B: FORMATO RECETA ENTRADA CALIENTE .....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo C: FORMATO RECETA FUERTE .....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo D: FORMATO RECETA POSTRE.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexo E: LISTADO DE JUECES DEGUSTACIÓN .....</b>	<b>55</b>



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, se adentra en un análisis de la cultura gastronómica del Valle del Cauca colombiano, explorando múltiples aspectos que configuran esta rica tradición culinaria. La investigación se centra en una descripción general del tema, destacando su origen y relevancia en el contexto ecuatoriano, y se apoya en la presentación de antecedentes, además de proporcionar definiciones de términos clave. Esta introducción brinda una visión general de los elementos que se abordarán en las secciones subsiguientes de este trabajo final, y culmina con oraciones de transición hacia la segunda parte.

El Valle del Cauca, ubicado en el suroeste de Colombia, representa una región con una historia, demografía y cultura únicas. El análisis de esta región es esencial para comprender su influencia en la gastronomía, lo que hace que esta investigación sea de gran relevancia en el ámbito del conocimiento culinario. La influencia afrodescendiente en el Valle del Cauca desempeña un papel crucial en la creación de platos tradicionales y en la preservación de las raíces culturales, y su estudio puede aportar valiosas perspectivas al contexto ecuatoriano. Además, se explorará la influencia europea en la cocina del Valle, lo que ha dado lugar a una cocina única y apreciada.

El análisis geográfico y climático del Valle del Cauca es esencial para comprender su abundante disponibilidad de ingredientes nacionales de la región latinoamericana que conlidan con el Valle del Cauca. Esta variedad de ingredientes, como el chontaduro, la yuca y el maíz, se han convertido en elementos esenciales de la gastronomía regional. Este trabajo también resaltaré el papel fundamental de las mujeres en la cocina del Valle del Cauca, con un enfoque en figuras influyentes como Basilia Murillo, Celemina Angulo Riascos, Maria Evelia Castro y Ross Mary Echeverry. Sus contribuciones han sido esenciales para la preservación y evolución

de la tradición culinaria, lo que refleja que existen fuentes informativas que aun residen en la zona y que siguen aportando para la expansión del conocimiento culinario en el mundo.

Este trabajo propone profundizar en la cultura gastronómica del Valle del Cauca colombiano, examinando su origen, relevancia y nexos existentes con su vecino Ecuador. A través de un análisis interdisciplinario, se busca arrojar a la luz la importancia de la cultura culinaria del Valle del Cauca y su lugar en el panorama gastronómico ecuatoriano.

## DESARROLLO DEL TEMA

Colombia, situada en la esquina noroccidental de América del Sur, cuenta con una cultura vibrante y diversa moldeada por sus raíces indígenas, su historia colonial e influencias modernas. El tapiz cultural del país está profundamente entrelazado con el legado de civilizaciones precolombinas, como los Muisca y Tayrona, que han dejado una impresión duradera en las costumbres y tradiciones colombianas (Smith, 2017). Además, la colonización española en el siglo XVI introdujo elementos europeos, incluido el idioma, la religión y las estructuras sociales, que se han convertido en componentes integrales de la cultura colombiana (Gómez, 2018).

La cultura colombiana se caracteriza por su diversidad regional, reflejando la geografía y los climas variados del país. Cada región, desde las tierras altas andinas hasta las zonas costeras y la selva amazónica, contribuye con prácticas y expresiones culturales distintivas. Por ejemplo, la costa caribeña es conocida por su música animada, que incluye la cumbia y el vallenato, mientras que la región andina es célebre por sus danzas tradicionales y el arte indígena (Ramírez, 2019). Estas variaciones regionales subrayan la naturaleza multicultural de la identidad colombiana.

Inextricablemente ligada al tejido cultural de Colombia está su historia tumultuosa, marcada por períodos de agitación política, conflicto armado y movimientos sociales. A pesar de estos desafíos, la resiliencia del pueblo colombiano es evidente en sus ricas expresiones culturales, simbolizando una determinación colectiva para preservar y celebrar su patrimonio (Martínez, 2020). La fusión de influencias indígenas, africanas y europeas ha dado lugar a una amalgama cultural única que define a Colombia en el escenario mundial.

La gastronomía colombiana, arraigada profundamente en la historia del país, refleja la diversidad de sus regiones y la fusión de influencias culturales. Desde las tradiciones culinarias

indígenas hasta la introducción de ingredientes europeos durante la colonización, la cocina colombiana es un testimonio de la adaptabilidad del pueblo colombiano a lo largo del tiempo. Asimismo, la gastronomía ancestral, marcada por la utilización de ingredientes autóctonos como el chontaduro, la yuca y el maíz, contribuye a la identidad culinaria única del país (Gómez, 2018). En resumen, la cultura colombiana, su historia y su gastronomía ancestral están intrínsecamente entrelazadas, formando un mosaico complejo que representa la riqueza y la diversidad del país.

## **I. DEPARTAMENTOS DE COLOMBIA**

Colombia está dividida en 32 departamentos y un Distrito Capital (Bogotá, D.C.), que funciona como una entidad territorial especial (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2021). Cada departamento tiene su propio gobierno y está subdividido en municipios. La elección de la denominación "departamento" en lugar de "provincia" se remonta a la Constitución de 1886, influenciada por la organización administrativa francesa (Reyes, 2010).

Detalles de Algunos Departamentos y Municipios:

### **a) Antioquia**

Capital: Medellín.

Características: Conocido por su pujanza económica y cultural. Paisajes montañosos y riqueza en recursos naturales (Gobernación de Antioquia, 2022).

Municipios destacados: Medellín, Bello, Envigado.

**b) Valle del Cauca**

Capital: Cali.

Características: Centro económico e industrial. Destacada por su cultura, historia y gastronomía (Gobernación Valle del Cauca, 2019).

Municipios destacados: Cali, Buenaventura, Palmira.

**c) Atlántico**

Capital: Barranquilla.

Características: Importante centro comercial y portuario. Reconocido por su carnaval (Gobernación del Atlántico, 2018).

Municipios destacados: Barranquilla, Soledad, Malambo.

**II. MUNICIPIOS EN COLOMBIA**

Los municipios son la unidad básica de la división territorial en Colombia. Hay más de 1,100 municipios en todo el país, cada uno con su propio gobierno local. Estos desempeñan un papel crucial en la administración de servicios públicos, desarrollo económico y cultural a nivel local. Algunos municipios pueden tener características geográficas únicas, mientras que otros son centros urbanos importantes con una rica historia y cultura.

La elección del término "departamento" en lugar de "provincia" refleja la influencia del sistema administrativo francés en la Constitución de 1886 (Reyes, 2010). Colombia adoptó este

modelo para establecer una estructura descentralizada y otorgar autonomía a cada unidad territorial.

### **a) Colonización**

La colonización en Colombia representa un capítulo trascendental en su historia, forjando una amalgama de culturas que ha dejado una marca indeleble en el tejido social y cultural del país (Gobernación Valle del Cauca, 2019). Este fenómeno, que abarcó siglos, no solo definió la estructura política y económica, sino que también influyó profundamente en las costumbres, creencias y, de manera particularmente destacada, en la rica tradición gastronómica colombiana.

La colonización en Colombia se remonta a la llegada de los españoles en el siglo XV, marcando un encuentro entre culturas diversas: indígenas, africanos esclavizados y europeos. Este mestizaje cultural ha sido fundamental para la construcción de la identidad colombiana actual. La colonización no solo fue un proceso de conquista territorial, sino también de intercambio cultural, que se refleja claramente en la fusión de tradiciones culinarias.

En el contexto específico del Valle del Cauca, esta región ha sido testigo de una rica historia cultural moldeada por la colonización. La ciudad de Cali, como epicentro del Valle del Cauca, ha experimentado un desarrollo cultural único influenciado por su posición geográfica estratégica y diversidad étnica. Desde la llegada de los españoles, la región se convirtió en un crisol de culturas, donde las poblaciones indígenas, africanas y españolas se entrelazaron, dando lugar a una identidad única.

El impacto de la colonización en la cultura gastronómica colombiana es innegable. La introducción de ingredientes como el maíz, la yuca y diversos tubérculos, así como la incorporación de técnicas culinarias europeas, ha dado forma a la variada y deliciosa oferta gastronómica que caracteriza a Colombia. En el Valle del Cauca, esta influencia se aprecia de manera distintiva, fusionando tradiciones locales con elementos foráneos.

En este contexto, el libro *Fogón Vallecaucano. Cocinas de valle, mar y montaña* (Gobernación Valle del Cauca, 2019) proporciona una visión detallada de la riqueza gastronómica de la región, explorando cómo la colonización ha dejado su huella en cada plato, en cada receta transmitida de generación en generación (Gobernación Valle del Cauca, 2019). Además, *Con cagüinga y con callana* (Garcés & Cabrera, 2012) ofrece valiosas notas y apostillas al margen de un libro de cocina, proporcionando una perspectiva adicional sobre la evolución de las prácticas culinarias en Colombia.

Concluyendo esta sección y prosiguiendo a su nexos con lo afro, la colonización en Colombia, y específicamente en el Valle del Cauca, ha sido un proceso transformador que ha contribuido significativamente a la diversidad cultural del país, impactando de manera profunda en la identidad y la gastronomía colombiana. La fusión de elementos indígenas, africanos y europeos ha creado una riqueza culinaria que es testimonio de la complejidad y la belleza de la historia colombiana.

## **b) Afrodescendencia**

La presencia afrodescendiente en Colombia ha sido un componente esencial y distintivo de la rica historia cultural del país. Desde la colonización, cuando africanos esclavizados llegaron a estas tierras, su influencia se ha entrelazado de manera integral en diversos aspectos

de la sociedad colombiana, destacándose de manera notable en la música, la danza y, de manera especialmente vívida, en la gastronomía.

La música afrocolombiana, con géneros como currulao, cumbia y bullerengue, ha tejido una sinfonía única que resuena en todo el país. Estos ritmos no solo encapsulan la vitalidad y la diversidad de la herencia afrodescendiente, sino que también han contribuido de manera significativa a la identidad musical colombiana. Las danzas tradicionales, con sus movimientos cargados de significado cultural, han complementado esta narrativa, siendo expresiones de resistencia y celebración.

En el ámbito culinario, la herencia afrodescendiente ha dejado una impronta duradera, especialmente en regiones como el Valle del Cauca. Ingredientes tradicionales como el chontaduro y la yuca, combinados con técnicas culinarias únicas, han dado forma a una cocina que es una auténtica amalgama de tradiciones africanas, indígenas y europeas. Esta fusión culinaria no solo ha enriquecido el paladar colombiano, sino que también ha aportado a la diversidad gastronómica del país.

El libro *Fogón Vallecaucano. Cocinas de valle, mar y montaña* (Gobernación Valle del Cauca, 2019) proporciona una ventana detallada a esta conexión profunda entre la herencia afrodescendiente y la gastronomía del Valle del Cauca. Revela la importancia de comprender no solo la diversidad cultural sino también la influencia enriquecedora de esta comunidad en la identidad colombiana en general.

En síntesis, la afrodescendencia en Colombia es más que un componente demográfico; es una vibrante expresión de creatividad, resistencia y vitalidad que ha dejado una marca indeleble en la identidad cultural del país.



### c) Valle de Cauca y sus Municipios

El Valle del Cauca, ubicado en el suroeste de Colombia, destaca por su diversidad geográfica y cultural. Limitando al norte con Risaralda, al este con Quindío y Tolima, al sur con Cauca y al oeste con el Océano Pacífico, esta región alberga 42 municipios, cada uno contribuyendo a la rica identidad cultural del departamento. La capital, Santiago de Cali, conocida como la "Capital de la Salsa", resuena con una vibrante mezcla de tradiciones afrodescendientes, indígenas y mestizas.

1. **Cali:** Epicentro cultural y económico, reconocido por su vida nocturna y su variada oferta gastronómica.
2. **Buenaventura:** Principal puerto del Pacífico colombiano, influido por su ubicación estratégica.
3. **Palmira:** "Villa de las Palmas", famosa por la Feria de Cali y su rica tradición cultural.
4. **Yumbo:** Centro industrial y logístico en crecimiento.

### d) Cultura y Tradiciones

La cultura vallecaucana se teje con influencias afrodescendientes, indígenas y mestizas. La salsa, género musical nacido en Cali, trasciende fronteras, siendo una expresión cultural emblemática.

### e) Gastronomía

La fusión de sabores afroamericanos y europeos se refleja en platillos como el sancocho de gallina, el aborrajado y la lulada.

### f) Festivales

La Feria de Cali celebra la música y la danza, mientras que el Petronio Álvarez destaca la riqueza musical afrocolombiana.

### g) Datos Curiosos

En las fértiles tierras del Valle del Cauca, la riqueza cultural y gastronómica se despliega en una sinfonía de tradiciones, con cada municipio contribuyendo a la riqueza de la región. Basándonos en la obra "Fogón Vallecaucano. Cocinas de valle, mar y montaña" (Gobernación Valle del Cauca, 2019), examinamos detalladamente los municipios más destacados, como Cali, Buenaventura, Palmira y Yumbo, así como otros relevantes, enmarcando su papel en la identidad regional.

**Cali: Epicentro Cultural y Sabor Salsoso** Cali, la vibrante capital, destaca como epicentro cultural y económico. Reconocida como la "Capital de la Salsa", la ciudad ofrece no solo ritmos contagiosos, sino también una gastronomía que fusiona tradiciones afrodescendientes e indígenas. Entre sus platos emblemáticos se encuentra el sancocho de gallina y las empanadas, que narran la historia de una comunidad diversa.

**Buenaventura: Portal del Pacífico y Banquete Marino** Buenaventura, principal puerto del Pacífico colombiano, es la entrada a la región. Su ubicación estratégica influye en

su cultura y gastronomía, destacando platillos como el arroz con mariscos, que conectan las mesas locales con las riquezas del océano.

**Palmira: Tradiciones FERIALES y Delicias Palmeñas** Conocida como la "Villa de las Palmas", Palmira resalta por su rica tradición cultural, especialmente durante la Feria de Cali. Su gastronomía incluye el aborrajado, una fusión frita de plátano y carne que encapsula la diversidad culinaria.

**Yumbo: Industrialización y Fusión Culinaria** Yumbo, centro industrial en crecimiento, contribuye al dinamismo económico de la región. Su población diversa se refleja en la gastronomía, que se convierte en un crisol de influencias culturales. Platos como el pandebono revelan historias de mezcla y convivencia.

#### **h) Otros Municipios Relevantes**

- Buga: Conserva la majestuosidad de la arquitectura colonial y es reconocido por la Basílica del Señor de los Milagros.
- Popayán: Ciudad universitaria con una rica tradición histórica y cultural.
- Jamundí: Conocido por sus paisajes rurales y la producción de panela.

### **III. EL GRAN CAUCA**

Durante la época colonial y el surgimiento de la República, "El Gran Cauca" abarcó prácticamente un tercio del territorio colombiano, siendo más una entidad administrativa que una región natural. En este contexto, la ciudad de Popayán, ubicada estratégicamente en el nudo andino y en la ruta hacia Ecuador y Perú, desempeñó un papel crucial durante la colonia

al controlar las vastas zonas auríferas que representaron ingresos significativos para el imperio español (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012).

Este territorio, caracterizado como "El Gran Cauca", constituye una amalgama cultural que reúne diversas etnias y paisajes. La población indígena, los descendientes blancos de la tradición hispánica y la influencia africana se entrelazan a lo largo de cinco siglos, dando forma a una región multicultural única. Geográficamente, el Macizo Colombiano, con la mayor concentración de volcanes activos del país, define un terreno diverso, desde bosques húmedos andinos altos conocidos como Páramo hasta selvas lluviosas tropicales en las laderas y planicies de la Cordillera Occidental que miran hacia el Pacífico. Los grupos culturales que habitaron la región, como los tumacos, calimas y paeces, presentan una rica diversidad cultural, contribuyendo a la identidad única de "El Gran Cauca" (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012).

La transculturización y mestizaje han sido características distintivas en esta región, donde las culturas indígenas han influido significativamente en la gastronomía local. Elementos culinarios como los tamales de pipián y la salsa de maní, heredados de las culturas andinas, así como la incorporación de aceite de frutos oleaginosos de palmas por las etnias africanas, son testimonios de esta fusión cultural (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012).

En el siglo XIX, Cali surge como un epicentro económico con la llegada de ingenios azucareros, marcando un cambio en el liderazgo cultural de "El Gran Cauca". La cocina de Cali, influenciada por la inmigración y la industrialización, refleja nuevas tendencias, como el pandebono. "El Gran Cauca" conserva sabores magníficos, reflejando su diversidad geográfica y cultural. La región se convierte en un crisol de influencias donde las mujeres negras lideran

la cocina, preservando la identidad única de "El Gran Cauca" a través de recetas tradicionales y prácticas culinarias autóctonas (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012).

Este análisis proporciona una visión profunda de "El Gran Cauca", destacando su diversidad étnica, la influencia geográfica en su cultura y la evolución de su gastronomía a lo largo de la historia. Este enfoque es esencial para explorar la conexión entre la historia, la cultura y la gastronomía ancestral en esta región única de Colombia (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012).

#### **a) Cali**

Cali, más que una ciudad, es un microcosmos donde convergen historia, demografía, cultura y gastronomía para dar forma a una identidad única. Fundada en 1536 por Sebastián de Belalcázar, la historia de Cali se entrelaza con la colonización española y se ve reflejada en sus barrios históricos como San Antonio y San Fernando.

Con una población diversa de aproximadamente 2.4 millones de habitantes, Cali es un crisol demográfico que ha acogido a personas de diversas regiones, contribuyendo a la riqueza cultural y social de la ciudad. Barrios emblemáticos, desde el vibrante Siloé hasta la elegante Ciudad Jardín, encapsulan la heterogeneidad demográfica y la vida comunitaria que caracteriza a la ciudad. En el ámbito cultural, Cali resuena con el ritmo de la salsa y la expresión artística. La influencia africana se manifiesta en la música pacífica y la rumba, mientras que el arte urbano adorna las calles de El Peñón. Museos como La Tertulia y teatros como el Municipal Enrique Buenaventura subrayan el compromiso de la ciudad con la expresión artística.

La economía caleña, en constante crecimiento, se destaca en sectores como la industria azucarera, la salud y la tecnología. Centros de salud de renombre como la Clínica Valle del Lili y el desarrollo de negocios y tecnología confirman a Cali como un importante hub económico.

La gastronomía caleña, reflejo de la fusión de influencias indígenas, africanas y españolas, evoluciona constantemente. Restaurantes innovadores como Platos Voladores y El Zaperoco reinterpretan platos tradicionales, demostrando la capacidad de la ciudad para adaptarse sin perder su esencia culinaria. En este contexto, Cali se proyecta como un epicentro cultural y económico en el Valle del Cauca, conectando su historia, demografía, cultura y economía en un tejido dinámico que define su identidad en constante evolución.

**Culturalmente Diversa:** La diversidad cultural es el alma de Cali, manifestándose en cada rincón de la ciudad. Su población diversa, que abarca desde comunidades afrodescendientes hasta descendientes de indígenas y españoles, crea una mezcla única de tradiciones y costumbres. Esta diversidad se refleja en eventos culturales como el Festival de Salsa, donde la música y el baile son un testimonio de la rica amalgama de influencias.

**Comunicación Vibrante:** La comunicación en Cali es un espectáculo por sí misma. La gente caleña es conocida por su calidez y su modo expresivo de interactuar. El "seseo" característico, donde la "s" suena más como una "c," añade un toque peculiar al español caleño. Las expresiones coloridas y la facilidad para entablar conversaciones hacen que la ciudad vibre con una energía comunicativa contagiosa.

**Clima y Suelo:** El clima caleño es tropical seco, con temperaturas que oscilan entre los 19 y 32 grados Celsius. Este clima favorable ha influido en la riqueza agrícola de la región. El suelo fértil y la abundancia de sol han propiciado la agricultura de productos tropicales como

la caña de azúcar, el maíz y la fruta, que contribuyen a la diversidad gastronómica (Salazar, R. 2018).

**Riqueza Gastronómica:** La gastronomía caleña es un festín de sabores y colores. Platos tradicionales como la mazamorra, un postre a base de maíz y leche, ofrecen una experiencia culinaria única. El cholado, una mezcla de hielo raspado con frutas y jarabes, es un favorito refrescante en los días calurosos. La lulada, una bebida hecha con lulo, es otra delicia refrescante que encapsula los sabores locales.

La influencia afrodescendiente se destaca en la preparación de platos como el sancocho de gallina y el arroz atollado. La fusión de ingredientes autóctonos, como el plátano y la yuca, con técnicas europeas ha dado lugar a una cocina que celebra la diversidad y la creatividad culinaria.

En resumen, Cali no solo es conocida por su vibrante escena cultural y su comunicación efervescente, sino también por su riqueza gastronómica que refleja la diversidad de la ciudad y su conexión única con el Valle del Cauca.

## **b) Etnografía**

La riqueza etnográfica del Valle del Cauca se nutre de una historia que se remonta a la época precolombina. Las comunidades indígenas, como los paeces, guambianos y otros, han dejado una huella profunda en la tierra vallecaucana, preservando tradiciones ancestrales y contribuyendo a la diversidad cultural que define la región.

**Influencia Africana y Afrodescendencia:** Durante la colonización, la llegada de africanos esclavizados marcó un hito en la etnografía vallecaucana. Las comunidades

afrodescendientes, con sus ritmos, religiones y prácticas culturales, han forjado una identidad única. En la cocina, esta influencia se saborea en platos como el arroz atollado, un tesoro gastronómico que fusiona sabores heredados.

**Mestizaje y Convergencia de Tradiciones:** El mestizaje en el Valle del Cauca ha propiciado la convergencia de diversas tradiciones. La interacción entre indígenas, afrodescendientes y mestizos ha generado una identidad compartida y en constante evolución. Festividades como el Carnaval de Negros y Blancos en Pasto son un testimonio de esta mezcla cultural.

**Impacto en la Gastronomía:** La etnografía del Valle del Cauca se manifiesta de manera vívida en su gastronomía. Ingredientes autóctonos, técnicas culinarias y preferencias alimenticias son fruto de la interacción cultural. Platos emblemáticos, como el sancocho de gallina y el aborrajado, reflejan esta amalgama de sabores.

**Sincretismo Religioso y Festividades Tradicionales:** El sincretismo religioso es otro elemento distintivo. Creencias indígenas, africanas y europeas coexisten en armonía, evidente en celebraciones como la Semana Santa en Popayán, reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Estas festividades son expresiones vivas de la diversidad cultural y religiosa.

**Comunidades y Expresiones Actuales:** Hoy, las comunidades indígenas y afrodescendientes del Valle del Cauca continúan enriqueciendo el tejido social. Organizaciones y proyectos culturales, como el "Fogón Vallecaucano," impulsado por la Gobernación del Valle del Cauca, son catalizadores de la preservación y difusión de las tradiciones.



Contribución al Patrimonio Colombiano: La riqueza etnográfica del Valle del Cauca no solo define la identidad regional, sino que también contribuye al patrimonio cultural de Colombia. La diversidad de expresiones artísticas, culinarias y religiosas aporta a la riqueza cultural del país.

En conclusión, la etnografía del Valle del Cauca es un relato en constante evolución, donde las comunidades se entrelazan para construir un mosaico cultural vibrante y significativo.

### **c) Geografía**

Ubicación y Extensión Territorial: El Valle del Cauca, situado en el suroeste de Colombia, es una región de gran relevancia geográfica y económica. Limita al norte con Risaralda y Quindío, al sur con Cauca, al este con Tolima y Caldas, y al oeste con el Océano Pacífico. Su extensión territorial, de aproximadamente 22,195 kilómetros cuadrados, abarca una variada topografía que va desde llanuras hasta cordilleras (Gobernación Valle Del Cauca, 2019).

Cordilleras y Macizos Montañosos: El Valle del Cauca se caracteriza por su accidentada topografía. Al este, se encuentra la Cordillera Central, con altas cumbres y valles profundos. Hacia el oeste, se extiende el Valle Longitudinal del Cauca, una extensa llanura que es atravesada por el río Cauca. En el norte, se eleva el Macizo Colombiano, hogar de numerosos volcanes activos.

Región Pacífica y Clima Variado: La proximidad al Océano Pacífico influye en el clima del Valle del Cauca. La región pacífica, en la franja occidental, presenta un clima cálido y

húmedo, propicio para una exuberante vegetación tropical. Hacia el interior, en la llanura del Valle del Cauca, el clima es más seco, ideal para la agricultura.

**Biodiversidad y Recursos Naturales:** La geografía diversa del Valle del Cauca alberga una rica biodiversidad. Desde bosques tropicales en las tierras bajas hasta páramos en las altas montañas, la región es hogar de una variedad de especies vegetales y animales. Los ríos Cauca y Dagua son fuentes importantes de recursos hídricos, utilizados para la agricultura y generación de energía.

**Agricultura y Economía:** La fértil llanura del Valle del Cauca es conocida como la despensa agrícola de Colombia. Sus suelos fértiles y el clima favorable permiten la producción de una amplia gama de cultivos, incluyendo caña de azúcar, café, arroz, maíz y frutas tropicales. La región es un importante centro de producción agroindustrial, destacándose en la producción de azúcar y productos derivados.

**Vulnerabilidad y Desastres Naturales:** A pesar de su fertilidad, la región también enfrenta desafíos. La actividad sísmica asociada a la convergencia de placas tectónicas en la Cordillera de los Andes y la presencia de volcanes activos representan riesgos geológicos. Además, la región es propensa a fenómenos climáticos como inundaciones y deslizamientos de tierra, especialmente durante la temporada de lluvias [IDEAM, 2022]. Concluyendo con la geografía, el Valle del Cauca no solo define su paisaje, sino que también moldea su economía, biodiversidad y retos ambientales. Desde las altas montañas hasta las fértiles llanuras, esta región diversa y estratégicamente ubicada despierta admiración por su complejidad y productividad.

#### **d) Climatología**

La ubicación geográfica del Valle del Cauca es al suroeste de Colombia, debido a la misma, esta goza de diversidad cultural, y se expresa mediante su gastronomía que aprovecha las calidades de las zonas cálidas y tropicales de los valles, y frías y frescas de la zona de las montañas delimitada por la Cordillera de los Andes.

Según los estudios realizados por el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales, acerca del Valle del Cauca, este es particularmente variado, debido a algunas condiciones como su diversa topografía, donde se destaca la “Cordillera de los Andes” que, junto a las tierras bajas, propias de un valle, influyen significativamente en la gastronomía de la región. Al mismo tiempo, las condiciones climáticas juegan un papel importante en el desarrollo de su cultura culinaria, la cual debe su diversidad a diferentes factores como los son:

1. Los ingredientes y su disponibilidad a lo largo del año: ya que las condiciones climáticas inciden en los cultivos y su calidad, como es el caso de las zonas bajas del Valle del Cauca, lugar cálido y tropical, donde se cultivan productos como el banano, caña de azúcar, cacao y piña. Pero a diferencia de las zonas más altas de la cordillera, el frío y su frescura, da como resultado cultivos como la papa, el maíz y una variedad de hortalizas. Esta variación en las temperaturas altera la disponibilidad de los productos en las diferentes cocinas de la región, resultando en un marcado cambio alimenticio a lo largo del año. Por ejemplo, las frutas tropicales están disponibles todo el año, sin embargo, los cítricos como naranjas, limones y mandarinas varía dependiendo de ciertas estaciones. De igual manera, el café, que a pesar de que es uno de los cultivos más importantes, su cosecha se realiza de octubre a marzo. (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. 2018).

Es así como la diversidad de los alimentos y su disponibilidad se convierte en uno de los puntos donde más influye la climatología del Valle del Cauca, debido a que este desarrolla una amplia variedad de productos locales, mismo que son aprovechados por los pobladores del sector, cocineros que gozan de esta riqueza culinaria y utilizan la frescura y calidad de los productos para crear los platos más tradicionales, y el caso de los chefs, la innovación en base a estos últimos. Como es el caso de los productos del cultivo de las tierras bajas que, por el clima tropical y la calidez de su ambiente, el desarrollo de las frutas exóticas y tradicionales como la piña, el lulo, mango, plátano, guanábana y papaya son los ingredientes principales en la elaboración de batidos, jugos y postres más consumidos de la región.

Por otro lado, tenemos a los productos de origen animal, el cual por el clima cálido de los valles y el de las zonas montañosas, la disponibilidad de la carne de cerdo, aves de corral y carne vacuna, forman parte esencial del consumo proteico de los pobladores. (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. 2018).

2. Preferencia estacional: las épocas diferenciadas a lo largo del año guían la alimentación de los vallecaucanos. Este puede ser el caso de los platos calientes en invierno, estación que se caracteriza por comprender meses lluviosos, generalmente desde abril hasta noviembre. Los platos que cumplen la función de mantener la temperatura y ser reconfortantes como las sopas, los guisos, entre otros platos con carnes y carbohidratos. Dentro de este apartado, unos de los más consumidos es el sancocho, el cual es una sopa abundante y nutritiva. Así mismo, tenemos los platos frescos en verano, considerado como épocas de temporada seca como los meses desde diciembre hasta marzo. Los platos que cumplen la función de refrescar las altas temperaturas a las cuales llega la zona, entre los más consumidos están los

refrescos y la comida ligera. Dentro de este apartado, el “champús” es una bebida fría a base de maíz y frutas tropicales (Sánchez, E., & Sánchez, C. 2012).

3. Influencia en los platos tradicionales: así como en todas las culturas, la influencia de las preferencias estacionales se manifiesta en la gastronomía como una vía para la elaboración de los platos pertenecientes y adaptados a festividades y celebraciones estacionales, como es el caso de la Feria de Cali, que, durante sus festividades, los platos reflejan el clima, y toman un papel protagónico para combatir la sensación térmica que, en su mayoría, es de un intenso calor tropical.

#### **e) Gastronomía**

Al igual que muchas regiones gastronómicas de Latinoamérica, los pobladores, cocineros amateurs o chefs experimentados, han desarrollado su cocina en base a los productos y sobre todo a las tradiciones heredadas de generación en generación. Es por esta razón, que podemos destacar al plátano, como un ingrediente fundamental para las zonas del valle. Este se utiliza de diversas formas, la calidad del producto que se cultiva da paso a recetas como los plátanos fritos, patacones, entre otros. Destacando de todos al “arroz atollado”, un plato tradicional que tiene como protagonista al plátano maduro, acompañado de arroz y cerdo sazonado de una manera muy particular.

De igual importancia, uno de los platos más destacados de la región es el “sancocho de gallina” el cual tiene como protagonista a las gallinas de campo criada de manera natural. Este caldo tradicional consta de una sopa espesa, preparada con yuca, plátano, maíz, papas y especias originarias de la zona. Se suele servir con arroz y aguacate (Garcés, M. A., & Cabrera, E. 2012).

De la misma manera, otro plato que debemos destacar es el “Ajiaco”. Este se destaca en la región andina, pero también es muy consumido en el Valle del Cauca debido a la tradición que ha acompañado a miles de colombianos nacidos en los sectores rurales. Este plato consta de una sopa espesa que se prepara con tres tipos de papa (parecido al locro ecuatoriano), además de pollo, maíz y crema de leche. Se sirve con alcaparras, y es otro plato tradicional de los climas fríos.

Similar al resto de regiones gastronómicas latinoamericanas, las empanadas provenientes del Valle del Cauca son una delicia y genialidad culinaria. Estas en específico se caracterizan por su masa a base de maíz y al igual que todas las empanadas, se pueden rellenar de una variedad de proteínas como el pollo, carne, cerdo y hasta mariscos. Acompañado, como es tradicional de las empanadas, de una salsa a base de ají y las características individuales de cada cocinero.

Cumpliendo la función de una golosina, los aborrajados son preparaciones fritas, que tienen como ingrediente principal al plátano maduro, relleno de queso y finalmente frito. Dependiendo del cocinero, este puede tener características agridulces, no solo debido al contraste de la dulzura del plátano, si no también a que algunos cocineros provenientes de Antioquia añaden panela rallada o miel.

A continuación, tenemos que hablar de una fruta exótica, que, si bien es consumida en algunos países amazónicos de América Latina, es en Colombia, y específicamente en el Valle del Cauca. El chontaduro se caracteriza por ser una fruta pequeña, tener una cobertura dura y rugosa de color naranja o café, pero con una pulpa de textura suave y gelatinosa. Su sabor puede variar, del dulce al ácido dependiendo de la madurez de la fruta. Esta se puede consumir de manera natural, retirando su cascara, o en preparaciones con sal, limón y hasta ají. Su uso

culinario es básico, aparte de consumirlo como snack, también se ve en ensaladas, batidos, mermeladas, y conservas. Además de ser utilizado en elaborados postres preparados por chef del sector (Gobernación Valle del Cauca. 2019).

Finalmente, debemos hablar de las bebidas y postres elaborados y consumidos en el Valle del Cauca. Debido a la diversidad de productos agrícolas, frutas tropicales y demás cultivos; las bebidas y postres toman de estos ingredientes para dar como resultado a bebidas como la lulada (hecha a base de lulo) jugos y batidos a base de frutas tropicales. Y por el lado de los postres, tenemos ejemplos como el “manjar blanco”, arroz con leche, las cocadas y el champús.

#### **f) Influencias europeas e indígenas**

La gastronomía colombiana y el desarrollo de la cocina del Valle del Cauca es el resultado de la mezcla de culturas, ingredientes, tradiciones e historia que se cuenta desde la llegada de los conquistadores españoles a tierras indígenas y la influencia de ingredientes y técnicas de cocina que ahora conforman el amplio menú y dieta de los pobladores de las regiones que conforman el valle (Saldarriaga, G. 2012).

Específicamente cuando hablamos de influencia europea, nos referimos a la colonización española, que, con su llegada, esta introdujo ingredientes como el trigo, la carne de res, el cerdo, las aceitunas, entre otros productos que no eran originarios de América. Dando paso al desarrollo culinario de la región, por ejemplo, con la llegada del trigo, la panadería colombiana nacería con recetas propias y otras adaptadas a los productos de la región como las empanadas típicas de todos los países de Latinoamérica.

Asimismo, paso con lo que en ese entonces se denominaba carnes europeas, es decir, la carne de res y de cerdo siendo estas muy apreciadas por los nativos y ahora son ingredientes fundamentales en la elaboración de varios platillos como la bandeja paisa que contiene costilla de res, chicharrón y embutidos.

También se debe mencionar la influencia mediterránea, que trajo productos como el aceite de oliva, claro ejemplo de producto que paso a formar parte de la dieta de los colombianos. De igual manera, la influencia francesa estaría presente con la llegada de la repostería, técnicas y productos franceses sería combinados con los ingredientes y sabores de la cocina del Valle del Cauca que con el tiempo crearían sus propias recetas. Todas estas influencias, sumando las celebraciones y festividades europeas, las bebidas con y sin alcohol, en el general la cultura gastronómica de estos países sería parte fundamental en la cocina colombiana (Rojas, L. 2012).

Sin embargo, las culturas indígenas originarias y dueñas de estos territorios desde hace miles de años también forman parte de la influencia de la cocina del valle. Ingredientes como el maíz, pilar de la alimentación de las culturas precolombinas, se utilizaría para la elaboración de arepas, tamales, etc. La yuca y el plátano, productos autóctonos, y fuente de energía de los indígenas, formarían parte de la gastronomía siendo consumidos de forma natural o procesados en diversas preparaciones. El achiote y las hierbas locales son especias naturales originales de América que son claves en el aroma, color y sabor de las preparaciones del Valle del Cauca.

Además de otros productos como verduras y hortalizas, diferentes tipos de sazónadores naturales y un sin número de ingredientes utilizados por los indígenas, también es importante mencionar como la fusión y la futura adaptación a lo largo del tiempo le darían la estructura la cocina del valle de Colombia. Las técnicas tradicionales de preparación, como la cocción a



vapor de los tamales, a estos ser envueltos en las hojas de plátano, son la expresión de su gastronomía. Junto a la agricultura sostenible de las comunidades indígenas, prácticas agrícolas que reflejan el respeto por la tierra y los productos que conforman su dieta (Ministerio de Cultura de Colombia. 2012).

Por último, cuando se habla de la influencia indígena en la cocina del Valle del Cauca, las bebidas tradicionales como la chicha, el guarapo (jugo de caña de azúcar) o el masato (bebida fermentada de maíz) son ejemplos de la diversidad y frescura culinaria que aportó a lo que hoy en día es la gastronomía de este sector. Es así como la mezcla de la influencia europea, pequeños matices de las culturas africanas, y el aporte de la cocina tradicional, influyeron en el pasado y la actualidad.

#### **IV. LA IMPORTANCIA DE LA MUJER EN LA COCINA**

Sin lugar a duda, la importancia de la mujer en la cocina ancestral del Valle de Cauca es significativa y multifacética. Las mujeres son las protectoras y portavoces de las tradiciones culinarias. Esta preservación y la transmisión de recetas familiares han dado paso a posicionar platos emblemáticos que reflejan la riqueza culinaria y la diversidad cultural de esta región.

El custodiar las recetas tradicionales ha sido uno de los principales roles que ha cumplido la mujer en la gastronomía. Esta transmisión de generación en generación ha contribuido a la preservación de una cocina auténtica como la de este valle, que a lo largo del tiempo no ha perdido vigencia y lucha por posicionarse como una cocina que ha sabido mantener intacta la exactitud en sus ingredientes tradicionales.

Por otro lado, la innovación y la creatividad de la mujer es la contraparte de una cocina tradicional. Las mujeres de esta región han aportado a lo largo de las últimas dos décadas, con

nuevas ideas de combinaciones de ingredientes, técnicas y sabores que han enriquecido la oferta culinaria de la región. Hoy en día, esta nueva cocina de autor es tendencia y alimenta el turismo a Colombia.

También cabe destacar la participación activa como mano de obra en la producción alimentaria, siendo las mujeres las cocineras que desempeñan un papel fundamental desde la siembra hasta la cosecha de los ingredientes ancestrales del Valle del Cauca, donde la agricultura es parte importante en la economía y por ende la prosperidad de la región.

Toda esta participación femenina ha dado paso al emprendimiento gastronómico, esto debido a que muchas mujeres originarias del Valle del Cauca han incursionado en el ámbito empresarial culinario. A través de restaurantes, puestos de comida o ultimadamente catering, las mujeres han desarrollado negocios de cocina tradicional, pasando por recetas contemporáneas y hasta alta cocina, contribuyendo significativamente en el desarrollo económico y promoviendo la riqueza local.

Finalmente, toda esta participación de la mujer autóctona de este emblemático valle colombiano desemboca en la transmisión de conocimientos, habilidades, y “secretos” culinarios que de familia en familia contribuyen a mantener viva la herencia gastronómica y garantizar que las nuevas generaciones continúen que este legado rico en sabores y tradiciones.

En resumen, la participación de la mujer en la gastronomía del Valle del Cauca ha desafiado los estereotipos de género que durante años han estado inmersos en la sociedad colombiana. Los roles de género asumidos durante años, se han desintegrado ya que las nuevas generaciones de mujeres han tomado un cargo importante en la cocina y en la gestión de nuevos negocios gastronómicos, esta restructuración de la sociedad y la larga lucha contra el machismo

vivido durante décadas en las regiones ancestrales de Colombia, dan paso a una nueva sociedad, más equitativa, justa y sin precedentes de lo que ahora es una sociedad moderna.

La participación de la mujer va más allá de lo tradicional, la preparación de alimentos y la agricultura ya no es único aspecto donde está presente la mujer. Su importancia y participación vas más allá de esto, ahora siendo pilar fundamental de la economía, el desarrollo sociocultural y hasta medioambiental. Una cadena de influyentes cambios que ahora es esencial en la identidad culinaria y el camino prometedor que se puede distinguir en la alta cocina actual, donde la mujer ahora es libre de desarrollar toda su creatividad (Moreno, L. 2012).

## **V. EXPONENTES**

### **a) Basilia Murillo**

Considerada una de las cocineras más destacadas del país y siendo reconocida como “portadora de tradiciones” en lo que respecta a la cocina del valle colombiano, Basilia Murillo es una mujer chocoana, dueña y chef principal de su restaurante “Comida Típica Valle Pacifico” ubicado en La Alameda del centro de la ciudad.

Desde muy temprana edad, Basilia aprendió todo lo que sabe de la cocina de la mano de su tío y la esposa, quienes supieron transmitir sus conocimientos de la cocina tradicional colombiana, para que ella con el tiempo vaya perfeccionando las técnicas y los sabores. Poco a poco y con el constante amor por seguir aprendiendo de la gastronomía local, Basilia emprendió su propio restaurante en el cual pudo dar trabajo a sus hermanas, Patricia, Gabriela y Francia, ahora también cocineras de profesión. Además de ellas, 12 personas más ayudan en el restaurante, casi todos miembros de su familia. "Mi hija Diana Castro Murillo tiene 18 años

y gracias a Dios ha seguido mis mismos pasos. Es apasionada por los saberes y sabores de su tierra", añadió la cocinera Basilia (Mosquera, A. 2023).

Ahora con 54 años, y más de 40 años de experiencia con la gastronomía del Pacífico y del Valle, los platillos preparados por Basilia llevan todo el sabor especial de una cocina ancestral, dándole el reconocimiento como una de las mejores cocineras de Cali.

Actualmente el restaurante "Comida Típica Valle Pacífico" atienden alrededor de 150 comensales al día. El restaurante abre sus puertas a las 6 de la mañana, y los sábados y domingos la cocina atiende desde las 4 am hasta las 3:30 de la tarde. Se preparan platos típicos como el caldo de pajarilla, pescado y carne sudada. En el almuerzo, los platos apetecidos por los clientes son la cazuela de mariscos, la trucha asada y en general, la comida criolla del Valle y del Pacífico.

#### **b) Celemina Angulo Riascos**

Quizás de la cocineras más representativas y longevas de la gastronomía del Valle del Cauca y de la cocina ancestral colombiana en general. Celemina Angulo Riascos lleva en la sangre la tradición gastronómica del Municipio de López de Micay del departamento del Cauca. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

Siendo una cocinera tradicional, desde muy joven aprendió de sus familiares afrocolombianos, en especial viendo la cocina de su madre y su abuela, portadoras de los sabores de la cocina del Valle y de los alrededores de lo que hoy en día es una de las zonas de turismo gastronómico ancestral más importante de Colombia. Celemina con el tiempo desarrollaría su propia identidad culinaria, que de la mano de su ardua labor como cocinera del

mercado de José Hilario López de Buenaventura en el departamento del Valle del Cauca, la llevarían al reconocimiento local e interregional. Su talento le haría participar en diferentes festivales e intercambios como el realizado en Perú en el 2019. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

En la actualidad, Celemina es especialista en la preparación de diversos platos elaborados de mariscos, los mismos siendo manejados de una forma muy precisa, procurando preservar algunos de los platos olvidados hasta por los propios pobladores y en hoy en día se encuentran en riesgo de desaparecer como ha sucedido con otras recetas. Un ejemplo es la colada de maíz de choclo con camarón y birimbí una mezcla de maíz con miel, siendo este una muestra del importante legado de mi tradición gastronómica. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

**c) María Evelia Castro**

Siendo una de las cocineras más reconocidas de Guapi, Cauca. María Evelia Castro, nacida un 6 de noviembre de 1951, lleva 38 años trabajando en la plaza del mercado José Hilario Lopez, del barrio Pueblo Nuevo en Buenaventura. En este lugar se encuentra su restaurante, donde ella y perteneciendo a un grupo de cocineras tradicionales, mediante sus preparaciones, sabores y sazón, mantienen vivo el patrimonio cultural culinario afro del Pacífico. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

Uno de los platos más representativos de la cocina de Maria Evelia, es la sopa de plangua, que le fue transmitida de la mano de su madre, la cual espesaba con plátano asado machacado y leche de coco. Ahora, después de años de experiencia en la cocina, cuenta como tiene recuerdos de su niñez, donde su labor era moler los aliños para las preparaciones de sus

familiares, los cuales fueron parte de su ahora reconocido sabor, ya que como ella comenta, cada persona tiene su propia sazón, y cuando un cocinero aprende las recetas tradicionales, con el tiempo forzar su propia identidad culinaria. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

Ahora, junto con sus compañeras y amigas de trabajo, se apoyan mutuamente en el negocio de la restauración, donde han pasado por grandes satisfacciones, pero, asimismo, las situaciones adversidades se han presentado en el camino de todas estas maestras culinarias, quienes, en su mayoría, mujeres de bajos recursos, han logrado salir adelante manteniendo la esencia de la cocina del Valle del Cauca. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

Finalmente, Maria Evelia Castro siempre ha compartido recetas tradicionales que se comercializan en sus restaurantes, como el Quebrado de Pescado, platillo el cual tiene como ingrediente principal al pescado Nato, acompañado de ajo, cebolla, bananos, coco, camarón, albahaca y cilantro. Todos estos ingredientes forman parte de una preparación que ha sido reconocida por grandes críticos del sector. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

#### **d) Ross Mary Echeverry**

Ella siempre comenta que eligió a la cocina como una forma de vida, donde encuentra su distracción, pero al mismo tiempo su trabajo; Ross Mary Echeverry representa como cocinera a Palmira, un departamento que se encuentra ubicado en el sur oriente del Valle del Cauca. Este sector es topológicamente privilegiado, ya que corresponde a la zona montañosa donde la vertiente del río Cauca continúa por el occidente de la Cordillera Central. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

Es aquí donde Ross Mary, desde niña, estaría envuelta en el mundo de la cocina ancestral de la zona, debido a que tendría que ayudar en las labores de casa, incluyendo la alimentación de su familia. Su madre se desempeñaría como su mentora, transmitiéndole los conocimientos necesarios sobre la gastronomía vallecaucana. Con el tiempo y la práctica, Ross Mary dominaría los conceptos y técnicas utilizadas en las recetas tradicionales, pero con el afán de perfeccionar su gastronomía, tomaría cursos de cocina profesional, mismos que también le aportarían nuevos conocimientos esenciales como lo son la panadería y pastelería. Nos cuenta que, motivada por su hija y su pasión por estas materias, ella decidiría implementar estos nuevos saberes a su cocina y futuro restaurante. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

“Ross Mary considera que aprender de culinaria es esencial pues la cocina siempre es una opción, cuando se trata de sobrevivir”. Para ella, los platos que forman parte fundamental vallecaucano es el sancocho de gallina, las tostadas, el tamal, las rellenas o morcillas y el pollo en su jugo. (Gobernación Valle del Cauca, 2019)

## **VI. PRINCIPALES INGREDIENTES VALLE DEL CAUCA**

### **a) Chontaduro**

#### **Historia**

El Chontaduro es una fruta común en América del Sur, compartida en países como Colombia, Ecuador y Perú. Proviene de la familia de las palmas, y su nombre científico es “*Bactris gasipaes*”, aunque coloquialmente también se lo conoce como pejibaye. Se describe como un fruto pequeño y redondo, su cascara es parecida a la piel de una serpiente, dura y escamosa. Aunque se recomienda cocinarla antes de consumirla, no se ha visto problemas al comer su pulpa cruda, la cual es de color naranja o amarillo dependiendo de la maduración y

es famosa debido a que su sabor es único, ligeramente almendrado, pero nada parecido a ninguna otra fruta.

### **Usos ancestrales**

Se destaca por ser ampliamente utilizado por comunidades indígenas de la zona, presente en sus dietas, el chontaduro ha sido fuente esencial de alimentación para los pobladores originarios de Valle del Cauca, sin embargo, este fruto ha cumplido un rol esencial en ceremonias, festivales y rituales donde se considera como una ofrenda para la naturales y sus deidades. También se destaca su uso en la medicina ancestral, las hojas utilizadas en la textilería y el tronco de la fruta para la construcción.

### **Usos en la cocina-cultivos**

Ampliamente utilizado en cocina, el chontaduro es consumido solo, natural o cocido, también está presente en recetas locales como en guisos, en ensaladas y hasta en alta cocina. Muy importante su uso en preparaciones dulces como postres y batidos.

## **b) Yuca**

### **Historia**

Siendo fundamental en la dieta de América del Sur, la yuca ("*Manihot esculenta*") tiene más de 4000 años desde que se empezó su cultivo controlado, y ha nutrido a los pueblos originarios desde México hasta Argentina, y presente indiscutible en las recetas del Valle del Cauca. Posteriormente, la yuca ganaría mucha popularidad debido a su capacidad de prosperar en suelos muy pobres, y teniendo un amplio contenido nutricional, esta se convertiría en fuente



vital de carbohidratos en la dieta a nivel mundial. La historia de la yuca ilustra su importancia cultural y alimentaria arraigada en las tradiciones indígenas americanas y su evolución como un cultivo clave a nivel global.

### **Usos ancestrales**

Presente en ceremonias y rituales, la yuca tiene un papel importante en celebraciones de origen ancestral, las comunidades indígenas honran la importancia que ha tenido la yuca en sus culturas, además de utilizarse en medicina tradicional debido a que se le ha atribuido propiedades curativas y para tratar diferentes dolencias. Por otro lado, la raíz y otras partes de la planta de la yuca también se ha utilizado para la fabricación de cuerdas, artesanías, cestas y tenidos tradicionales. (Ordóñez, C. 2012)

### **Usos en la cocina-cultivos**

El uso de la yuca es fundamental en la cocina vallecaucana, esta se utiliza cocinada o frita, como forma de acompañantes de una receta. También presente en arepas, empanadas fritas u horneadas, además del famosa pandequeso de yuca, similar al pan de yuca, pero relleno de queso. Aunque quizás su participación estelar es en el sancocho, siendo este un ingrediente que no puede faltar por su sabor y textura.

### **c) Maíz**

#### **Historia**

Como uno de los alimentos indispensables en la dieta de comunidades indígenas, el maíz ("*Zea mays*") es uno de los ingredientes ancestrales más prevalentes, su cultivo y

consumo se remontan a antiguos asentamientos precolombinos, no obstante, con la llegada de los conquistadores españoles, el maíz no perdió protagonismo en la cocina, sino que se adoptó a los nuevos sabores, técnicas y recetas.

### **Usos ancestrales**

Además de su empleo como fuente de alimento y bebida, el maíz se utilizaba como una ofrenda, el cual guardaba un significado espiritual para los diferentes tipos de ceremonias y rituales de las comunidades indígenas, es de esta manera, que se ofrecía a las deidades y espíritus de la naturaleza como muestra de gratitud y como sucedió en el resto de las culturas en todo América Latina, esta ofrenda venía de la mano con un pedido de ayuda para asegurar la fertilidad de los cultivos. El maíz y sus derivados también se ha utilizado en artesanías, medicina tradicional y arte.

### **Usos en la cocina-cultivos**

Como se había mencionado antes, el maíz juega un papel fundamental en la cocina y cultivos de la cocina vallecaucana, este producto se hace presente en preparaciones como las arepas, una tortilla redonda que se las cocina en parrilla o comal, y la cual se la rellena de diferentes productos como el queso, carne, huevos, etc. Por otro lado, tenemos a los tamales y los envueltos, los cuales son muy similares en su preparación y relleno. Asimismo, se consume de manera muy básico como asado, o más complejo como la mazamorra y la chicha. (Patiño, G. 2012)

## CONCLUSIONES

Presenta los aportes de este trabajo con base en lo investigado, es importante que como autor puedas analizar el tema y su relevancia para la profesión dentro del contexto nacional e internacional (presenta similitudes, diferencias entre los diferentes enfoques del tema investigado). En el caso de presentaciones artísticas o creativas se debe describir de qué se tratan y justificar sus elementos, obligatoriamente incluir anexos con fotos, evidencias (partituras, enlaces a videos, etc.) del producto elaborado. Realiza un análisis de lo que has aprendido en este trabajo, incluye sugerencias de estudios posibles que se realicen en el futuro para comprender de mejor manera el tema, menciona alguna dificultad que hayas tenido para realizar este trabajo y sus razones.

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo principal demostrar la evolución, forma de trabajo, y elementos principales de la gastronomía del Valle del Cauca, Colombia. La influencia que esta gastronomía tiene de sus antepasados, entre afro y de la colonia europea, basa su elaboración de sus platos más reconocidos en elementos como el maíz, la yuca, y el chontaduro.

De igual manera, se toma con relevancia la organización administrativa y territorial de los habitantes de la región del Valle del Cauca, y como este es un elemento importante en la variedad exquisita de platos reconocidos en toda la región, y el mundo entero, apoyando esta idea en la posición geográfica y demografía del Valle del Cauca, ya que es importante tomar en cuenta que este factor genera diversos tipos de clima dentro del territorio, y genera una gran diversidad de productos en la zona, pero que únicamente pueden ser sembrados y cosechados en determinadas épocas del año.

La importancia de la gastronomía vallecaucana tienen una gran influencia de su cultura afro y de la colonia española (especialmente influencia española y francesa). Lo cual con el desarrollo de la gastronomía, han aparecido a lo largo del tiempo grandes exponentes como lo son Basilia Murillo y Celemina Angulo que han logrado posicionar a la gastronomía vallecaucana en lo más alto de la cocina alrededor del mundo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Garcés, M. A., & Cabrera, E. (2012). *Con cagüinga y con callana. Notas y apostillas al margen de un libro de cocina* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Gobernación de Antioquia. (2022). *Conoce Antioquia*. <https://www.antioquia.gov.co/antioquia>
- Gobernación del Atlántico. (2018). *Turismo Atlántico*. <http://www.atlantico.gov.co/turismo>
- Gobernación Valle del Cauca. (2019). *Fogón Vallecaucano. Cocinas de valle, mar y montaña*. Santiago de Cali: Ingeniería Gráfica S.A.
- Gómez, M. (2018). "Influencia de la colonización española en la cultura colombiana." *Estudios Culturales*, 15(4), 301-318.
- Martínez, L. (2020). "Resiliencia cultural en Colombia a lo largo de la historia." *Revista de Estudios Sociales*, 56(3), 189-207.
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2018, 11 de noviembre). Atlas climatológico de Colombia. Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales. Recuperado de <http://www.ideam.gov.co/>
- Ministerio de Cultura de Colombia . (2012). Manual introductorio a la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. En M. d. Colombia, *Manual introductorio a la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia* (págs. 41- 44). Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Moreno, L. (2012). *Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.

- Mosquera, A. (17 de Agosto de 2023). *Radio Nacional de Colombia* . Obtenido de Basilia Murillo y su pasión por la comida ancestral del Pacífico colombiano: <https://www.radionacional.co/cultura/gastronomia/basilia-murillo-portadora-de-las-tradiciones-gastronomicas-del-pacifico>
- Ordóñez, C. (2012). *Gran libro de la cocina colombiana* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Patiño, G. (2012). *Fogón de negros, cocina y cultura en una región latinoamericana* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Ramírez, A. (2019). "Diversidad regional en la cultura colombiana: Un enfoque geográfico-cultural." *Anales de Antropología*, 43(1), 45-62.
- Rojas, L. (2012). *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Salazar, R. (2018). *Cali: Historia y Transformación de una Ciudad*. Editorial Caleñidad.
- Saldarriaga, G. (2012). *Alimentación e identidades en el Nuevo Rein de Granada, siglos XVI y XVII*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia .
- Sánchez, E., & Sánchez , C. (2012). *Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia* . Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia . Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2021). *División Político-Administrativa de Colombia*. <https://www.dane.gov.co/files/geoestadistica/territorio/division-politico-administrativa/DPAC2021.pdf>
- Smith, J. (2017). "Raíces precolombinas en la cultura colombiana." *Revista de Historia Latinoamericana*, 42(2), 127-145.

## ANEXO A: FORMATO RECETA ENTRADA FRÍA

# Tartar de Chuyaco

Realizado por:	Ariel Sánchez-Cristian Acosta
Tipo:	Entrada fría
Porciones:	10 pax



### Ingredientes:

#### Tartar Pesca Blanca:

Filete Robalo 1000gr  
 Chontaduro 0.050gr  
 Cebollín Chino 0.030gr  
 Ajinomoto 0.010gr  
 Cebolla Paitaña 0.020gr  
 Granos Mostaza 0.010gr  
 Alcaparra 0.015gr  
 Aceite Oliva 0.005gr  
 Sal Crisal 0.020gr  
 Pimienta Negra Molida 0.010gr

#### Emulsión Perejil:

Perejil Liso 0.030gr  
 Sal Crisal 0.010gr  
 Pimienta Blanca Molida 0.010gr  
 Aceite Girasol 0.500gr

#### Crocante Chontaduro:

Harina Chontaduro 0.050gr  
 Huevo 0.150gr  
 Mantequilla s/sal 0.150gr  
 Pasta Achiote 0.003gr  
 Harina Trigo 0.100gr  
 Sal Crisal 0.012gr

#### Gel Aguapanela:

Panela Molida 0.450gr  
 Limon Sutil 0.200gr  
 Agar Agar 0.012gr

### Preparación:

#### Tartar Pesca Blanca:

Cortar en cubos el filete de pescado, a su vez proceder a cortar el chontaduro y la cebolla finamente, dejar remojar las semillas de mostaza hasta que estén suaves para su uso. Agregar el resto de los ingredientes y dejar reposar controlando la temperatura hasta el emplatado

#### Emulsión Perejil:

Añadir todos los ingredientes en un bowl, agregar agua y llevar a procesar hasta tener una mezcla homogénea.

#### Crocante Chontaduro:

Realizar una mezcla con los ingredientes secos y añadir huevo y la pasta de achiote al final hasta obtener una mezcla semiespesa, colocar en una bandeja y llevar a hornear hasta obtener una textura firme y crujiente.

#### Gel Aguapanela:

Llevar a ebullición en una olla la panela y el limón, proceder a agregar el agar agar hasta que rompa hervor. Extender en una lata la mezcla y llevar a enfriar hasta que gelifique. Una vez gelificado procesar la mezcla hasta obtener una textura cremosa.

#### Gel Guanabana:

Llevar a ebullición en una olla la guanabana y el jengibre para infundonar la mezcla, proceder a agregar el agar agar hasta que rompa hervor. Extender en una lata la mezcla y llevar a enfriar hasta que gelifique. Una vez gelificado procesar la mezcla hasta obtener una textura cremosa.



**Gel Guanabana:**

Guanábana Pulpa 0.450gr

Agar Agar 0.500

Jengibre 0.050gr

Sal Crisal 0.005



## ANEXO B: FORMATO RECETA ENTRADA CALIENTE

# Croquetas Vallunas

Realizado por: Ariel Sánchez-Cristian Acosta

Tipo: Entrada Caliente

Porciones: 20- pax



### Ingredientes:

#### Base Fondo Clarificado:

Rabo Res 0.500gr  
Cebolla Blanca 0.100gr  
Huevo 0.170gr  
Chillangua 0.020gr  
Perejil Liso 0.010gr  
Cilantro 0.010gr  
Ajo Pelado 0.020gr  
Yuca 0.100gr  
Plátano Seda Verde 0.150gr  
Sal Crisal 0.030gr

#### Croquetas Costilla:

Res Costilla 1.250gr  
Hogao 0.150gr  
Papa Chaucha 0.180gr  
Relleno Maiz 0.300gr  
Yuca 0.050gr  
Aceite Achiote 0.100gr  
Sal Crisal 0.020gr  
Pimienta Negra Molida 0.010gr  
Comino Molido 0.005gr  
Panko 0.100gr  
Harina Trigo 0.150gr  
Huevo 0.020gr

#### Relleno Maiz Trillado:

Harina Maiz 0.150gr  
Maiz Tostado 0.400gr

### Preparación:

#### Base Fondo Clarificado:

Caramelizar los huesos en el horno, una vez caramelizados realizar un refrito con la cebolla el ajo pelado y agregar los huesos el verde, la yuca y la sal y cubrir con agua hasta que rompa hervor por aproximadamente 8 horas, agregar las hierbas y dejar reducir. Clarificar con claras de huevo hasta obtener una mezcla cristalina.

#### Croquetas Costilla:

Proceder a realizar el refrito para el hogao en una olla y añadir agua y la costilla de res, dejar hervir hasta que se ponga tierna la carne. Una vez tierna agregar la masa de maiz la papa chaucha pelada y cortada y la yuca con el caldo hasta que cocinen los carbohidratos, procesar hasta obtener una pasta firme, mezclar con la carne de res, mandar a congelar, una vez solido realizar apanadura con panko.

#### Relleno Maiz Trillado:

Cocinar el maiz con agua por 6 horas y procesar hasta obtener una pasta, unir el resto de los ingredientes o hasta obtener una mezcla consistente.

#### Hogao:

Tatemar el tomate en una olla hasta obtener un sabor ahumado y agregar el resto de los ingredientes hasta obtener una salsa espesa y añadir agua, corregir espesor con un roux.

#### Pure Yuca Sempicante:

Cocinar, procesar y pasar por un chino fino la yuca y en una olla mezclar con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea con el picante suficiente.

#### Choclo Salteado:

Salpimentar el choclo y saltear con la manteca de cerdo.

#### Gel Chontaduro:

Cocinar en 500 ml de agua, chontaduro, y especias, aparte en otra olla realizar una marca con la cebolla y el ajo, y salpimentar a gusto, proceder a mezclar el chontaduro y la marca, procesar las mezclas y diluir con agua hasta obtener una mezcla semi líquida, filtrar finamente y cocinar el líquido con el agar hasta espesar, llevar a una lata y enfriar, procesar hasta obtener una mezcla homogénea.



Sal Crisal 0.010gr  
Mantequilla S/Sal 0.040gr

**Hogao:**

Tomate Fresco 0.400gr  
Cebolla Blanca 0.130gr  
Cebolla Perla 0.100gr  
Cebolla Paitaña 0.050gr  
Ajo Pelado 0.030gr  
Aji Rojo Nacional 0.050gr  
Sal Crisal 0.015gr  
Pimienta Negra Molida 0.010gr  
Aceite Achiote 0.040gr  
Mantequilla S/Sal 0.100gr  
Paprika Nacional 0.020gr  
Harina Trigo 0.050gr

**Pure Yuca Sempicante:**

Yuca 0.400gr  
Leche 0.250lt  
Sal Crisal 0.010gr  
Pimienta Blanca Molida 0.008gr  
Aji En Polvo 0.020gr  
Aji Rojo Nacional 0.080gr

**Choclo Salteado:**

Choclo 0.150gr  
Manteca Cerdo 0.015gr  
Sal Crisal 0.005gr  
Pimienta Negra Molida 0.003gr

**Gel Chontaduro:**

Chontaduro 0.025gr  
Agar Agar 0.007gr  
Cebolla Blanca 0.030gr  
Cebolla Polvo 0.005gr  
Pimienta Negra Molida 0.003gr  
Ajo Pelado 0.020gr

**Papel Perejil:**

Perejil Liso 0.100gr  
Maicena 0.025gr  
Sal Crisal 0.003gr  
Pimienta Negra Molida 0.002gr

**Papel Perejil:**

Blanquear perejil y procede a procesar con agua y hielo, cocinar agua y maicena diluida hasta obtener espesor, salpimentar a gusto, mezclar ambas mezclas hasta obtener una consistencia espesa, extender en una bandeja con silkpad, hornear a 160 grados por 10 minutos.



## ANEXO C: FORMATO RECETA FUERTE

# Chuleta Valluna

Realizado por:	Ariel Sánchez-Cristian Acosta
Tipo:	Plato fuerte
Porciones:	- pax



### Ingredientes:

#### Rollos Cerdo

Cerdo Lomo Falda 1.000  
 Hogao 0.180  
 Ajo Pelado 0.010  
 Chillangua 0.004  
 Cebolla Blanca 0.025  
 Chontaduro 0.150  
 Sal Crisal 0.010  
 Pimienta Negra Molida 0.050  
 Panko 0.040  
 Harina Chonta 0.040

#### Rábanos Encurtidos

Rábano Cósmico 0.600  
 Limón Meyer 0.170  
 Vinagre Blanco 0.060  
 Azúcar 0.150  
 Sal Crisal 0.013

### Preparación:

#### Rollos Cerdo

Cubrir la carne con plástico film y golpear hasta obtener una lámina delgada, proceder a enrollar con la mezcla de pasta de hogao con chontaduro y llevar a cocinar sous vide a 70 grados por 30min, cubrir con un poco de la pasta el rollo y realizar un refrito de cebolla, ajo y la chillangua y tostar harina de chonta y panko y procesar. Cubrir el rollo con la mezcla seca logrando una costra firme. Llevar al horno 70grados centígrados para cocinar internamente.

#### Rábanos Encurtidos

Laminar rábanos y dejar reposar en una mezcla de los demás ingredientes con agua, sellados al vacío o en un jarro desinfectado y esterilizado.

#### Puré de papa y Chonta

Primero proceder a pelar la papa y cocinarla en agua hasta que tenga una textura suave, seguido, aplastar y pasar por un colador hasta obtener una textura sedosa, proceder a pasar por el mismo colador el chontaduro, agregar el resto de ingredientes y un poco de mantequilla para obtener una mezcla mas homogénea.

#### Cre moso de Aguacate

Procesar todos los ingredientes y colar finamente hasta obtener una textura sedosa.

#### Zanahorias Baby Encurtidas

Cortar zanahorias y dejar reposar en la mezcla de líquidos dentro de una funda al vacío o frasco esterilizado.



**Puré de papa y Chonta**

Papa Chola 0.500  
Pimienta Blanca Molida 0.003  
Ajo en polvo 0.010  
Sal Crisal 0.020  
Chontaduro 0.300

**Cre moso de Aguacate**

Aguacate 0.600  
Aceite Oliva Virgen 0.150  
Limón Sutil 0.600  
Sal Crisal 0.010  
Pimienta Negra Molida 0.010

**Zanahorias Baby Encurtidas**

Zanahoria Baby 0.600  
Limón Meyer 0.170  
Vinagre Blanco 0.060  
Azúcar 0.150  
Sal Crisal 0.013

**Espárragos Encurtidos**

Espárragos 0.300  
Limón Meyer 0.170  
Vinagre Blanco 0.060  
Azúcar 0.150  
Sal Crisal 0.013

**Aceite Verde**

Perejil Liso 0.050  
Aceite Vegetal 0.200

**Emulsión Berros**

Aceite Girasol 0.250  
Berros 0.040  
Sal Crisal 0.010  
Pimienta Blanca Molida 0.003

**Espárragos Encurtidos**

Cortar espárragos y dejar reposar en la mezcla de líquidos dentro de una funda al vacío o frasco esterilizado.

**Aceite Verde**

Blanquear perejil, y procesar con aceite hasta obtener una mezcla homogénea, filtrar finamente.

**Emulsión Berros**

Añadir todos los ingredientes en un cambro, agregar agua y llevar a procesar hasta tener una mezcla homogénea.



## ANEXO D: FORMATO RECETA POSTRE

# Cali Pachanguero

Realizado por:	Ariel Sánchez-Cristian Acosta
Tipo:	Postre
Porciones:	- pax



### Ingredientes:

#### Crumble Chontaduro

Harina de Almendra 0.150  
Harina Chonta 0.050  
harina Trigo 0.100  
Azúcar 0.080  
Sal Crisal 0.004  
Mantequilla s/sal 0.150

#### Bizcocho Sifón de Frambuesa

Huevo 0.480  
Azúcar 0.080  
Frambuesa 0.100  
Carga Sifón 2  
Harina Trigo 0.200

#### Coulis Chontaduro

Azúcar 0.200

### Preparación:

#### Crumble Chontaduro

Incorporar todos los ingredientes en una batidora y llevar la mezcla al horno a 160 grados por 30 minutos.

#### Bizcocho Sifón de Frambuesa

Integrar los ingredientes secos tamizados con los ingredientes líquidos, añadir polvo de hornear. Proceder a procesar los ingredientes hasta obtener una mezcla semi espesa, proceder a rellenar el sifón con la mezcla y la carga, llevar la mezcla del sifón en vasos de papel con un corte en la base, llevar el vaso con la mezcla al microondas por 1 minuto o hasta que el bizcocho se eleve por todo el vaso.

#### Coulis Chontaduro

Mezclar partes iguales de azúcar y agua junto con el chontaduro, cocinar hasta que se caramelize y procesar. Cocinar la mezcla con xantana (opcional) para estabilizar la mezcla, dejar enfriar.

#### Helado Lulo.

Chontaduro 0.215

**Helado Lulo**

Naranja Pulpa 0.340

Leche Entera 0.180

Crema Leche 0.140

Bicarbonato Sodio 0.030

Azúcar 0.255

Estabilizante Helado 0.002

Leche Condensada 0.060

**Espuma Leche**

Leche Entera 0.600

Maicena 0.080

Azúcar 0.200

Panela Bloque 0.050

Carga Sifón 2

**Mazamorra**

Maíz para Tostado 0.450

canela en polvo 0.020

clavo de olor molido 0.015

leche condensada 0.300

leche evaporada 0.200

panela 0.150

Azúcar 0.150

**Toffee**

Crema Leche 0.012

Azúcar 0.700

Mantequilla s/sal 0.200

Cocinar el azúcar con la naranja y el bicarbonato, proceder a añadir la leche, crema de leche y leche condensada en la olla, diluir en agua tibia el estabilizante de helado y añadir a la mezcla anterior, llevar a vetear en la máquina de helado.

**Espuma Leche**

En una olla llevar a calentar la leche, antes de que rompa hervor diluir leche con maicena y agregar el azúcar en la preparación, agregar la mezcla de maicena y dejar cocinar, colocar el sifón en la mezcla y llevar a enfriar. Rayar la panela para la presentación final

**Mazamorra**

Cocinar en una olla a presión por 40 min o el maíz con agua o hasta que este suave, llevar a procesar con el agua y el azúcar hasta obtener una semi pasta.

**Toffee**

Cocinar el azúcar a punto de caramelo, agregar la crema de leche caliente hasta que se disuelva el azúcar, proceder añadiendo mantequilla para mas brillo.

**ANEXO E: LISTADO DE JUECES DEGUSTACIÓN**

1. Andrés Terán
2. Diego Dalgo
3. Emilio Dalmau
4. Sebastián Navas
5. Ana Lobato
6. Milton Cepeda