

Fundación para el Desarrollo Social *Transformemos*  
Directora Ejecutiva y Pedagógica: María Aurora Carrillo Gullo  
Director de Desarrollo Social y Dirección Editorial: Rodolfo Ardila Cuesta



**Idea original y dirección editorial:** Rodolfo Ardila Cuesta

**Textos:** Alfonso Cassiani Herrera, Cristian Mendoza Corredor y Rodolfo Ardila Cuesta

**Traducciones:** Bernardino Pérez Miranda (palenquero), Mélanie Escobar Vaudan (francés) y Andrés Fernando Casanova Mosquera (inglés)

**Asistencia editorial:** Natalia Consuegra Anaya

**Diseño gráfico y editorial:** Andrea Jaidith Lozano López

**Fotografía:** Rodolfo Palomino Cassiani y Archivo Transformemos

**Asesora en decoración de platos:** Basilia Pérez Marquez

**Coordinación logística Palenque:** Vicente Cásseres Herrera

© Fundación para el Desarrollo Social *Transformemos*  
ISBN: 978-958-8496-44-3

Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio sin autorización expresa de la Fundación para el Desarrollo Social Transformemos  
Impreso en Colombia  
Edición 2014

# Índice

pag

---

<b>Un libro de cocina puede cambiar vidas. Cocina palenquera para el mundo</b>	6
<b>Palenque Cuisine for the World</b>	8
<b>Cuisine Palenquera pour le Monde</b>	10
<b>¿Por qué Palenque hizo el mejor libro de cocina del mundo?</b>	12
<b>¿Why did palenque make the world's best cookbook?</b>	16
<b>Pourquoi Palenque a-t-il écrit le meilleur livre de cuisine du monde?</b>	20
<b>La Fundación Transformemos</b> Fundacio Trafomemo	24
<b>Transformemos Foundation</b>	25
<b>La Fondation Transformemos</b>	26
<b>Arroces</b> Ma alo Rice Riz	29

---

---

## Carnes y pescados

kanne y pekao	
Meat and fish	53
Viandes et poissons	

---

## Sopas

Ma kalo	
Soups	
Soupes	77

---

## Acompañamientos

Akompañamiento	
Side dishes	
Accompagnements	93

---

## Dulces y postres

Ma nduse i ma potre	
Sweets and desserts	
Douceurs et desserts	115

---

## Glosario

Glossary	
Glossaire	132

---

## Traducciones

Traduccion	
English translations	
Traductions en français	142

---



Este libro está dedicado a los hombres y mujeres palenqueros que han logrado mantener viva su cultura, su música, su cocina y su lengua, en una gran demostración de tenacidad y orgullo. Esto les ha permitido traspasar todas las fronteras y hoy hace que los colombianos nos sintamos más orgullosos de que los palenqueros sean nuestros compatriotas.



Delegación Palenquera - Transformemos en Beijing. De izquierda a derecha: Mélida Cásseres, Alfredo Olmos Agresott, Basilia Pérez y Loli Luz Márquez (primera fila). Justo Valdés, Meira del Carmen González, Enrique Tejedor Ortega y Cecilio Torres Cásseres (segunda fila). Víctor Simarra y Nora Santana (tercera fila). Melanie Escobar y Rodolfo Ardila (Director Ejecutivo de la Fundación Transformemos) (cuarta fila). Gustavo José Álvarez Monterrosa y Tomás Valdés Cásseres (atrás).



## Un libro de cocina puede cambiar vidas *Cocina palenquera para el mundo*

por: Edouard Cointreau Presidente Gourmand world  
cookbook awards



Edouard Cointreau en la entrega de los premios  
Gourmand Awards 2013 - Beijing

Un libro de cocina puede cambiar vidas. El libro *Cocina palenquera para el mundo* cambió la vida de los que lo escribieron. Crea también una profunda emoción en quienes lo leen. Es un ejemplo perfecto del hecho que un gran libro de cocina es semejante a la ficción o a la literatura: el espíritu de los autores brilla a través de las páginas del libro. Después de haberlo leído, usted se sentirá diferente, mejor, y sentirá que conoce a los autores.

Para muchos fue una sorpresa que un libro de Colombia fuera escogido este año como el Mejor del Mundo en los premios de los libros de cocina Gourmand World Cookbook Awards. Ni siquiera era conocido fuera de Colombia antes de ganar, pero fue rápidamente aceptado como una elección lógica por todos.

- Porque está escrito para compartir con el mundo, de manera profesional, hermosa y muy amigable.
- Porque puede ser leído fácil y rápidamente en Internet.
- Porque reúne de una forma única las culturas de varios mundos: África, América Latina, el Caribe y Europa.
- Porque el premio UNESCO-Confucio de alfabetización entregado a la Fundación Transformemos lo proyecta en Asia y en el mundo entero.



- Porque el aspecto educativo de un libro de cocina que abre las puertas a la lectura y la escritura, es un modelo para el mundo entero.
- Por la manera en que la cultura gastronómica de Palenque, que es única, ha logrado ser salvaguardada y transmitida a las nuevas generaciones, lo cual merece ser honrado, construyendo un puente a lo largo de los siglos, vivo y real.
- Porque todo el mundo tiene que leer este libro, conocer San Basilio de Palenque y entender por qué está en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

- Porque este libro es tan poderoso, que irradia felicidad y amistad, gracias al equipo de Palenque que lo comparte con el mundo.

Este libro es un regalo muy especial, generoso y abierto a todos, de Colombia para el mundo.

Fue una experiencia humana maravillosa para los chinos y los extranjeros encontrarse con el grupo de palenqueros en Beijing, bailar con su música, compartir las comidas con ellos, durante la Feria del Libro de Beijing.

¡Gracias!



De derecha a izquierda: Gustavo José Álvarez Monterrosa, Meira del Carmen González, Nora Santana, Mélida Cásseres, Alfredo Olmos Agresott, Víctor Simarra, y Basilia Pérez. Adelante: Cecilio Torres Cásseres, Justo Valdés y Enrique Tejedor Ortega, en el hotel Daxing - Beijing

# Palenque Cuisine for the World

by: Edouard Cointreau Presidente Gourmand world cookbook awards

A cookbook can change lives. *Palenquera cuisine for the world* changed the lives of the team who wrote it. It also deeply affects those who read it. It is a perfect example of how a great cookbook is just like fiction or literature: the spirit of the authors shines through. After reading it, you feel different, and believe you now know the authors.

It was a surprise for many when it was chosen as the Best in the World at the Gourmand World Cookbook Awards. It was not really even known beyond Colombia before



Estudiantes de Transformemos de San Basillio de Palenque viendo el libro de cocina en el que participaron con sus recetas

winning. But it was accepted quickly as a logical choice by everyone.

- Because it is truly written to share with the world, professional, beautiful and very friendly.
- Because it can quickly and easily be read on internet.
- Because in a unique way it brings together the cultures of various worlds, from Africa, Latin America, the Caribbean, and Europe.
- Because the UNESCO - Confucius Award for Literacy awarded to Fundación Transformemos projects it also to Asia and the whole world.
- Because the educational aspect of a cookbook teaching how to read and write is a model for the world.
- Because the way the unique Palenque food culture was saved and transmitted to new generations deserves to be honoured, spanning four centuries, vivid and true.
- Because everyone needs to read this book, learn about San Basillio de Palenque, and why it is on the UNESCO World Heritage list.
- Because it is so powerful it gives happiness and friendship, thanks to the team that shares it with the world.

This book is a very special gift, generous and open to all, from Colombia to the world.

It was a wonderful human experience for hundreds of guests, chinese and foreigners, meeting the palenque-

ros in Beijing, dancing to their music, sharing meals with them during Beijing Cookbook Fair.

Thank you!



De izquierda a derecha: Gustavo José Álvarez Monterrosa, Tomás Valdés Cásseres, Cecilio Torres Cásseres, Justo Valdés, Mélida Cásseres, Alfredo Olmos Agresott y Enrique Tejedor Ortega

## Cuisine Palenquera pour le Monde

par: Edouard Cointreau Presidente Gourmand world cookbook awards

Un livre de cuisine peut changer des vies. Le livre *Cuisine Palenquera pour le monde* a changé les vies de ceux qui l'ont écrit. Il crée aussi une profonde émotion à ceux qui le lisent. C'est un parfait exemple du fait qu'un grand livre de cuisine est semblable à la meilleure littérature: l'esprit des auteurs brille à travers les pages du livre. Après l'avoir lu, vous vous sentez différent, meilleur, et vous croyez connaître les auteurs.

Pour beaucoup ce fut une surprise qu'un livre de Colombie soit choisi cette année comme le Meilleur du Monde dans les prix des livres de cuisine Gourmand World Cookbook Awards. Ce livre n'était pas vraiment connu



Estudiante de Transformemos preparando su receta para el libro

en dehors de la Colombie avant de gagner. Mais il a été rapidement accepté comme un choix logique par tous.

- Parce qu'il est vraiment écrit pour partager avec le monde, professionnellement, amicalement, et merveilleusement.
- Parce qu'il est disponible facilement pour tous sur internet, et imprimé.
- Parce qu'il réunit d'une façon unique les cultures de plusieurs mondes, l'Afrique, l'Amérique Latine, les Caraïbes, et l'Europe.
- Parce que le prix UNESCO - Confucius pour l'alphabétisation remis à la Fondation Transformemos le projette en Asie et le monde entier.
- Parce que l'aspect éducatif d'un livre de cuisine qui ouvre à la lecture et l'écriture est un modèle pour le monde entier.
- Parce que la façon exemplaire de transmettre la culture culinaire de Palenque aux générations futures, de sauver ce patrimoine est admirable, construisant un pont sur quatre siècles, vivant et vrai.
- Parce que tout le monde doit lire ce livre, connaître San Basilio de Palenque et comprendre pourquoi il est sur la liste du Patrimoine de l'Humanité de l'Unesco.

- Parce que ce livre est si puissant qu'il rayonne le bonheur et l'amitié, grâce à l'équipe de Palenque qui l'offre au monde en partage.

Ce livre est un cadeau très spécial, généreux et ouvert à tous, de la Colombie vers le monde.

Ce fut une expérience humaine merveilleuse pour les chinois et les étrangers de rencontrer le groupe des palenqueros à Pékin, de danser avec leur musique, de partager les repas avec eux, pendant la Foire du Livre de Pékin.

Merci!



José Isabel Valdés, autor de la receta sarapa de pescado y Basilia Pérez, Coordinadora de Transformemos en San Basilio de Palenque

# ¿Por qué Palenque hizo el mejor libro de cocina del mundo?

por: Rodolfo Ardila Director de Desarrollo Social de la  
Fundación Transformemos

**“Palenque es la clara demostración de que la educación, apoyada por procesos de desarrollo integral, es una herramienta fundamental para generar desarrollo y transformar la sociedad”.**

“Un libro de cocina puede cambiar vidas. El libro *Cocina palenquera para el mundo* cambió la vida de quienes lo escribieron. Crea también una profunda emoción a los que lo leen. Es un ejemplo perfecto del hecho que un gran libro de cocina es semejante a la ficción o a la literatura: el espíritu de los autores brilla a través de sus páginas. Después de haberlo leído, usted se sentirá diferente, mejor, y sentirá que conoce a los autores”. Con estas palabras Edouard Cointreau, Presidente de Gourmand World Cookbook Awards, hizo entrega del premio al mejor libro de cocina del mundo.

Todo llega en su momento, y para que los habitantes de San Basilio de Palenque redactaran el que es hoy considerado el mejor libro de cocina del mundo, *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, no solo tuvieron que pasar cinco siglos desde su fundación, ser el primer pueblo libre de

América, darle a Colombia el primer campeón mundial de boxeo, ser reconocidos por la UNESCO como patrimonio de la humanidad y entregarle al mundo su música, sino que también debía llegar el Plan Integral de Desarrollo Palenque 2015, de la Gobernación de Bolívar, con un modelo educativo pertinente, flexible, que respetara las potencialidades y reconociera las debilidades de toda una comunidad como la palenquera.

Como ya lo vivimos de manera colectiva con la maravillosa selección colombiana de fútbol, el único camino para el éxito real como país, es el de trabajar en forma conjunta, y la educación es una forma ideal de lograr esta unión de una comunidad, en busca de una meta común, en la que la educación funciona como eje conductor de un proceso de desarrollo social que busca generar empoderamiento y convertir en generadora de desarrollo y gestora de paz a toda una comunidad.

Es así como la Fundación Semana, la Fundación Carvajal y la Fundación Saldarriaga Concha, con el decidido apoyo de la Gobernación de Bolívar, logran convocar a las entidades estatales y privadas, las cuales ponen en marcha diversas actividades en los ámbitos cultural, económico, educativo y social, buscando lograr que Palenque sea una comunidad sostenible, pero partiendo de su historia, su cultura y sus grandes logros individuales.

Es en este entorno de trabajo colectivo, con una visión de desarrollo integral que permite aunar esfuerzos y recursos de diferentes vertientes, que el programa edu-

cativo Son ri tambó de la Fundación Transformemos encuentra espacio para desarrollarse y, a través de un proceso de educación formal adelantado en la Institución Educativa Benkos Biohó, se convoca a 550 jóvenes y adultos palenqueros iletrados para iniciar su inclusión en la cultura escrita, aprendiendo a leer y escribir en palenquero y español, para continuar con sus estudios hasta que culminen su bachillerato.

Hoy, gracias al Plan 2015 y la voluntad política de la Gobernación de Bolívar, el proceso educativo ha logrado mantener su continuidad. Con ello, estos hombres y mujeres palenqueros, no solo han aprendido a leer y más de cuatrocientos ya inician sus estudios de básica secundaria, sino que además han escrito el libro *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, que fue declarado como el mejor libro de cocina del mundo por Gourmand World Cookbook Awards, en su versión 2014 en Beijing, China.

“Palenque lleva 500 años ahí; son un maravilloso grupo de seres humanos que, en una lucha silenciosa, han logrado preservar su cultura, su música, su lengua, su gastronomía y brillar con luz propia frente al mundo. Lo que se ha logrado gracias al esfuerzo de todos los que estamos en el Plan 2015, es aunar esfuerzos y darles continuidad, de tal forma que los palenqueros encuentren un piso sobre el que están construyendo una comunidad sostenible, que continúe siendo un símbolo de libertad para el mundo y un referente de la cultura afro”, afirma Rodolfo Ardila, Director de Desarrollo de la Fundación Transformemos.

Pero este es solo el principio; ahora hay que apoyar el empoderamiento de este pueblo y su búsqueda de la sostenibilidad económica, para que el fantasma de la pobreza se convierta en otro mito más de la rica cosmovisión palenquera y un nuevo ejemplo para el mundo.

## Son ri tambó

Desde que los palenqueros, liderados por Alfonso Casiani, Miguel Obeso, Basilia Pérez, el maestro Justo Valdés y los profesores palenqueros que habían participado en el proceso educativo de Cartagena, presentaron a Transformemos ante el Consejo Comunitario de Palenque, y estos autorizaron desarrollar el proceso educativo, todo se ha llevado a cabo de manera colectiva.



Estudiantes de Transformemos de San Basilio de Palenque y María Aurora Carrillo Gullo, Directora Pedagógica de la fundación (centro)

Bajo la orientación de la Directora Pedagógica de la Fundación Transformemos, Aurora Carrillo, un equipo de lingüistas, historiadores, músicos, líderes culturales y etnoeducadores, adelantó la investigación de base que permitió elaborar el libro *Son ri tambó*, que es la mediación didáctica básica para enseñar a leer y escribir en palenquero y español, e iniciar el proceso de educación formal, y que hoy va a cumplir cuatro años, gracias a la decisión política de la Gobernación de darle continuidad al proceso. Este se desarrolla de forma integral en la Institución Educativa Benkos Biohó, bajo la dirección de la licenciada Meira Del Carmen González Torres, quien matricula a los estudiantes y certifica sus estudios de educación formal, en las mismas aulas donde se les imparte educación a los hijos, nietos y sobrinos de los estudiantes de Transformemos, . Puede entonces afirmarse que todo un pueblo se une a través de la educación.

Es en este proceso colectivo que los estudiantes de Transformemos toman en el año 2013 la decisión de escribir un libro con sus recetas ancestrales, las cuales co-



rían el riesgo de desaparecer, puesto que son transmitidas de forma oral. Además, sugirieron acompañar esta obra con la música del Sexteto Tabalá y Son Palenque, dos importantes leyendas vivas del corregimiento.

“Uno de los recuerdos que a mí más me llega es el momento en que, reunidos con docentes y estudiantes, comenzamos a pensar qué nombre debía llevar el libro... imagínense a 500 papás pensando el nombre de su hijo y, luego de descartar cientos de nombres, se paró el celador del colegio, Encarnación Padilla, el famoso ‘Caná’, y dijo: ‘Este libro debe llamarse Kumina ri Palenge pa tó paraje’, que traduce, ‘comida palenquera para el mundo’. Jamás imaginamos que estábamos bautizando el mejor libro de cocina del mundo”, recuerda Ardila.

Palenque está viviendo no solamente una reorganización física a través de las obras de infraestructura, sino también un proceso de reencuentro con sus sueños, sus esperanzas y sus grandes valores, todo lo cual se traduce en obras como *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, que hoy deben ser orgullo de Colombia y una muestra más de que el quehacer colectivo, dirigido a través de un plan con visión de futuro, que aúne esfuerzos y tenga en cuenta procesos integrales y formales de educación, transforma positivamente a la sociedad y convierte en generador de desarrollo y gestor de paz a todo un pueblo.

Estudiantes de Transformemos de San Basilio de Palenque con el texto de lecto-escritura *Son ri tambó*



Sancocho de pescado (ver receta en p. 86 y 87).

# ¿Why did palenque make the world's best cookbook?

by: Rodolfo Ardila Director of Social Development  
Foundation Transformemos

**“Palenque is the clearest demonstration that education, supported by comprehensive development processes is a fundamental tool to generate development and transform society”.**

“A cookbook can change lives. *Cocina palenquera para el mundo* changed the lives of those who wrote it. It also creates a deep emotion in those who read it. It is a perfect example of the fact that a cookbook resembles fiction or literature: the spirit of the authors shines through the pages of the book. After reading it, you will feel different, better, and you will feel as if you knew the authors”. With these words, Edouard Cointreau, President of the Gourmand World Cookbook Awards presented the award for the world's best cookbook.

Everything arrives at its own time, and in order for the inhabitants of San Basilio de Palenque to draft what is now the best cookbook of the world, *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, not only did five centuries from its foundation had to pass, being the first free county of America, giving birth to Colombia's first world boxing champion, being acknowledged by UNESCO as heritage of humanity and presenting the world with its music, but also the Palenque 2015 Comprehensive Development Plan of

the Government of Bolivar had to arrive, with a relevant, flexible educational model, that would respect the potentials and identify weaknesses of a whole population such as the Palenquero community.

As already seen collectively, with the amazing Colombian football team, the only road to real success as a country, is through collective work, and education is an ideal way to achieve this communion, in pursuit of a common goal, through which education acts as the centerpiece of a social development process aimed at empowering and turning a whole community into development generators and peace advocates.

Thus, Fundación Semana, Fundación Carvajal and Fundación Saldarriaga Concha, with resolute support from the Government of Bolivar, managed to convene public and private bodies, which launched various activities in the cultural, economic, educational and social realms, to make Palenque a sustainable community, but using its history, culture, and great individual achievements as a starting point.

It is in this collective work environment, with a comprehensive development vision to enable pulling together efforts and resources from different origins, that the *Son ri tambó* educational program of Fundación Transformemos finds space to develop and, through a process of formal education carried out in the Benkos Biohó Educational Institution, 550 illiterate youths and adults are convened to start their inclusion in written culture, learning to read and write in palenquero and Spanish and then

carry on with their studies until they finish high school. Today, thanks to Plan 2015 and the political will of the Government of Bolívar, the educational process has been able to continue. With it, not only have these Palenquero men and women have learned to read, and over four hundred have begun their high school studies, but they have also written the book *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, which was declared the best cookbook of the world by the 2014 Gourmand World Cookbook Awards in Beijing, China.

“Palenque has been there for 500 years; they are a wonderful group of human beings who, through a silent struggle, have managed to preserve their culture, their music, their language, their gastronomy, and shine with their own light upon the world. Thanks to the effort of all of us in Plan 2015, we have been able to join forces and provide them with continuity, so Palenqueros may find ground to build a sustainable community, which may carry on being a symbol of freedom to the world, and a reference point for afro culture”, states Rodolfo Ardila, Development Director of Fundación Transformemos.

However, this is only the beginning; we must now support the empowerment of this people and their search for economic sustainability, to turn the ghost of poverty into just another myth in the rich palenquera worldview, and set a new example for the world.

## Son ri tambó

Since palenqueros, led by Alfonso Cassiani, Miguel Obeso, Basilia Pérez, maestro Justo Valdés and the Palenquero teachers who had participated in the educational process in Cartagena, introduced Transformemos to the Community Council of Palenque, and it authorized the development of the educational process, everything has been done collectively.



Estudiantes de Transformemos de San Basilio de Palenque y María Aurora Carrillo Gulló Directora Pedagógica de la fundación

Under the guidance of Aurora Carrillo, Pedagogical Director of Fundación Transformemos, a team of linguists, historians, musicians, cultural leaders and ethno-educators carried out a base research that led to the creation of the book called *Son ri tambó*, which is the basic didactic material to teach reading and writing in Palenquero and Spanish, and to start a formal education process, for four years now thanks to the political decision of the Government to back the continuity of the process.

This project is carried out completely in the Benkos Biohó Educational Institution, under the direction of Litentiate Meira Del Carmen Gonzalez Torres, who enrolls students and certifies their formal education studies in the same classrooms where sons, grandsons, and nephews of the students of Transformemos take classes; a whole town brought together through education, as it were.

It is during this collective process that the students of Transformemos made the decision in 2013 to write a book with their age-old recipes, which were at risk of vanishing, since they are passed on through oral tradition. They also suggested pairing this literary work with the music of Sexteto Tabalá and Son Palenque, two living legends of the village.

“One of the memories that most often comes to my mind is the moment when, while meeting with teachers and students, we started thinking about the name for the book: imagine 500 parents thinking of names for their children, and after ruling out hundreds of names, the school’s watchman, Encarnación Padilla, dubbed ‘Caná’, stood up and said: ‘This book must be called *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, which translates to palenquera cuisine for the world. We never imagined we were naming world’s best cookbook”, Ardila recalls.

Not only is Palenque under a physical reorganization through infrastructure works, but it is also living a process of rediscovering its dreams, hopes, and great values; all of which translates into works such as *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, which must become a source of pride for

Colombia, and yet another example to show that collective work, guided through a plan with a futuristic vision that brings efforts together and includes comprehensive and formal education processes, positively transforms societies and turns a country into a development generator and peace advocate.



Estudiantes de Transformemos de San Basilio de Palenque y el maestro Justo Valdés (centro) junto a la escultura de homenaje a Benkos Biohó



Cocadas de coco con panela y piña (ver receta en p. 116 y 117).

# Pourquoi Palenque a-t-il écrit le meilleur livre de cuisine du monde?

par: Rodolfo Ardila, Directeur de Développement Social,  
Fondation Transformemos

**“Palenque est la démonstration évidente que l'éducation soutenue par une politique de développement intégral, est un outil fondamental pour faciliter le développement et transformer la société.”**

“Un livre de cuisine peut changer des vies. Le livre *Cuisine palenquera pour le monde* a changé les vies de ceux qui l'ont écrit. Il crée aussi une profonde émotion à ceux qui le lisent. C'est un parfait exemple du fait qu'un grand livre de cuisine est semblable à la meilleure littérature: l'esprit des auteurs brille à travers les pages du livre. Après l'avoir lu, vous vous sentez différent, meilleur, et vous croyez connaître les auteurs”. Avec ces mots, Edouard Cointreau, Président des Gourmand World Cookbook Awards, a remis le Prix du meilleur livre de cuisine du monde.

Tout vient à point à qui sait attendre : et pour que les habitants de San Basilio de Palenque puissent rédiger ce qui est considéré aujourd'hui comme le meilleur livre de cuisine du monde, *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, ils ont dû non seulement attendre cinq siècles depuis leur fondation, être le premier peuple libre d'Amérique, donner le premier champion de boxe à la Colombie, être

reconnus par l'UNESCO comme patrimoine mondial de l'humanité et offrir leur musique au monde mais aussi l'arrivée du Plan Intégral de Développement de Palenque 2015, du Gouvernement de Bolivar, avec un modèle éducatif pertinent, flexible qui tiendra compte du potentiel et des faiblesses de toute une communauté comme celle de Palenque.

Comme nous l'avons vécu de manière collective, avec la merveilleuse sélection colombienne de football, le seul chemin vers la réussite en tant que pays est le travail collectif. L'éducation est un moyen idéal d'arriver à l'union d'une communauté, à la recherche d'un objectif commun et au sein de laquelle elle fonctionne comme le fil conducteur d'un processus de développement social cherchant à engendrer l'autonomisation et à convertir toute une communauté en générateurs de développement et gestionnaires de paix.

C'est ainsi que la Fondation Semana, la Fondation Carvajal et la Fondation Saldarriaga Concha, avec le soutien résolu du Gouvernement de Bolívar, ont réussi à convoquer les entités publiques et privées qui travaillent dans le domaine culturel, économique, éducatif et social, afin de faire de Palenque une communauté durable, sur la base de leur histoire, leur culture et leurs grandes réussites individuelles.

Le Programme éducatif *Son ri tambó* de la Fondation Transformemos est né et a progressé dans ce contexte de travail collectif, avec une vision de développement intégral qui lui a permis de conjuguer les efforts et les

ressources. Grâce au processus d'éducation formelle au sein de l'école Benkos Biohó, 550 jeunes et adultes palenqueros illettrés ont pu se familiariser à la culture écrite, en apprenant à lire et à écrire en palenquero et en espagnol, pour continuer leurs études et terminer leur baccalauréat.

Aujourd'hui, grâce au Plan 2015 et à la volonté politique du Gouvernement de Bolívar, le processus éducatif a réussi à maintenir sa continuité, ce qui a permis aux hommes et femmes palenqueros non seulement d'apprendre à lire - quatre cent palenqueros ont déjà commencé leur éducation secondaire - mais aussi à écrire le livre *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, choisi comme le meilleur livre de cuisine du monde par les Gourmand World Cookbook Awards 2014 à Pékin, Chine.

“Palenque est implanté dans notre pays depuis 500 ans: c'est un merveilleux groupe d'êtres humains qui ont réussi grâce à une lutte silencieuse à préserver leur culture, leur musique, leur langue, leur gastronomie et à briller par eux-mêmes face au monde. Nous avons réussi grâce à l'effort de tous ceux qui participent au Plan 2015 à conjuguer nos efforts et assurer une continuité, afin que les palenqueros aient un plancher stable sur lequel construire une communauté durable, qui continue d'être un symbole de liberté pour le monde et une référence de la culture africaine”, affirme Rodolfo Ardila, Directeur de Développement de la Fondation Transformemos.

Cependant, ce n'est que le début, il faut maintenant soutenir l'autonomisation de ce peuple et sa recherche

de durabilité économique, afin que le fantôme de la pauvreté se transforme en un mythe de plus de la riche cosmovision palenquera et un nouvel exemple pour le monde.

## Son ri tambó

C'est après que les palenqueros, dirigés par Alfonso Cassiani, Miguel Obeso, Basilia Pérez, le maestro Justo Valdés et les professeurs palenqueros aient participé au processus éducatif de Carthagène, qu'ils ont présenté la Fondation Transformemos au Conseil Communautaire de Palenque: dès que ces derniers ont autorisé le développement du processus éducatif, tout s'est fait de manière collective.



Estudiante de Transformemos de San Basilio de Palenque con el libro *Son ri tambó*

Une équipe de linguistes, historiens, musiciens, leaders culturels et ethno-éducateurs ont réalisé le travail de recherche de base qui a permis de créer le livre *Son ri tambó*. Ce livre didactique, écrit sous la direction de la Directrice Pédagogique de la Fondation Transformemos Aurora Carrillo, a comme but l'enseignement de la lecture et de l'écriture en palenquero et en espagnol. Le processus d'éducation formelle va fêter ses quatre ans, grâce à la décision politique du Gouvernement de Bolívar permettant la continuité de ce processus, qui se développe de manière intégrale dans l'école Benkos Biohó, ceci sous la direction de Meira Del Carmen Gonzalez Torres, qui inscrit les étudiants de Transformemos et leur permet de suivre des études d'éducation formelle avec le modèle éducatif Transformemos, dans les mêmes salons de classe où étudient leurs enfants, petits-enfants et neveux; en d'autres termes, c'est tout un peuple qui s'unit à travers l'éducation.

Lors de ce processus collectif les étudiants de Transformemos prennent la décision en 2013 d'écrire un livre avec leurs recettes ancestrales qui menaçaient de disparaître, car elles s'étaient toujours transmises oralement. En outre, ils ont proposé d'accompagner cette œuvre avec la musique du Sexteto Tabalá et de Son Palenque, deux légendes vivantes de Palenque.

“Un des souvenirs dont je me souviens le plus est le moment où nous étions réunis avec les enseignants et les étudiants et nous avons commencé à chercher comment devait s'intituler le livre... Imaginez-vous 500 parents en train de penser au nom de leur enfant; après

avoir écarté des centaines de noms, le gardien de l'école, Encarnación Padilla, le fameux `Caná´, s'est levé et a dit : “Ce livre doit s'appeler *Kumina ri Palenge pa tó paraje*”, ce qui signifie cuisine palenquera pour le monde. Jamais nous n'aurions pensé que nous étions en train de baptiser le meilleur livre de cuisine du monde”, se rappelle Ardila.

Palenque est en train de vivre non seulement une réorganisation physique au travers de ses travaux d'infrastructure, mais aussi un processus de retrouvailles avec ses rêves, ses espérances, et ses grandes valeurs. Le tout se traduit par des projets comme *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, qui aujourd'hui doivent être une fierté pour la Colombie et un exemple de plus que le travail collectif, dirigé avec une vision futuriste, conjuguant les efforts et tenant compte des processus intégraux et formels d'éducation, transforme positivement la société en permettant à tout un peuple de devenir générateur de développement et gestionnaire de paix.



José “Paíto” Valdés (estudiante), Rafael Cassiani (estudiante) y Enrique Márquez (docente), voz líder y director, coros y bongó - Sexteto Tabalá en su graduación de grado 5°



Arroz con ahuyama, (ver receta en p. 40 y 41).

## FUNDACIÓN TRANSFORMEMOS

La Fundación para el Desarrollo Social Transformemos es una organización de la sociedad civil que tiene como objetivo permitir a los jóvenes y adultos de comunidades vulnerables, que desertaron en algún momento del sistema educativo formal, que vuelvan a las aulas y reciban una educación pertinente, acorde a las necesidades del siglo XXI y de calidad, con el fin de convertirlos en generadores de paz y desarrollo al interior de sus comunidades. Por esta labor, la Fundación Transformemos recibió el premio Unesco-Confucio, máximo galardón en educación a nivel mundial y fue seleccionada como una de las diez más importantes innovaciones educativas por el Banco Interamericano de Desarrollo, BID.

En los últimos siete años, el Sistema Interactivo Transformemos permitió el regreso al sistema educativo formal de más de 340.000 hombres y mujeres vulnerables, muchos de los cuales ya culminaron su bachillerato o educación media. Esto fue posible a través de la implementación, en las Secretarías de Educación y las instituciones educativas, de un sistema formal de educación interactivo y regionalizado. Este sistema se caracteriza por estar acorde a las necesidades y potencialidades de las poblaciones a atender; la formación de docentes en educación de jóvenes y adultos; el diseño y entrega de un millón cuatrocientos mil mediaciones didácticas impresas, desde grado uno a grado once; y la instalación de 2.500 aulas interactivas con el software educativo Transformemos, permitiendo que las comunidades vulnerables reciban la mejor educación, usando las nuevas tecnologías y

adaptándose a las necesidades de cada región y es así como el software educativo Transformemos ha permitido que 3.185 indígenas del Guainía estudien en tabletas digitales en cuatro lenguas indígenas y español y que el pueblo de Palenque lo haga en la lengua palenquera.

Dado que el objetivo de la Fundación es brindar educación formal de calidad y regionalizada, desde primer grado a grado once, a través de la inserción en el sistema educativo oficial de los excluidos y desertores del sistema educativo, se cumple con todos los estándares de competencias exigidos por los diferentes Ministerios y/o Secretarías de Educación de los lugares donde se implemente. Las mediaciones didácticas impresas e interactivas, así como la formación de los docentes, se adaptan según las características propias de cada región o país, con el fin de brindar una educación pertinente para todos y para toda la vida, a través de las instituciones educativas oficiales que implementan el Sistema Interactivo Transformemos.

Las palabras de Irina Bokova, Directora General de la UNESCO, al momento de entregar el premio Unesco-Confucio, resumen perfectamente la labor de la Fundación: “El propósito del Sistema Interactivo Transformemos Educando es formar a jóvenes y adultos para la paz, el desarrollo social y el aprendizaje significativo. El programa contribuye así a fomentar la igualdad y eliminar la pobreza, y a dotar de autonomía a los grupos destinatarios vulnerables que residen en zonas remotas.”

## TRANSFORMEMOS FOUNDATION

The Transformemos Foundation for Social Development is a civil organization with the objective of allowing youths and adults in vulnerable communities who at some point dropped out of the formal education system, to return to school and receive proper education, in accordance with the quality and 21st century needs, and with the purpose of turning them into peace and development advocates within their communities. For this endeavor, Fundación Transformemos won the UNESCO - Confucius Prize, the most important award for education in the world, and chosen as one of the ten most important educational innovations by the Inter-American Development Bank, IADB.

During the last seven years, the Transformemos Interactive System provided access to formal education for over 340,000 men and women from vulnerable groups, most of which have already finished their high school education. This was possible through the implementation, in Secretariats of Education and educational institutions, of a formal interactive and regionalized education system. This system is characterized by being consistent with the needs and potential of the target populations; teacher training in education for youth and adults; design and delivery of 1.4 million printed educational material, from the first to the eleventh grade, and; setting up of 2,500 interactive classrooms with the Transformemos interactive software, providing the best education for vulnerable communities, using new technologies and adapting to the needs of each regions. Thus, the Transformemos educational software has made it possible for 3,185 natives from the Guainía department to learn on digital tablets,

in four indigenous languages and in Spanish, and for the people of Palenque to do so in the palenquero language.

Since the purpose of the Foundation is to provide quality and regionalized education from the first to the eleventh grade, by bringing back those excluded and drop-outs into the official educational system, all competence standards enforced by Ministries and/or Secretariats of Education in where it is implemented, are complied with. Printed and interactive educational materials as well as teacher training are adapted in accordance with the specific characteristics of each region or country, in order to provide adequate education for all, and for a lifetime, through the official educational institutions that implement the Transformemos Interactive System.

The words of Irina Bokova, General Director of UNESCO, at the awarding ceremony of the UNESCO-Confucius Prize summarize the job of the Foundation: "The purpose of the Transformemos Educando programme is to train youths and adults in peace, social development and significant learning. The programme thus helps to develop equality and eliminate poverty, and provide autonomy to the vulnerable target groups that live in remote areas."

## LA FONDATION TRANSFORMEMOS

La Fondation pour le Développement Social Transformemos est une organisation de la société civile dont l'objectif est de développer un système d'éducation officielle afin de permettre aux jeunes et aux adultes des communautés vulnérables ayant déserté le système éducatif officiel, de reprendre le chemin des classes. En recevant une éducation pertinente, en accord avec leur culture, leurs potentialités et leurs nécessités et grâce aux nouvelles technologies, ils se convertissent en générateurs de paix et développement au sein de leurs communautés. Ce travail a valu à la Fondation Transformemos le prix Unesco-Confucio, le prix le plus important au niveau mondial en matière d'éducation et d'être sélectionnée par la Banque Interaméricaine de Développement, BID, comme l'une des dix innovations éducatives les plus importantes en Amérique Latine.

Durant les huit dernières années, le Système Interactif Transformemos a permis à plus de 340.000 hommes et femmes en situation précaire de réintégrer le système éducatif officiel; beaucoup ont déjà terminé leur éducation secondaire. Un système officiel d'éducation interactif et régionalisé s'adaptant aux besoins et potentialités des dites populations a rendu possible cette réussite. Il se caractérise également par la formation en matière d'éducation de jeunes et d'adultes donnée aux enseignants, ainsi que par la création et remise d'un million quatre cent mille livres didactiques, couvrant le premier degré d'éducation basique jusqu'à la fin de l'éducation secondaire, et l'installation de 2.500 salles de classe interactives. Ce

modèle éducatif a ainsi permis aux communautés en situation précaire de recevoir la meilleure éducation, en utilisant les nouvelles technologies et en s'adaptant aux nécessités de chaque région. Le logiciel éducatif Transformemos a permis à 3.185 indigènes du Guainía d'étudier avec des tablettes tactiles en quatre langues indigènes et en espagnol. Ce logiciel a également permis au peuple de Palenque d'étudier en langue palenquera.

L'objectif de la fondation est d'offrir une éducation officielle de qualité et régionalisée à partir du premier degré jusqu'à la finalisation du baccalauréat. En incluant dans le système éducatif officiel les exclus et les déserteurs, cette éducation est aux normes des standards de compétence exigés par les différents Ministères et/ou Secrétariats d'Éducation des endroits où elle est introduite. Les livres et le logiciel Transformemos, ainsi que la formation des enseignants, s'adaptent selon les caractéristiques propres de chaque région ou pays, afin d'offrir une éducation pertinente pour tous et pour toute la vie grâce aux institutions éducatives officielles qui implantent le Système Interactif Transformemos.

Ces mots d'Irina Bokova, directrice générale de l'UNESCO, au moment de remettre le prix UNESCO-Confucius, résumant parfaitement la mission de la Fondation : "Le but du Système Interactif Transformemos Educando est de former des jeunes et des adultes pour la paix, le développement social et l'apprentissage significatif. Le programme contribue ainsi à promouvoir l'égalité, à éliminer la pauvreté, et à doter d'autonomie les groupes destinataires vulnérables".







# Arroces Ma alo

La gastronomía palenquera se basa fundamentalmente en el arroz, que se prepara en numerosas variedades. El consumo de arroz es casi que obligatorio en la comida de la noche, hasta el punto que se dice que “quien no come arroz en la noche, sueña con muerto”. Anteriormente, se tenía la concepción de que consumir arroz era reflejo de mejor posición económica dentro de la comunidad.



# Preparación

## Alo ku toro prieto



Víctor, uno de los estudiantes más aplicados, afirma: “lo más importante de la recuperación de la gastronomía es lo que estamos haciendo aquí; hay que reivindicar la cocina palenquera a través de la preparación de los platos en vivo y con quienes han preservado la tradición durante años. Pero no es sólo eso: estos platos se convierten en una excusa para conocer la tradición y los mitos de Palenque, por ejemplo a estas dos bellas mujeres: chá Inés y Catalina Luango. Yo le digo que gracias a Transformemos se ha destapado esa olla que estábamos dejando que se desocupara, que es la tradición y vivencia que tenemos en nuestra comunidad.

Víctor Simarra



Se kosina ma bleo se remenusa po una hora ri pue kuandi te to kosio se icha seboa pika kuajo chto ri mateka tre kuato ri mas ri mai se reja ibi andi uto joya ri pue se kosina ma korillo ri kane ri re i se echa andi joya anda ataba kusina ma bleo ku masa ri mai se echa alo, se reja a juego lento ata ke te to lito ri pue se sibe pa to majende kulemo kalente akopañao ri ma bebia fria o kalente



La Cocinera  
sugiere...

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos.
- Ingredientes:
- 1 kilo de arroz.
  - ¼ de litro de aceite.
  - 2 kilo de bleo desmenuzado.
  - ¼ de cebolla picada.
  - 1 cabeza de ajo.
  - 250 gr. de masa de maíz.
  - 1 kilo de codillo de res.
  - Sal al gusto

Se cocina el bleo durante una hora. Cuando esté completamente cocido se le agregan la cebolla picada, el ajo, el aceite y la masa de maíz, y se deja hervir. En otra olla se cocina el codillo de res y se agrega a la preparación anterior. Se adiciona el arroz y se deja en fuego bajo hasta que esté completamente cocinado.

\*traducción en la p. 143 / translation on p. 143 / traduction à la p. 143

### Arroz con bleo

#### Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- Media taza de aceite.
- 2 kilo de bleo desmenuzado.
- 1 cebolla picada
- Ajo
- Masa de maíz
- 1 kilo de codillo res
- sal

#### Preparación

se cocina el bleo desmenuzado por una hora, luego cuando este se halla cocido completamente se le agrega la cebolla picada, el ajo el aceite, la masa de maíz, y se deja hervir, en otra olla se cocina el codillo de res y se incorpora en la olla donde se estaba cocinando el bleo con la masa de maíz se le agrega el arroz y se deja a fuego bajo hasta que este completamente luego servir y a disfrutarlo caliente, acompañado de una bebida fría o caliente.

# Preparación Arroz con bleo



# Alo ri koko ku frijó

Este plato tiene un lugar especial en la Semana Santa, acompañado con una buena ensalada y jugo. Se prepara en grandes cantidades el jueves y viernes santos para recibir a familiares y amigos, y también para intercambiar preparaciones entre todos. Este arroz se cocina desde las primeras horas de la madrugada para que esté listo al medio día, pues ese día no se vuelve a cocinar en la casa.

El arroz en los tiempos antiguos se acompañaba con la tortuga hicotea, pero como en la actualidad está prohibida su caza y comercialización, ésta fue reemplazada por pescados como mojarra lora, sábalo frito o bocachico.

La estudiante María Eugenia Torres Cásseres cuenta que “antes este arrocito se preparaba únicamente en Semana Santa, pero hoy en día se come todo el tiempo en los eventos especiales ¡es que es tan rico!”.



María Eugenia Torres Cásseres



Alo ri koko ku frijó

ma frijío a ten ke reja lentro agua po un lato, pa rebe  
kuginata ayo E Blandiendo mientras bo to naya ku kola  
koko rebe 'bo pone agua koko riba fobo icha nduse ma  
frijío ku ayo bo lo reja seka meniandole ka lato rebe bo lo



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 kilo de arroz  
½ kilo de frijol cabecita negra  
1 coco  
Sal y azúcar al gusto

Se lava el frijol y se cocina hasta que se ablande. Aparte se ralla y se cuela el coco. Se le agregan los frijoles cocidos al zumo de coco y se pone al fuego hasta que hierva.

Luego se lava el arroz, se le agregan la leche de coco, sal y azúcar al gusto, y se revuelve constantemente hasta que seque; se tapa y se deja al fuego por 5 minutos más.

\*traducción en la p. 144/ translation on p. 144 / traduction à la p. 144

Po un ma 5 a lo minuto a pole sebbi ku perao o ko  
ngaina nguisawandi semana santo a es sebbi ku kotea  
boleicha sa a ndose kuno ke nguta bo.

maria eugenia torres

## Arroz de coco con frijol



# Alo ri manteka kolorá

La manteca colorá se obtiene de una planta de palma llamada corozo, que nace en forma silvestre en los patios y lugares enmontados de San Basilio de Palenque.

Nace entre dos hojas de palma, en el fondo de ésta y en el centro; son unas cabezas grandes que hay que sacar con un colador. Para obtener la manteca, se le quita al corozo la concha que lo cubre (parecida a la del coco) y se pila; en ese proceso va destilando un líquido, que se recoge y se echa en un caldero. Se pone al fuego con bastante leña o con buen carbón, y se espera que esa agua hierva; cuando se seca, se convierte en manteca. Es de un color muy parecido al achote. También se le conoce como manteca negrita, y sirve para peinar el cabello de las palenqueras.



Petrona Martínez Navarro



Alo ri manteka Kolora  
Porción: ndo.  
Tiempo ri Preparacio. 40. minuto  
Ingrediente  
una libra ri alo un litro ri apu. meio Kuato ri  
manteca. sa. a guto: Preparacio



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:  
1 libra de arroz  
1 litro de agua  
250 gr. de manteca  
Sal al gusto

## Arroz de manteca colorada

Se prepara el fogón o estufa con buen carbón o leña, y se pone el caldero con medio litro de agua. Se deja por espacio de unos minutos hasta que el agua se caliente; se echan el arroz, la manteca y sal al gusto. Se deja hervir hasta que seque el arroz; luego se tapa y se deja que termine de cocinar por media hora.

\*traducción en la p. 145 / translation on p. 145 / traduction à la p. 145

Se prepara fogón o estufa se pone ma. ma caldero ku meio  
litro ti agu. se reja po tiempo ti sinko minuto kuandi. ke fa  
kaliende se lecha. ma alo i al mismo tiempo sele iocha mo  
manteca isa a guto i que se reja i bi atake seka. i que  
se tapa i  
se reja po tiempo ti media ora



# Alo ku agua ri musia

Este arroz no se hace todos los días en Palenque, y generalmente lo preparan las familias debido a lo barata que resulta su preparación, ya que no lleva aceite ni muchos condimentos; solo se utiliza el agua donde se mantuvo la morcilla durante varios días. También suele ser consumido por aquellas familias en las que ha fallecido alguien: luego de “levantado el velorio” -generalmente un día después-, la comida escasea pero usualmente quedan morcillas del cerdo que se sacrificó en días anteriores; así, quienes están colaborando en la casa cogen las morcillas, las ponen en una olla y preparan este arroz.

do el velorio” -generalmente un día después-, la comida escasea pero usualmente quedan morcillas del cerdo que se sacrificó en días anteriores; así, quienes están colaborando en la casa cogen las morcillas, las ponen en una olla y preparan este arroz.

A pesar de sus años, Ana Márquez aún se dedica a la cocina, y su especialidad es este arroz. En lengua palenquera, nos cuenta que aprendió a prepararlo con su mamá, quien lo hacía para venderlo en la comunidad, y con ello mantener a su familia. Al final, nos dio una indicación muy clara: “Ahora me pongo a fritar la morcilla, y vos me vuelves a retratar a mí con mi compañera fritando morcilla”.

Adriana Márquez Gutiérrez



Alo' ku agua ri musia

.ku agua lo ke se keia ve pue ri  
.ku siba' mosia a se jone tiba  
fobo jora ichato aro bo icha ..



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 6  
Tiempo de preparación: 40 minutos  
Ingredientes: 1 kilo de arroz  
½ de litro aceite  
Morcilla al gusto  
Sal al gusto

Se pone un caldero en el fogón y se pone a cocinar la morcilla por espacio de 10 minutos hasta que se cuaje la sangre (preferiblemente se pone a cocinar un día antes de preparar el arroz, y se guarda el agua). Se pone al fuego el agua con la cual se cocinó la morcilla el día anterior, junto con el arroz, sal al gusto y una cucharada grande de aceite. Se deja secar, se tapa y se cocina por 5 minutos más.

\*traducción en la p. 146 / translation on p. 146  
/ traduction à la p. 146

sa ku manteka kumo bo ko nale's  
replé ri esisa bo, lo tapa po  
un ma 5 a 10 minuto  
kumé ku mosia kosi eja a bse  
me yu lia,

## Arroz de morcilla



# Alo subío

Es un arroz precocido que no se lava, y tiene un olor único que penetra por todas partes; además, su sabor es inconfundible. Se utiliza en momentos importantes en la vida de Palenque, como por ejemplo en las reuniones de los kuagros, y se acompaña con bocachico frito o con bleo. Cuando las las mujeres palenqueras están embarazadas, deben pilar manos de arroz para que, al momento del parto, la criatura baje y salga fácilmente, evitando que les practiquen una cesárea. Por esta razón, pilar es asumido como un ejercicio por ellas.



Felician Cabarcas (autora de la receta) y Nicolasa Velásquez

alo. sobio  
ete alo ku hakara ase pone andi sō  
ase ká pá pole pilalo, grande ase ase lo  
ma e ku koto aepoe ke bo ke rayá i kola  
koto bo lo pone ai kogo andi un kaddaro,



La Cocinera  
sugiere...

Porciones:	4
Tiempo de preparación:	30 minutos
Ingredientes:	1 libra de arroz 1 coco pequeño Sal al gusto

## Arroz subido

Se parte el coco, se ralla y se cuela hasta obtener un zumo. Éste se lleva al fuego hasta que hierva; se le agregan el arroz y sal al gusto, revolviendo constantemente con el cucharón o palote hasta que seque. Se cocina tapado por espacio de 5 minutos y se sirve.

\*traducción en la p. 147 / translation on p. 147 /  
traduction à la p. 147

Kuandi e ke jibi bo lo echa a lo ion  
Chito sa re pue bo lo unueca un lato  
a-ta ke seka; kuandi e ke sokā  
bo lo tapci po zo minuto kuandi e ke  
pasa e tiempo bo lo baja. gonde ase  
kumelo mae ku bokachiko frito y  
tambie ku mblo. Felicitana cabarca.



# Alo ri uyama

Este es un plato especial en la comunidad palenquera, pues los abuelos los hacían para las reuniones de los kuagros. Estas son asociaciones palenqueras que vienen desde los tiempos de Benkos Bioho; están conformadas por niños y niñas desde los doce años y se mantienen durante toda la vida. Cada kuagro es solidario con todos sus integrantes, y cada generación conforma sus propios kuagros; cada uno tiene características especiales que define cada organización de forma autónoma, respaldando moral y económicamente a sus integrantes (ver más en el Diccionario de términos palenqueros, al final de este libro).

El arroz de ahuyama se acompaña con ensalada cocida de zanahoria, papa, repollo, huevo, remolacha, cebolla y mayonesa.



Juana Salinas Berrío

Juana Salinas Berrío  
Alo ri uyama  
7 Libras alo un uyama un ko ko sa  
Porción 4 gende  
Preparación 30 minutos  
Cocción 30 minutos  
Se pela ma uyama y se parte po



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4  
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:  
1 libra de arroz  
1 ahuyama pequeña  
1 coco pequeño  
Sal al gusto

Se pela la ahuyama en cuadritos pequeños; se ralla el coco y se cue-  
la, y se pone a hervir en el fogón junto con la ahuyama; luego se le  
echan el arroz y sal al gusto. Finalmente se revuelve hasta que seque  
el arroz, y se tapa por espacio de 15 minutos.

\*traducción en la p. 148 / translation on p. 148 / traduction à la p. 148

T00s1to j0pvo s0ra ya ko ko yse  
Kvlla ysepe0hp andj fo som yse  
reJa J1bbi TseLo icha aLo kv  
vta1na  
kvandj ele ke seka reJ0Ja 0  
Jv0go Lento aJa ke te kvS1haco

## Arroz de ahuyama



# Alo ri planda mauro

Es un plato exquisito y muy apetecido por la comunidad palenquera, que generalmente se prepara para el almuerzo, con pescado frito. En algunas familias se prepara en las horas de la tarde, especialmente para los niños o niñas que tienen poco apetito pues, dado que es un arroz dulce, suelen comerse toda la comida. Así, no es necesario asustar a los pequeños diciéndoles que se los va a llevar el mohán, pues comen con mucho juicio. El famoso dicho: "Si no como arroz, no duermo" demuestra la importancia de este ingrediente en la vida palenquera, y explica la variedad de sus preparaciones.



Ana Isabel Marimón



Alo ri Planda mauro  
 ele ase yeba padera bo aten he  
 Ten  
 Planda alo Kaddaro Palote  
 sa apu kushio bijao  
 asuka koto punchera Rayayo

— Pommo: riaseto  
 pa ase alo ri planda mauro andi  
 Komunira ri palenge. ase ten muñ  
 etuenda ma sigiende. inepiende.  
 bo aten. ke kuje. koto i patilo repue.  
 Sakalo ri kotala. i echalo andi punchera  
 tabalo i rayaloko rayalo tuun. rayoro  
 repue. bo a ten ke kotala tu memo rayoro  
 pa sakalo totalira ri leche lo ke bo ta  
 nesisita



La Cocinera sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 libra de arroz  
1 plátano  
1 coco  
1 litro de agua  
Sal y azúcar al gusto

# Arroz de plátano maduro

Se parte el coco, se ralla y se cuele; se pone la leche del coco resultante en un caldero en el fogón. Se pela el plátano y se corta en cuadritos pequeños; cuando hierva la leche del coco se agregan el arroz, la sal y el azúcar al gusto. Se revuelve hasta que seque y se tapa por espacio de 10 minutos.

\*traducción en la p. 149 / translation on p. 149 / traduction à la p. 149

Paso no. bo a ten ke pela plátano. Pati lo  
 Du mitá pa sakalo semia Repue pikalo  
 andi un punchera a pito.  
 Kuandi bo ke kaba ripikalo lo ate ke  
 ponelo di fogó andi un kaddero ku lehe  
 rikoko ata ke lipi Repue echalo alo i un  
 Chito sa i menialo kupalote. Repu echalo  
 alo i un chito sai menialo ku palote  
 Kuandi Te soka echalo planda. mava un chito  
 a soka i bobbe a menialo ku palote.  
 Kuandi ke sená Tapalo ku majo ri bijao repue  
 ponelo un Tapa i sakalo ma tiso pa baa a temo  
 nu. Kuandi te pasa on tiempo kume itrenda  
 minuto bajalo. i kumelo ku pekao Frito



# Alo ku yuka

Es un plato tradicional para los palenqueros que generalmente se prepara para cambiar la cotidianidad del menú; también lo preparan las familias numerosas que no tienen suficiente arroz pues se logra que alcance para todos; además, es muy nutritivo y de rápida preparación. Se cuenta que en 1975 un boxeador palenquero fue a un combate en Cartagena; al llegar de visita donde sus familiares, le ofrecieron arroz con yuca pero se negó pues estaba cuidando su peso. Sin embargo, le pusieron el plato y lo dejó limpio, por lo cual tuvo que entrenar rigurosamente para bajar el peso ganado; al final, venció la pelea.



Cristina Salgado



Alo ku Yuka

Ma avobo

Alo, Yuca, Koko, Saja, Agua

Kumo se asé



La Cocinera  
sugiere...

Porciones:	4
Tiempo de preparación:	15 minutos
Ingredientes:	1 libra de arroz 1 coco pequeño 1 kilo de yuca 1 litro de agua Sal al gusto

Se parte, se ralla y se cuele el coco. Se pone en el fogón una olla con agua; cuando hierva, se echan el arroz y la sal al gusto, revolviendo. Cuando comienza a hervir el arroz, se agrega la yuca cortada en trozos pequeños, meneando permanentemente el arroz hasta que seque; se tapa y se deja a fuego lento por 10 minutos.

\*traducción en la p. 150 / translation on p. 150 / traduction à la p. 150

homo a Ten ke wala pa repoe kolá, bolin  
a yuca pa ichalo ladio agua hoko ata e  
jebbe pa repoe icha aló ata e seká  
ku punto v; sá lo ke ke nbuta bo, repoe  
bo lo Taba po re minuto

## Arroz con yuca



# LA GASTRONOMÍA: UN SABROSO ACONTECIMIENTO IDENTITARIO “De Palenque para el mundo”

Por: Alfonso Cassiani Herrera

Cocinar es un arte que caracteriza la identidad de los pueblos afrodescendientes en Colombia y el mundo, determinado por sus elementos fundamentales, como lo son la sazón, el olor y el color. Este arte es practicado a través de la dedicación que exige e implica rallar, cernir, escurrir, moler, pilar, machucar, picar, adobar y servir, dándole rienda suelta con ello al más amplio disfrute de sabor, colores y olores que caracterizan a cada una de nuestras comunidades.

Nuestras comunidades y, en especial nuestras mujeres, se sirven, comidas tras comida, de bateas, pilones, rallos, molinillos y susungas, para complacer a los paladares más exigentes, determinados por el gusto propio y la ratificación colectiva de lo exquisito, como parte de la enseñanza ancestral del legado africano.

Desde los inicios de la esclavización, la iniciativa de las mujeres ha posibilitado las más amplias expresiones de resistencia; es así como desde el secuestro en África, y posteriormente en el momento de liberarse de sus esclavistas, las mujeres africanas y afrodescendientes hicieron uso de sus peinados afros para esconder semillas y frutos que les posibilitaran garantizar a sí mismas y a su pueblo una alimentación acorde a sus parámetros culturales. Esto, sin duda, da cuenta de un pensamiento proyectado más allá del lapso de tiempo de la fuga, fundamentado en la agricultura como práctica milenaria que posibilita la apropiación cultural del territorio, sentando las bases del origen de la gastronomía ancestral de las comunidades

afrodescendientes.

La gastronomía de nuestros pueblos afrodescendientes está profundamente ligada al territorio, a sus usos colectivos, familiares e individuales pero, sobre todo, a su aprovechamiento. El territorio es a su vez el escenario que provee el cimiento cultural para la construcción y fortalecimiento de la identidad; por tanto “comer es digerir culturalmente el territorio”<sup>1</sup> saboreando la cultura en cada sorbo y en cada cucharada. Consumir nuestros alimentos es una forma de ejercitar en el escenario de los diálogos interculturales la identidad étnica, histórica y cultural.



Productos cultivados en Palenque

1. Ramiro Delgado Salazar. *Comida y cultura: Identidad y significado en el mundo contemporáneo*. Universidad de Antioquía. 2000 Pág. 2

El territorio es el eje central de nuestras culturas ancestrales, la tierra su realización y vínculo primordial; es la tierra la que suministra toda serie de alimentos, a partir de lo cual florece, momento a momento, la semilla de la comunión identitaria entre territorio, cultura e identidad, que se evidencia a través de la alimentación y de cada comida, de manera que deleitar día tras días con arroces, encocaos, sancochos, cocadas, alegrías, quesos, fritos, rondones y mil delicias más, muchas de las cuales son catalogadas como afrodisiacos, constituyen nuestra principal carta de presentación cultural como comunidades afrodescendientes.

Palenque de San Basilio no es la excepción. El bleo<sup>2</sup>, una mata cimarrona que nace en forma silvestre, propia de la sabana de la antigua provincia de Cartagena de Indias y que puede crecer más de un metro de altura, es uno de los principales alimentos característicos. Es de ahí de donde sacamos el “alo ku tolo prieto”, que desde Palenque deleita los paladares más exigentes.

Al lado del bleo conviven junto la gastronomía palenquera las alegrías de millo, las cocadas (solas o enriquecidas con guayaba o piña), las barras y bolitas de ajonjolí, los caballitos de papaya, los enyucaos, las bolas de maní, además de toda una inmensa variedad de dulces de frutas en forma de jaleas y mermeladas: jalea de tamarindo, dulce de papaya, icaco, cereza, guandú, mango, plátano, entre otros, cada uno de los cuales puede tener dos o más variedades según el punto<sup>3</sup> que desee darle la mujer experta.

2. Existen muchas variedades de bleo, las cuales se diferencian la una de la otra por la hoja. Nosotros en Palenque usamos el bleo chocho.

3. El “punto”, hace alusión al punto de cocción, es el momento adecuado en el que la persona que cocina, acorde a su sapiencia determina que ya está listo el dulce, dada su espesura, color, olor y consistencia, sin que se quemé y sin que quede muy blanda.



Caballitos, dulces típicos de Palenque

## LA BASE

El arroz es el sostén de la alimentación de la comunidad palenquera; por ello, dicen los mayores que “quien no come arroz en la cena, en la noche puede soñar con muerto”. El arroz, al lado de la yuca, el plátano y el ñame son el sustento fuerte de la alimentación, al igual que el maíz, y acompañados todos estos por el bleo. Por su parte, el coco, el maní, el ajonjolí, el millo y la panela, son la base de los dulces que, a punta de alegrías y cocadas, han endulzado y endulzan el más exigente de los gustos y paladares.

La yuca se consume fundamentalmente cocida, acompañada de queso y/o suero en el desayuno, o, en su defecto, como

parte esencial del sancocho palenquero. Con el plátano se hacen mazamoras, tajadas de plátano verde, patacón y plátano maduro con leche. Durante las Navidades se elabora un plato típico con patacones de plátano amarillo y chicharrones de cerdo. El ñame es uno de los más apetecibles bastimentos del almuerzo al lado de la yuca y el plátano. El maíz se aprovecha en la elaboración de arepas fritas en aceite, peto de maíz cocido con leche, bollos de maíz biche, bollo limpio de maíz seco y mazamorra de maíz.

En Palenque de San Basilio, la comida constituye un universo, representado por sus propios olores, sabores, colores y formas, que dan cuenta del pensamiento y la lógica palenquera, demarcando su sentido de apropiación y pertenencia, determinada por una serie de referentes, representados entre otros aspectos en sus espacios y utensilios. Es así como cocina, pilones, poncheras, ollas, calderos, entre otros, proveen al universo de la comida de sus más preciados símbolos culturales.

La cocina es sin duda alguna el escenario más importante dentro de la estructura de la casa familiar palenquera. Separada de la unidad inicial<sup>4</sup> de la casa, la cocina es una isla con la que inicia el patio, constituida por un bohío en uno de cuyos extremos se levanta el fogón, los tres bindes, usualmente colocados sobre una base de un metro y veinte centímetros de altura aproximadamente. En su entorno, al interior del bohío, acompañada por taburetes de madera con asientos de cuero de vaca, se reúne la familia al inicio de cada jornada, alrededor del primer sorbo del café, que se toma mientras está el desayuno y se dan las orientaciones a las y los jóvenes frente a sus deberes diarios.

---

4. La unidad inicial está constituida por la sala, el comedor y generalmente dos cuartos, que terminan en la puerta del patio, en donde inicia la cocina.



Patio de casa palenquera

En una de sus esquinas, en apariencia por momentos olvidado, suele reposar un pilón, que es uno de los principales guardianes de la realización culinaria palenquera.

El pilón, ese instrumento artesanal, especie de mortero de madera, con un brazo igualmente de madera, utilizado para pilar el arroz, majar granos u otras cosas, en el que las abuelas apilaban los granos para machacarlos, apilaban sus ideas y canciones. “Este instrumento de cocina fue el motor creativo de muchas mujeres quienes en él vertían sus ideas y le cantaban sus penas. Al tiempo que se le da forma y consistencia inicial a los alimentos, nacen cientos de canciones del repertorio tradicional afrocolombiano, dándole así paso a deliciosos platos de nuestra gastronomía<sup>5</sup>”.

---

5. <http://fotosdecolombiarialsur.blogspot.com/> febrero de 2013

Por su parte poncheras, ollas, calderos, rallador, molinillo, cucharita y cucharón, entre muchos otros utensilios, hacen parte de los estandartes de nuestra cocina, a través de los cuales se ofrecen los dulces en las calles de Cartagena y Barranquilla, y se preparan las más simbólicas y significativas comidas típicas para ser llevados al plato o a la totuma para deleite de los sentidos.



Mortero usado para recetas como la cabeza de gato

## LOS USOS SON DIVERSOS

Son diversos los usos que tienen los alimentos y en general la comida; es así como durante el velorio la comida se constituye en un elemento integrador. La familia del difunto o de la difunta, apoyados por el respectivo kuagro o junta, tienen la responsabilidad de ofrecer comida a quienes llegan a acompañarles,

Por otro lado, uno de los más significativos usos es el medicinal, determinado por tomas, baños o emplastos como formas de suministro de los medicamentos tradicionales, necesariamente acompañados de rezos para sus usos curativos. Es así que la comunidad utiliza plantas como verbena, toronjil, matarratón, yerbabuena, anjica, escobilla, orégano, cascarilla, hojas de achiote, de guanábana, de almendra, bicho, árnica y llantén, entre otros.

Hoy la comunidad palenquera tiene la posibilidad de compartir con el mundo sus más exquisitos platos típicos; según el momento, la situación y las posibilidades, nuestro paladar puede deleitarse con exquisitos arroces, para almorzar o para cenar, bien sea de manteca o de coco; acompañado de una ensalada de aguacate podemos dejarnos seducir por el arroz subido, el arroz de manteca colorá, el arroz con ahuyama, el arroz con morcilla, el arroz de plátano, el arroz de yuca, el arroz de fríjol, o bien es posible que el arroz en cualquiera de sus presentaciones sea el acompañante ideal de un buen plato de sancocho trifásico servido en totuma y consumido con cuchara de palo.



Mazamorra de maíz

Igualmente, se nos ofrecen las mazamoras en sus múltiples presentaciones: mazamorra de maíz, mazamorra de plátano y mazamorra de guineo, las cuales resultan predilectas a la hora del almuerzo. En la misma forma en que a la hora del desayuno es posible saborear una buena cabeza de gato, en la mayoría de las familias no pueden faltar la yuca cocida, la masa de plátano o el bollo en alguna de sus variadas presentaciones, formas y colores, según el gusto, bien sea el bollo de angelito, el bollo de yuca, el bollo limpio o el popular bollo de mazorca, siempre acompañado de un pedazo de queso palenquero y/o un poco de suero.

Cualquiera de estas comidas, el almuerzo, la cena o el desayuno, es acompañado de una liga, bien sea de pescado, carne de cerdo, de res o de gallina. Es así como podemos degustar de un pescado en cabrito, pescado guisado, makako guisado, carne a la Catalina Luango, pollo a la cha Iné, asadura guisada o gallina con yuca.

Pero si lo que tiene son síntomas de guayabo, hágase preparar un buen calducho de huevo, o una sopa de pescado, los cuales se constituyen en los más significativos aportes de Palenque para el mundo.

El libro *Cocina palenquera para el mundo* constituye una nueva apuesta, producto de la alianza entre la comunidad palenquera y la Fundación para el Desarrollo Social Transformemos, en el marco de la cual se han venido agenciando y apoyando diversas iniciativas en pro del bienestar de la comunidad, y principalmente con miras al fortalecimiento de la identidad étnica, histórica y cultural del Consejo Comunitario de Palenque como grupo étnico.

En este marco, es posible ofrecer a la comunidad nacional e internacional el presente trabajo de investigación, para de-

leites de propios y extraños: *Cocina palenquera para el mundo*, que al lado de *Cocina criolla cartagenera de veddá veddá*, constituyen la puesta en escena del más amplio diálogo cultural anclado en el más íntimo de los gustos humanos, la gastronomía o, como lo afirman los mayores, “somos lo que comemos”.



Palma de corozo



La docente Dani Luz Pérez con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Dani Luz Pérez (docente), Dionicio Miranda, Diofanor Cabarcas, Oscar Martínez, Julia Miranda, Robinson Miranda, Delfida Cañate, Joaquina Salinas, Casimiro Salgado, Karis Herrera, Rosalio Salgado, Narciso Padilla.



De der. a izq.: Nora Santana, docente Loly Luz Márquez, Sebastiana Herazo y Ambrosio Herrera



# Carnes y pescados kanne y pekao

## Carne a lo Catalina Luango

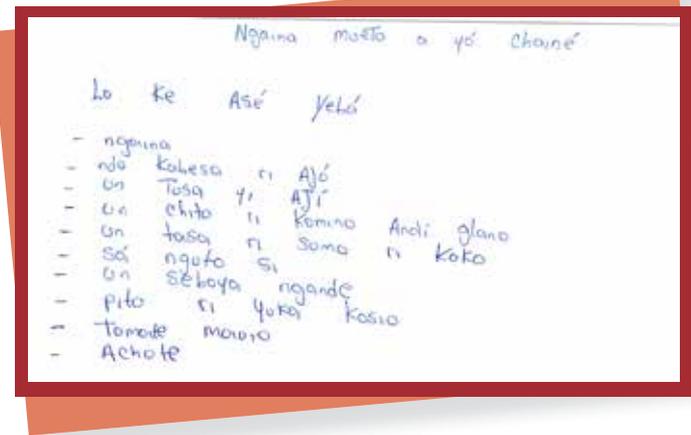
Catalina Luango era una joven cantaora de lumbalú que iba todos los días al arroyo a buscar agua para los quehaceres del hogar. Un día, un mohán se enamoró perdidamente de ella y se le presentó en forma de pez; así, la encantó y se la llevó con él, convirtiéndola en mohana. Cuentan que, desde entonces, Catalina Luango regresa a Palenque a acompañar a los muertos cuando se van. El nombre del plato surge porque era el favorito de Catalina Luango y sus amigas; además, esta receta tiene un valor mágico ancestral, pues se considera que tiene poderes afrodisíacos.



# Ngaina muelto a lo cha Iné

En la comunidad palenquera este plato se hace los domingos o en fechas especiales. También es utilizado en la Semana Santa para recibir a los visitantes.

Cuenta Sebastiana que este plato típico era preparado por Inés Ortega (tía Inés o cha Iné), una de las cantaoras de lumbalú más reconocidas entre la comunidad palenquera. Era un personaje muy apreciado por jóvenes y adultos, ya que transmitía mucha alegría con su carisma. Chá Iné cocinaba todas las tardes al aire libre en su cocina de palma y fogón de leña y, dado que su patio no era cercado, todos los pobladores eran atraídos por su sazón y su canto sentimental, que entronaba con profundo sentimiento.



Sebastiana Herazo



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

1 gallina de dos kilos	1 yuca mediana
2 cabezas de ajo pequeñas	1 tomate maduro
10 ajíes dulces pequeños	1 onza de achote
1 onza de comino en grano	Sal al gusto
1 coco pequeño	
1 cebolla grande	

Tiempo de cocción: 30 minutos

Se lava bien la gallina bien con limón; luego se le agregan la cebolla, el tomate y el ají finamente picados, el ajo bien machacado y el comino. Se agrega la yuca en pedacitos; posteriormente se echan el achiote y la sal al gusto. Se pone al fogón a fuego lento; después de diez minutos de hervor se agrega el zumo de coco. Se deja hervir por 30 minutos más revolviendo con una cuchara grande.

\*traducción en la p. 152 / translation on p. 152 / traduction à la p. 152

fomma ri asebo

bo aten ke laba' hie ngana ku limo  
Repeve bo lo pika to' ma kondimendo  
i Ponele Al fobo ku Joepo lenda, kandi  
ke pasa un tiempo bo lo echo pikao  
i Soma ri Koko kuandi ke pasa  
Koranda minuto bo lo baja ke ele a to'

## Pollo a lo chá Iné



# Asaura guisao

Muchos palenqueros preparan este plato como cena navideña, acompañado con ensalada cocida de zanahoria, remolacha, papa, cebolla y mayonesa. En Palenque se dice que, quien no tiene cerdo en diciembre, no tiene comida de navidad, y cuando por alguna razón no se puede preparar cerdo, los palenqueros dicen: "Hoy no hubo navidad".

Ambrosio Herrera Cásseres es de los pocos hombres que cocinaron para este libro. Al preguntarle por su receta, nos cuenta: "Aprendí a preparar eso con mi mamá; cuando yo era niño siempre estaba pendiente de la cocina, y cuando ya me puse grandecito yo le dije: '¿Mami, por qué no me dejas cocinar?', y ella me dejaba. Cuando ya tenía una edad de 15 años, ¡yo ya sabía hacer toda clase de comidas!".



Ambrosio Herrera



Asaura guisao  
fo ke así yeba  
-ndo tusa ri así bedde  
-Tré sebotá nsande  
-ndo kabesa ri ajo  
- Sumo ri limó  
- un chitorí komino  
- un pito ri sebotin  
- achoTe  
- un Tasa ri sumo ri Koko  
- un Tomate mauro



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y ½

Ingredientes: 2 libras de asadura (vísceras de cerdo: riñón, hígado, etc.)  
6 ajíes verdes dulces  
3 cebollas grandes  
1 cabeza de ajo  
1 tomate maduro

2 limones grandes  
1 poquito de achote (menos de una onza)  
¼ de panela

Se lava bien la asadura y se le quitan los desperdicios; luego se sancocha y se corta en cuadritos pequeños. Se le agregan el tomate y la cebolla picados en trozos pequeños, el ajo bien machacado, pimienta de olor y 1/4 de panela; al final se le agrega el zumo de coco. Es importante estar revolviendo, pues la leche de coco tiende a cortarse. Se deja cocinar por espacio de 1 hora.

\*traducción en la p. 153 / translation on p. 153 /  
traduction à la p. 153

Fommo ri' aselo  
a saruro bu a ten ke pikalo bie  
repue labalo i pasalo po apu katiende  
Kvandi ke pasa un tiempo, bo lo echa  
Ma kondimento i un chito sa i ponelo  
ai fobi repue echalo sumo ri koko i  
rejalo kosina po un oro kvandi ke  
paso e oro bo lo baja ke ele ato'



## Asadura guisada

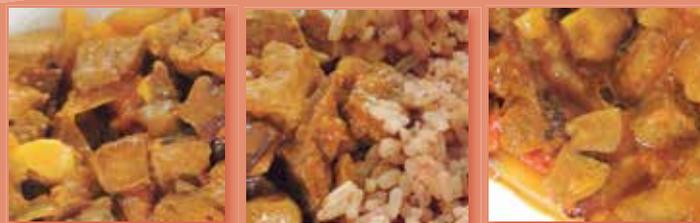
# Kanne a lo Katalina Luango

Este plato es preparado con mucho cariño por los palenqueros, debido a lo que representa Catalina Luango: era una joven cantaora de lumbalú que, hace muchos años visitaba las ciénagas cerca a La Troncona, buscando agua para las labores del hogar. Un día, un mo-  
hán se enamoró perdidamente de ella y se le presentó en forma de pez; así, la encantó y se la llevó con él, convirtiéndola en mohana. Cuentan que, desde entonces, Catalina Luango regresa a Palenque

a acompañar a los muertos cuando se van. El nombre del plato surge porque era el favorito de Catalina Luango y sus amigas; además, esta receta tiene un valor mágico ancestral, pues se considera que tiene poderes afrodisíacos.



Nora Santana



Kanne a lo Katalina Luango  
lo ke asé tebi

Kanne  
un kabeso ri ajo  
un tiso ri oji bedde  
oja ri kulante  
sumo ri kuko  
un chito kamino  
un chito ri don sabo  
ndo saboya ngande  
sa nguto si



La Cocinera  
sugiere...

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:            2 libras de carne  
                                  1 cabeza de ajo  
                                  10 ajíes verdes pequeños  
                                  1 hoja de cilantro  
                                  1 coco  
                                  1 onza de comino  
                                  1 papeleta de Don Sabor  
                                  2 cebollas grandes  
                                  Sal al gusto

Se relaja la carne bien delgada; luego se sazona bien con el ajo machacado, el cilantro, el comino, la papeleta de Don Sabor y sal al gusto. Se pone a asar y se hace una salsa aparte con la cebolla, el ají y el cilantro; por último, se agrega el zumo de coco y se mezcla todo con la salsa; se deja cocinar por 15 minutos.

\*traducción en la p. 154 / translation on p. 154 / traduction à la p. 154

Fumma ni caselo  
bo esten ke jaba kane, bien depue bo lo relaja ku  
un kuchip, e kane aten ke kela regao  
kuandi bo ke, kaba ni relajalo bo lo sazona jundo ku  
to kondimendo, repur panelo boor, kuandi ke nosta  
un tiembo bo lo echa soso preparao  
ajir seboya, kulante, ajo i sai ngutu si  
i ni ultimo bo lo echa sumo ni koko

Nela Santana

## Carne a lo Catalina Luango



# Pekao andi kabrito

Este un plato muy especial el cual, pese a su nombre no se prepara con cabrito, pero sí es delicioso y se comparte siempre en familia. Se dice que al asarlo con hojas de bijao, éstas le dan un sabor característico; por eso, debe ser cocinado en leña, pues en la estufa no se logra el mismo sabor.



Ignacia Miranda Hernández



Ignacia Miranda  
Pekao andi kabrito  
Pekao ngande abiente tomate sebollo  
ajo magu  
persio 2 gende  
pre para sio 15 minuto  
Kosio 15 minuto



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 3

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 pescado grande abierto
- 1 tomate grande
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 caldo Maggi
- 1 litro de agua
- 2 hojas de bijao

Sal al gusto  
Limón al gusto

Se lava bien el pescado; se le ponen limón, sal al gusto, ajo bien machacado, y el tomate y la cebolla bien picados finamente. Se envuelve bien el pescado en la hoja de bijao, amarrándolo con la pita. Se prepara bien el fogón, ya sea de leña, carbón o en la estufa, y se pone el pescado envuelto en el bijao sobre una parrilla (si es en fogón o estufa, a fuego bajo; si es con carbón o leña, se le saca un poco); se deja por espacio de 10 minutos y se va volteando con cuidado.

\*traducción en la p. 155 / translation on p. 155 /  
traduction à la p. 155

Se lava ma PEKao y se serso na kuaJo  
Ja timo y se lo a gge sa  
To ma alicño y se lo en ju e bbe an diun  
oja Gijao y se lo pene aso- a i Fogelw  
Eso bo lo Kome

## Pescado en cabrito



# Pekao nguisao

A los palenqueros les aburre comer siempre lo mismo; por eso, se programan en la semana y cambian permanentemente el menú. El pescado guisado es uno de los más apetecidos y se prepara especialmente para las personas que, por cuestiones de salud, no pueden comer pescado frito ni con mucha sal. En el orden de preferencias de los palenqueros respecto al pescado están el frito, puesto sobre el arroz, guisado, sancochado y, en último lugar, el pescado asado.



Julia Miranda Hernández



JULIA MIRANDA  
Pekao nguisao  
tomate 1 pekao 1 sebo ya 1 ajo 5a pimienta  
por papas 75 minuto  
kosis 75 minuto



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:           1 pescado grande  
                                  1 tomate grande  
                                  1 cebolla grande  
                                  3 bolitas de pimienta de olor  
                                  1 coco pequeño  
                                  3 dientes de ajo  
                                  1 limón

Se lava el pescado y se le agregan sal al gusto, cebolla, tomate, limón, ají y pimienta de olor. Se pone en una estufa, leña o carbón, dejándolo hervir por espacio de 10 minutos; luego se le echa el zumo de coco y se deja al fuego por 15 minutos más.

\*traducción en la p. 156 / translation on p. 156 / traduction à la p. 156

SEIABA MA DEKA OYE SA SONAKU  
AWI LIMÓ Y SA YENTESEIE AGREGA  
TOMO KUNDIMENTO Y SEKOLŌFA  
AI° KANDĒLA O PO ʔZUMOBIKOKO  
PO 15 MINUTO

## Pescado guisado en zumo de coco

5 ajíes dulces pequeños  
Sal al gusto

Tiempo de cocción: 15 minutos



# Sarapa ri pekao

Dado que la comunidad palenquera es muy solidaria, cuando los hijos o nietos ven que su abuela, tía o mamá tiene dificultades para conseguir los ingredientes para preparar el almuerzo o la comida, de inmediato preparan el cordel y el anzuelo para traer los pescados. En el anzuelo ponen una lombriz de tierra, conocida en Palenque como "carná" y se llevan sus abarcas, invitando a sus amigos a pescar al arroyo, sobre todo en los meses de mucha lluvia, pues aumenta el caudal, haciendo que abunde el pescado. Cuando regresan, dicen: "Mamá, busca tus dos libras de arroz que aquí está la liga." Las familias de muy bajos recursos lo hacen a menudo porque no necesitan de tantos ingredientes ni de aceite, y mucho menos de combustible; solo necesitan una parrilla y, si no la hay, con una tapa de olla se le arreglan. Incluso cuando no tienen ollas, ponen tres piedras a las que se les llama

"binde", encienden la leña, envuelven el pescado en hojas de bijao con sus ingredientes, y a la candela.

Al preguntarle cuál es el mejor pescado para preparar en sarapa, el estudiante José Isabel Valdés Teherán responde con firmeza: "el pescao de arroyo es mucho muchísimo mejor que el pescao enyelao, porque ese viene directo del arroyo para el consumo, no se le echa ninguna clase de químico. Bueno sería que todos consumieran de ese pescao fresquito y recién salido del agua...".



José Isabel Valdés Teherán



Karoto o chonoro:

Panjiro  
moforo  
pikaró  
Kuchio

Preparasio:

gpassa: ase laba pekao i ase rindimenta  
ku sebora kulan tra limo i so



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 1 pescado mediano  
1 hoja de culantro  
1 cebolla grande  
1 tomate grande  
1 limón grande  
3 hojas de bijao  
Sal al gusto

## Sarapa de pescado

Se lava bien el pescado y se parte en cuatro porciones. Se le agrega la hoja de culantro en pedacitos; se pican la cebolla y el tomate en pedacitos pequeños, se le exprime el limón, y se agrega sal al gusto. Luego se envuelve en una hoja de bijao y se pone a asar durante 20 minutos sobre brasas de carbón o sobre una parrilla en el fogón.

\*traducción en la p. 157 / translation on p. 157 / traduction à la p. 157

1) paso: ase agrega seborá i culantro  
bien pikao ani toreja.  
2) paso: ase koloka andi ojo bi bijao  
i asa echa sa a gusto  
3) paso: ase embolbe i ase amala ku kabro  
Paku sari di tusa.  
4) paso: ase reba pa fogo po 15 minuto  
aproximadamente



# Mojarra frita

La mojarra es preparada en momentos particulares de la semana o el mes. Por ejemplo, cuando un familiar se encuentra en Cartagena, Barranquilla, Santa Marta, o en otras zonas del país y regresa a Palenque, se le recibe con un plato de mojarra acompañado de arroz frito, ensalada de aguacate, cebolla y tomate, y una buena mojarra frita. Dicen que, si al recién llegado no se le tiene su mojarra, es como si no hubiera llegado.



Manuela Cañate Padilla



## mojarra frita

Mojarra a sandã un PeKao Propio  
ri aPu nduse tambie Den de  
aSe'Kri'alo  
ete a sandã un alimento mui  
Herio andi' kota  
Den de ase Kumeloma e andi' ora



La Cocinera sugiere...

Porciones: 4

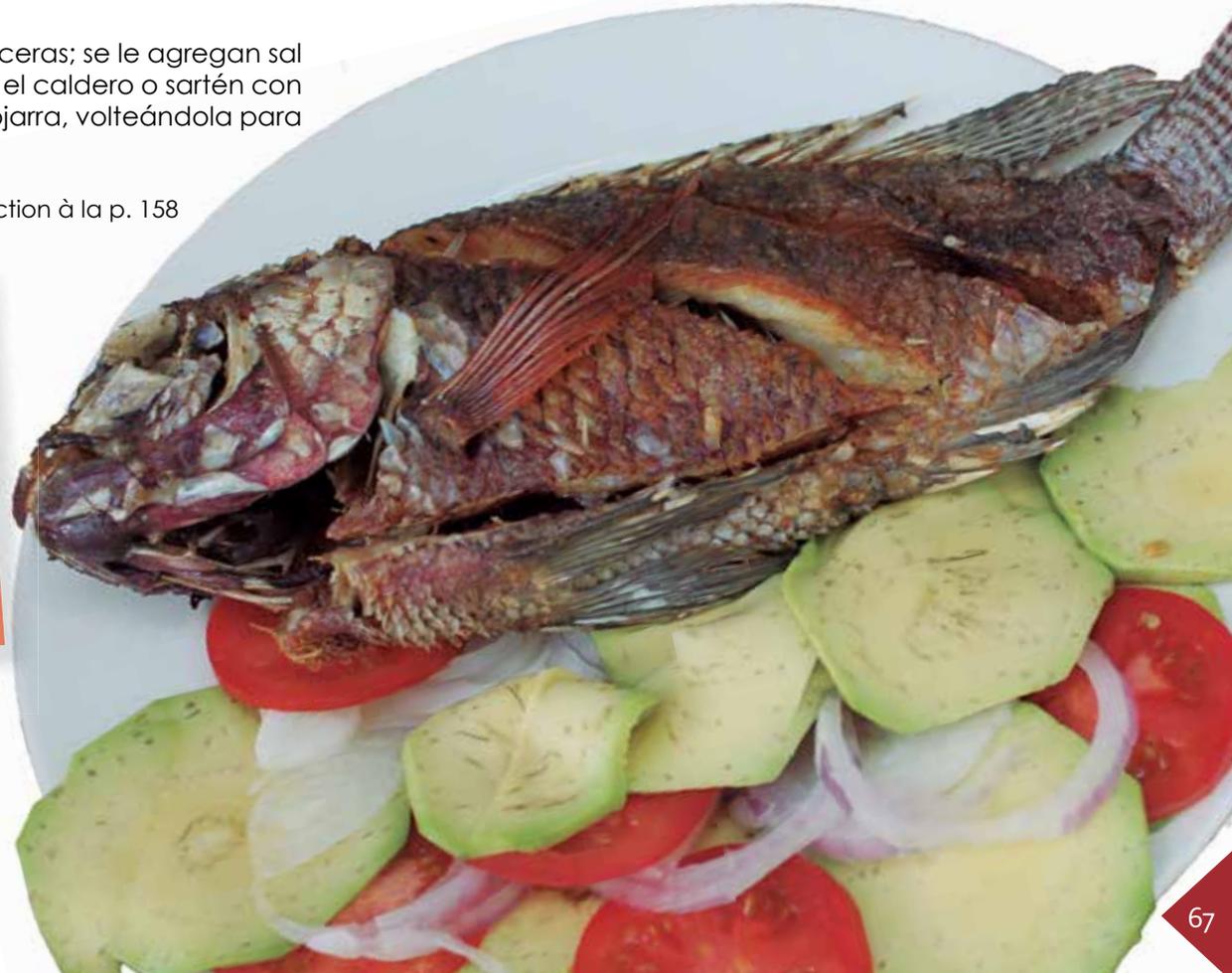
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 1 mojarra grande  
1 limón  
3 dientes de ajo  
Sal al gusto

Se lava la mojarra para sacarle la sangre y las vísceras; se le agregan sal al gusto, limón y ajo bien machacado. Se monta el caldero o sartén con aceite; cuando esté bien caliente, se echa la mojarra, volteándola para freirla por ambos lados.

\*traducción en la p. 158 / translation on p. 158 / traduction à la p. 158

# Mojarra frita



ri' a mveso  
mojarra ase' lababie Pasu' kalosang' le' ima  
bi' sera b'olo echa sa' limo' i' aso  
Pa' ndalo me' lo nguto re' puebo lo frita  
En di' un kaddero ku ase' ito  
Ke' aten ke' ta' kaliende' gen' de' ase' itom  
Pa' na' lo ma' ku' ensala' ri' g'ya' kate  
manupia' e' a' an' p'

# Ngaina ngisá andi sumo ri koko

Es un plato muy especial que se prepara cuando se reúnen los kuagros. La persona a la cual le corresponde organizar el encuentro se encarga de preparar un buen plato de gallina guisada acompañado con arroz con coco y ensalada cocida de zanahoria, remolacha, papa, cebolla y huevo. Al final, solo queda el caldero brillante y limpio.



Antonio María Herazo

Ngaina ngisá andi sumo ri Koko  
repue' ri reja ngaino malao sin  
Kume po un ria, bolo jroba  
pekueso, pa repuebo le kita to  
ma pluma i jumalo, pa pole labalo  
Ku limon, ngaina a ten ke patri  
pa arobato ku Sa, ajo, tomat, seboya  
pikao, se pone riba fogó bajito



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:	1 gallina de dos kilos	1 litro de agua
	2 limones	1 coco
	1 cabeza de ajo	Sal al gusto
	2 tomates	
	2 cebollas	

## Gallina criolla guisada en leche de coco

Se desprespa la gallina en diez partes y se lava bien con limón. Se le agregan ajo bien machacado, tomate y cebolla picados, y sal al gusto. Se pone al fogón durante diez minutos para que sude, y luego se le agrega un litro de agua, meneado permanentemente. Se le agrega un litro de zumo de coco y se deja hervir nuevamente hasta que seque y quede una salsa espesa.

\*traducción en la p. 159 / translation on p. 159 / traduction à la p. 159

numò pa Surá, repue bo lo icha  
un pote agua, remeándolo ka lato  
ata ichaló un pote ri leche ri  
koko repue a ten ke rejá jebbe  
ata seka, i kelá andi un satsá  
epesa, a ten ke atompáná ku  
alo ri Frijó, ku koko o ku  
yuca.

Antonio Herazo



# Bokachico frito ku alo fritao

Es un plato especial en la comunidad palenquera, sobre todo cuando el hombre tiene dos mujeres, pues la "oficial" dice que, si prepara este plato, su hombre no se va donde la otra. Aquellas que realmente saben cocinar, logran hacer un exquisito bocachico frito, y con eso es que logran mantener a su marido en la casa. Cuentan que el boxeador Rodrigo "Rocky" Valdés, excampeón mundial mediano, muy amigo de Pambelé, dijo alguna vez que dejó a una mujer porque ella no sabía cocinar.



Feliciano Cabarcas y Nicolasa Velásquez (autora de la receta)



BOKACHICO FRITO KU ALO FRITAO.  
Feliciano Cabarcas.

porciones = 6

Tiempo y preparación: una hora

Ingredientes: un bokachico mediano,  
un kilo y alo,  
un koko grande  
asuka y sa aguto,  
medio litro y apu  
un limo,  
un kvato y manteca.



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

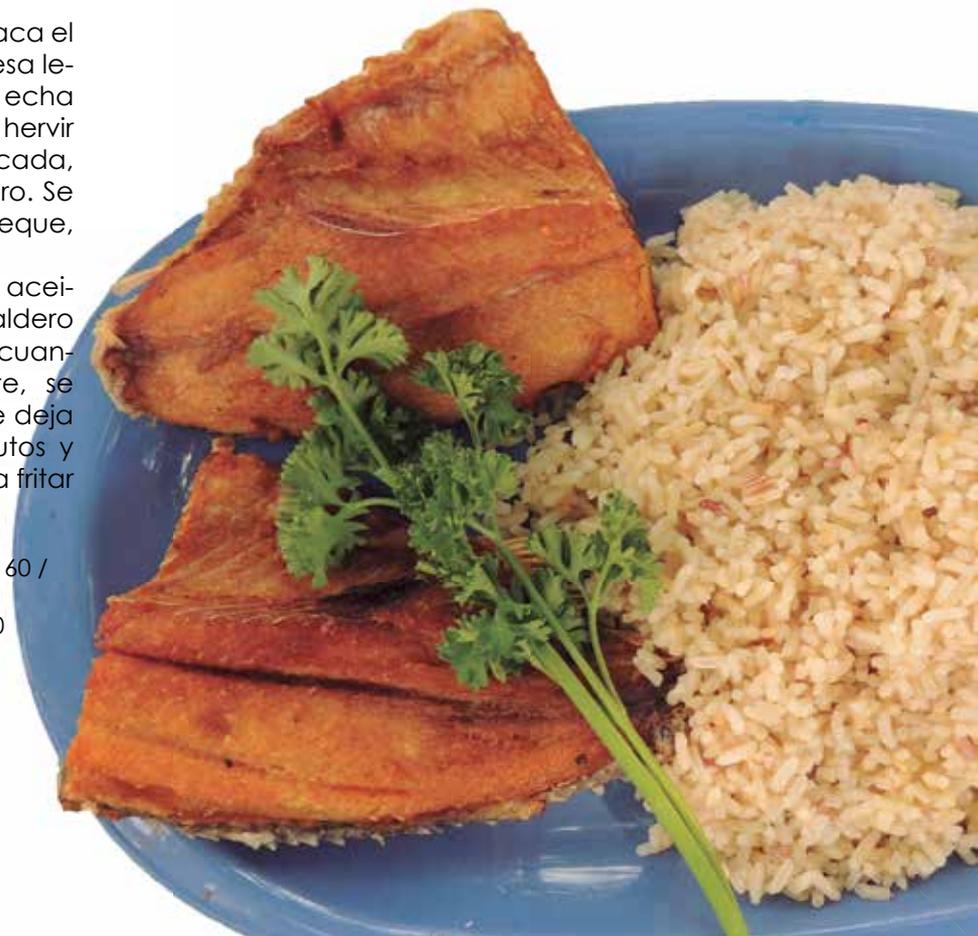
Ingredientes:	1 bocachico mediano	¼ de litro de aceite
	1 kilo de arroz	Sal y azúcar al gusto
	1 coco grande	
	2 litros de agua	
	1 limón grande	

# Bocachico frito con arroz subido

Se lava bien el pescado y se adoba con sal y limón al gusto. Aparte, se saca el coco de su concha, se ralla y se cuele en una ponchera pequeña. De esa leche del coco, se coge una medida de entre un cuarto y media taza, se echa en un caldero, se pone en el fogón con azúcar y sal al gusto, dejándola hervir durante 15 minutos, o hasta que quede seca como una especie de cocada, y se le echa la otra porción de leche de coco que quedó en el caldero. Se deja hervir por quince minutos más; luego se echa el arroz y cuando se seque, se tapa el caldero, dejándolo en el fogón durante media hora.

Aparte, se calienta el aceite en una sartén o caldero durante 5 minutos; cuando ya esté caliente, se echa el pescado, se deja freír durante 3 minutos y luego se voltea para freír el otro lado.

\*traducción en la p. 160 /  
translation on p. 160/  
traduction à la p. 160



### Preparación

Se lava bien el pekeo, si pue se prepara kuso i limo a guto, si pue se pate i se saka si ma koncho, i se lava el koko, si pue se kuela el koko en una ponchera chime chikito si pue se kole sie leche si koko un posio si un kvato si leche si koko kolao i se igcha andi kaldero i se monta andi fogjo ku asuko i sa a guto se rido andi fogjo ke igcha po tiempo si 15 minuto si pue ke seke ke leche igcha kumo especie si koko sel igcha maoto fogjo si leche si koko ke kevo andi kaldero. Se rido igbi po 15 minuto ma si pue se seke

Se tapa el kaldero.

Se rido en el fogjo po tiempo si media ora. si pue se monta un sete o kaldero ku mantika se rido po tiempo si cinco minuto i kvandi ja te la mantika nakante si igcha el pekeo se rido po tiempo si tre minuto i si pue se botea el pekeo pa kusina o fritar el otro lado. lao

# Makako nguisao

El macaco es un pescado de color oscuro que, aunque tiene una piel dura, se caracteriza por su carne blandita y sabrosa. Para algunas palenqueras es un pescado "maluco" o "feo" al que se le teme; vive en compañía de la raya y busca permanentemente los huecos alrededor del agua. En Palenque, las expertas en prepararlo le ponen todos sus condimentos, tras lo cual el macaco segrega un líquido que forma un caldo amarillito y muy sabroso. Suele acompañarse con arroz con coco.



Mélida Cásseres Herrera



Melida cásseres

Makako	nguisao
Tomate	Sebolla ado & sal
Primienta	makako coeo
Passion	4 Sende Preparacion
15 minuto	Kosio 12 minuto



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes: 1 macaco grande  
Zumo de medio coco  
6 ajís dulces pequeños  
1 cebolla grande  
1 tomate grande

1 cabeza de ajo pequeña  
Limón al gusto

Tiempo de cocción: 12 minutos

Se lava bien el pescado; se le agregan el ajo machacado, el tomate, la cebolla y el ají picados finamente. Luego se monta en el fogón y se adiciona la leche de coco. Se deja por espacio de 12 minutos para que se cocine.

\*traducción en la p. 161 / translation on p. 161 /  
traduction à la p. 161

bo laba      pekao y bo lo saõona  
ku ado y sal y limo, bo ibcha  
To mate      Kundiemento y kolakalo  
di fogo andi sumo ri koko i bo  
lo rela ai ata ke ele se  
kosinea



# Macaco guisado

# PALENQUE: MUCHO MÁS QUE TAMBORES

Por: Cristian Mendoza

El humo de las hogueras inunda el patio. Cinco pescados frescos, recién sacados del arroyo como los que buscaba Catalina Luango antes de desaparecer hace más de cien años, comparten dentro de una hoja de bijao con tomates, cebolla, ajo y limón al calor de la leña. Cuando se cocinen saldrán de su envoltorio convertidos en manjar palenquero, listos para acompañar un arroz con coco, un plátano machacado y unos bollitos de angelito.

Tan sólo de recordarlo se hace agua la boca. Seguramente si Remedios la Bella hubiera almorzado algún día en Palenque se habría negado a ascender a los cielos con tal de comer una vez más. Porque mágico, como lo es toda la costa caribe colombiana, el palenque de San Basilio atrapa, agarra el alma del que lo visita desprevenido y nunca abandona la memoria.

Nunca había estado tan rodeado de cariño por desconocidos. Nunca había estado en Palenque. Pero la familiaridad con la que me abrieron las puertas de sus casas y, más significativo aún, de sus patios de tierra regados de hogueras listas a recibir ollas tiznadas e improvisadas parrillas, me hicieron sentir como si fuera parte de la familia que este pueblo ha construido por casi 300 años. Los caldos hervían y el olor del humo se mezclaba con el del plátano dulce y el pescado envuelto en las hojas de bijao. Estaba a sólo unos cuantos minutos de reafirmar que, a mí, se me conquista por el estómago.



La cocina, espacio fundamental para la cultura palenquera

Cocinar en Palenque es mucho más que preparar alimentos. Aquí los niños aprenden desde muy pequeños. Van al arroyo a buscar peces, pilan arroz y se quedan con las 'cabecitas' –los arroces más pequeños- para prepararlas junto a sus amigos. La cocina crea y refuerza vínculos de amistad, de comunidad. Cocinar es una manera de ser palenquero. Si bien todos en el pueblo saben de una u otra forma hacer música, también saben preparar algo de comer.

Todas las historias de un plato en Palenque comienzan igual: “cuando yo era niño...” quizá porque en Palenque ser niño es, de verdad, una etapa de descubrimiento y asombros, de atrevimiento, de exploración, de ser libre para aprender de esa libertad.

“El principio de atrevimiento en los niños palenqueros se descubre en los asados. Ves un pedazo de yuca, una mazorca y la pones a la brasa, a ver qué sucede con eso, empiezas a cocinar solo por saber qué pasa cuando haces lo que hacen los grandes, y los adultos te dejan explorar a ver a donde llegas.” Dice Víctor Simarra, un erudito que hace apenas un par de años no sabía leer ni escribir, pero que habla de historia universal, música, gastronomía y política con tal propiedad que hasta ha dictado charlas en prestigiosas universidades de Bogotá.

Víctor se ha vuelto famoso por mezclar el arroz con la salsa que inventó a base de una planta silvestre caribeña, el bleo. Ahora lo han comenzado a llamar ‘el hombre del arroz con bleo’, pero el largo sobrenombre no logra destronar por completo a su anterior apodo. “Hace 17 años que me fui para Cartagena y todavía me dicen Massachusetts -sonríe- Ma-ssa-chu-setts”, repitiendo despacio el nombre del estado gringo como señalando que sabe muy bien cómo se pronuncia.

El mote se lo ganó desde niño, acompañando investigadores y turistas estadounidense que viajaban a Palenque a estudiar la lengua ancestral o simplemente a ver con sus propios ojos el primer pueblo liberado del yugo europeo en las Américas. Massachusetts “no hablaba un carrizo de inglés”, según cuenta, pero se hacía entender y todos en el pueblo lo creían bilingüe.

Si bien en Palenque la comida hace parte de la vida, los apodos no se quedan atrás. “Hace poco vinieron a visitar a mi hermano unos amigos de Cartagena. Lo buscaron por todas partes y nadie dio razón de él. Claro, venían preguntado por José de Jesús Cáceres Herrera, y nadie lo conocía. Hasta que se encontraron, por casualidad, con un primo. Cuando le preguntaron por él, cayó en cuenta y les dijo ¡pero si ese es niñítico!”, recuerda Melida Castro, antes de soltar una sonora carcajada.

Los apodos se ganan desde niños y difícilmente cambian con el tiempo. Es parte de la cultura. Es parte de la esencia del palenquero. Keake, Angitico, Víctico, Estebanita, Keka, y hasta el inmortal Batata, todos tienen nombre y apellido, pero prefieren el apodo que es más efectivo para identificar a alguien en Palenque que la huella dactilar.

Como al ritmo del tambor, la vida en Palenque va marcada por su historia de resistencia, primero a la esclavitud y luego al abandono y la indiferencia estatal, acompasada por la herencia africana que baila y da vueltas en torno al pueblo. La vida en San Basilio estalla en el paladar y arrebatata el oído. El maní, el ajonjolí, el bleo, el pescado, el aguacate, el tomate, el arroz, la manteca de cerdo, la leche de coco saltan de plato en plato y de hoguera en hoguera. Cada quien tiene un truquito especial para sazonar sus preparaciones. Pero todos, como si se hubieran puesto de acuerdo, coinciden en señalar que es la paciencia y el cariño lo que le da el sabor único a unas buenas cocadas, o a un sancocho de pescado.

Por 150 pesos podía comprar una cocada, cuando era niño, en la tienda del barrio. Al llegar a Palenque, la idea de probarlas recién preparadas me emocionaba con la fuerza de la risa de

la infancia esperando estallar. Si tan sólo las que compraba de niño hubieran sabido a las que Estebanita me dio en el patio de la casa de su vecina, me hubiese vuelto adicto al dulce, al coco, a la sencillez de una tradición que se trasmite de madres a hijas.

Como los niños, las crías de los animales domésticos que deambulan por los patios o cruzan velozmente las calles parecieran atestiguar que el pueblo se acaba de formar. Las casas desvencijadas desaparecen tras las diminutas figuras de los niños que recogen tamarindos del suelo. Es seguro que los comerán juntos, nadie come solo, y nunca nadie morirá sólo en el primer pueblo libre de América. Todos los palenqueros hacen parte de un todo, son uno con su raza y uno con su comunidad. La piel que los distingue se mezcla con la sangre derramada durante la trata negrera.



Niños jugando en las calles de Palenque

Desde que Benkos Biohó escapó de sus captores llevándose consigo a cuanto negro ansioso de libertad encontró en el camino, los palenqueros han mantenido pegada a la piel el orgullo de ser los herederos de esos esclavos rebeldes y universales, de mantener vivas sus tradiciones africanas y las que como pueblo han construido por casi 300 años. Hoy luchan por que la modernidad no les arranque sus costumbres, trabajan para que su lengua permanezca viva, cocinan para que los sabores se mantengan en la memoria, para que los olores de la cocina tradicional no se confundan entre el mar de basura que ha traído el desarrollo.

Ahora están organizándose para que su cultura no desaparezca. Aprender a leer y escribir masivamente los ha inspirado a recuperar todas las comidas tradicionales palenqueras y dárselas a conocer al mundo. Lo que antes se transmitía de padres a hijos, de madres a hijas con la experiencia, hoy se plasma en hojas de papel. Estos alquimistas caribeños escriben ahora sus fórmulas para que sus saberes y su historia continúen vivos.

Catalina Luango hace parte de la tradición oral del Palenque. Su historia, trágica por demás, cuenta que desapareció cuando buscaba peces en la ciénaga del Palotá un medio día soleado. Tres años después apareció llorando a su padre muerto. Cantando un lumbalú –el rito tradicional mortuorio palenquero- y bailando melancólica mientras que todos le preguntaban en donde había estado todo ese tiempo. Catalina desapareció para siempre pero hoy la reviven a través de la comida. El arroz a la Catalina Luango es sólo una muestra de la manera como los palenqueros vinculan su historia a cada plato que preparan, a cada tambor que fabrican y a cada apodo que nace en este corregimiento a 50 kilómetros de Cartagena y a 300 años del África y la libertad.



# Sopas Ma kalo

Mientras María Salgado prepara su calducho con huevos, agua, hoja de culantro, cebolla, ajo y ají, nos cuenta que, "dentro de la dieta alimenticia, este es un caldo rehabilitante; es común que lo tomen las viudas, los huérfanos, los hermanos o los hijos cuando se presenta un fallecimiento, pues así no se desmayan ni se debilitan."



# Masamola ri planda

Ana América cuenta que aprendió a preparar la mazamorra de plátano a los nueve años, de la mano de su mamá, a quien observaba atentamente cada vez que se ponía frente al fogón con sus calderos. Con evidente entusiasmo dice esta estudiante que "esa mazamorra sirve para uno comérsela; se la come uno y queda buscando otro poquito más."



Ana América Navarro Reyes



MASAMOLA YI PLANDA  
- INAYORUSIO: a senda masamola + i pi ka  
yi palense ia seaseae andi  
palenge numa  
POSIO = 6 jende  
tiemboti kusina  
ma ayobo -  
un libra a lo lo planda ma uro 500 yi  
kaneie 200; k labitoj + i bra asuka  
z pate leche, sa kumo kengutabo  
- kulle ke tan ase:



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 10 plátanos maduros
- 1 libra de arroz
- 1 astilla de canela
- 8 clavos de olor
- ½ libra de azúcar
- 2 litros de leche

# Mazamorra de plátano

Se pone una olla con agua al fuego; cuando hierva, se le echa el arroz. Aparte, se pican los plátanos en trocitos pequeños y se echan a la olla; se agregan la astilla de canela, el clavo de olor y sal al gusto, y se deja hervir durante 20 minutos, revolviendo constantemente. Cuando esté todo cocido, se agrega el azúcar y se sigue revolviendo. Finalmente se sirven las porciones y se les agrega una porción de leche.

\*traducción en la p. 163 / translation on p. 163 / traduction à la p. 163

Kaddero, palote to tumo ajsu chi'o  
 kumo y sé:  
 Paso primo: A se pone a isa lenda pa  
 Paso do: isu andi ato a ta isusito  
 Te pu é bo loicha leche  
 Obebbasió: e pia to etable a zendú isu  
 Leche



# Biti bitiri mai

En Palenque las mazamoras se hacen teniendo en cuenta la época de cosecha del plátano o maíz, buscando también cambiar la rutina alimenticia. Se preparan especialmente en los meses de invierno, cuando el clima está suave o frío producto de las constantes lluvias. Antes de la mazamorra, los abuelos le dan a los niños comida salada como pescado con bollo y, después de consumido le dan la mazamorra, ya sea de plátano o de maíz, para evitar que el niño tenga problemas estomacales.



Biti bitiri mai  
a senda un kumina mui e pesia; gende ase ase lo  
Kumaise ko.  
e tena ase tonea Pie kosina; tepulase Pila kuan  
bo ke kaba i Pila ase kela un Plonito Pe ke no,  
e glanitoboaten ke kosinalo Primo ku a Py limpia

Nalcida Cásseres Estrada



La Cocinera sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

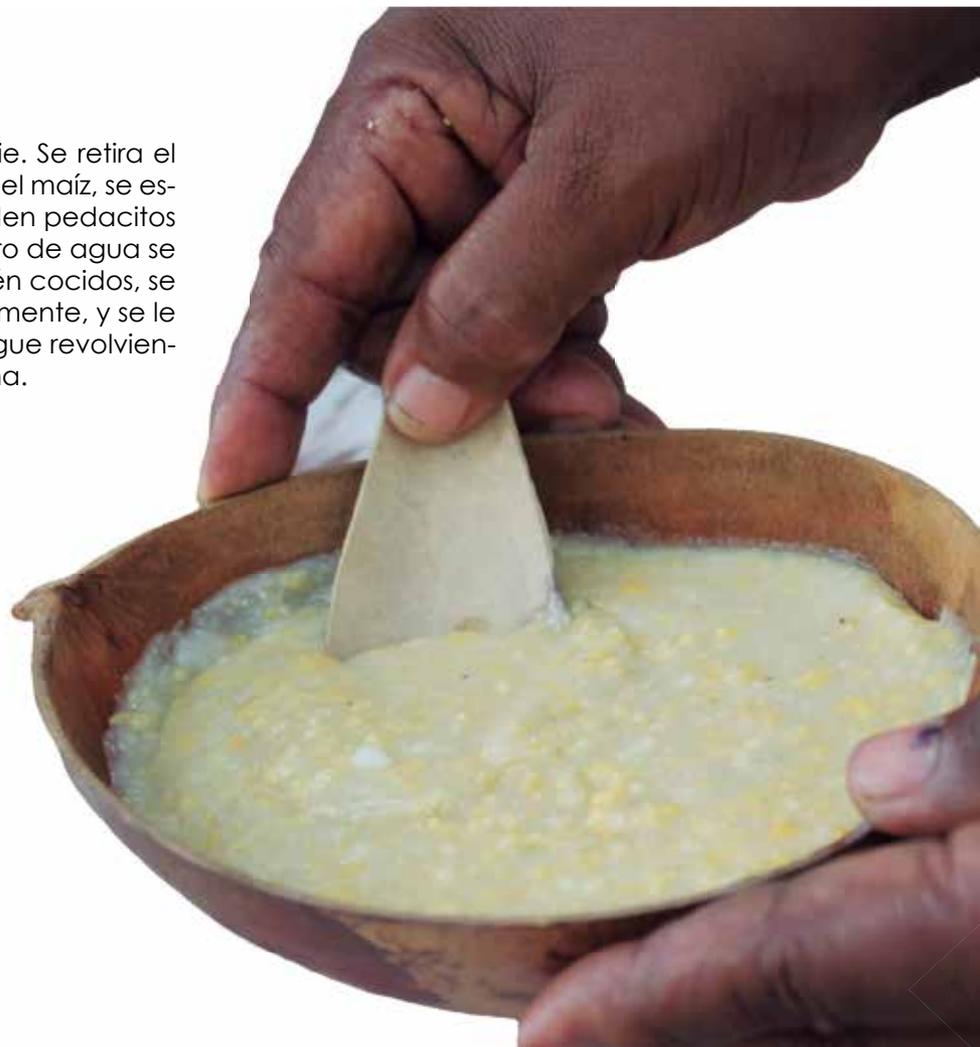
- 3 libras de maíz seco sin pilar
- 1 astilla de canela
- 2 litros de leche
- 1 libra de azúcar
- 3 litros de agua
- Sal al gusto

Se pone el agua en el fogón durante 5 minutos hasta que se entibie. Se retira el agua del fuego y se le pone el maíz durante una hora; luego se saca el maíz, se escurre y se muele pero no muy finamente, sino procurando que queden pedacitos de los granos. Hecho esto, se cuele para sacarle el afrecho. En un litro de agua se cocinan el maíz con la canela y sal al gusto; cuando los granitos estén cocidos, se agrega a esta preparación el agua con que se coló el maíz anteriormente, y se le va echando hasta que quede espeso. Se le agrega el azúcar y se sigue revolviendo; finalmente se sirven las porciones, agregándole leche a cada una.

\*traducción en la p. 164 / translation on p. 164 / traduction à la p. 164

ata ke bo ke sen ti lo blanda RePuease agrega tu  
 Ke ase afrecho e te a pu as echo chito a eni lo ky  
 Kuir a o Pa ke la un a si t en si a e pes a a bi ti bi to a ten  
 Ke e ha lo ka ne la, sa' ku a su ka a gu to s' g en d a se t me lo  
 ma ku le che an da un to tu ma ka i ku cha ra y i po lo.

# Mazamorra de maíz



# Masamola ri guineo mauro

Para la comunidad palenquera la mazamorra de guineo maduro es una distracción para el estómago, mientras se prepara una comida más nutritiva y que los deje realmente satisfechos. Este plato suele prepararse los días lluviosos y fríos, pero no es considerado como una comida real, y de quienes lo preparan con frecuencia, se considera que están mal económicamente.

Afirma Heroína que aprendió a preparar esta mazamorra con su abuela, y que es "bien buena porque es rica en vitaminas. Sabe más rico cuando se acompaña con un pocillo de leche".



#PRE PARA SI  
PRIMO PASO: Se kalyenta apu allai un kaddero  
segundo paso: sepeka ma n'guineo i ase echa ahi  
apu kalyeh de  
Tercer paso: yepue ase machaka ku palote ata  
ke enfriata i yepue se le echa ma kanela  
ku ma sa

Heroína Pinzón



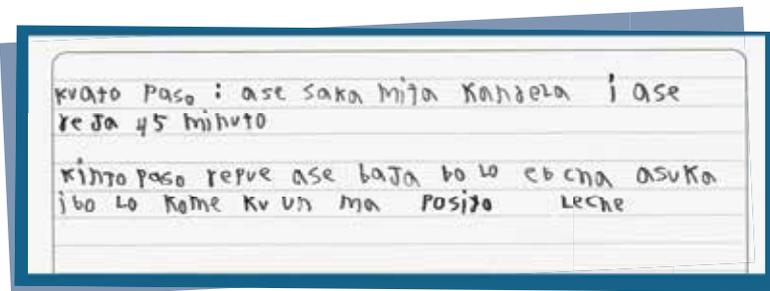
La Cocinera  
sugiere...

Porciones:	4
Ingredientes:	1 libra de arroz 5 clavitos de olor 15 guineos 1 litro de leche 1 astilla de canela 1 litro de agua Sal y azúcar al gusto

## Mazamorra de guineo maduro

Se pone a hervir agua en una olla; se echan los guineos pelados, el arroz, la astilla de canela, el clavo de olor, el azúcar y sal al gusto. Se revuelve constantemente hasta que seque. Se sirven las porciones y a cada una se le agrega una porción de leche.

\*traducción en la p. 165 / translation on p. 165 / traduction à la p. 165

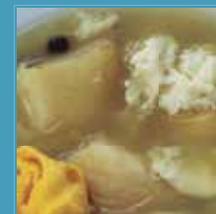
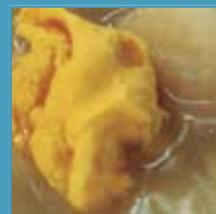


# Kaducho ri guebo

En Palenque el calducho de huevo suelen consumirlo las personas enfermas a quienes no les provoca comer; entonces las mujeres se las ingenian para preparar un plato suave para sostener su estómago. También se prepara frecuentemente cuando hay un fallecimiento o muerto y los familiares, llorando durante días, no quieren comer; entonces sus parientes, amigos y vecinos les preparan calducho para que no se debiliten y además, para evitar el aire.



María del Rosario Salgado Salinas



Kaducho ri Guebo  
María del Rosario Salgado.

Porción: 4

Tiempo ri Preparación: die minutos

Tiempo ri Cocido: Veinte minutos

Ingredientes.

ndo libra ri yame, Kwarto Guebo KRIollo,  
un seboa cabesona, un lama ri sebog lagay on lama  
ri kulanto, tre: fidente ri ajo, ocho ugi nducey sa Augusto.  
Suxo bolita ri pimienta ri pto.  
Preparación



La Cocinera sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:	2 libras de ñame	1 hoja de culantro
	4 huevos criollos	Sal al gusto
	1 cebolla cabezona grande	
	1 hoja de cilantro	
	3 dientes de ajo	
	8 ajíes dulces	

Se pone una olla con dos litros de agua en el fogón; se le agregan el ñame pelado y cortado en trocitos pequeños, junto con el ajo machacado, la cebolla picada, la hoja de culantro y sal al gusto. Se deja hervir durante 15 minutos; cuando el ñame está casi cocido, se echan los huevos y se deja hervir por 5 minutos.

\*traducción en la p. 166 / translation on p. 166 / traduction à la p. 166

# Calducho de huevo



Ejemplo:  
 Preparación  
 Parte 1 Se coloca ma jolla ku un pto río a pú andi foso  
 Parte 2 Se le picha ma ñame pelao y rotao en picadito  
 Parte 3 se le se picha ma yedura picarajsa n guto  
 Parte 4 se reja 16bt estakete blandito ma ñame  
 Parte 5 se picha ma kugro gueto patio i se reja  
 16bt eta ke kuaje skr skr se le picha ma seba  
 kabesona pikara 1 ma pimienta riolo  
 Parte 6 Kuandi ke seobi maloke keke  
 kimo si ante kiere lo ischa

# Sancocho ri pekao

Este plato es preparado principalmente cuando abunda el pescado en el pueblo y sectores circunvecinos. El sancocho palenquero no lleva tantos condimentos como en otras zonas del país; aquí no se usan salsita, Ricostilla ni papeletas de pimienta. El palenquero utiliza en cambio una hoja silvestre llamada culantro, que nace en el monte, muy parecida en su aroma al cilantro, pimienta picante en grano y posteriormente molida, ajo machacado, pimienta de olor en grano, y achote. Cuando el sancocho comienza a hervir, su exquisito olor invade toda la zona.

Cuenta María que el sancocho de pescado generalmente se acompaña con arroz de coco y patacones, y es tal vez el plato más apetecido por los visitantes a Palenque, pues dicen que tiene fama de poseer propiedades afrodisiacas.



María Cañate

Kumo ase Palenque

Paso 1: a se lava bien ma pekao

Paso 2: a se pone ri fobo ku pokitoyama ku afo ma kabesa ri pekao ku ase i beburu. Pake Lu ibi

Paso 3: a se echa a Plawa beede Kotao en tross i ase de Ja kusina

Paso 4: a se echa ma uru Bawala Kumo Yuka i flame i ta ma uru Kondimento pikao i ma Jende ase mese Lo



La Cocinera sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 4 cabezas de bagre
- 1 plátano verde
- ½ libra de yuca
- ½ libra de ñame
- 1 hoja de culantro
- 1 rama de cebollín

- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla cabezona
- 1 rama de apio
- 3 litros de agua

Tiempo de cocción: 30 minutos

Se prepara el fogón con buena leña o carbón. Se pone a fuego lento un litro de agua con las cuatro cabezas de bagre bien lavadas; se agregan el apio, el cilantro y el culantro y se cocinan por espacio de 10 minutos. Luego, se adiciona el plátano verde cortado en trocitos y se deja hervir hasta que esté cocido; finalmente se agregan la yuca y el ñame, dejándolos hervir por 20 minutos. Se sirve caliente.

\*traducción en la p. 167 / translation on p. 167 / traduction à la p. 167

pasos: kuana: kusa ata kuzilo ma bituaya ase  
 Kolo:ka ensina yi ma Poto yi Pekap, eta ba  
 Pole fitao si ba kele

Pasobi: kuana ase baba yi Faba ase achala ma  
 uta oroba kuma sebaya kabazona i ma ku  
 lontre pikao pa miala meza hato i elo

asebasid: i ele ase kume ku aia yi yi koka mite  
 nko i patako si ba kele



# Sancocho de pescado

# Sancocho ku tre presa

El sancocho trifásico es un plato muy especial pues requiere bastante tiempo para su preparación, y se usa para sorprender a familiares y amigos. Días antes se compran una cabeza de cerdo y una gallina de patio, y se preparan las costillas el día previo a su preparación. Generalmente se elabora después de fechas importantes como graduaciones, matrimonios o cumpleaños. Al día siguiente de estos eventos, los familiares que amanecen departiendo, recargan las baterías para seguir celebrando y pasar el guayabo con un sancocho trifásico, también conocido por los abuelos como “cruce” y “levanta muertos”.



Gregoria Salgado

## Sancocho ku tre presa

ete a se asé ku tre kame (ngaine, kottá y ku pianguli). ma ete a se sasoná, a se pone ri ba fobó ku un chito kandela pu 5 a 10 minuto sin apu repué a ten ke ícha apu lo ke bo ke kelé ri akwedo a



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:	1 gallina (de 2 kilos)	2 cebollas grandes	5 bolitas de pimienta de olor
	2 kilos de costilla	1 cabeza de ajo	2 caldos Maggi
	2 kilos de cerdo	2 ramas de cebollín	Cilantro al gusto
	2 plátanos verdes	1 rama de apio	Sal al gusto
	2 kilos de yuca	6 ajíes dulces pequeños	
	2 kilos de ñame	4 litros de agua	

Se lava bien la gallina con agua y limón; se le agrega sal al gusto y se parte en porciones.

Aparte, se lavan el cerdo y la costilla y se parte en porciones; estas carnes se sazonan con ajo, caldo Maggi, cebollín, apio, cebolla, y ají picados finamente, y la pimienta de olor. Luego se ponen las carnes al fuego sin agua por 5 minutos; luego se les agrega agua suficiente dependiendo de la cantidad de sopa que se desee preparar. Se deja hervir por 30 minutos; luego se le agrega el plátano y se deja hervir por 10 minutos más. Se adicionan la yuca y el ñame, y se deja hervir por otros 10 minutos; finalmente se pica el cilantro en pedacitos. Se sirve caliente.

\*traducción en la p. 168 / translation on p. 168 / traduction à la p. 168

Sopa bo ke bo tan usé, repue vi meria ora u ten icha  
Planda pa sibi Jebbendor, Kuanli e ke Jebbe pu an  
Tiempo ke ichi yuka, ku ñame, repue vi ané tabusio  
bo prueba sá, pu ichalo sebolla ku kulantro.

Gregoria Salgado

# Sancocho trifásico



# Mote ri frijó

Es un plato especial de la Semana Santa, el cual se brinda a las personas que vienen de visita, desde la 1 p. m. hasta altas horas de la noche. El caldero donde se prepara este mote permanece tapado desde temprano y solo se destapa cuando llega alguien; a los invitados nunca se les pregunta si ya comieron, sino que se les va sirviendo. Dicen en Palenque que, si se le pregunta a la persona si va a comer, es porque no se le quiere ofrecer: “eso no se pregunta cuando usted quiere dar.”



Mónica Reyes Cásseres

Mote ri Frijó  
a se ase' ku Frijó rojo ku Kabesa  
Prieto, mboito ri mai enkueru, Panela,  
Sumo ri koko, ojo, seboya ku kompueto  
bedde.



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 libra de frijól cabecita negra  
1 bolsa pequeña de harina de trigo  
2 panelas  
1/2 coco  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 rama de cebollín  
1 rama de apio

Se cocina el frijól en agua y se muele. Aparte, se pone la panela al fuego hasta que forme una miel; a éste se le agrega el frijól molido meneándolo constantemente. Luego se adicionan el apio, el ajo machacado, la cebolla y el cebollín picados, y sal al gusto. Con esta mezcla se arman bollitos pequeños y se ponen en la olla, dejándolos cocinar por espacio de 10 minutos.

\*traducción en la p. 169 / translation on p. 169 / traduction à la p. 169

Frijól a ten que Kusina pa repue' mole  
mientras panela se pone riba fobó, ata  
Kombetti andi mie, repue lo icha Fryó  
molto menanduele ka lat9 repoe bo  
icha ma mboito pelao pa reja Kusina  
ata ba kele, ete Kumina, a se ase'  
andi Semana Santa.

Monica Reyes

## Mote de frijol





El docente Bernardino Reyes con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Bernardino Reyes (docente), Natanael Valdés, Gregoria Navarro, Edgar Navarro, Julián Valdés, Emiro Causil, Manuela Herrera, Evaristo Cassiani, Hermenegilda Cassiani, Gregoria Salgado, Carlos Cassiani.



# Acompañamientos

## Acompañamiento

Víctor Simarra, uno de los estudiantes más aplicados de Transformemos, afirma: "Lo más importante de la recuperación de la gastronomía es lo que estamos haciendo aquí; hay que reivindicar la cocina palenquera a través de la preparación de los platos en vivo y con quienes han preservado la tradición durante años. Pero no es sólo eso: estos platos se convierten en una excusa para conocer la tradición y los mitos de Palenque. Yo le digo que gracias a Transformemos se ha destapado esa olla que estábamos dejando que se desocupara, que es la tradición y vivencia que tenemos en nuestra comunidad. Por ejemplo, el bleo, que es un plato tan succulento, se lo vamos a mostrar a todo el mundo, y a invitar a la gente a que venga a Palenque a comerlo pa' coger su fuerza y energía."

# Mboyo ri mgelito

Es un bollo muy codiciado por los palenqueros porque va bien con carne de res y de cerdo, con queso y con suero. Las palenqueras que viven en Barranquilla se sostienen económicamente vendiendo este producto, que además se convierte en el deleite de las familias mientras escuchan los partidos del Junior.

Este bollo se prepara con masa de maíz blanco y se le agregan azúcar, coco, anís y canela. Se le llama "angelito" por su sabor tan rico, y se comercializa con muy buena acogida en Barranquilla, donde las palenqueras son conocidas por su elaboración.



Ana Benilda Cásseres Obeso

Preparacio  
mal ase kusina po tiempo ri meria ora, ri pue se  
pasaka ma masa, ri pue se pate ma koko i sela  
ya keso ku ma koko ai memo. ri pue se ischa keso  
kukokandi masa, i se masa ku to oto kusa, ri pue  
selo ischa ami se parte ami kumano i se ischa  
andi masa kuto ma to kusa se le ischa a zuka



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 1 kilo y ½ de maíz Sal al gusto  
250gr. de queso duro Tusas de maíz  
1 coco mediano  
1 onza de anís  
250gr. de azúcar  
2 litros de agua

El maíz se cocina durante media hora y se muele; con eso se hace una masa. Luego se parte el coco y se ralla junto con el queso. Aparte, se despedaza el anís con la mano y se mezcla con la masa de maíz, el coco y el queso rallados, azúcar y sal al gusto, formando una masa homogénea. Con esta se hacen los bollos, se meten en la tusa limpiada previamente, y se amarran con pita de fique. Se pone una olla con agua en el fogón; cuando esté hirviendo, se echan los bollos y se dejan por espacio de una hora y media.

\*traducción en la p. 170 / translation on p. 170 / traduction à la p. 170

bien ma masa i se kose ma tusa i se igcha ma m  
boyo i se mete andi tusa i se tosa a mala ku  
pita ri fike. ri pue se pone andi foga ma jolla  
ku apu ku andi apu kec igbi se igcha ma  
mboyo i se re ja po tiempo ri una hora  
lanria

## Bollo de angelito



# Mboyo lo ke aten na nu

Antiguamente se utilizaba para comerlo con dulce en épocas de Semana Santa. Actualmente es un producto muy útil porque “pega con todas las ligas” y es utilizado para diferentes platos. Se suele acompañar con chicharrón de cerdo en las horas de la mañana; al medio día va bien con carne guisada, carne puyada o en la sopa, y se puede acompañar de queso, pollo guisado o pollo frito.

Ana sugiere acompañarlo al desayuno “con una posta de pescado asado o frito y un café con leche.”



## Fomma ri aselo

andi Palenge ri san basilio asé prepara mboyo limpio asina:  
pa aten ke echá mai andi un Pilo i ndale ndulo ku un mano Pilo, si bo a Pila quatro libra pone a kusina ndo andi un kadero o andi un jóya i uta ndo echalo andi un Panchera ku apá,  
Kuandi ke fe kusilo lo ke bo a pone ai fobó rebobbelo ku mai lo ke bo a veja ai Panchera i vejalo enfriá.

Ambrosio Herrera y Ana Herrera Simarra (autora de la receta)



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 y ½ hora

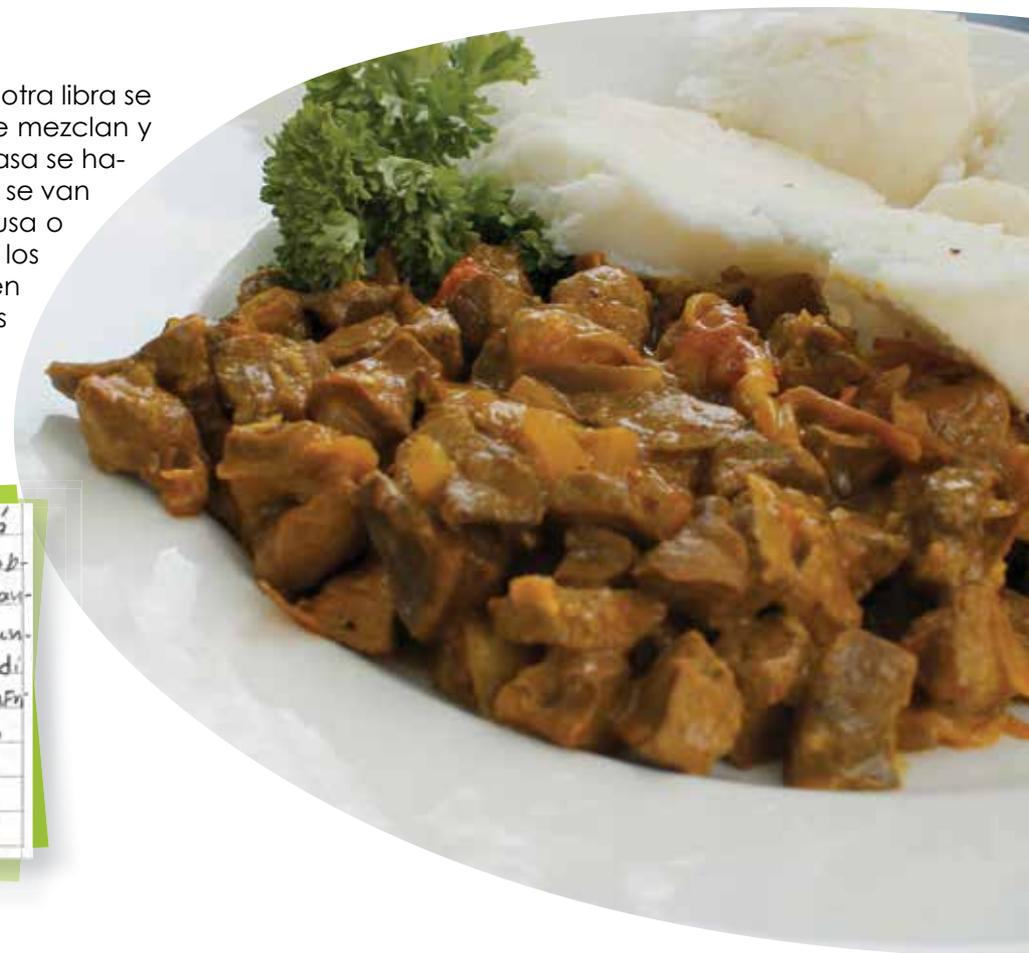
Ingredientes: 2 libras de maíz  
3 litros de agua  
Sal al gusto  
Hojas o tusas de maíz  
Pita de fique

## Bollo limpio

Un día antes se cocina una libra de maíz durante media hora; la otra libra se pone en agua para que se ablande. El día de la preparación se mezclan y se muelen juntos el maíz cocido y el que está crudo; con esta masa se hacen los bollos. Las tusas o cascarones se desprenden uno a uno y se van metiendo en el agua; luego se va metiendo cada bollo en su tusa o cascarón y se amarran bien de abajo hacia arriba. Una vez listos los bollos, se pone a hervir el agua en una olla durante 15 minutos en fogón con buena leña (si es en estufa, a fuego alto); se meten los bollos y se dejan por espacio de una hora. Finalmente, se sacan los bollos con mucho cuidado para que no se desbaraten.

\*traducción en la p. 171 / translation on p. 171 / traduction à la p. 171

Repae sakalo i molelo andi un molino, kuandi bo ke kabó  
xi molelo prepara masa i echeho un chito sa i embob-  
bela ku tusa yilmai i amalalo ku kabuya xi koga, kuandi  
di bo ke kaba xi amala ma mbozo ponelo a kasina ai fobo an-  
di un kaddero, kuandi katen un ora i meria sakalo andi  
un punchera i ponelo parao pa ahe ekuri. kuandi ke enfi-  
a bo lo fela i kamelo ku un pota pekao asao o frito  
ku un tasa xi kafe ku leche.



# Mboyo ri planda

Este bollo se hace en menor cantidad que los demás, siempre buscando romper la rutina de algunos platos. Se prepara en las horas de la mañana, acompañado con pescado frito o guiso. Es un desayuno ideal para el palenquero, pues le da toda la energía para desarrollar las labores del campo durante el día. Por ello se afirma que, cuando no se desayuna con bollo y ñame, yuca o plátano, no se está bien desayunado.



Segunda Reyes de Obeso

En 1989, en un campeonato nacional de boxeo llevado a cabo en Cartagena, varios palenqueros hicieron parte del seleccionado de Bolívar. Cuentan que en la sede de la concentración -el desaparecido Hotel España-, les dieron pan tajado con mortadela y café con leche al desayuno; los deportistas de Palenque lo recibieron pero luego le pidieron dinero al representante del equipo para desayunar como correspondía, pues lo que habían comido no era suficiente. Al final, obtuvieron medallas de oro y plata para el departamento.



Tan uso

Primo → Ata Ha inpiá manda líbra mai  
 Pa vabra busina en líbra huan y'pua y'pua  
 Fu lo que huan m'ha pa vabra masí fu p'ha

Fu lo que huan m'ha pa vabra masí fu p'ha  
 Quso h'ha - va p'ha s'ha itan h'ha cha p'ha  
 p'ha s'ha - va p'ha itan va p'ha itan h'ha h'ha p'ha



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 10 plátanos maduros  
5 plátanos verdes  
1 k. maíz amarillo desgranado  
1 onza de pimienta picante molida  
½ kilo de azúcar  
2 litros de agua

Hojas de bijao  
Pitas de fique para amarrar  
los bollos

## Bollo de plátano

El plátano verde se pone a secar al sol durante tres días; luego se muele hasta convertirlo en una harina. Se le agrega la pimienta picante en bolita, molida previamente. Aparte, se va cocinando una libra de maíz hasta que quede medio blando; mientras tanto, la otra libra de maíz se pone en agua para que se ablande. Se muelen la libra de maíz cocido y la libra de maíz crudo. El plátano maduro se mezcla con la harina resultante de machacar el plátano verde, y luego se mezclan bien todos los ingredientes, junto con sal y azúcar al gusto. Con la masa preparada se arman los bollos, se envuelven bien con las hojas de bijao y se amarran con pitas de fique uno a uno. Se pone a hervir el agua en el fogón; cuando esté hirviendo, se echan los bollos y se dejan cocinar durante 45 minutos.

\*traducción en la p. 172 / translation on p. 172 / traduction à la p. 172

máise  
-PUSO- aTen hu saki ma mógopa  
peichuo andi Tanchuru  
-0360150 - aza huminu esudconpina bu  
hu ma Taóuú Oku Haso  
@DrFa30ra iusmery-06450 yagos



# Bleo

Esta es una de las insignias de San Basilio de Palenque. Es una planta silvestre que se consume en épocas de veranillo (julio a septiembre) y nace entre los arbustos, en las zonas bajas. Aunque nace desde mayo, sus hojas no son muy fuertes en esta época, por lo cual no se recomienda recogerlo, ya que no rinde, pues sus hojas no están bien desarrolladas. Hoy en día hay una gran preocupación porque no existe una fórmula para su cultivo y además, afirman los mayores, escasea debido al uso indiscriminado de herbicidas. Desde siempre, los palenqueros lo preparan con costilla, huesos de res y hasta con patitas de cerdo, y se acompaña con bollo de maíz blanco (en la mañana) o con arroz de coco (en las noches).

Delfida afirma que "es muy perseguido porque se cree que tiene alto contenido nutricional y facilita la oxigenación cerebrovascular; además, hasta ahora se le considera un plato exclusivo de Palenque".



Delfida Valdés Teherán



Ora Sopera  
Kucharo  
Macha Koto  
Kuchio

## Preparasio

- Prime paso: ase pane a kusina mideo ku sumo ti ludo. I no bienderi oio. pa 30 minuto
- segundo paso: repue ase kola I asa bita ese ayua I ase pane a kusina utobe kuto ma kundimento. Finalmente ase pica kv. suficiende ayua
- Tese Paso: mienda Tanto ase sa son a ma kotia kv so I oio lo kva bende ase agregato andi mbleo repue si meria Oxo ti cosid



La Cocinera sugiere...

Porciones: 4  
Tiempo de preparación: 1 hora y 1/2

Ingredientes:	1 kilo de bleo	1 kilo de masa de maíz blanco
	1 kilo de costilla	2 litros de agua
	3 tomates grandes	2 limones grandes
	3 cebollas cabezonas	2 hojas de culantro
	1 cabeza de ajo	
	10 ajíes dulces pequeños	

# Bleo

Se espulga bien el bleo, quitándole las florecitas, capullos y palitos que trae la planta, pues le dan un sabor amargo al bleo; luego se lava bien, dos veces. Aparte, se sazona la costilla con ajo machacado y sal al gusto; se le adiciona una parte del bleo y se pica bien; se sigue adicionando el bleo poco a poco hasta que se haya picado todo.

Se pone el bleo con zumo de limón y ajo machacado al fuego por espacio de 30 minutos; se le agrega el agua con la cual se cocinó, durante otros 30 minutos. Luego se le adiciona más agua junto con sal al gusto, cebolla, tomate, ajo, culantro y ají finamente picados. Se agrega la costilla y se pone de nuevo al fuego. Finalmente, cuando esté bien cocido, se le agrega la masa de maíz blanco y se menea con un cucharón constantemente hasta que quede espeso.

\*traducción en la p. 173 / translation on p. 173 / traduction à la p. 173

- ku aña pa so: tepu gente ase agasaló mazaro ke ase ta y  
 Sueto andi y si agua pa ke epare

- quinto pa so: a senda im patate ten en kuenda ke  
 mbleo aten ke keia andi un consistencia blanda  
 si muy espeso ni muy agua

- obsebasio e plato ase ta a kmpañao si ge  
 nde a kele ku a lo labro

Ol osafio: y si polano

1. mbleo tipo si blanda silbetre



# Kabesa ri ngato

Este plato es muy apetecido en Palenque por las personas mayores que tienen problemas de salud y no pueden consumir grasas ni comidas demasiado condimentadas. También se le da a los niños y jóvenes antes del almuerzo.

Se prepara a base de plátano asado, el cual se machaca con ajo y sal, para luego formar bolas las cuales, decían los abuelos, se asemejan a la cabeza de un gato. En tiempos antiguos se consideraba un buen desayuno, pero cada vez se prepara menos.



Dagoberto Obeso Herrera



Kabesa ri ngato  
2 Plátano verde y 2 amarillo ajo  
Por sí o 4 gende  
Preparasio 15 minuto  
Kosio 30 minuto



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 4  
Tiempo de preparación: 15 minutos  
Ingredientes: 2 plátanos verdes  
2 plátanos amarillos  
3 dientes de ajo  
Tiempo de cocción: 30 minutos

## Cabeza de gato

Se prende el carbón y se deja que se haga brasa; se pelan los plátanos verdes y los amarillos, y se ponen a asar sobre las brasas. Se cogen aún calientes, se machacan junto con el ajo y se asan de nuevo. Finalmente se arman bolitas pequeñas.

\*traducción en la p. 174 / translation on p. 174 / traduction à la p. 174

se pela ma Planda y se asa  
despue se lo mete andi ate ku ajo  
y se lo machuca bien machucado  
despue se lo amasa y se lo  
empelota y bo lo kome



# Mboyo ri yuka

Es un plato delicioso cuando se acompaña con pescado frito o con guiso en las horas de la mañana. También va muy bien con la mazorra de plátano, que se da a los niños y jóvenes para evitar el dolor de barriga.

“Estos bollos se hacen con más frecuencia en los tiempos de la Semana Santa para comerlos con dulce; los jueves y viernes santos en el desayuno o para darle a los niños dulce y bollo, y como parte del ‘Santo entierro’: un plato que, además del bollo, lleva además arroz de coco con frijol de cabecita negra, hicotea guisada y de sobremesa conserva de papaya o de guandú.”



Isabel Herrera Obeso



Kuma se ase  
andi komohira ri Palenge ma Mboyo ri  
Yuka ase ase ri sigulede Fomma, bo a  
ten ke yava yuka andi un Puncheda  
ngahde, kolalo ku un kolalo pa sakelo  
chito. aPu, pa masa mbae a pohé asha hu  
Pasa nde, bo a ten ke rejalo kieto po  
un Tiembo repue bo Jo. echa koko yaxao,  
asuka, ani i sé, kuandi bo ku echa to  
e kusa bo a ten ke yebobelo bil  
repue bo lo ka echa andi un Tusqo



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:  
1 coco  
1 onza de anís  
8 libras de yuca  
250 gr. de azúcar  
Sal al gusto  
Hojas o tusas de maíz seco  
Pitas de fique

## Bollo de yuca

Se pela la yuca, se lava y se ralla; se parte el coco, se saca y se ralla. Luego se mezclan el coco, la yuca, el azúcar, el anís y una cucharada sopera de sal. Se arman los bollos y se colocan en las hojas secas de maíz o tusas lavadas previamente; se amarran con pita de fique y se colocan en una olla al fuego con tres litros de agua hirviendo. Se dejan cocinar durante 30 minutos.

\*traducción en la p. 175 / translation on p. 175 / traduction à la p. 175

ahdidi oja yi pamira lamavalo ku kabuyari  
ko Goyo i kosinhalo ai fago.  
ahdi un kaddzo ku apu. Kuandi mboya ke  
ten un Tiembó kumzo yi un oja i meria Jibia.  
hilo bo lo empieza a saka ahdi un  
Punchera. Kuandi bo ku kabé yi sakalo bo  
a ten ke ponelo ai so' pa ele ekuri i bae  
a yand pu  
eto mboyo má gonde yi palenge a se asele  
má e ahdi Tiembó yi semana Samba Pa





La docente Luz Mery Obeso con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

María Salgado, Encarnación Reyes, Manuela Padilla, Norma Márquez, Segunda Reyes, Isabel Obeso, Pabla Miranda, Juana Padilla, Petrona Martínez, Clemencia Herrera, Ana Cásseres, Ana Márquez, Pedro Herrera, Manuel Casseres, Luz Mery Obeso (docente).



La docente Sugey Pérez con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

María Salgado, Sugey Pérez (docente), Flor Márquez, Antonia Herazo, Ana Pérez, Zunilda Cassiani, Rosmeris Salgado, Augusto Herazo, Catalina Herrera, Ildfonso Simarra, Omar Simarra, Francisco Salgado, Ricardo Navarro, Ceferino Márquez, José Márquez, Francisco Polo, Antonio María Herazo.

## TRESCIENTOS AÑOS DE LUCHA E HISTORIA EN EL TRICENTENARIO DE LA LIBERTAD, INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA DE PALENQUE DE SAN BASILIO

Por: Alfonso Cassiani Herrera

Álvaro José Arroyo González puso de moda en pleno siglo XX la rebelión; esa rebelión a través de la cual contó nuestra historia; hoy, como él, queremos contar un pedacito de la historia negra, de la historia nuestra. “El Joe”, como era conocido, nos hizo recordar que a finales de 1599, “cuando el tirano mandó, las calles de Cartagena, aquella historia vivió.”

Cuando allí llegaban esos negreros, africanos y africanas en cadenas, besaban nuestra tierra; era la esclavización, que dadas sus características inhumanas y sangrientas, hacía presagiar a nuestros ancestros que se trataba de esclavitud perpetua. Sin embargo, fueron líderes como Benkos Bioho, también conocido como “el rey del Arca-buco” quienes le pusieron, como dicen nuestros mayores, “tate quieto”.

Hablar de Benkos es hablar de resistencia, de rebeldía, de esfuerzo, de libertad. De hecho, desde la llegada misma del europeo al África fueron implementadas estrategias de resistencia. Con Benkos se inicia la construcción de la lógica del cimarrón y del cimarronaje como estrategia coordinada para enfrentar el poder imperial de la

Corona, y la maduración de su principal construcción socio-política: los palenques,

A finales de 1599 fueron miles los esclavizados africanos por españoles y portugueses a quienes se les daba muy mal trato; a ellos se les pegó y maltrató, y fue allí cuando se rebeló Benkos, el negro guapo, quien tomó venganza por su gente. Aún se escucha en la verja: “No le pegue a mi gente”, y el palenque de la Matuna formó.



Estatua de Benkos Biohó en San Basilio de Palenque

El palenque de la Matuna es la raíz de ese gran movimiento cimarrón que haría posteriormente de los Montes de María, en la provincia de Cartagena, el conglomerado y fortín de palenques más aguerrido y significativo de los siglos XVI y XVII, a tal punto que el Gobernador de Cartagena, Jerónimo de Suazo y Casasola<sup>1</sup>, da a conocer lo que a su juicio es el sentir de los vecinos de la ciudad y provincia de Cartagena de Indias. En carta enviada a su majestad, el Rey de España, el Gobernador se quejaba de las arbitrariedades que estaba cometiendo un “negro” esclavizado que permanentemente incitaba a los demás esclavizados y esclavizadas a la fuga.

Los palenques, esas empalizadas autónomas ubicadas en sitios de difícil acceso, con características de inhóspitos, son la materialización de ese anhelo de las esclavizadas y los esclavizados por romper las cadenas.

La consigna de luchar por la libertad y exigir respeto es, como lo dice el poeta: “No le pegue, no le pegue, porque el ame se nos revienta”. Todo esto permite observar cómo, a través de los palenques, además de liberarse, los y las esclavizadas recrean un estilo de vida, como renacientes, creando y recreando su cultura y cosmovisión, atendiendo al legado ancestral africano, desde donde además, generan serios conflictos y problemas al sistema colonial.

Benkos se liberó de su esclavista Juan Gómez, “junto con

---

1. El nombre del señor Gobernador, de Suazo y Casasola, aparece indistintamente en los registros históricos como Jerónimo, Gerónimo o Hierónimo.

su mujer, tres compañeros y otros esclavizados de Juan de Palacios, siendo en total treinta. Se instalaron en el arcabuco de la ciénaga de la Matuna, en la misma provincia de Cartagena.<sup>2</sup>”

Más de doscientos noventa años antes que los haitianos y haitianas se dieran a la tarea de materializar con su revolución la transformación de su cosmos, y de demostrarle al mundo que otras opciones son posibles, Benkos, desde la Matuna, junto con las y los cimarrones, se dedicó a sembrar hordas de rebeldía y libertad que encontrarían eco a lo largo y ancho del Nuevo Mundo.

Es así como, desde el 16 de noviembre de 1602, el Gobernador de Cartagena, Hierónimo de Suazo y Casasola dio “aviso a su majestad de los daños que habían comenzado a hacer, con muertes y robos”<sup>3</sup>, para justificar la inversiones en escuadras, capitanes y arcabuceros que en gran número comenzarían a ser destinados a perseguir a las y los cimarrones en nombre de su majestad y de la cristiandad.

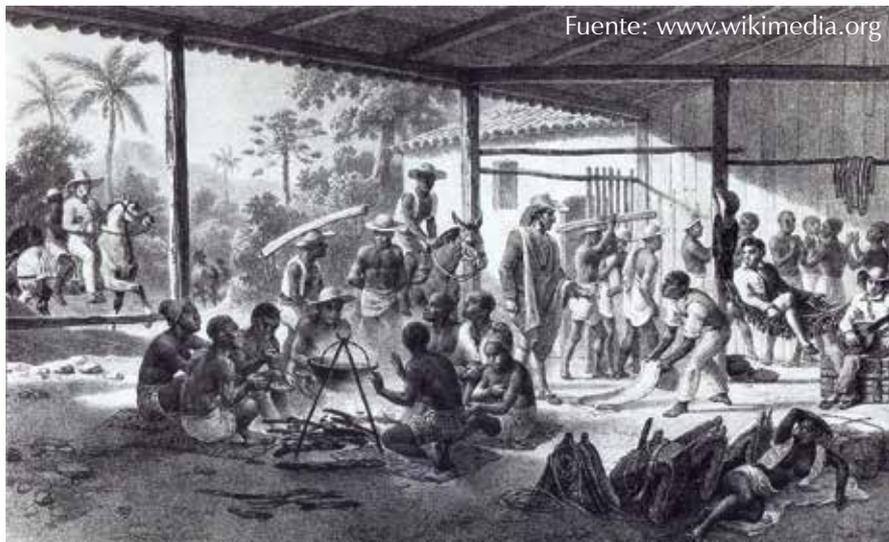
Sin embargo, las y los cimarrones, además de fortalecerse mediante la constitución de palenques, lograron sembrar el temor a una insurrección y a un levantamiento generalizado de esclavizados y negros cimarrones en la provincia de Cartagena en la misma medida en que las autoridades coloniales reconocían su incapacidad para reducir a los cimarrones y destruir los palenques. Así lo hizo

---

2. María Cristina Navarrete. *Ibíd.* P. 40.

3. Citado por Arrazola Roberto. *Ibíd.* P. 32

el Gobernador en misiva dirigida al rey el 25 de enero de 1604, en la que afirmaba que, pese a “haber desbaratado y muerto la mayor parte de los negros cimarrones que se habían levantado en estos montes y ciénegas y como la tierra es tan montuosa y aspera y ellos gente criada en ellos (los montes) no fue posible por ninguna vía humana poderlos acabar de destruir.”<sup>4</sup>



Fuente: [www.wikimedia.org](http://www.wikimedia.org)

Pintura en la que se representa la esclavitud en América

Ante tales evidencias y la imposibilidad de reducir al palenque de la Matuna, el gobernador De Suazo y Casasola, el 18 de julio de 1605, se vio forzado a capitular con Benkos Bioho acordando garantizar la paz entre las partes, por espacio de un año, con lo que se dejó muy

4. *Ibíd.* P. 37.

en claro que “los cimarrones de los arcabucos de Cartagena constituían un conglomerado social potencialmente capaz de tomar determinaciones que afectaban al conglomerado social que constituían los españoles que vivían bajo el régimen colonial para el gobierno de la América”<sup>5</sup>. De hecho, en sus territorios, el Palenque de la Matuna, “inició un sistema informal de tributo, por el cual las estancias vecinas debían hacer – regalos – al palenque para mantenerse así a salvo de los ataques”<sup>6</sup>. Todo ello no dejó otra opción al Gobernador, distinta a la salida concertada, a la paz, que ratificaba la exigencia y consigna de las y los cimarrones, “no le pegue a mi gente, porque esa gente se respeta.”

A partir de este acuerdo se formaliza lo que había sido la actitud rebelde de las y los palenqueros; es decir, Benkos logra que se le autorice: a. Andar durante determinadas horas libre por la provincia y ciudad de Cartagena; b. Mantener escolta de entre sus propios cimarrones; y c. Portar armas. Con esto se generalizó y amplió el temor en la provincia y particularmente en su capital, Cartagena. Pese a esto, dieciséis años después, las y los cimarrones son traicionados por la Corona y el acuerdo desconocido.

Es así como el 16 de marzo de 1621, Benkos Bioho, Biho o Bioo, muere a manos del Gobernador de Cartagena García Girón, quien determinó que fuera ahorcado, en la misma noche en que fue capturado en los predios de

5. *Ibíd.* P. 39.

6. De Friedeman y Patino. *Ibíd.* P. 3.

la ciudad de Cartagena. Tras un proceso brevísimo, la máxima autoridad ordenó ahorcarlo en horas de la madrugada, descuartizarlo y distribuir sus partes por diferentes sitios de la provincia para escarmiento de las y los esclavizados. Pero la muerte de Benkos surtió un efecto de admiración positiva en las y los cimarrones; su ejemplo retumbó, y aún se escucha, y se escucha en sus descendientes, quienes en lugar de renunciar se fortalecieron a un más, internándose en las Sierras de María.

La estructura de los palenques es evidenciada por Baltasar de la Fuente en el memorial que el 26 de noviembre de 1690 dirige a Antonio de Argüelles cuando afirma que el palenque de Sierra de María queda "... entre montañas espesas, y muy espesas, llenas de diversas fieras bravas y animales venenosos, con rigurosos calores, y la distancia que hay de unos a otros"<sup>7</sup>, constituyendo sitios en los que la identificación y aprovechamiento del medio y sus productos fue fundamental para la sobrevivencia. Es así como, entre otras dificultades "... se padecía la falta de bastimentos y alimentación"<sup>8</sup>, y cuya construcción de alternativas, dio origen a la actual rica y exquisita gastronomía palenquera, que comienza a constituirse desde los palenques mismos en el siglo XVII.

María Cristina Navarrete da cuenta de treinta ubicaciones entre palenques y reductos de cimarrones en el siglo XVII. Entre estos se encuentran Matundere o Tabacal y Betancur en la Serranía de Luruaco, La Matuna en la Cié-

---

7. Citado por Vásquez A., Miguel (compilador). Las caras lindas de mi gente negra. PNR y otros. Santafé de Bogotá 1994. P. 11

8. *Ibíd.*

naga del mismo nombre, Limón, Polín, Sanaguare, Domingo Angola, Bongue o Arenal, Duanga, Joyanca, San Miguel Arcángel y María Angola<sup>9</sup>, entre muchos otros.

Es preciso señalar que, si quisiésemos resumir en una sola las características de los palenques, tendríamos que señalar que fueron aguerridas comunidades de paz. Fiel muestra de ello, fue el Palenque de San Miguel Arcángel, herederos de la Matuna y de Benkos, antecesor de San Basilio, ubicado en la banda izquierda del río Magdalena, y el más extenso e importante de la sierra. Lo había fundado Domingo Angola, también conocido como Domingo Criollo, a quien los cimarrones y cimarronas reconocían como su gran líder.<sup>10</sup> San Miguel es el escenario desde el cual se cultiva la última etapa de la lucha por la libertad y el reconocimiento; a pesar de los continuos ataques e intentos de exterminarlos, la historia del Palenque de San Miguel es una historia de éxito.

Fueron muchos los momentos en los que Domingo Angola se entrevistó con los curas para proponerles alternativas de paz, como ataques fracasados al palenque intentar la doblegarlos. Sin embargo, el 24 de diciembre de 1694, en las cercanías del Palenque San Miguel fue asesinado Domingo Angola; su cabeza fue cortada, llevada ante el gobernador Martín de Cevallos y la Cerda, y remitida a Cartagena para ser exhibida en plaza pública. A partir

---

9. María Cristina Navarrete P. San Basilio de Palenque. Memoria y Tradición. Surgimiento y avatares de las gestas cimarronas en el Caribe colombiano. Universidad del Valle 2008. P. 20.

10. *Ibíd.* P. 71.

de ello, Nicolás de Santa Rossa se hace cargo del Palenque y asume la voluntad de Angola, logrando conquistar el reconocimiento de la libertad.

Entre diciembre de 1713 y enero de 1714, el obispo de Cartagena Antonio María Cassiani desarrolla el proceso de negociación con los cimarrones y, bajo la autorización de Gerónimo Badillo, Gobernador de la provincia de Cartagena, capituló con Nicolás de Santa Rossa, capitán del Palenque de San Miguel Arcángel, espacio en el que confluyeron varios de los palenques de la Sierra de María. Fue entonces refundando conjuntamente un nuevo poblado de hombres y mujeres libres con el nombre de San Basilio, consolidando así las gestas de Benkos Bioho y Domingo Angola.

En la actualidad, trescientos años después, como herederos y herederas de esa rica tradición libertaria, sigue retumbando en el sentir colectivo la consigna “no le pegue a mi gente, porque esa gente se me respeta”, respeto que materializamos a partir de abrazar con orgullo el legado y cada una de las enseñanzas ancestrales.

Es así como la conmemoración del tricentenario de libertad, independencia y autonomía, es ante todo un escenario de apropiación y revitalización cultural, en el marco del cual las manifestaciones religiosas y rituales, la musicalidad, la tradición oral y la lengua palenquera, las narraciones representadas en cuentería, mitos y leyendas y la gastronomía, representada en una amplia gama de alimentos representativos de los sabores, olores, colores y formas propias de Palenque, se instituyen

en pilares de la identidad étnica, histórica y cultural de la comunidad palenquera, constituyéndose en puentes de diálogos interculturales con la nación y el mundo.

Trescientos años después, abrazando con orgullo ese pedazo de la historia negra de nuestra historia, podemos afirmar, como lo refirió el poeta, con absoluta certeza que el chombo<sup>11</sup> lo sabe y ustedes también.

---

11. El término chombo, viene de la descomposición del término zambo o sambo, pues al llegar las y los esclavizados se generó el mestizaje a partir de diversas uniones, y entr e éstas con las y los aborígenes, dando origen entre otros a los zambos. Con el tiempo, en Panamá se redirigió la expresión dando origen a la voz chombo.



Sancocho trifásico, (ver receta en p. 88 - 89 ).



El docente Dionichel Cassiani con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

María Cabarcas, Sirlí Cassiani, Florinda Torres, Florentino Estrada, Florencia Herrera, Francisco Martínez, Nicolasa Velásquez, Yilber Márquez, Josefa Valdés, Cristina Salgado, Josefa Valdés, Dionichel Cassiani (docente).



# Dulces y postres

## Ma nduse i ma potre

Los dulces tienen un capítulo aparte en la cotidianidad palenquera. Inicialmente, solo eran preparados en el marco de la celebración de la Semana Santa, y era casi que obligatorio que en todas las casas se hiciese alguno, al punto de afirmarse que no prepararlos o comerlos era como no vivir la Semana Santa completa. El primer dulce de la historia de San Basilio de Palenque fue el de guandú, que luego dio paso al exquisito dulce de plátano.

Antiguamente los dulces eran elaborados por los abuelos quienes, con semanas de anticipación a la Semana Santa alistaban los ingredientes para su preparación, pues era todo un ritual. En estas fechas, los niños y niñas llegaban donde sus padrinos a buscar su santo entierro; entonces se buscaban algunas monedas en la troja o repisa de la casa, y acto seguido se le servían al ahijado y a sus amigos un plato de comida y una tusa de maíz con dulce.



# Koka ri koko ku panela i piña

Es un plato delicioso cuando se acompaña con pescado frito o con guiso en las horas de la mañana. También va muy bien con la mazamorra de plátano, que se da a los niños y jóvenes para evitar el dolor de barriga.

"Estos bollos se hacen con más frecuencia en los tiempos de la Semana Santa para comerlos con dulce; los jueves y viernes santos en el desayuno o para darle a los niños dulce y bollo, y como parte del 'Santo entierro': un plato que, además del bollo, lleva además arroz de coco con fríjol de cabecita negra, hicotéa guisada y de sobremesa conserva de papaya o de guandú."



María Salgado Herrera



Koka ri koko ku Panela i Piña  
① Co roka koko jundo ku Piña  
② Po úio paíex kosa miel nPiñala  
③ Ka kso miel cieho b icho koko, un  
Piña bolo wema se ku hño pinu kama



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 20

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes: 2 cocos grandes  
1 piña grande  
3 panelas

Tiempo de cocción: 20 minutos

## Cocada de coco con panela y piña

Se parte el coco y se lava; luego se pela la piña y se ralla junto con el coco. Con las panelas se prepara la miel y se le agregan el coco y la piña; se revuelve o se menea hasta que coja punto. Luego, sobre una superficie plana, limpia y humedecida, con la ayuda de una cuchara se comienzan a armar las cocadas una por una.

\*traducción en la p. 177 / translation on p. 177 / traduction à la p. 177

El tiempo largo se aduca un día  
no tiene

El / el se ngala un suehela  
Pa obno nbel tiona

Osa bbasio: ma selbo rime  
Koko Pan tu Para un miel  
fruta lo sel to chulo



# Alegría

Tradicionalmente las mujeres elaboraban los dulces para venderlos o regalarlos únicamente dentro de su comunidad, preparándolos con ingredientes típicos del corregimiento como el maíz y el maní, a los cuales se les fue agregando dulce (azúcar y panela), fabricados con la caña

traída de los ingenios Santa Cruz y Batey, de los municipios de Malagana y Sincerín, donde trabajaron durante siglos los hombres de San Basilio de Palenque.

Desde hace algunas décadas, las mujeres palenqueras comercializan sus dulces en diversas regiones del país, buscando una posición representativa en el mercado local y nacional a través de las cadenas de mercado lo cual, infortunadamente, hasta hoy no se ha conseguido en su totalidad.



Ruperta Cañate Teherán



Alegría

nduse lo ne se nda iyatira  
a Ma 'miyo, panela' muse ri palenge a se ase  
ku miyo, panela koto pita agi ku



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: 2 libras de millo  
1 litro de agua  
5 panelas pequeñas  
1 coco pequeño  
1 onza de anís

Se lava bien el millo y se pone a secar; luego se monta el fogón de leña o carbón con bastante candela. En un caldero limpio y amplio se echa el millo por porciones para que se vaya tostado durante media hora; para esto es importante que el caldero esté bien caliente. Luego de tostar todo el millo, se monta un caldero con medio litro de agua; se le echa la panela y se deja por espacio de quince minutos; cuando hierva, se le echa el coco picado en rueditas a la panela o miel; luego se toma una mínima porción de anís y se tritura con la mano, y se va esparciendo sobre la miel que está en el caldero. Se toma la miel caliente y se le agrega al millo ya tostado; con el palote se revuelve todo hasta que tome un color miel. Finalmente se empelota la alegría; esto es, se arman las bolitas, poniéndole a cada una un pedacito de coco de lado y lado.

\*traducción en la p. 178 / translation on p. 178 / traduction à la p. 178

panela se ase un meku pasva kupa  
kuad e he ta trasl ita se icha  
koto de coco millo a tep re repialabo i tofoi  
repue bo leha me ku ku api pa

# Alegría



# Enyucao

Es un dulce tradicional palenquero que se consume como abrebocas para el almuerzo. Antiguamente las abuelas eran quienes lo elaboraban, cuando había cosecha de yuca, y exclusivamente para la familia. Hoy es comercializado en casi todo el país y en el exterior por las palenqueras.



Florentino Estrada Padilla



A sendo un dulce que se vende ase ajeio ku  
Kuko i Koko navao, ase yeva Kancla, mi asoka  
e kusa ase ase ne bobbe ku Yukon tambin gende  
ase echalo keso ku leche, ne due bo zo eto andi

# Enyucado



La Cocinera  
sugiere...

Porciones:	10
Tiempo de preparación:	2 horas y media
Ingredientes:	3 libras de yuca 1 coco pequeño 1 kilo de azúcar 1 astilla de canela 250 gr. de queso ½ litro de leche

Se rallan la yuca y el coco, y se mezclan. Se les agrega una astilla de canela, el azúcar, el queso, la leche y una cucharadita de sal, mezclando bien hasta lograr una masa homogénea. Luego se pone un caldero amplio en el fogón y se le agrega una cucharada de mantequilla o de aceite de cocina; se ponen todos los ingredientes en el caldero. Si se cocina con leña o carbón, se pone candela bajo el caldero y arriba de la tapa. Si es en un horno, se mete el caldero sin taparlo, se deja media hora y luego ya cocido se deja enfriar. Con un cuchillo limpio, se parte en pedazos. Es importante dejar enfriar bien el enyucado para que mantenga su consistencia.

\*traducción en la p. 179 / translation on p. 179 / traduction à la p. 179

Kaldero ijo. Dape ai fogó, kuan edvo que canelo  
ai fogó de lo tado via i echo lo Kanela ai riba  
tapa. Dape a sa bie. asen da Fundametu seba  
ki bode Paji nu ato ke Pasa ndose ara pake  
Konsistensia ke Kaba no



# Koká ri ajonjolí

En Palenque el ajonjolí tiene un valor medicinal debido a que sirve para aquellas personas que tienen problemas de los riñones y de cistitis, así como para las mujeres recién paridas que no producen suficiente leche para amamantar a sus hijos. Para resolver estos problemas o manejar estos malestares, se prepara una chicha con ajonjolí que se llama ochata.



Gloria Guzmán Valdés



Koká ri Anjonjolí

me arobo  
Ajonjolí  
patela

Kumo se ase

Ajonjolí, aten ke ben'ia pa puggolo. pa  
kabalo. i yepue. ab'li'o pa e seka pa to to to



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes: ½ k. de ajonjolí  
2 panelas grandes

## Cocada de ajonjolí

Se espulga el ajonjolí, se lava bien y se pone a secar. Mientras tanto, se prepara el fogón y se monta el caldero; cuando esté caliente, se pone el ajonjolí para tostarlo. Luego, se monta de nuevo el caldero en el fogón con la panela hasta que se derrita y se convierta en miel. Esta se le agrega al ajonjolí tostado y se mezclan, utilizando un palote humedecido para menear constantemente, de modo que no se pegue la mezcla. Finalmente, se humedece una mesa o superficie plana y se vacía sobre ella toda la preparación; se cortan las porciones con un cuchillo húmedo y limpio.

\*traducción en la p. 180 / translation on p. 180 / traduction à la p. 180

Ye pue a ten ke, i:cha panela andi kadde yo  
pa e rebaratai menando ele ata eten  
punto, ye pue bo lo echa ajonjolí sigindo  
menando pa se pue abito riba troda  
Ye pue si etesa a ten ke parti ku  
kuchio - pa ke lá ma ko kó



# Koká ri ngubá

Para muchas recetas palenqueras, algunas de ellas con maní como base, se utiliza el pilón. Desde hace más de dos siglos, el pilón es esencial en la cultura palenquera, tanto que juega un papel de gran valor en el ritual de la enfermedad y la muerte. En las nueve noches previas al entierro de quien ha fallecido, hay un momento en el cual se hacen cantos fúnebres entonados al pilón ("A pilá el arroz mamita"), ritual que es realizado en los lugares donde la persona difunta vivía y llevaba a cabo sus actividades cotidianas o más significativas.



Estebana Márquez

Koká ri ngubá  
gumbo a ten ke totá repue a ten ke  
rerreté, azuká o panela kuando mié  
ke tá, a ten ke ichalo ngubá totao i



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 2 libras de maní  
1 libra y ½ de azúcar

## Cocada de maní

Se monta el caldero en el fogón; cuando esté caliente se echa el maní, revolviéndolo constantemente por espacio de 10 minutos. Cuando el maní esté tostado, se limpia y se sacude para que se desprenda la cáscara que lo cubre. Aparte se pone en el fogón otro caldero seco y limpio; cuando se caliente, se le agrega el azúcar, revolviéndola constantemente hasta que se forme una miel, y se le agrega el maní tostado. En una mesa limpia y húmeda se pone la mezcla, abriéndola con un palote; luego, con un cuchillo limpio y húmedo se corta en la forma deseada (cuadros, óvalos o triángulos).

\*traducción en la p. 181 / translation on p. 181 / traduction à la p. 181

*limpio, remecendolo ka lato, kuandi ke  
tan dulo a len ke ichalo andi un  
mesa pa repue patulo po pieso*



# Koká ku leche

Andrea nos comparte su secreto para preparar la cocada blanca: cuando se pone en el caldero "se echa su leche, su canela y su azúcar, y lo que no tiene es que abrirse uno del fogón, sino darle; no se puede descuidar uno porque coge color, y la gracias es que le quede blanquita su cocada de leche."



Andrea Herrera Simarra



Koká ku leche

Ra ke

koko  
merio ri pote ri leche

pa diselo

Ri wakoro ri ma koko ten ke sokelo pupo i kité pote lora



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes: 1 coco grande  
2 libra de azúcar  
750 c.c. de leche

# Cocada con leche

Se parten los cocos, se sacan de la concha y se les quita la superficie negra que los envuelve, para que queden totalmente blancos; luego se lavan y se rallan. Se coloca un caldero en el fogón con la leche, el coco rallado, la canela y el azúcar; se revuelve hasta que coja punto. Sobre una mesa limpia y húmeda, se arman las cocadas con la ayuda de una cuchara sopera.

\*traducción en la p. 182 / translation on p. 182 / traduction à la p. 182

ta Prietino, re Pue ten ke loka ku unro koro ku kwatro kala.  
Repuerandi un kaddero loka ta a sé, ku fondo sin kokoro, ten  
ke icha koro loka ta koro i reboebelo ku a suko pa fonebo  
Ondi foga, ku manio da ke e ten wa ku punto.



# Mbola ri ngubá

El maní es un ingrediente de gran valor dentro de la cocina palenquera, y es cultivado en sectores estratégicos de San Basilio de Palenque, durante los meses de julio y agosto (principalmente por las familias Herrera y Obeso); la cosecha se recoge entre los meses de marzo y abril, alrededor de la semana Santa. Es un cultivo propio de las mujeres, y requiere de mucho tiempo y dedicación para preparar y conservar el terreno. El dulce más destacado de los que se preparan con este ingrediente es la bola de maní, hecha con maní tostado pilado con panela. Aunque en la actualidad el maní ya no se cultiva a gran escala, muchos jóvenes palenqueros se dedican a su comercialización en las ciudades vecinas.

Es importante resaltar que, décadas atrás, los hombres palenqueros que viajaban a Venezuela para trabajar en las materas o grandes haciendas, llevaban consigo un bollo de yuca o bollo limpio, el cual se complementaba con las bolas de maní, ya que aportaba muchas proteínas y calorías. Este alimento les permitía soportar el largo mes que duraba el viaje, ya que la mayoría de ellos lo hacía de manera ilegal a través de trochas, pues no tenían los documentos requeridos para entrar al vecino país.



Trinidad Cásseres Salgado



OROBO  
UNA LIBRA RI NGUBA

PA OSELO:

ANDI UN KADERO SEKO ASE TATA NGUBA KU MENIA KU PALATE ASE KE E  
KELA +OTAO  
IBERU LOKE NGUBA TOTA KU BOBANE LOKE E TEN, AFEN KE ICHALU ANAN  
PONCHERA O BALAL PA KITALO, KAKARITA O PELLESHO KU BENTHALO PA E KELA  
LIMPIA



La Cocinera  
sugiere...

Porciones: 20

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes: 1 kilo de maní  
3 panelas grandes

Primero se tuesta el maní; para esto se busca un caldero limpio y amplio, que se coloca en el fogón. Para que la cocción sea más rápida, se tapa el caldero y encima se le pone carbón o leña encendida, en mayor cantidad que la que se pone debajo del caldero. Se saca el maní caliente y se le desprende la tusa que lo cubre; luego se ventea para sacarle las pelusas. Se ralla la panela y se muele con el maní; con la masa resultante se hacen las bolitas.

\*traducción en la p. 183 / translation on p. 183 / traduction à la p. 183

PALENA a few KEBRA SALO Pa REAVE MOLELO ANDI MOLINO O PILALO KUPLO  
JUNDO KU NGUBA  
PO UTTIMO, SE KASE KU MA MANO | SE HACE MA MBOLLA RI MANI  
E ASE KUME RI PU RI KUMINA

## Bolas de maní





El docente Jorge Samper con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Jorge Samper (docente), Eduarda Estrada, Salustiano Cañate, Luvai Cassiani, Andrea Herrera, Miladys Santana, María Antonia Herazo, Eduar Cassiani, Dámaso Cañate.



El docente Lauro Reyes con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Nicolás Casseres, Eduin Reyes, Mónica Reyes, Félix Valdés, Esther Salas, Trinidad Casseres, Aquilino Pérez, Martha Miranda, Felipe Casseres, Aurelia Reyes, Estebana Márquez, Petrona Tejedor, Lauro Reyes (docente).

# Glosario

**Achiote:** arbusto también conocido como achote, urucó u onoto. Es fuente de un colorante natural rojizo amarillento derivado de sus semillas, llamado annatto, que se usa en la culinaria de Latinoamérica y el Caribe, para dar sabor y color a las comidas, especialmente al arroz y a los pescados.



**Afrecho:** es el salvado que resulta de pilar o moler los cereales cuya cáscara es desmenuzada en dicho proceso.

**Arroyo:** es uno de los lugares más importantes de socialización y recreación, donde las mujeres adolescentes y adultas lavan la ropa, cuentan los chismes (como ellas lo llaman) y organizan planes. El arroyo de Palenque es uno solo pero tiene diversos sectores, entre los cuales está Caballito, que es el más tradicional. En algunos sectores del arroyo se bañan los hombres; en otros se bañan las mujeres; y en otros se lava la ropa. De igual manera, durante el invierno, el arroyo es fuente varias especies de peces, que son atrapados para la alimentación de los pobladores. Hace algunos años el arroyo era un punto

de encuentro en el que los kuagros demostraban su fortaleza en encuentros de boxeo.

El agua utilizada para el consumo propio y la preparación de los alimentos es extraída a través de pequeños pozos que las mujeres cavan en los playones del arroyo, llamados cacimbas. Por un proceso artesanal de filtración, las cacimbas se llenan de agua más limpia, que luego es transportada al pueblo en cilindros de latón<sup>1</sup>.

**Bastimento:** ver betoalla.

**Betoalla o vitualla:** también conocida como bastimento, es el conjunto de ingredientes como plátano, yuca y ñame que se agregan a una sopa o sancocho para darle sabor y engrosar su consistencia.

**Biche:** maduro.

**Bijao:** planta perteneciente a la familia de las marantáceas. Crece en el trópico americano y en algunos países sus hojas son utilizadas para envolver tamales, hallacas y otros alimentos, con el fin de mejorar su sabor.



1. Información suministrada por Basilia Pérez.

**Cantaoras:** son las mujeres que, con sus juegos de voces, lideran la música. Ellas deciden qué canción entonar, cuándo empieza y cómo termina, así como la intensidad con que se interpreta. También son las encargadas de organizar las ceremonias: preparan las bebidas para los velorios y montan el altar en las veneraciones a los santos.

**Corozo:** es una planta que crece en Colombia en forma espontánea en la vertiente del Atlántico. Es característico de zonas bajas y secas, por debajo de los 100 sobre el nivel del mar, con más frecuencia en playas marinas y, a veces, en terrenos con problemas de drenaje. Sus frutos maduros y cocidos, se emplean en la elaboración de refrescos, mermeladas y vinos.



**Desconchar:** Quitar al maní su cáscara.

**Hicotea:** es una tortuga de la familia de los emídidos, que vive en las zonas cenagosas del norte de Colombia y el sur de México. Tiene diseños circulares en el maxilar y la mandíbula, y posee una característica raya roja brillante superior al ojo; las hembras son de mayor tamaño que los machos y alcanzan aproximadamente 25 cm. de longitud en estado adulto. En Colombia su población está diezmada en un 70% debido a la comercialización de su carne, que es bastante apetecida<sup>1</sup>.

**Kuagro:** es la forma de organización social más relevante de la comunidad palenquera; son grupos cuyos integrantes comparten un mismo rango de edad. Los kuagros actuales son una prolongación de aquellos surgidos en los primeros tiempos y, en general, “tienden a ser establecidos desde la niñez entre individuos del mismo sexo y a estar ligados a un sector residencial determinado<sup>2</sup>”, y a mantenerse a lo largo de toda la vida.

A sus miembros los unen fuertes lazos de solidaridad y reciprocidad, y comparten diversos tipos de actividades, frente a las cuales tienen determinados derechos y deben asumir deberes específicos. En su interior surgen liderazgos espontáneos (dependiendo de las situaciones de la vida cotidiana), tienen un nombre que los identifica, suelen recibir aportes de sus integrantes para financiar actividades culturales, para apoyar a otros en situaciones de calamidad o para hacer fiestas, y por lo general se mantienen unidos a lo largo de toda la vida<sup>3</sup>. En ellos se aprende a convivir; es el espacio donde se recrean las costumbres y tradiciones, el respeto a las diferencias y la tolerancia; se escogen las parejas, se forma la familia e influye en el mantenimiento de la misma.

---

2. Soto, David (Coord.) (2007). Estudio de caso. San Basilio de Palenque, Colombia. Patrimonio oral e inmaterial de la humanidad. Facultad de Finanzas, Gobierno y Relaciones Internacionales. Universidad Externado de Colombia. Bogotá.

3. Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia – ICANH. (2002). Palenque de San Basilio. Obra maestra del Patrimonio Intangible de la Humanidad. Dossier de candidatura presentado a UNESCO. Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia – ICANH. Bogotá. En: <http://www.unc.edu/~restrepo/palenque/Palenque%20de%20San%20Basilio.pdf>

**Liga:** acompañamiento de un plato o preparación.

**Lumbalú:** considerado como “la última costumbre de profunda raigambre cultural africana entre los pobladores cimarrones<sup>4</sup>”, es un ritual fúnebre también conocido como bailemuetto (“Baile de los muertos” o “Baile de muerto”). Dura nueve días, y a través de él los palenqueros expresan, por medio de la música y la danza, su dolor y tristeza ante el fallecimiento de algún miembro de la comunidad; es, en otras palabras, un ritual de duelo colectivo con el que se busca el paso del fallecido hacia el mundo de los muertos.

En este rito, son las mujeres mayores quienes lideran los cantos responsoriales (acompañados con las palmas de las manos), encomendando al difunto para que lo acogan en el otro mundo, donde está recién llegado, y para que se vaya en paz y alegría.

Dentro de las cantaoras se destacan Celina Padilla, Clara Padilla, Tomasa Hernández, Inés Ortega, Pabla Ortega, Florentina Sala, Mantos Cáceres y Felipa Tejedor, entre otras<sup>5</sup>. El grupo de cantaoras más destacado en Palenque es Las Alegres Ambulancias, ellas también rea-

lizan una danza (con pasos menudos alrededor del cadáver, ejecutando movimientos de vientre, e invocando con los brazos<sup>6</sup>), y se encargan del manejo de los cuerpos de los difuntos y la disposición de los altares (con velas, imágenes de santos y objetos mortuorios)<sup>7</sup>. Es uno de los ancianos del cabildo quien pregona el fallecimiento para convocar a la población con un toque especial del tambor pechiche<sup>8</sup>. Es importante anotar que, durante las décadas recientes, el lumbalú ha estado acompañado por música de sexteto.

**Machucar:** aplastar; machacar.

**Mecer:** revolver.

**Menear:** revolver.

**Millo:** maíz.

**Mohán o mohana:** es un personaje mitológico repre-

---

4. Schwegler, Armin. (1996). Chi ma Kongo: lengua y ritos ancestrales en Palenque de San Basilio (Colombia). Bibliotheca Ibero-americana. Frankfurt-Madrid. Citado en: Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia – ICANH. (2002). “Palenque de San Basilio. Obra maestra del Patrimonio Intangible de la Humanidad”. Dossier de candidatura presentado a UNESCO. Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia – ICANH. Bogotá. En: <http://www.unc.edu/~restrepo/palenque/Palenque%20de%20San%20Basilio.pdf>

---

5. Fundación para el Desarrollo Social Transformemos. *Son ri tambó / Son de tambores* Libro de lectoescritura para el fortalecimiento de la cultura y la lengua palenquera. 2011.

6. Ministerio de Educación Nacional. (2003). Atlas de Culturas Afrocolombianas. Capítulo 5: Fiestas. Ministerio de Educación Nacional. En: [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/etnias/1604/articles-82886\\_archivo.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/etnias/1604/articles-82886_archivo.pdf)

7. Dirección de Poblaciones. Ministerio de Cultura. Población Afrocolombiana, Palenquera y Raizal. Cultura material e inmaterial. En: <http://www.min-cultura.gov.co/?idcategoria=41309>

8. Íbid.

sentado como una persona de tez blanca y de mucho cabello, con los pies volteados. Usualmente se presenta ante los niños con apariencia de un familiar muy querido.

El mundo de la mohana juega un papel importante en la formación y crianza de los niños de Palenque; su figura se usa para corregirlos, pues siempre los padres están recomendando a sus hijos que deben tener “cuidado con la mohana”, o les advierten: “Como vayas sola para el arroyo, te va a coger y te lleva”. Así, les cuentan relatos de acontecimientos con la mohana quien, con mucha astucia, los confunde y se los lleva hacia el mundo del agua<sup>9</sup>.

**Ñame:** tubérculo cultivado en Oceanía, África y el Caribe. Es una planta trepadora y herbácea que crece entre 2 y 12 m. El ñame es un ingrediente imprescindible en los sancochos elaborados en Panamá, la costa Caribe colombiana, Venezuela y República Dominicana. Además de su extendido uso alimenticio, se atribuyen valores medicinales al ñame como anti-inflamatorio y anti-espasmódico, y otros por su contenido moderado de alcaloides y esteroides.



**Palote:** palo grande de madera que se utiliza para revolver.

**Pilón:** es un gran utensilio de madera, preferiblemente de

mango, caracolí o campano (este último es más resistente), que es utilizado para pillar, esto es, para macerar o machacar alimentos como el maíz, el arroz, el plátano maduro o el maní. Para fabricarlo se utilizan hacha, machete, azadón y palín, y se toma un tiempo de cinco días, con dos personas dedicadas a ello. Su costo está alrededor de los \$200.000 pesos colombianos. Aunque varía en sus medidas, se los fabrica desde 80 cms. hasta 1.40 mt., con un orificio de una profundidad aproximada de 25 cms.



**Patio:** es un rancho con techo, ubicado en el patio trasero de las casas palenqueras, en el que se ubica un fogón de leña para la cocción de los alimentos. Es un espacio de enorme valor pues allí los niños juegan, las mujeres cocinan en los fogones de leña, se cría a perros, cerdos, gallinas y cabras, y las familias se reúnen a contar historias.

---

9. Fundación para el Desarrollo Social Transformemos. Son ri tambó / Son de tambores. Libro de lectoescritura para el fortalecimiento de la cultura y la lengua palenquera. 2011.

**Remecer:** revolver.

**Sarapa:** es una forma de preparación de los pescados pequeños. Se hace con tomate, cebolla, ajo, y otros aliños que se quieran agregar, y todo se envuelve en hoja de bijao. Este es un elemento de integración, puesto que los pescados pequeños eran desechados por los adultos, y entregados a los niños del barrio o el sector.

**Totuma:** vasija de origen vegetal elaborada a partir del fruto del árbol del totumo (*Crescentia* L). En Colombia, Venezuela y Panamá es usada habitualmente por los pueblos originarios como implemento de cocina. Se usa para contener líquidos y sólidos, beber agua y otros.

**Vitualla:** ver betoalla.





El docente Manuel Pérez con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

José Cáceres, Isamel Maestre, Feliciano Padilla, Manuel Salgado, Ramón Tejedor, Diomedez Tejedor, Rufino Herrera, José Casseres Obeso, Manuel Pérez (docente).



La docente Vicenta Pérez con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Brenda Torres, Nelly Cassiani, Irina Salgado, Pedro Torres, Clemente Torres, Cristóbal Valdés, Jorge Luis Villegas, Ana Isabel Teherán, Ana María Herazo, Vicenta Pérez (docente).



La docente Darli Rosa Ramos Herrera con sus estudiantes de la sede alterna Palenquito:

Atrás: Rafael Salgado, Librada Mendoza, Yina Méndez, Teresa Arzuza, Manuel Teherán, Darli Ramos (docente), José Mendoza. Adelante: Betilda Fontalvo, Teresa Arzuza, Teresa Ramírez, José Julio Padilla, Juan Pájaro, Nuris Moreno, María Cárdenas, Nevis Murieles, Hernando Taborda.



El docente Vicente Cásseres con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Janeth Julio, Edwin José Torres, Belarmina San Martín, Reinelda Lorduy, Irina Sandra Granado, Lorenza Barrios, Trinidad Torres, Judith Gutiérrez, Álvaro Enrique Beltrán, Mayerlis María Meléndez, Zunilda Pérez, Over Enrique Pacheco, Katty Luz Escorcía.

Al frente: Vicente Cásseres (docente).



La docente Eva Tejedor con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Dagoberto Obeso, Minerva Sanmartín, Ana Marimón, Pantaleón Cañate, Juana Salgado, María Padilla, Ingrid de Valdés, Isidoro Aguilar, Heroína Pinto, Rafael Cassiani, Luis Martínez, Eva Tejedor (docente).



**Kumina ri Palenge pa tó paraje  
Cuisine palenquera pour le monde  
Palenquera cuisine for the world**

## Riz au bleo

Portions :	4
Temps de préparation	1 heure et 1/2
Ingédients:	1 kilo de riz ¼ de litre d'huile 2 kilos de bleo émiétté ¼ d'oignon haché 1 tête d'ail 250 grammes de farine de maïs 1 kilo de jambonneau Sel



*La cuisinière  
suggère*

Cuire le bleo durant une heure. Une fois qu'il est complètement cuit ajouter l'oignon haché, l'ail, l'huile et la farine de maïs et laisser bouillir. Dans une autre casserole cuire le jambonneau et ajouter à la préparation antérieure. Ajouter le riz et laisser cuire à feu lent jusqu'à ce que ce soit parfaitement cuit.

## Bleo rice

Servings:	4
Preparation time:	1.5 hours
Ingredients:	1 kilogram of rice ¼ liter of oil 2 kilograms of crumbled bleo ¼ onion, chopped 1 head of garlic 250 grs. of corn dough 1 kilogram of beef knuckle Salt to taste



*the cook  
suggests*

Cook the bleo for an hour. Once it is fully cooked, add the chopped onion, garlic, and corn dough, and bring it to a boil. Separately, cook the knuckle in another pot, and add to the previous preparation. Add the rice and let it fully cook at low heat.

## Riz à la noix de coco et haricots noirs

Portions:	6
Temps de préparation:	30 minutes
Ingrédients:	1 kilo de riz ½ kilo de haricots à tête noire 1 noix de coco Sel et sucre



La cuisinière  
suggère

Laver les haricots et faire tremper jusqu'à ce qu'ils se ramollissent. Casser la noix de coco, râper le coco et extraire le jus. Ajouter les haricots cuits à une partie du jus de coco et mettre sur le feu jusqu'à ébullition. Laver le riz, ajouter le reste du jus de coco, le sel et le sucre et remuer constamment jusqu'à ce que le riz soit sec. Couvrir et laisser sur le feu 5 minutes de plus.

Ce plat se déguste pendant la semaine sainte, accompagné d'une bonne salade et d'un jus de fruit. Il se prépare en grandes quantités le jeudi et vendredi saint pour recevoir famille et amis, et aussi pour échanger des recettes. Ce riz se cuisine dès l'aube pour qu'il soit prêt à midi, ce sera l'unique plat du jour.

Dans le temps ce riz se servait accompagné d'une tortue hicotea mais vu que maintenant sa chasse et sa commercialisation sont interdites elle a été remplacée par du poisson comme la mojarra lora, le sabalo frit, ou le bocachico, trois sortes de poissons endémiques de Colombie.

L'étudiante María Eugenia Torres Cásseres raconte qu'« avant ce riz se préparait uniquement pour la semaine sainte, mais de nos jours on le mange tout le temps pour les événements importants car il est si bon ! ».

## Coconut rice with beans

Servings:	6
Preparation time:	30 minutes
Ingredients:	1 kilogram of rice ½ kilogram of black eyed beans 1 coconut Salt and sugar to taste



the cook  
suggests

Wash the beans and cook until they become soft. Separately, grind and strain the coconut. Add the cooked beans to the coconut juice and place on the fire to bring it to a boil. Then, wash the rice, add the coconut milk, salt and sugar to taste, and stir constantly until the liquid is absorbed; cover, and leave cooking for another 5 minutes.

This dish has a very special place on Holy Week, served with a nice salad and juice. It's prepared in large quantities on Holy Thursday and Good Friday in order to receive family and friends and also to share recipes with others. This rice is cooked from very early in the morning so it can be ready at mid-day, since on this day nothing else is cooked at home.

This rice was originally served with the Hicotea turtle, but since its hunting and commerce has become illegal, it was replaced by a variety of fish such as Red Sea Bream, fried Shad or Bocachico.

Student María Eugenia Torres Cásseres says: "This rice was only prepared on Holy Week, but nowadays it's eaten all the time on special occasions, it's so delicious!"

## Riz avec graisse de palme colorée

Portions: 2  
Temps de préparation: 40 minutes  
Ingrédients: 1 livre de riz  
1 litre d'eau  
250 grammes de beurre  
Sel



La cuisinière  
suggère

Préparer un bon feu de bois et faire bouillir de l'eau dans une marmite. Ajouter ensuite le riz, le beurre et le sel. Laisser bouillir jusqu'à ce que le riz soit sec. Mettre le couvercle et laisser cuire une demi-heure de plus.

La graisse de palme colorée est extraite d'une plante de palme appelée corozo qui croit sauvagement dans les cours et les régions montagneuses de San Basilio de Palenque. Le fruit naît entre deux feuilles de palme et dans le centre on trouve deux grandes têtes que l'on sort avec une passoire. Pour obtenir la graisse, il faut enlever la coque (semblable à la noix de coco) et piler ; au cours de ce procédé on extrait un liquide et on le verse dans une marmite. On fait un feu avec un bon charbon de bois et on attend que l'eau s'évapore et laisse place à la graisse. Sa couleur est semblable au roucou (achote). On la nomme aussi graisse noire et on l'utilise pour peigner les cheveux des palenqueras.

## Colored butter rice

Servings: 2  
Preparation time: 40 minutes  
Ingredients: 1 pound of rice  
1 liter of water  
250 grs. of butter  
Salt to taste



the cook  
suggests

Set up the fire or stove with plenty wood or charcoal, and place the pot with half a liter of water. Leave for a couple of minutes until the water heats up; add the rice, butter, and salt to taste. Let it boil until the rice absorbs all the liquid; cover and let it cook for half an hour.

Colored Butter is obtained from the Corozo Palm, which is found in the wild on the patios and hills of San Basilio de Palenque. It's found in between two palm leaves, in the back and center. They are large nuts that have to be extracted by a strainer. To obtain the butter, you have to remove the nut shell (similar to the coconut shell) and pile them. A liquid is distilled in this process, which is recollected and put in a pot. Afterwards, it's put on a fire with plenty of firewood or coal, waiting until it boils. Finally when it dries it turns into butter with a color similar to the achiote (annatto). It's known as black butter and is also used to comb the Palenquera's hair.

## Riz au boudin

Portions:	6
Temps de préparation:	40 minutes
Ingrédients:	1 kilo de riz ¼ de litre d'huile Morcilla (boudin local) Sel



La cuisinière  
suggère

Mettre sur le feu un chaudron et y faire cuire le boudin durant 10 minutes jusqu'à faire cailler le sang (préférentiellement faire cuire le boudin un jour avant de préparer le riz et garder l'eau de la cuisson). Mettre sur le feu l'eau avec laquelle on a cuit le boudin le jour antérieur et ajouter le riz, le sel et une grande cuillère d'huile. Laisser sécher le riz, couvrir et laisser cuire 5 minutes de plus.

Ce riz ne se fait pas tous les jours à Palenque, les familles le préparent car il est bon marché, n'a pas de graisse et pas trop d'épices, on utilise seulement l'eau dans laquelle la morcilla a trempé pendant plusieurs jours. Ce riz est aussi consommé dans les familles en deuil, généralement un jour après avoir veillé le défunt. Il y a peu de nourriture mais il reste souvent de la morcilla de la veille et les gens qui aident dans la maison en prennent pour préparer le riz.

Malgré son âge avancé, Ana Marquez cuisine encore et sa spécialité est ce riz. Elle nous a expliqué dans sa langue comment sa maman lui a appris à préparer ce plat. Elle le faisait pour le vendre à la communauté et pour maintenir sa famille. A la fin elle nous a dit: "maintenant je fais frire la morcilla et vous me faites une photo, avec ma collègue en train de cuisiner."

## Blood sausage (black pudding) rice

Servings:	6
Preparation time:	40 minutes
Ingredients:	1 kilogram of rice ¼ liter of oil Blood sausage (Black Pudding) Salt to taste



the cook  
suggests

Place a pot on the fire, and cook the blood sausage for 10 minutes until the blood coagulates (ideally, cook the day before preparing the rice, and set the water aside). Place the reserved water on the fire, add the rice, salt to taste, and a spoonful of oil. Allow the rice to absorb the liquid, cover, and allow to cook for 5 more minutes.

This rice is not prepared every day in Palenque. It's generally cooked by families because of its low cost. No oil or much condiment is used, only the water where the Black Pudding was kept for several days is needed. It's also consumed by families where someone has recently passed away: After the wake, generally one day after, food is scarce. But usually Black Pudding from the pig sacrificed days before is left over. And so whoever is helping at home collects the Black Pudding, puts it in a pot, and prepares this rice.

In spite of her age, Ana Marquez still cooks and her specialty is this type of rice. In Palenque tongue she tells us that she learned to prepare it with her mother, who cooked it to sell to the community in order to support her family. At the end she gave us clear instructions: "I'm going to fry the Black Pudding now and you take another picture of me and my friend frying it".

## Riz “subido”

Portions:	4
Temps de préparation:	30 minutes
Ingrédients:	1 livre de riz 1 petite noix de coco Sel

Note: Ce riz est un riz précuit qui ne se lave pas.



*La cuisinière  
suggère*

Casser la noix de coco, râper le coco et extraire le liquide afin d'obtenir un jus. Mettre sur le feu le jus de coco jusqu'à ébullition. Ajouter le riz et le sel, remuer constamment avec un bâton ou une cuillère en bois jusqu'à ce que le riz soit sec. Couvrir durant 5 minutes et servir.

C'est un riz précuit qui ne se lave pas et a une odeur unique et pénétrante ; de plus son goût est très spécifique. Il s'utilise dans des moments importants de la vie de Palenque, comme par exemple dans les réunions des kuagros, il s'accompagne de bocachico frit ou de bleo. Lorsque les femmes de Palenque sont enceintes elles doivent piler de grandes quantités de riz à la main afin que l'enfant puisse descendre et sortir facilement lors de sa mise au monde et ainsi éviter une césarienne. C'est pour cette raison que piler est considéré comme un exercice.

## Parboiled rice

Servings:	4
Preparation time:	30 minutes
Ingredients:	1 pound of rice 1 small coconut Salt to taste



*the cook  
suggests*

Note: this is a pre-cooked rice, which is not washed.

Crack open the coconut, and grate and strain the flesh to produce juice. Bring it to a boil; add rice and salt to taste, constantly stirring with a ladle until the liquid is absorbed. Cook, covered, for five minutes, and serve.

A non-washed, pre-cooked rice that has a unique and strong smell. Its flavor is unmistakable. It's prepared during important moments in Palenque life, such as Kuagro reunions, and is served with fried Boca-chico or with Bleo. When Palenque women are pregnant, they must pile handfuls of rice so at the moment of birth the child descends and easily comes out, avoiding a Cesarean Section. For this reason, piling is considered an exercise for them.

## Riz à la courge

Portions: 4  
Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients: 1 livre de riz  
1 petite courge  
1 petit coco  
Sel



La cuisinière  
suggère

Peler la courge et la couper en petits morceaux. Râper le coco et extraire le jus. Mettre le jus sur le feu et laisser bouillir avec la courge. Ajouter ensuite le riz et du sel. Remuer jusqu'à ce que le riz soit sec et couvrir durant 15 minutes.

C'est un plat spécial de la communauté de Palenque. Les anciens le faisaient pour les réunions des kuagros. Ce sont des associations qui datent du temps de Benkos Biohó, elles sont formées par des garçons et des filles à partir de 12 ans, et qui restent membres à vie. Chaque kuagro est solidaire avec tous les membres et chaque génération forme ses propres kuagros; chaque organisation a ses propres caractéristiques et se définit de manière autonome, aidant ses membres moralement et économiquement (consulter le dictionnaire palenquero à la fin de ce livre).

Le riz à la courge s'accompagne d'une salade de carottes cuites, pommes-de-terres, choux, betteraves rouges, oignons et mayonnaise.

## Pumpkin rice

Servings: 4  
Preparation time: 30 minutes  
Ingredients: 1 pound of rice  
1 small pumpkin  
1 small coconut  
Salt to taste



the cook  
suggests

Peel and dice the pumpkin; grate and strain the coconut, and boil with the pumpkin. Then add the rice and salt to taste. Finally, stir until the liquid is absorbed, and cover for fifteen minutes.

This is a special dish in the Palenque community because the elders made it for Kuagro meetings. These are Palenquero associations from the Benkos Bioho times. They're conformed by children 12 years of age and older, and are maintained for the rest of their lives. Each Kuagro is supportive of all its members and each generation organizes its own Kuagros. Every Kuagro has its own special characteristics that define each organization autonomously, supporting its members morally and economically (more on Kuagros in the Dictionary of Palenquero Terms, at the end of this book).

Pumpkin rice is served along with a cooked salad of carrots, potatoes, cabbage, egg, beets, onions and mayonnaise

## Riz à la banane plantain

Portions: 4  
Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients: 1 livre de riz  
1 banane plantain  
1 noix de coco  
1 litre d'eau  
Sel et sucre



La cuisinière  
suggère

Casser la noix de coco, râper le coco et extraire le jus. Mettre le jus de coco dans un chaudron sur le feu. Peler la banane et la couper en petits morceaux. Lorsque le lait de coco bout ajouter le riz, le sel et le sucre. Remuer jusqu'à ce que le riz soit sec et couvrir pendant 10 minutes.

C'est un plat délicieux et très apprécié par la communauté de Palenque. Il se prépare généralement pour le déjeuner avec du poisson frit. Dans certaines familles, il se prépare l'après-midi, spécialement pour les enfants qui ont peu d'appétit car vu que c'est un riz sucré ils finissent tout leur repas. Ainsi ce n'est pas nécessaire d'apeurer les petits en leur disant que le mohán va les enlever et ils mangent très sagement.

Le fameux dicton « si je ne mange pas de riz je ne dors pas » démontre l'importance de cet ingrédient dans la vie de Palenque et justifie la variété de ses préparations.

## Ripe plantain rice

Preparation time: 30 minutes  
Ingredients: 1 pound of rice  
1 plantain  
1 coconut  
1 liter of water  
Salt and sugar to taste



the cook  
suggests

Crack open the coconut, grate, and strain the flesh; place the resulting coconut milk in a cauldron on the fire. Peel and cut the plantain into small dices; once the coconut milk comes to a boil, add the rice, salt, and sugar to taste. Stir until the liquid is absorbed, and cover for 10 minutes.

It's an exquisite dish craved much by the Palenquero community, generally prepared for lunch along with fried fish. It's served in the afternoon by some families, especially for children with little appetite who eat it all because the rice is sweet and more appealing. Therefore, it's not necessary to scare the children by telling them that El Mohán -a scary humanoid legendary character- is going to take them away if they don't eat their food. The famous saying "If I don't eat rice, I don't sleep" demonstrates the importance of this ingredient in the Palenquero lifestyle and explains the variety of their dishes.

## Riz au manioc

Portions:	4
Temps de préparation:	15 minutes
Ingrédients:	1 livre de riz 1 petite noix de coco 1 kilo de manioc 1 litre d'eau Sel



La cuisinière  
suggère

Casser la noix de coco, râper le coco et extraire le jus. Mettre à bouillir le jus de coco avec un peu d'eau dans une casserole, ajouter le riz et le sel en remuant. Une fois que le riz commence à bouillir, ajouter le manioc coupé en petits morceaux, en mélangeant constamment jusqu'à ce que le riz soit sec. Couvrir et laisser cuire à feu lent durant 10 minutes.

C'est un plat traditionnel pour les palenqueros, il se prépare généralement pour changer le menu quotidien. Les familles nombreuses qui n'ont pas assez de riz le préparent aussi pour qu'il y ait assez à manger pour tous. Ce riz est très nutritif et de préparation rapide. On dit qu'en 1975 un boxeur de Palenque a été à un combat à Carthagène et à son arrivée dans sa famille ils lui ont offert un riz de manioc mais il a refusé en disant qu'il devait soigner son poids. Malgré tout, ils lui ont servi le plat qu'il a terminé jusqu'à la dernière miette. Ensuite il a dû s'entraîner à fond pour baisser de poids et finalement il a gagné.

## Cassava rice

Servings:	4
Preparation time:	15 minutes
Ingredients:	1 pound of rice 1 small coconut 1 kilogram of cassava 1 liter of water Salt to taste



the cook  
suggests

Crack, grate, and strain the coconut. Place in a pot on the fire; once it boils, add the rice and salt to taste, while stirring. Once the rice starts boiling, add small pieces of cassava and keep stirring until the liquid is absorbed; cover and leave over low heat for 10 minutes.

A traditional dish for the Palenqueros that is generally prepared in order to change the everyday menu. It's also prepared by large families that don't have enough rice and this way achieve to feed all family members. It's also very nutritious and can be prepared very quickly. It's told that in 1975, a Palenquero boxer went to fight in Cartagena. When he arrived to visit his family, they offered him cassava rice, which he declined because he was watching his weight. Nevertheless the dish was served and he left the plate clean, but because of this he had train vigorously to lose the weight he had gained. At the end, he won the fight.

## La gastronomie: un savoureux événement identitaire. De Palenque pour le monde

Cuisiner est un art qui caractérise l'identité des peuples descendants d'Afrique; nos communautés, et particulièrement nos femmes utilisent repas après repas des bateas (grands récipients en bois), des pilons, des râpes, des moulins, des susungas (des cuillères passoirs), un reflet de l'enseignement ancestral de l'héritage africain. Depuis les débuts de l'esclavage, l'initiative des femmes a rendu possible les plus amples expressions de résistance. De ce fait, la gastronomie de nos peuples de provenance africaine est profondément liée au territoire, à ses usages collectifs, familiaux et individuels, et surtout, à sa récupération.

Le territoire devient alors la scène qui fournit le ciment culturel pour la construction et le renforcement de l'identité; San Basilio de Palenque n'est pas l'exception. Dans ses cuisines, un des lieux les plus importants dans la structure de la maison familiale palenquera, sont préparés les douceurs, les riz, les boulettes, les poissons, les viandes, les mazamoras, et les soupes, laissant s'échapper fumets, odeurs, saveurs, couleurs et formes qui rendent compte des pensées et de la logique palenquera, délimitant leur sentiment d'appropriation et d'appartenance.

C'est pour cela que le livre Cuisine Palenquera pour le Monde constitue un nouveau pari, produit de l'alliance de la communauté palenquera et de la Fondation Transformemos, dans le cadre duquel ont été soutenues plusieurs initiatives en faveur du bien-être de la communauté, principalement en vue de renforcer l'identité ethnique, historique et culturelle du Conseil Communautaire de Palenque en tant que groupe ethnique.

## Gastronomy: a tasty identitarian event. From Palenque to the world

Cooking is an art that characterizes the identity of peoples of African descent; our communities, and specially or women avail themselves, meal after meal, of pans, pilones, rallo, grinders, and skimmers, as part of the teaching of their African heritage. From the beginnings of enslavement the women's initiative has enabled the widest variety of expressions of resistance. Therefore, the gastronomy of our African descendant people is deeply bound to territory, its collective, family, and individual uses, but, above all, to its exploitation.

Territory is in turn, the scenario for cultural foundation and the construction and strengthening of identity, and Palenque de San Basilio is no exception. Within its kitchens, the most important scenarios of the structure of a Palenquera family house, sweets, rices, rolls, fish, meats, porridges and soups are prepared, generating smells, tastes, colors, and shapes that illustrate the Palenquera thoughts and logic, drawing their sense of appropriation and belonging.

Therefore, the book Palenquera Cuisine for the World constitutes a new bet, a product of the alliance of the Palenquera community and the Transformemos Foundation, under which we have been organizing and providing support to several initiatives for the well-being of the community, and mainly aiming at the strengthening of the ethnic, historic, and cultural identity of the Palenque Community Council as an ethnic group.

## Poulet à la chá Iné

Portions:	10
Temps de cuisson :	30 minutes
Temps de préparation:	40 minutes
Ingrédients:	1 poulet de 2 kilos 2 petites têtes d'ail 10 petits piments doux 1 once de cumin en grain 1 grand oignon 1 manioc moyen 1 tomate mûre 1 once de roucou Sel



La cuisinière  
suggère

Bien laver le poulet avec du jus de citron. Ajouter l'oignon, la tomate et le piment finement coupés, l'ail bien pilé et le cumin. Ajouter le manioc en petits morceaux puis le roucou et le sel. Faire cuire à feu lent, après dix minutes d'ébullition ajouter le jus de coco. Laisser bouillir durant 30 minutes en remuant avec une grande cuillère.

Dans la communauté de Palenque ce plat se prépare les dimanches, pour les événements spéciaux ou encore durant la semaine sainte pour accueillir les visites.

Sebastiana nous raconte que ce plat typique était préparé par Ines Orgega (tante Ines ou cha Iné), une des chanteuses de lumbalú les plus connues parmi la communauté. C'était un personnage très apprécié par les jeunes et les adultes; elle transmettait beaucoup de joie avec son charisme. Cha Iné cuisinait tous les après-midi à l'air libre de sa cuisine en palme sur un four à bois; et vu que sa cour n'était pas fermée tous les habitants étaient attirés par ses effluves d'épices et son chant sentimental qu'elle entonnait avec un sentiment profond. C'est pour cette raison que ce plat porte son nom.

## Hen a la cha Inés

Servings:	10
Preparation time:	40 minutes
Ingredients:	1 two kilogram hen 2 small garlic heads 10 small sweet chilies 1 ounce of grain cumin 1 small coconut 1 large onion 1 medium sized cassava 1 ripe tomato 1 ounce of annatto Salt to taste
Cooking time :	30 minutes



the cook  
suggests

Wash the hen thoroughly with lemon; then add the finely chopped onion, tomato, and chili, along with the crushed garlic and cumin. Add the cassava y small pieces; then add the annatto and salt to taste. Place on the stove at low heat; let it boil for ten minutes, and add the coconut juice. Let it boil for another thirty minutes while stirring with a large spoon.

Sebastiana tells us that this dish was prepared by Inés Ortega (tia Inés - aunt Ines - or cha Iné), one of the most renowned lumbalú singers in the Palenquero community. She was a highly regarded figure by both youth and adults, as she transmitted much joy and charisma. Cha Iné cooked every afternoon outdoors in her palm kitchen that had a firewood stove. And because her patio had no fence, the entire town was lured by her seasoning and sentimental chanting, which was sung with profound feeling. This is why the dish bears her name.

## Abats en ragoût

Portions:	4
Temps de préparation:	1 heure et ½
Ingrédients:	2 livres d'abats (viscères de porc: rognon, foie, etc.) 6 piments verts doux 3 grands oignons 1 tête d'ail 1 tomate mûre 2 grands citrons 1 peu de roucou ¼ de panela (pain de canne à sucre)



La cuisinière  
suggère

Bien laver les abats et enlever les déchets. Faire revenir et couper en petits morceaux. Ajouter la tomate et l'oignon coupés en petits morceaux, l'ail bien pilé, le piment et un quart de panela. A la fin ajouter le jus de coco. Remuer constamment durant la cuisson car le lait de coco peut tourner. Laisser cuire pendant une heure.

Beaucoup de palenqueros préparent ce plat comme menu de Noël, accompagné d'une salade de carottes cuites, de betteraves rouges, pommes-de-terres, oignons et mayonnaise. A Palenque on dit "qui n'a pas de porc en décembre n'a pas de repas de Noël" et si pour une raison quelconque on ne peut pas préparer de porc ils disent "Aujourd'hui il n'y a pas eu de Noël".

Ambrosio Herrera Casseres fait partie des peu d'hommes qui ont cuisiné pour ce livre. A propos de sa recette il nous explique: "J'ai appris à préparer ce plat avec ma maman ; quand j'étais petit je l'observais lorsque qu'elle cuisinait et en grandissant je lui ai dit : Maman pourquoi tu ne me laisses pas cuisiner ? Et elle me laissait. A l'âge de 15 ans je savais préparer toutes sortes de repas".

## Stewed offal

Servings:	4
Preparation time:	1.5 hours
Ingredients:	2 pounds of offal (pork entrails: kidney, liver, etc.) 6 sweet green chilies 3 large onions 1 garlic head 1 ripe tomato 2 large lemons 1 small amount of annatto (less than one ounce) ¼ panela



the cook  
suggests

Thoroughly wash the offal, removing all waste; then stew and cut into small dice. Add the finely chopped tomato and onions, crushed garlic, Jamaican pepper, and ¼ panela; finally, add the coconut juice. Keep stirring, for the coconut milk tends to curdle. Let it cook for one hour.

Many Palenqueros prepare this as a Christmas dinner dish, along with a cooked salad with carrots, beets, potatoes, onions and mayonnaise. It's said in Palenque that whoever doesn't have pork on December doesn't have a Christmas dinner. If pork can't be prepared for any reason, Palenqueros say: "There was no Christmas today".

Ambrosio Herrera Cásseres is one of the few men that cooked for this book. When asked about his recipe, he tells us: "I learned to prepare it with my mother. When I was a child I always kept an eye on the kitchen and when I was older I asked her: 'Mom, why don't you let me cook?', and she let me. When I was 15 I already knew how to cook all kinds of food!"

## Viande façon Catalina Luango

Portions :	10
Temps de préparation:	20 minutes
Ingrédients:	2 livres de viande 1 tête d'ail 10 petits piments verts De la coriandre 1 noix de coco 1 once de cumin 1 cube de bouillon 2 grands oignons Sel



*La cuisinière  
suggère*

Bien laver la viande et faire en sorte qu'elle soit tendre et bien fine. Assaisonner la viande avec l'ail pilé, la coriandre, le cumin, le cube de bouillon et du sel et faire frire. Faire la sauce à part avec l'oignon, le piment et la coriandre. Ajouter le jus de coco et mélanger le tout avec la sauce. Laisser cuire pendant 15 minutes.

Ce plat est préparé avec beaucoup d'amour par les palenqueros, car il représente Catalina Luango. C'était une jeune chanteuse de lumbalu qui, il y a de nombreuses années, visitait les marécages près de La Troncona, en cherchant de l'eau pour ses tâches ménagères. Un jour, un mohán est tombé fou amoureux d'elle et s'est présenté sous la forme de poisson, ainsi il l'a enchantée et l'a emmenée avec lui en la convertissant en mohana. On dit que depuis lors, Catalina Luango retourne à Palenque pour accompagner les morts lorsqu'ils s'en vont. On a donné ce nom à ce plat car c'était le préféré de Catalina Luango et ses amies ; en plus cette recette a une valeur magique ancestrale car on considère qu'elle a des vertus aphrodisiaques.

## Beef a la Catalina Luango

Servings:	10
Preparation time:	20 minutes
Ingredients:	2 pounds of beef 1 head of garlic 10 small green chilies 1 leaf of coriander 1 coconut 1 ounce of cumin 1 sachet of Don Sabor seasoning 2 large onions Salt to taste



*the cook  
suggests*

Cut the beef into thin slices; then, season it with the crushed garlic, coriander, cumin, the Don Sabor sachet, and salt to taste; roast. Separately, make a sauce with the onion, chilies, and coriander; finally, add the coconut juice, and mix with the sauce; let it cook for 15 minutes.

This is a dish prepared with much love by the Palenqueros due to what Catalina Luango represents: She was a young lumbalú singer that visited the wetlands near La Troncona, looking for water she used for house chores. One day, a Mohán fell hopelessly in love with her and presented himself in the form of a fish. He enchanted her and took her with him turning her into a Mohana. It's told that since then, Catalina Luango returns to Palenque to accompany the dead when they leave. The name of the dish appears because it was Catalina Luango's and her friends' favorite. Also, this recipe has an ancestral magical value because it's considered to be an aphrodisiac.

## Poisson en chevreau

Portions:	3
Temps de préparation:	15 minutes
Ingrédients:	1 grand poisson ouvert 1 grande tomate 1 oignon 3 dents d'ail 1 cube de bouillon 1 litre d'eau 2 feuilles de bijao (feuilles de la plante heliconia hirsuta appelée aussi platanillo et en français oiseau du paradis) Sel Citron



La cuisinière  
suggère

Bien laver le poisson, assaisonner avec le citron, le sel, l'ail, la tomate et l'oignon coupés finement. Bien envelopper le poisson dans la feuille de bijao et attacher avec une ficelle. Préparer un feu de bois ou de charbon et mettre le poisson enveloppé dans la feuille de bijao sur un gril (si c'est une poêle faire cuire à feu lent) durant 10 minutes. Tourner délicatement pour faire griller de l'autre côté.

Ce plat très spécial ne se prépare pas avec un chevreau malgré son nom mais il est délicieux et se mange toujours en famille. On dit qu'il a un goût très spécial car il est cuit dans des feuilles de bijao au feu de bois. Il a moins bon goût au four.

## Stuffed fish

Servings:	3
Preparation time:	15 minutes
Ingredients:	1 large opened fish 1 large tomato 1 onion 3 cloves of garlic 1 Maggi hen stock cube 1 liter of water 2 bijao leaves Salt to taste Lemon to taste



the cook  
suggests

Wash the fish thoroughly; add lemon and salt to taste, crushed garlic, and finely chopped tomato and onion. Wrap the fish in a bijao leaf, and tie it with string. Set up the fire, whether it is wood, charcoal, or a stove, on low heat, and place the wrapped fish on a grill (low heat on a stove, or remove some of the wood or charcoal of the fireplace); leave for 10 minutes and carefully flip.

This is a very special dish in which, despite its name, is not prepared with cabrito – goat-, but still is delicious and always served in family. It's said that when it's roasted with bijao leaves, these leave a characteristic flavor. For this reason it must be cooked with firewood because on the stove it won't achieve the same flavor.

## Ragoût de poisson au jus de coco

Portions:	4
Temps de préparation:	15 minutes
Ingrédients:	1 grand poisson 1 grande tomate 1 grand oignon 3 petits grains de poivre 1 petite noix de coco 3 dents d'ail 1 citron 5 petits piments doux Sel
Temps de cuisson :	15 minutes



La cuisinière  
suggère

Laver le poisson et ajouter le sel, l'oignon, la tomate, le citron, l'ail et le piment. Faire bouillir durant 10 minutes, ajouter le jus de coco et laisser sur le feu 15 minutes de plus.

Les palenqueros n'aiment pas manger tout le temps la même chose; c'est pourquoi ils programment leur semaine et changent de menu. Le poisson cuisiné est l'un des plus apprécié. Il se prépare pour les gens qui ne peuvent pas manger de poisson frit ni trop salé pour cause de santé. Dans l'ordre de préférence des palenqueros va le poisson frit avec du riz, le poisson cuisiné, le sancochado (cuit dans du bouillon) et enfin le poisson grillé.

## Stewed fish in coconut juice

Servings:	4
Preparation time:	15 minutes
Ingredients:	1 large fish 1 large tomato 1 large onion 3 Jamaican peppercorns 1 small coconut 3 cloves of garlic 1 lemon 5 small sweet chilies Salt to taste
Cooking time:	15 minutes



the cook  
suggests

Wash the fish and add the salt, onion, tomato, lemon, chili, and Jamaican pepper. Place on a stove, Wood or charcoal fire, to boil for 10 minutes; then add the coconut juice and leave it on the fire for another 15 minutes.

Palenqueros are bored with eating the same thing always. Each week they plan and change the menu because of this. Stewed Fish is one of the most desired dishes and is prepared specially for people that can't eat fried fish or much salt because of health issues. Regarding fish preferences in Palenque, first place goes to fried fish, then fish on rice, braised, stewed, and in last place, roasted fish.

## Sarapa de poisson

Portions:	4
Temps de préparation:	20 minutes
Ingrédients:	1 poisson moyennement grand De la coriandre 1 grand oignon 1 grande tomate 1 grand citron 3 feuilles de bajao (oiseau du paradis) Sel
Temps de cuisson :	20 minutes



La cuisinière suggère

Bien laver le poisson et le couper en quatre portions. Ajouter la feuille de coriandre en petits morceaux. Hacher l'oignon et la tomate en petits morceaux, presser le citron, assaisonner le poisson avec le tout et ajouter du sel. Mettre le poisson dans la feuille de bijao, envelopper et attacher avec une ficelle. Faire griller sur la braise durant 20 minutes.

Étant donné que la communauté de Palenque est très solidaire, quand les enfants ou petits-enfants voient que leur grand-mère, tante ou maman a des difficultés pour se procurer les ingrédients pour préparer les repas, ils préparent immédiatement le filet et la canne à pêche pour pêcher des poissons. Ils attachent un ver de terre, la carna, à l'hameçon, et ils partent en barque, en invitant leurs amis à pêcher, surtout durant les mois très pluvieux, quand le niveau du fleuve est plus élevé, ce qui provoque une abondance de poissons. En rentrant ils disent : « Maman va chercher deux livres de riz, la liga (le plat fort) est là. » Les familles de faibles revenus le font souvent car ce plat ne requiert pas beaucoup d'ingrédients, pas d'huile et encore moins de combustible, seulement un grill et quand il n'y en a pas ils se débrouillent avec un couvercle. Quand ils n'ont pas de casseroles ils mettent trois pierres appelées binde, allument le feu et emballent le poisson dans des feuilles de bijao avec les ingrédients et le mettent sur la flamme.

## Fish sarapa

Servings:	4
Preparation time:	20 minutes
Ingredients:	1 mid sized fish 1 leaf of coriander 1 large onion 1 large tomato 1 large lemon 3 bijao leaves Salt
Cooking time :	20 minutos



La cuisinière suggère

Wash the fish thoroughly and cut into four portions. Add the coriander leaf in small pieces; chop the onion and tomato in small pieces, squeeze the lemon and add salt to taste. Then, wrap in a bijao leaf and roast for 20 minutes on charcoal embers or on a grill on the stove.

Since the Palenque community is very supportive, when sons or grandsons see that their grandmother, aunt or mother has difficulties to gather ingredients to prepare lunch or dinner, they immediately get the line and hook ready to go fishing. As bait they use an earthworm known in Palenque as "carná" and they take their boats, inviting friends to fish in the river, especially on rainy months where the water level rises and there's an abundance of fish. When they return they say: "Mom, get your two pounds of rice, here's the catch". Low income families prepare it regularly because not many ingredients or oil are needed and no fuel is used. You just need a grill and if there's none, they can manage with just a pot lid. And even when there are no pots or lids they put three stones that are called "binde", they light the fire, wrap the fish in bijao leaves with all the ingredients and put it on the fire.

## Mojarra (sar à tête noire) frite

Portions:	4
Temps de préparation :	20 minutes
Ingrédients:	1 grande sar à tête noire (poisson aussi appelé vidriade ou veirade) 1 citron 3 dents d'ail Sel



La cuisinière  
suggère

Bien laver le poisson pour lui enlever le sang et les viscères. Ajouter du sel, le citron et l'ail. Mettre sur le feu une marmite ou un poêle avec de l'huile. Une fois l'huile bien chaude, faire frire le poisson des deux côtés.

La mojarra (sar à tête noire) se prépare pendant des moments particuliers durant la semaine ou le mois. Par exemple quand un membre de la famille qui se trouve à Carthagène, Barranquilla, Santa Marta ou autre région du pays retourne à Palenque, on l'accueille avec un plat de riz frit, une salade d'avocats, oignons et tomates ainsi qu'une bonne mojarra frite. On dit que si on ne reçoit pas le nouveau arrivé avec sa mojarra, c'est comme s'il n'était pas arrivé.

## Fried mojarra fish

Servings:	4
Preparation time:	20 minutes
Ingredients:	1 large mojarra 1 lemon 3 cloves of garlic Salt to taste



the cook  
suggests

Wash the mojarra to remove blood and entrails; add salt to taste, lemon, and crushed garlic. Place a pot or frying pan with oil; once the oil is hot, place the mojarra in, flipping it to fry on both sides.

Mojarra is prepared in particular times of the week or month. For example, when a relative is in Cartagena, Barranquilla, Santa Marta or other regions of the country and returns to Palenque, he or she is received with a meal of fried rice, avocado salad, onion, tomato, and a good fried Mojarra. They say that if they aren't received with Mojarra, it's as if they never had arrived.

## Ragoût de poulet créole au lait de coco

Portions:	10
Temps de préparation:	30 minutes
Ingrédients:	1 poulet de 2 kilos 2 citrons 1 tête d'ail 2 tomates 2 oignons 1 litre d'eau 1 noix de coco Sel



La cuisinière  
suggère

Découper le poulet en 10 morceaux et bien laver avec du citron. Ajouter l'ail pilé, la tomate et l'oignon haché, et le sel. Mettre à cuire durant dix minutes pour faire suer et ajouter un litre d'eau en remuant sans arrêt. Ajouter un litre de jus de coco et laisser bouillir à nouveau jusqu'à la formation d'une sauce épaisse. Assaisonner avec le sel, la tomate, l'oignon haché et mettre sur le feu pour faire suer. Ajouter un litre d'eau et mélanger constamment jusqu'à ébullition. Ajouter un litre de jus de coco et laisser bouillir à nouveau jusqu'à la formation d'une sauce épaisse.

C'est un plat très spécial qui se prépare lors des réunions de kuagros. La personne chargée d'organiser cette rencontre se charge de préparer un bon plat de poulet accompagné d'un riz de coco avec une salade de carottes cuites, betteraves rouges, pommes-de-terres, oignons et œufs. A la fin il ne reste plus que la marmite brillante et propre. On dit que le poulet occupe après le porc une place de choix dans les habitudes culinaires des palenqueros.

## Creole hen stewed in coconut juice

Servings:	10
Preparation time:	30 minutes
Ingredients:	1 two kilogram hen 2 lemons 1 head of garlic 2 tomatoes 2 onions 1 liter of water 1 coconut Salt to taste



the cook  
suggests

Carve the hen into ten pieces and thoroughly wash them with lemon. Add the crushed garlic, chopped tomatoes and onions, and salt to taste. Let it sweat on the stove for 10 minutes, and add one liter of water while constantly stirring. Add one liter of coconut juice, and let it simmer until the sauce is thick.

A very special dish that's prepared when the Kuagros are gathered. The person in charge of organizing the meeting is also in charge of preparing a good meal of stewed Hen along with Coconut Rice and a cooked salad with carrots, beets, potatoes, onions and eggs. At the end, only a shiny clean pot is left. It's said that after pork, hen occupies a very special place in Palenquero culinary customs.

## Bocachico frit avec riz "subido" à la noix de coco

Portions:	6
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	1 poisson bocachico moyen 1 kilo de riz 1 grande noix de coco 2 litres d'eau 1 grand citron ¼ de litre d'huile Sel et sucre



La cuisinière  
suggère

Bien laver le poisson et assaisonner avec du sel et du citron. Casser la noix de coco, râper le coco et en extraire le jus. Mettre dans une marmite un quart ou une demi-tasse de jus de coco, ajouter du sucre et du sel et faire bouillir durant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange se sèche. Ajouter alors l'autre portion de lait de coco. Laisser bouillir 15 minutes de plus et ajouter le riz. Une fois sec, couvrir et laisser sur le feu durant une demi-heure. Faire chauffer l'huile

dans une poêle durant 5 minutes, ajouter le poisson, laisser frire durant 3 minutes puis tourner et laisser frire de l'autre côté.

C'est un plat spécial de la communauté de Palenque, surtout lorsque l'homme a deux femmes. En effet quand sa femme légale dit qu'elle prépare ce plat, son homme ne part pas chez l'autre. Celles qui savent vraiment cuisiner arrivent à préparer un excellent bocachico frit, et ainsi elles arrivent à faire rester leur mari à la maison. On dit que le boxeur Rodrigo « Rocky » Valdés, ex-champion du monde, très ami de Pambelé, a dit qu'une fois il a laissé tomber une femme parce qu'elle ne savait pas cuisiner.

## Fried bocachico fish with coconut parboiled rice

Servings:	6
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	1 mid sized bocachico fish 1 kilo of rice 1 large coconut 2 liters of water 1 large lemon ¼ liter of oil Salt and sugar to taste



the cook  
suggests

Wash the fish thoroughly and marinate with salt and lemon. Separately, remove the coconut from its shell, grate and strain it on a small bowl. Take ¼- ½ cup of the resulting milk and place it in a pot on the fire with salt and sugar to taste, while letting it boil for 15 minutes, or until it becomes dry like a cocada, and add the remaining part of the coconut milk. Let it boil for another fifteen minutes; then add the rice, and when the liquid is absorbed, cover the pot and leave it for half an hour.

Separately, heat up oil in a skillet or pan for 5 minutes; once the oil is hot, place the fish, and let it fry for 3 minutes, then flip it to fry on the other side.

A special dish in the Palenquero community, especially when a man has two women. The "official" woman says that if she prepares this dish, her man won't go and meet the other. Those who do know how to cook make an exquisite fried Bocachico and with it is how they are able to keep their husband at home. It's told that boxer Rodrigo "Rocky" Valdés, ex middle weight champion and very good friend to Pambelé, said that he once left a woman for not knowing how to cook.

## Ragoût de macaco

Portions:	4
Temps de préparation:	25 minutes
Ingrédients:	1 grand poisson macaco 1 moitié de noix de coco 6 petits piments doux 1 grand oignon 1 grande tomate 1 petit tête d'ail citron
Temps de cuisson:	12 minutes



La cuisinière  
suggère

Bien laver le poisson, ajouter l'ail, la tomate, l'oignon et le piment finement hachés. Mettre sur le feu et ajouter le lait de coco. Laisser cuire pendant 12 minutes.

Le macaco est un poisson de couleur foncée qui malgré sa peau dure se caractérise par sa chair tendre et savoureuse. Pour certaines palenqueras c'est un "sale" poisson qui est craint. Ce poisson vit en compagnie de la raie et il cherche en permanence les trous au fond l'eau. À Palenque, les expertes pour préparer le macaco le recouvrent de tous les condiments ce qui fait sécréter au poisson un liquide qui forme un bouillon jaune délicieux. Il s'accompagne généralement avec du riz à la noix de coco.

## Macaco fish stew

Servings:	4
Preparation time:	25 minutes
Ingredients:	1 large Macaco fish Half a coconut's milk or juice 6 small sweet chilies 1 large onion 1 large tomato 1 small head of garlic Lemon to taste
Cooking time:	12 minutes



the cook  
suggests

Wash the fish thoroughly; add the crushed garlic, and the finely chopped tomato, onion, and chilies. Set up the fire, and add the coconut milk. Leave to cook for 12 minutes.

Macaco is a dark colored fish that has hard skin, but is characterized by its soft and tasty flesh. For some Palenqueras it's a feared "nasty" or "ugly" fish. It lives in company of the stingray and seeks holes under the water permanently. Experts prepare it in Palenque with all their condiments. Because of this, the Macaco secretes a liquid that forms a very tasty yellowish stock. It's usually served with Coconut Rice.

## Palenque: beaucoup plus que des tambours

Le journaliste Cristian Mendoza relate sa visite à San Basilio de Palenque et raconte: "le corregimiento (territoire subordonné à une municipalité) de Palenque saisit l'âme de celui qui le visite, pris au dépourvu, et n'abandonne plus jamais sa mémoire".

Reçu avec une extraordinaire familiarité, les portes et bras grands ouverts, il est convaincu que "personne ne mange seul, et jamais personne ne mourra seul dans le premier peuple libre d'Amérique, qui s'organise à présent pour que sa culture ne disparaisse pas. Apprendre à lire et écrire massivement les a inspirés à récupérer toutes les nourritures traditionnelles palenqueras et les faire connaître au monde.

Ce qui avant se transmettait par l'expérience de pères en fils, de mères en filles, s'exprime et se couche aujourd'hui sur des feuilles de papier. Ces alchimistes caribéens écrivent à présent leurs formules pour que leurs savoirs et leur histoire restent en vie".

## Palenque: a lot more than drums

Journalist Cristian Mendoza narrates his visit to San Basilio de Palenque, after which he declares: "the village grabs the soul of anyone who unsuspectingly visits it, and it never leaves their memory".

Having been welcomed with extraordinary familiarity and with arms and doors wide open, he is convinced that "nobody eats alone, and nobody will die alone in the first free town of America, which is now organizing itself to prevent its culture from fading. Learning to read and write massively has inspired them to rescue all the traditional Palenquera foods and present them to the world.

What was once passed on from father to son, from mother to daughter through experience, is nowadays captured on paper. These Caribbean alchemists now write their formulas to keep their knowledge and history alive."

## Mazamorra\* à la banane plantain

Portions:	8
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	10 bananes plantain mûres 1 livre de riz 1 bâton de cannelle 8 clous de girofle ½ livre de sucre 2 litres de lait



La cuisinière  
suggère

Faire chauffer de l'eau. Une fois que l'eau bout ajouter le riz. Couper à part les bananes en petit morceaux et les mettre dans la casserole. Ajouter la cannelle, les clous de girofle et le sel. Laisser bouillir durant 20 minutes en remuant constamment. Une fois les bananes et le riz cuits, ajouter le sucre et continuer à remuer. Servir la mazamorra dans un plat et verser un peu de lait par-dessus.

Ana América raconte qu'elle a appris à préparer la mazamorra de banane plantain lorsqu'elle avait 9 ans en observant attentivement sa maman chaque fois qu'elle se rapprochait des fourneaux avec ses marmites et casseroles. Cette étudiante dit avec grand enthousiasme que « cette mazamorra sert à être mangée, on en mange un peu et on finit par en redemander un peu plus ».

\*La mazamorra est une sorte de soupe épaisse qui peut être salée ou sucrée et se mange souvent en dessert.

## Plantain porridge soup

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	10 ripe plantains 1 pound of rice 1 cinnamon stick 8 cloves ½ pound of sugar 2 liters of milk



the cook  
suggests

Place a pot with water on the fire; once it boils, add the rice. Separately, cut the plantains into small dice and place in the pot; add the cinnamon stick, the cloves, salt to taste, and let boil for 20 minutes while stirring. Once everything is cooked, add the sugar and keep on stirring. Finally, serve and add milk to each serving.

Ana América tells us that she learned to prepare plantain porridge soup when she was nine years old, guided by her mother who she watched closely every time she was in front of the stove with her pots. With obvious enthusiasm, this student says: "That porridge is for eating. You eat it and you want a little more."

## Mazamorra au maïs

Portions:	8
Temps de préparation :	1 heure
Ingrédients:	3 livres de maïs sec 1 bâton de cannelle 2 litres de lait 1 livre de sucre 3 litres d'eau Sel



La cuisinière  
suggère

Faire chauffer l'eau durant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tiède. Retirer l'eau du feu et mettre le maïs à tremper durant 1 heure. Sortir le maïs, égoutter, garder l'eau et moudre grossièrement de sorte qu'il reste des petits morceaux de grains. Filtrer puis cuire le maïs dans un litre d'eau avec de la cannelle et du sel. Lorsque les morceaux de grains sont cuits ajouter à la préparation l'eau avec laquelle on a fait cuire le maïs préalablement. Ajouter cette eau petit à petit jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajouter du sucre et continuer à remuer. Servir et ajouter du lait à chaque portion.

A Palenque les mazamorras se font en fonction de l'époque de récolte des bananes ou du maïs, pour pouvoir changer la routine alimentaire. Elle se prépare spécialement en hiver lorsque le climat est doux ou froid, grâce aux pluies constantes. Avant de manger la mazamorra, les grands-parents donnent aux enfants une nourriture salée comme du poisson avec des bollos et ensuite seulement les enfants peuvent manger la mazamorra, que ce soit de la mazamorra à la banane plantain ou au maïs, pour éviter qu'ils aient des problèmes d'estomac.

## Corn porridge soup

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	3 pounds of un-milled dry corn 1 stick of cinnamon 2 liters of milk 1 pound of sugar 3 liters of water Salt to taste



the cook  
suggests

Place the water on the fire until it is lukewarm. Remove from the fire and place the corn in, for one hour; then, remove the corn, strain and grind, although not too fine, but leaving small chunks. Strain to remove the bran. Cook the corn with cinnamon and salt to taste in one liter of water; when the grains are cooked, add the leftover water from the previously strained corn, slowly until it becomes thick. Add the sugar and keep on stirring; finally, serve portions, adding milk to each one.

In Palenque, porridges are prepared depending on the plantain or corn harvest, seeking also to change the menu routine. They are prepared especially in the winter months when the temperature is cool or calm because of the constant rain. Before porridge, grandparents give children salty food such as fish with rolls, and after this they give them the corn or plantain porridge soup so the child doesn't have digestive problems.

## Mazamorra à la banane guineo

Portions:	4
Ingrédients:	1 livre de riz 5 clous de girofle 15 bananes guineo 1 litre de lait 1 bâton de cannelle 1 litre d'eau Sel et sucre
Temps de cuisson:	30 minutes



La cuisinière  
suggère

Mettre l'eau à bouillir, peler les bananes guineo et les mettre à cuire dans l'eau avec le riz, le bâton de cannelle, les clous de girofle, le sucre et le sel. Remuer constamment jusqu'à ce que le riz soit sec. Servir et ajouter un peu de lait par-dessus.

Pour la communauté palenquera, la mazamorra à la banane guineo est une distraction pour l'estomac car ils la mangent en attendant que la nourriture plus nutritive soit prête. Ce plat se prépare en général les jours pluvieux et froids mais il n'est pas considéré comme un vrai repas. On considère que les gens qui le préparent très souvent ont des problèmes économiques.

Heroína affirme qu'elle a appris à préparer cette mazamorra avec sa grand-mère, et que "elle est très bonne car elle est riche en vitamines. Elle a encore meilleur goût accompagnée avec un tout petit peu de lait".

## Ripe guineo porridge soup

Servings:	4
Ingredients:	1 pound of rice 5 cloves 15 guineos 1 liter of milk 1 cinnamon stick 1 liter of water Salt and sugar to taste
Cooking time:	30 minutes



the cook  
suggests

Bring water to a boil in a pot; add the peeled guineos, rice, the cinnamon stick, cloves, and salt and sugar to taste. Stir constantly until the liquid is absorbed. Serve and add milk to each serving.

For the Palenquero community, ripe guineo porridge soup is simply a stomach teaser, while a more nutritious meal is prepared in order to leave them totally satisfied. This dish is usually prepared on cold and rainy days, but it's not considered a true meal. People who prepare it are considered to be in a poor economic situation.

Heroína affirms that she learned to prepare this porridge soup with her grandmother and that it's "very good because it's rich in vitamins. It tastes better with a cup of milk".

## Bouillon aux œufs

Portions:	4
Temps de préparation:	10 minutes
Ingrédients:	2 livres d'igname 4 œufs 1 grand oignon blanc De la coriandre 3 dents d'ail 8 piments doux Sel
Temps de cuisson :	20 minutes



La cuisinière  
suggère

Mettre à bouillir deux litres d'eau. Ajouter l'igname pelée et coupée en petits morceaux, l'ail pilé, l'oignon haché, la coriandre et du sel. Laisser bouillir durant 15 minutes. Une fois l'igname presque cuite, ajouter les œufs et laisser cuire cinq minutes de plus.

A Palenque ce sont les personnes malades qui mangent le bouillon aux œufs car elles n'ont en général pas très envie de manger. Les femmes s'arrangent alors pour préparer un plat doux pour leur estomac délicat. Il se prépare aussi souvent lorsqu'il y a un décès et que les familles qui pleurent durant des jours n'ont pas faim. Les parents, amis et voisins leur préparent ce bouillon pour qu'ils ne s'affaiblissent pas.

## Egg broth

Servings:	4
Preparation time:	10 minutes
Ingredients:	2 pounds of yam 4 creole eggs 1 large onion 1 coriander leaf 3 garlic cloves 8 sweet chillies 1 leaf of coriander Salt to taste
Cooking time:	20 minutes



the cook  
suggests

Place a pot with two liters of water on the fire; add the peeled and diced yam, along with the crushed garlic, chopped onion, the coriander leaf, and salt to taste. Bring to a boil and simmer for fifteen minutes; when the yam almost done, add the eggs and allow boiling for five minutes.

In Palenque, egg broth is usually served to sick people who don't want to eat. Women come up with a mild dish that's easy on the stomach. It's also commonly prepared when there is a death in the family and grieving relatives who cry for days don't want to eat. Their relatives, friends or neighbors prepare egg broth so they don't become weak.

## Pot au feu de poisson

Portions:	4
Temps de préparation:	15 minutes
Ingrédients:	4 têtes de bagre (poisson chat) 1 banane plantain verte ½ livre de manioc ½ livre d'igname 1 brin de coriandre ciboulette 1 tête d'ail 1 oignon blanc 1 branche de céleri 3 litres d'eau
Temps de cuisson:	30 minutes



La cuisinière  
suggère

Préparer un bon feu de bois ou de charbon. Mettre à cuire les 4 têtes de poisson bien lavées dans un litre d'eau à feu lent. Ajouter le céleri, la coriandre et la ciboulette et cuire pendant 10 minutes. Ajouter ensuite la banane plantain verte coupée en petits morceaux et laisser bouillir jusqu'à ce que soit cuit. Ajouter le manioc et l'igname et laisser bouillir durant 20 minutes. Servir bien chaud.

Ce plat se prépare principalement lorsqu'il y a beaucoup de poisson dans le village ou dans les secteurs voisins. Le sancocho (pot au feu) palenquero n'a pas autant de condiments que le sancocho qui se prépare dans d'autres zones du pays. Les palenqueros n'utilisent pas de sauce, de cubes de bouillon ou de poivre. Ils utilisent par contre une feuille sauvage appelée culantro qui croît dans la montagne. Elle a un goût semblable à la coriandre, au poivre piquant en grain et une fois moulue, à l'ail pilé, au poivre en grain ou au roucou. Une fois que le ragoût commence à bouillir, son odeur délicieuse se répand partout.

## Fish stew

Servings:	4
Preparation time:	15 minutes
Ingredients:	4 catfish heads 1 green plantain ½ pound of cassava ½ pound of yam 1 leaf of coriander 1 chives branch 1 head of garlic 1 brown onion 1 celery stalk 3 liters of water
Cooking time:	30 minutes



the cook  
suggests

Set up the fire, with a good amount of wood or charcoal. On a slow fire, place the liter of water and the four cleaned catfish heads; add the celery, cilantro and coriander, and cook for 10 minutes. Then, add the diced green plantain and let it all boil until it is cooked. Finally add cassava and yam, and let it boil for another 20 minutes. Serve hot.

This dish is prepared mainly when there is an abundance of fish in town and areas nearby. The sancocho in Paleque is not as seasoned as in other regions in the country. Here they don't use sauce or prepared commercial condiments. The Palenquero uses on the other hand a wild leaf called culantro which is found in the hills, and similar in aroma to coriander (long coriander). It also has spicy ground pepper, mashed garlic, whole aromatic pepper and achiote. When the sancocho starts to boil, its delicious aroma spreads everywhere.

## Pot au feu triphasé

Portions:	8
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	1 poulet (de 2 kilos) 2 kilos de côte de bœuf ou côtelettes 2 kilos de porc 2 bananes plantain vertes 2 kilos de manioc 2 kilos d'igname 2 grands oignons blancs 1 tête d'ail De la ciboulette 1 branche de céleri 6 petits piments doux 4 litres d'eau 5 grains de poivre 2 cubes de bouillon Coriandre Sel



*La cuisinière  
suggère*

Bien laver le poulet avec de l'eau et du citron. Ajouter du sel et couper. Laver le porc et le bœuf et couper. Assaisonner les viandes avec l'ail, le cube de bouillon, la ciboulette, le céleri, l'oignon, le piment, le tout finement coupés et les grains de poivre. Mettre les viandes dans une casserole sur le feu sans eau durant 5 minutes. Ajouter ensuite de l'eau suivant la quantité de soupe que l'on veut préparer. Laisser bouillir durant 30 minutes. Ajouter la banane et laisser bouillir 10 minutes de plus. Ajouter le manioc et l'igname et laisser bouillir encore 10 minutes.

Couper la coriandre et ajouter. Servir bien chaud.

## Three – phase sancocho (triple protein stew)

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	1 hen (2 kilos) 2 kilograms of rib 2 kilograms of pork 2 green plantains 2 kilograms of cassava 2 kilograms yam 2 large onions 1 head of garlic 2 chives branches 1 celery stalk 6 small sweet chilies 4 liters of water 5 Jamaican peppercorns 2 Maggi hen stock cube Cilantro to taste Salt to taste



*the cook  
suggests*

Wash the hen thoroughly with water and lemon; add salt to taste and cut into portions. Separately, wash the pork and rib and cut into portions, as well; season the meats with garlic, Maggi stock, and finely chopped chives, celery, onion, and sweet chili, and Jamaican pepper. Place the meats on the heat with no water, for five minutes; then add water in the same amount as the soup desired. Boil for thirty minutes; then add the plantain and boil for another 10 minutes. Add cassava and yam, and boil for 10 more minutes; finally, chop the cilantro. Serve hot.

## Mote aux haricots noirs

Portions:	4
Temps de préparation:	30 minutes
Ingrédients:	1 livre de haricots à tête noire 1 petit sachet de farine de blé 2 panelas ½ noix de coco 3 dents d'ail 1 oignon ciboulette 1 branche de céleri



*La cuisinière  
suggère*

Cuire les haricots dans de l'eau et les mouli. Mettre la panela sur le feu jusqu'à obtenir un miel. Ajouter à ce miel les haricots moulus en mélangeant constamment. Ajouter le céleri, l'ail pilé, l'oignon et la ciboulette coupés finement et le sel. Former avec ce mélange des petites boulettes, les mettre dans une casserole et laisser cuire durant 10 minutes.

C'est un plat typique pour la semaine sainte, que l'on donne aux personnes qui viennent en visite. Il est servi depuis une heure de l'après-midi jusqu'à tard dans la nuit. La marmite dans laquelle il se prépare reste couverte depuis le matin et ne se découvre que lorsque quelqu'un arrive. On ne demande jamais aux invités s'ils ont déjà mangé, on les sert d'office. A Palenque on dit que si on demande à la personne si elle va manger, c'est parce qu'on ne veut rien lui offrir: "c'est quelque chose qu'on ne demande pas si on veut donner".

## Bean mote - boiled beans

Servings:	4
Preparation time:	30 minutes
Ingredients:	1 pound of black eyed beans 1 small bag of wheat flour 2 panelas ½ coconut 3 cloves of garlic 1 onion 1 branch of chives 1 celery stalk



*the cook  
suggests*

Cook the beans in water, add 500 grams of wheat ten minutes before the beans are fully cooked, and grind them. Separately, melt the panela to make syrup; add the beans, constantly stirring. Then, add celery, crushed garlic, chopped onion and chives, and salt to taste. Use this mix to make small rolls, and place them in the pot, cooking for 10 minutes.

It's a special dish given on Holy Week, offered to visitors from 1pm to late at night. The pot where this mote is prepared is covered at an early hour and is only removed when someone arrives. Visitors are never asked if they already ate, they are served no matter what. It's said in Palenque that if you ask a person if he or she wants to eat it's because you don't want to offer anything: "You don't ask if you want to give."

## Bollo d'angelot

Portions:	8
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	1 kilo et ½ de maïs 250 grammes de fromage dur 1 noix de coco moyenne 1 once d'anis 250 grammes de sucre 2 litres d'eau Sel Feuilles de maïs Ficelle



La cuisinière  
suggère

Cuisiner le maïs durant une demi-heure et le moudre afin de faire une pâte. Casser la noix de coco et râper le coco avec le fromage. Dépecer l'anis à la main et mélanger à la pâte de maïs avec le coco et le fromage râpés, le sucre et le sel, et former une pâte homogène. Faire des petits boudins, les mettre dans les feuilles de maïs lavées préalablement et attacher avec de la ficelle. Mettre une casserole d'eau sur le feu. Une fois l'eau bouillante ajouter les bollos et les laisser cuire durant une heure et demie.

C'est un bollo (petit pain au maïs cuit à la vapeur) très convoité par les palenqueros car il va bien avec de la viande de bœuf ou de porc, avec du fromage et avec du petit-lait. Les palenqueras qui vivent à Barranquilla vivent grâce à la vente de ce produit, qui se transforme en vrai délice pour les familles lorsqu'elles regardent un match du Junior (équipe de football de Barranquilla).

Ce bollo se prépare avec de la farine de maïs blanc à laquelle on ajoute du sucre, du coco, de l'anis et de la cannelle. On l'appelle « angelot » à cause de son goût si délicieux. Il se commercialise très bien à Barranquilla car les palenqueras et leurs dons culinaires sont très reconnus.

## Little angel roll

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	1.5 kg of corn 250 grs. of hard cheese 1 mid sized coconut 1 oz. of anise 250 grs. of sugar 2 liters of water Salt to taste Corn sheaths or leaves Fique string



the cook  
suggests

Cook the corn for half an hour, then grind it, and make dough. Then break the coconut and grate it with the cheese. Separately, crumble the anise by hand and mix in with the corn dough, coconut, grated cheese, sugar, salt to taste, until it becomes uniform. Use this dough to make the rolls, and place them on the corn leaves. Tie them with fique string. Place a pot with water on the fire; once the water boils, add the rolls and let them cook for one and a half hours.

A roll highly coveted by Palenqueros because it goes great with meat, pork, cheese and sour cream. Palenqueras that live in Barranquilla make a living selling them. They become the delight of many families that listen to Junior (a local football club) playing.

This roll is prepared with white corn dough, sugar, coconut, aniseed and cinnamon. It's called "Little Angel" for its delicious flavor and it's commercialized with great success in Baranquilla, where Palenqueras are famous for making them.

## Bollo\* propre

Portions:	8
Temps de préparation:	1 et ½ heure
Ingrédients:	2 livres de maïs 3 litres d'eau Sel Feuilles de maïs Ficelle



La cuisinière  
suggère

Cuisiner la veille une livre de maïs durant une demi-heure. Laisser l'autre livre de maïs dans de l'eau pour la ramollir. Le jour de la préparation, mélanger et moudre le maïs cuit et le maïs cru. Faire des petits boudins avec la pâte. Mettre les feuilles de maïs dans de l'eau. Mettre les boudins dans les feuilles, les attacher et les laisser en position verticale. Mettre à bouillir durant 15 minutes de l'eau sur un bon feu de bois et ajouter les enveloppés. Faire cuire pendant une heure. Sortir les enveloppés avec soin pour ne pas les casser.

Dans le temps on utilisait les bollos propres (uniquement à base de maïs) pour le manger sucrés durant la semaine sainte. De nos jours c'est un aliment très utile car c'est un bon accompagnement et il est utilisé pour différents plats. Il s'accompagne généralement avec des rillons de porc le matin, à midi il accompagne bien les ragoûts de viande, les viandes farcies ou en soupe, les fromages, les ragoûts de poulet ou le poulet frit.

Anna suggère de l'accompagner pour le petit déjeuner avec "un morceau de poisson grillé ou frit et un café au lait".

\* Le bollo es une sorte de petit pain au maïs cuit à la vapeur dans des feuilles de banane ou de maïs

## Corn dough rolls

Servings:	8
Preparation time:	1.5 hours
Ingredients:	2 pounds of corn 3 liters of water Salt to taste Corn sheaths Fique strings



the cook  
suggests

Cook one pound of corn for half an hour, the day before; place the other pound of corn in water to soften it. The next day, mix and grind the cooked and raw corn, and make rolls with the resulting dough. Detach the sheaths one by one and place them in water; then place each roll in the sheaths and tie them upward. Once the rolls are prepared, place a pot with water to boil for 15 minutes on plenty of wood (or high heat if using a stove); put the rolls in, and leave them for half an hour. Finally, carefully remove the rolls so they do not break apart.

In the past it was used to eat with sweets on Holy Week. Nowadays it's a very useful product because it combines with pretty much everything and is served in many different dishes. It's usually served with pork cracklings in the morning. At midday it goes great with stewed meat, puyada meat or soup. It can also be served with cheese, stewed chicken or fried chicken.

Ana suggests serving it at breakfast "with a roasted fish slice and a coffee and milk."

## Bollo à banane plantain

Portions :	8
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	10 bananes plantain mûres 5 bananes plantain vertes 2 livres de maïs 1 once de piment piquant moulu 1 kilo de grains de maïs jaune ½ kilo de sucre 2 litres d'eau Feuilles de bijao (oiseau du paradis) Ficelle



La cuisinière  
suggère

La banane plantain verte se met à sécher au soleil durant trois jours. Une fois sèche, la moudre jusqu'à former de la farine. Moudre le piment piquant et l'ajouter à la farine. Faire cuire une livre de maïs jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins molle. Mettre l'autre livre de maïs dans de l'eau afin qu'elle devienne tendre. Moudre la livre de maïs cuite et la livre de maïs crue. Mélanger la banane plantain mûre avec la farine obtenue après avoir pilé la banane plantain verte. Bien mélanger tous les ingrédients et ajouter du sel et du sucre. Avec la pâte obtenue faire des petits

boudins, les envelopper dans les feuilles de bijao et bien attacher avec de la ficelle. Mettre à bouillir l'eau et laisser cuire 45 minutes.

Ce bollo se fait en quantités réduites en comparaison avec les autres bollos. Quand on le prépare, on cherche toujours à rompre la routine de certains plats. Il se prépare durant le matin, accompagné de poisson frit ou de ragoût de poisson. C'est un petit-déjeuner idéal pour le palenquero car il lui donne toute l'énergie dont il a besoin pour son labeur dans les champs durant la journée. C'est pour cela que l'on affirme que quand on ne déjeune pas avec un bollo, de l'igname, du manioc ou de la banane plantain, on n'a pas bien déjeuné.

## Plantain dough rolls

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	10 ripe plantains 5 green plantains 2 pounds of corn 1 ounce of ground hot pepper 1 kilogram of yellow corn kernels ½ kilogram of sugar 2 liters of water Bijao leaves Fique strings to tie the rolls



the cook  
suggests

Hang the green plantains to dry out in the sun for three days; then grind them to make flour. Add the ground hot peppercorns. Separately, cook one pound of corn until it becomes half soft; meanwhile, place the other pound of corn in water, to soften it. Grind the cooked pound of corn and the uncooked one. Mix the ripe plantain with the Green plantain flour, and then add all of the ingredients, plus salt and sugar to taste. Start making the rolls with the resulting dough, wrap in bijao leaves and tie them with the fique strings, one by one. Place the water

to boil on the stove, and add the rolls. Let them boil for 45 minutes.

This roll is prepared much faster than the others and it's always looking to break the routine of some dishes. It's prepared in the morning served with fried fish or stew. It's an ideal breakfast for the Palenquero because it provides all the energy needed for working at the fields all day. It's said because of this that if you don't have breakfast with roll and yam, yucca or plantain, you're not having a complete breakfast.

## Bleo

Portions :	4
Temps de préparation	1 heure et 1/2
Ingrédients:	1 kilo de bleo 1 kilo de côtes de bœuf ou côtelettes 3 grandes tomates 3 oignons blancs 1 tête d'ail 10 petits piments doux 1 kilo de farine de maïs blanc 2 litres d'eau 2 grands citrons 2 brins de coriandre



*La cuisinière  
suggère*

Enlever les fleurs, le bouton et les petits bouts de bois du bleo car ils donnent un goût amer au bleo. Bien laver à deux reprises le bleo. Assaisonner le bœuf avec l'ail et le sel. Ajouter une partie du bleo et couper finement. Continuer à ajouter le bleo petit à petit jusqu'à avoir tout haché. Mettre sur le feu le bleo avec le jus de citron et l'ail durant 30 minutes. Ajouter l'eau avec laquelle on a cuit le bleo et cuire 30 minutes de plus. Ajouter encore de l'eau avec du

sel, l'oignon, la tomate, l'ail, la coriandre et le piment finement hachés. Ajouter le bœuf et mettre à nouveau sur le feu. Une fois le tout bien cuit, ajouter la farine de maïs blanc et remuer sans arrêt avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Le bleo est l'une des insignes de San Basilio de Palenque. C'est une plante sauvage qui se consomme durant l'été (de juillet à septembre) et qui croît entre les arbustes des zones basses. Bien que le bleo croisse depuis mai, ses feuilles ne sont pas encore très robustes à cette époque. C'est pour cela qu'il est préférable de ne pas les cueillir encore ; ça ne vaut pas la peine car les feuilles ne sont encore pas bien développées.

## Bleo

Servings:	4
Preparation time:	1.5 hours
Ingredients:	1 kilogram of bleo 1 kilo of ribs 3 large tomatoes 3 brown onions 1 head of garlic 10 small sweet chilies 1 kilogram of white corn dough 2 liters of water 2 large lemons 2 coriander leaves



*the cook  
suggests*

Carefully select the bleo, removing the flowers, buds, and sticks from the plant, since they add a bitter taste to the bleo. Wash it thoroughly, twice. Separately, season the ribs with crushed garlic and salt to taste. Add part of the bleo and chop; add the bleo gradually, until it is all chopped.

Place the bleo with lemon juice and crushed garlic on the fire for 30 minutes; add the water used to cook it, for another 30 minutes. Then add more water and salt to taste, and finely chopped onion, tomato, coriander, and chili.

Add the ribs and place on the fire once more. Finally, when it is fully braised, add the white corn dough and stir constantly with a ladle until it thickens.

This is one of the emblematic dishes in San Basilio de Palenque. It's a wild plant that's eaten in the summer (July to September) and it's found in the bushes at the lower regions. Even though it grows starting in May, its leaves are not strong enough at this time and it's not recommended to recollect them (it doesn't yield enough because its leaves are not well grown).

## Tête de chat

Portions:	4
Temps de préparation:	15 minutes
Ingrédients:	2 bananes plantain vertes 2 bananes plantain jaunes 3 dents d'ail
Temps de cuisson:	30 minutes



La cuisinière  
suggère

Faire un bon feu de charbon et attendre que la braise se forme. Peler les bananes plantain vertes et les jaunes et faire griller sur la braise. Les écraser avec l'ail pendant qu'elles sont encore bien chaudes et les faire griller à nouveau puis façonner des petites boules.

Ce plat est très apprécié à Palenque par les personnes âgées qui ont des problèmes de santé et qui ne peuvent manger ni graisses ni plats trop assaisonnés. On le donne aussi aux enfants et aux jeunes avant le repas.

Il se prépare à base de banane plantain grillée, qu'on écrase avec de l'ail et du sel, pour ensuite former des boulettes, dont les grands-parents disaient qu'elles ressemblent à la tête d'un chat. Dans le temps on considérait que c'était un bon petit déjeuner, mais on le prépare de moins en moins.

## Cat's head

Servings:	4
Preparation time:	15 minutes
Ingredients:	2 green plantains 2 yellow plantains 3 cloves of garlic
Cooking time:	30 minutes



the cook  
suggests

Light up the charcoal, and make some embers; peel the Green and yellow plantains, and roast them on the embers. Still warm, crush them with the garlic cloves, and roast them again. Finally, shape them into small balls.

This dish is prepared for older people in Palenque with health issues and can't eat fatty foods or with much condiment. It's also served to children and teens before lunch.

It's prepared with a base of roasted plantain mashed with garlic and salt. This is then molded into balls that, according to elders, look like a cat's head. A long time ago it was considered good breakfast, but now it's prepared less than before.

## Bollo au manioc

Portions:	8
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	1 noix de coco 1 once d'anis 8 livres de manioc 250 grammes de sucre Sel Feuilles de maïs sèches Ficelle



*La cuisinière  
suggère*

Peler, laver et râper le manioc. Casser la noix de coco, bien enlever l'écorce et râper le coco. Mélanger le coco, le manioc, le sucre, l'anis et une cuillère à soupe de sel. Former les petits boudins et les envelopper dans des feuilles de maïs sèches préalablement lavées. Attacher avec de la ficelle et faire cuire dans trois litres d'eau. Laisser cuire pendant 30 minutes.

C'est un plat délicieux lorsqu'on l'accompagne le matin avec du poisson frit ou du poisson en ragoût. Il va aussi très bien avec la mazamorra de banane plantain, que l'on donne aux enfants et aux jeunes pour éviter les douleurs d'estomac.

Ce bollo se fait plus souvent durant la semaine sainte pour le manger avec quelque chose de sucré ; on le mange les jeudis et vendredis saints durant le déjeuner ou on donne aux enfants une douceur et un bollo. Il fait aussi partie de l'« enterrement saint » : un plat qui, en plus du bollo est composé de riz à la noix de coco avec haricots noirs, de tortue hicotea en ragoût et sur la table une conserve de papaye ou de guandú (pois cajun).

## Cassava dough rolls

Servings:	8
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	1 coconut 1 ounce of anise 8 pounds of cassava 250 grs. of sugar Salt to taste Dry corn leaves Fique strings



*the cook  
suggests*

Peel the cassava, then wash and grate it; break the coconut and grate the flesh. Mix in the cassava, sugar, anise, and a tablespoon of salt. Make the rolls, and place on the pre-washed leaves; tie them with the fique strings and place in a pot with three liters of boiling water. Let them cook for 30 minutes.

This is a delicious dish when it's served with fried fish or with stew in the morning. It's also great with plantain porridge, served to children and teens to avoid stomach ache.

"These rolls are made more often in Holy Week with sweets, on Holy Thursday and Good Friday at breakfast or to give to children sweets and rolls. And as part of the 'Holy Burial': a dish that has coconut rice with black head beans, stewed Hicotea; and preserved papaya or guandú for dessert."

## Trois cents ans de lutte et d'histoire. Dans le tricentenaire de la liberté, l'indépendance et l'autonomie de San Basilio de Palenque

Quand les négriers, les africains et africaines enchaînés arrivaient à Carthagène, ils baisaient notre terre; c'était l'esclavage inhumain et sanglant auquel les leaders tels que Benkos Biohó ont mis fin.

Parler de Benkos c'est parler de la résistance, la rébellion, l'effort et la liberté. Avec lui commence la construction de la logique du cimarronisme comme une stratégie coordonnée pour affronter le pouvoir impérial de la Couronne et le mûrissement de sa principale construction socio-politique: les palenques, des enceintes et palissades autonomes situées dans des lieux difficiles d'accès et inhospitaliers; la matérialisation de ce désir des esclaves de rompre leurs chaînes.

En 1605 le gouverneur de Suazo et Casasola capitule devant Benkos Biohó. Ce dernier parvient à arranger une paix concertée, qui ratifiait l'exigence de la liberté des cimarrons. En 1621 Biohó meurt aux mains du gouverneur de Carthagène, García Girón, entraînant une vague d'admiration positive; son exemple retentit et résonne encore parmi ses descendants, qui au lieu de renoncer, se renforcèrent plus encore, décidant de s'enfoncer dans les Sierras de María.

Aujourd'hui, trois cents ans après, dans ces communautés de paix aguerries et héritières d'une riche tradition libertaire, l'exigence de respect matérialisé par l'embrassement avec orgueil de l'héritage et de chacun des enseignements ancestraux résonne encore dans le sentiment collectif des palenqueros.

Trois cents ans après, en embrassant avec orgueil ce bout de l'histoire noire de notre histoire, c'est notre devoir que de renforcer les piliers de l'identité ethnique, historique et culturelle de la communauté palenquera, afin qu'ils se convertissent en ponts de dialogues interculturels entre la nation et le monde.

## Three hundred years of struggle and history. On the Tricentennial of the freedom, Independence and autonomy of Palenque de San Basilio

When slave ships arrived in Cartagena, African men and women in chains kissed our land; it was the inhumane and bloody enslavement to which leaders like Benkos Bioho chose to say: Enough!

To talk about Benkos is to talk about resistance, rebelliousness, effort, and freedom. He started building the logic of cimarronismo – becoming maroons – as a coordinated strategy to survive against the imperial power of the Crown, and the maturity of their main socio-political construction: Palenques, autonomous stockades located in difficult to access, inhospitable sites, the materialization of the slaves' desire to break the chains.

In 1605, Governor De Suazo y Casasola capitulated to Benkos Bioho, thus the latter achieved a negotiated peace treaty, which ratified the demands for freedom of maroons. Nevertheless, Bioho died in 1621, killed at the hands of the Governor of Cartagena, García Girón, event that had a positive effect; his example reverberated, and is still heard in his descendants, who refused to quit struggling, and became even stronger, moving deeper in the Sierras de María ridge. Today, three hundred years later, the demand for respect materialized by the proud embracement of the legacy and each one of the ancestral teachings, still resounds in the collective feeling in these fierce and seasoned peace communities, heirs of a rich libertarian tradition.

Three hundred years later, proudly embracing this piece of the black history of our own history, it is our duty to strengthen the pillars of the ethnic, historic, and cultural identity of our Palenquera community, which in turn become intercultural bridges of dialog with the nation and the world.



La docente Eucaris Simarra con sus estudiantes (de izquierda a derecha):

Alejandro Padilla, María Herrera, Mónica Reyes, Fernando Ardila, Eucaris Simarra (docente), Denis Cassiani, Trinidad Casseres Cañate, Feliciana Cabarcas, Bonifacia Navarro, Faustina Obeso, Encarnación Márquez, María Cassiani (abajo).

## Bouchées de noix de coco à la panela et ananas

Portions:	20
Temps de préparation:	20 minutes
Ingrédients:	2 grandes noix de cocos 1 grand ananas 3 panelas
Temps de cuisson :	20 minutes



La cuisinière  
suggère

Casser la noix de coco et laver le coco. Peler l'ananas, râper le coco et l'ananas et mélanger. Préparer un miel avec la panela. Ajouter ce miel au coco et à l'ananas et mélanger constamment pour éviter de faire brûler. Sur une surface plane, bien propre et légèrement humidifiée, former de petites boules à l'aide d'une cuillère.

De nos jours les douceurs sont une icône de Palenque, et sont préparées et vendues par les palenqueras dans tout le pays, et aussi au Venezuela. La première douceur à avoir été commercialisée est la alegría, la gaieté, qui était dans les années 50 annoncée de maison en maison dans les rues de Carthagène avec cette phrase inoubliable : « Alegrías au coco et anis, ménagères achetez-moi! ».

C'est avec l'idée de renforcer cette tradition que fut créée l'Association des Producteurs de Douceurs et Services Ethno-touristiques (ASOPRADUSE), une organisation qui cherche à renforcer les ciments identitaires de ces pratiques, car en plus de sa valeur en tant que patrimoine gastronomique, c'est une source importante de revenus pour beaucoup des habitants de Palenque.

## Coconut candy with panela and pineapple

Servings:	20
Preparation time:	20 minutes
Ingredients:	2 large coconuts 1 large pineapple 3 panelas
Cooking time :	20 minutes



the cook  
suggests

Crack and wash the coconut; then peel the pineapple and grate it along with the coconut. Melt the panelas to make syrup and add the grated coconut and pineapple; stir or shake until it becomes consistent. Then start making the cocadas one by one on a flat, clean, moist surface, with the help of a spoon.

Sweets are emblematic to Palenque today, prepared and sold by Palenqueras all around the country, even in Venezuela. The first commercialized sweet was "la alegría" (joy), which in the 50's was announced door to door in the streets of Cartagena with an unforgettable: "Alegrías with coconut and aniseed, homemade, buy them from me!"

The Sweets Producers and Ethno-Touristic Association (ASOPRADUSE) was created with a goal of strengthening this tradition. This organization seeks to strengthen the foundations that create an identity for this practice, and which in addition to its value as gastronomical heritage is an important source of income for many of its inhabitants.

## Gaietés

Portion:	10
Temps de préparation:	1 heure
Ingrédients:	2 livres de millet 1 litre d'eau 5 petites panelas 1 petite noix de coco 1 once d'anis



La cuisinière  
suggère

Bien laver le millet et laisser sécher. Préparer un bon feu de bois ou de charbon avec assez de flamme. Ajouter dans un grand chaudron bien propre le millet petit à petit pour le faire griller durant une demi-heure. Le chaudron doit être bien chaud. Une fois tout le millet grillé, mettre dans un autre chaudron un demi litre d'eau avec la panela et faire cuire durant 15 minutes. Une fois que le mélange est en train de bouillir, ajouter le coco coupé en petits rouleaux. Prendre une petite portion d'anis, triturer avec la main et éparpiller sur le miel qui s'est formé dans le chaudron.

Ajouter le miel chaud au millet grillé. Remuer avec un bâton de bois jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur de miel. Façonner les boulettes et leur enfiler un bout de coco des deux côtés.

Traditionnellement les femmes élaboraient les douceurs pour les vendre ou les offrir uniquement au sein de leur communauté, en les préparant avec les ingrédients typiques du corregimiento (territoire subordonné à une municipalité) tels que le maïs et les cacahuètes, auxquels on a ajouté par la suite le sucre ou la panela, fabriqués avec la canne à sucre extraite des cultures de Santa Cruz y Batey, des municipalités de Malagana et Sincerin, où les hommes de San Basilio de Palenque ont travaillé durant des siècles.

Jusqu'à il y a quelques siècles, les femmes palenqueras commercialisaient les douceurs dans diverses régions du pays, cherchant une position représentative dans le marché local et national, ce qui malheureusement jusqu'à aujourd'hui ne s'est pas encore obtenu.

## Joy

Servings:	10
Preparation time:	1 hour
Ingredients:	2 pounds of millet 1 liter of water 5 small panelas 1 small coconut 1 ounce of anise



the cook  
suggests

Wash the millet and leave to dry; then, start a large wooden or charcoal fire. Place the millet gradually in a clean, wide cauldron so it roasts for half an hour; the cauldron must be very hot for this purpose. After roasting all of the millet, place a cauldron with half a liter of water; add the panela and leave it for fifteen minutes; as soon as it starts to boil, add coconut cut in circles to the syrup; then, crush a tiny amount of anise by hand, and spread on the syrup in the cauldron. Add the hot syrup to the roasted mi-

llet. Stir with a large wooden until it takes a honey-like color. Finally, shape into small balls, and put each one in a skewer with a piece of coconut on each side of the balls.

Traditionally, women make sweets to sell or give only in their community, preparing them with traditional ingredients from the region such as corn and peanuts. Sweets were added (sugar and panela), made from the cane brought from the Santa Cruz and Batey refineries in the Malagana and Sincería municipalities, where the men of San Basilio de Palenque worked for centuries.

Women from Palenque have been commercializing their sweets for a couple of decades now in many regions of the country, looking for a solid position in the local and national market through various chains. Unfortunately, to this day they haven't achieved this completely.

## Tarte au manioc

Portions:	10
Temps de préparation:	2 heures et demi
Ingrédients:	3 livres de manioc 1 petite noix de coco 1 kilo de sucre 1 bâton de cannelle 250 grammes de fromage ½ litre de lait



*La cuisinière  
suggère*

Râper le manioc et le coco et mélanger. Ajouter le bâton de cannelle, le sucre, le fromage, le lait et une petite cuillère de sel en mélangeant bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Mettre une grande casserole sur le feu et ajouter une petite cuillère de beurre ou d'huile. Mettre tous les ingrédients dans la casserole. Si on cuisine avec du petit bois ou du charbon, mettre également de la braise sur le couvercle. Si on cuisine avec un four, ne pas couvrir la casserole et laisser cuire pendant une demi-heure puis laisser refroidir.

Avec un couteau propre couper les morceaux de tarte. Bien laisser refroidir les morceaux pour qu'ils gardent leur consistance.

C'est une douceur traditionnelle de Palenque qui se mange en entrée pour le dîner. Dans le temps c'était les grands-mères qui le faisaient lorsqu'on cultivait le manioc, et exclusivement pour la famille. Aujourd'hui il est commercialisé dans presque tout le pays et à l'extérieur par les palenqueras.

## Sweet cassava mash

Servings:	10
Preparation time:	2.5 hours
Ingredients:	3 pounds of cassava 1 small coconut 1 kilogram of sugar 1 stick of cinnamon 250 grs. of cheese ½ liter of milk



*the cook  
suggests*

Grate and mix the cassava and the coconut. Add one stick of cinnamon, sugar, cheese, milk, and a teaspoon of salt, while mixing thoroughly until reaching a homogenous consistency. Place a wide cauldron on the fire and add a tablespoon of butter or oil; place all the ingredients in the cauldron. If cooking with Wood of charcoal, put fire under the cauldron and on top of the lid. If cooking is done in an oven, put the uncovered cauldron in, leave for half hour, and once cooked, let it rest and cool. Use a clean knife to cut into pieces. It is very important that the enyucado cools down well, to maintain its consistency.

A traditional Palenquero sweet that's eaten as an appetizer for lunch. In the past, grandmothers were the ones who prepared them only for family when there was a cassava harvest. Today they're commercialized in almost all the country and abroad by the Palenqueras.

## Cocada au sésame

Portions : 10  
Temps de préparation: 1 heure  
Ingrédients: ½ kg de sésame  
2 grandes panelas



La cuisinière  
suggère

Bien laver le sésame et le faire sécher. Entre temps préparer un feu et mettre à chauffer un chaudron. Une fois chaud, ajouter le sésame pour le faire griller. Mettre à chauffer un autre chaudron sur le feu et y faire fondre la panela jusqu'à obtenir un miel. Mélanger le sésame grillé au miel en utilisant un bâton de bois humide. Remuer sans cesse afin d'éviter que le mélange ne se colle. Renverser la préparation sur une table ou superficie plane et couper les bouchées à l'aide d'un couteau humide et propre.

A Palenque le sésame a une valeur médicinale car on l'utilise pour les personnes qui souffrent des reins et de la cystite et pour les femmes juste après avoir donné naissance qui ne produisent pas assez de lait pour donner le sein à leurs enfants. Pour résoudre ces problèmes et maux divers, on prépare une boisson fermentée, chicha, avec le sésame que l'on appelle ochata.

## Sesame cocada

Servings: 10  
Preparation time: 1 hour  
Ingredients: ½ k. of sesame seeds  
2 large panelas



the cook  
suggests

Carefully select the sesame seeds, wash it, and set it to dry. Meanwhile, light up the fire and place a pot; once hot, roast the sesame seeds. Then, melt the panelas in a pot to make syrup. Add it to the roasted sesame seeds, and mix with a moist ladle and constantly stir to prevent the mix from sticking. Finally, moisten a table or flat surface and pour the whole preparation; cut into portions with a clean, moist knife.

Sesame seeds have a medicinal value in Palenque. They are useful for people with kidney problems, cystitis, and for lactating mothers with newborns who can't produce enough milk for feeding. A chicha (a fermented maize beverage) with sesame seed called ochata is prepared to solve these problems or discomforts

## Cocada aux cacahuètes

Portions: 10  
Temps de préparation: 30 minutes  
Ingrédients: 2 livres de cacahuètes  
1 livre et ½ de sucre



La cuisinière  
suggère

Mettre sur le feu le chaudron, une fois chaud y ajouter les cacahuètes en remuant sans cesse durant 10 minutes. Lorsque les cacahuètes sont grillées, les laver et les secouer pour enlever l'écorce. Mettre sur le feu un autre chaudron sec et propre et une fois chaud ajouter le sucre et remuer constamment jusqu'à obtenir un miel puis ajouter les cacahuètes grillées. Verser le mélange sur une table propre et humide et l'étaler à l'aide d'un bâton en bois. Ensuite couper en carré, ovale ou triangle avec un couteau propre et humide.

Pour beaucoup de recettes palenqueras et celles qui sont à base de cacahuètes, on utilise un pilon. Depuis plus de deux siècles, le pilon est essentiel dans la culture palenquera. Il joue d'ailleurs un rôle d'une grande valeur dans le rituel de la maladie et la mort. Durant les neuf soirs antérieurs à l'enterrement d'un mort, il y a un moment durant lequel s'effectuent les chants funèbres ("A pilá el arroz mamita") tout en pilant, rituel qui se réalise dans les lieux où la personne défunte vivait et effectuait ses activités quotidiennes ou les plus significatives.

## Peanut cocada

Servings: 10  
Preparation time: 30 minutes  
Ingredients: 2 pounds of peanuts  
1.5 pounds of sugar



the cook  
suggests

Place the cauldron on the fire; once hot, add the peanuts, constantly stirring for 10 minutes. Once the peanuts are roasted, clean and shake them to remove the shells. Separately, place another clean, dry pot; once hot, place in the sugar, stirring constantly to make syrup, and then add the roasted peanuts. Spread the mix on a clean, moist table with a rolling pin; then, cut the desired shapes (circles, ovals, or triangles) with a clean knife.

For many peanut based recipes in Palenque, pilón is used. For more than two centuries pilón is essential in Palenquero culture, so essential that it plays a role of great value in the sickness and death rituals. In the nine nights previous to the burial of the deceased there is a moment in which there are funereal chants sung to the pilón ("Go pile the rice mommy"). This ritual is done at the places where the deceased did his or her every day or most significant activities.

## Cocadas au lait

Portions: 10  
Temps de préparation : 30 minutes  
Ingrédients: 1 grande noix de coco  
2 livres de sucre  
1 bâton de cannelle  
750 ml e lait



*La cuisinière  
suggère*

Casser la noix de coco, enlever l'écorce et enlever la partie foncée afin que le coco soit totalement blanc. Laver et râper le coco. Mettre à cuire dans un chaudron le lait, le coco rayé, le bâton de cannelle et le sucre. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit à point. Sur une table propre et humide façonner les bouchées à l'aide d'une cuillère.

Andrea nous partage son secret pour préparer les bouchées blanches : lorsque le chaudron est sur le feu "il faut mettre le lait, la cannelle et le sucre et ne surtout pas s'éloigner, on ne peut pas rêvasser sinon le mélange devient coloré et l'idée c'est que la cocada au lait soit bien blanche".

## Milk cocadas (coconut candies)

Servings: 10  
Preparation time: 30 minutes  
Ingredients: 1 large coconut  
2 pounds of sugar  
750 ml. of milk



*the cook  
suggests*

Crack the coconuts and fully clean the flesh, so no black parts are left. Wash and grate the flesh. Place the milk along with the grated coconut, cinnamon and sugar in a pot on the fire. Stir until it becomes consistent. With the help of a tablespoon, start making the cocadas on a clean, moist table.

Andrea shares her secret to prepare White Coconut Sweet: when you put it in the pot "you put your milk, cinnamon, and sugar; and what you don't do is leave the stove, just keep on going. You can't be careless because it starts getting some color, and the idea is that your milk coconut sweet stays white."

## Boules aux cacahuètes

Portions: 20  
Temps de préparation: 45 minutes  
Ingrédients: 1 kilo de cacahuètes  
3 grandes panelas



La cuisinière  
suggère

Faire griller les cacahuètes dans un chaudron propre et ample que l'on met sur le feu. Pour que la cuisson soit plus rapide, couvrir le chaudron et le placer sur du charbon ou sur de la flamme. Ne pas hésiter à mettre plus de charbon et de bois au-dessus du couvercle que dans le feu sous le chaudron. Sortir les cacahuètes chaudes et les décortiquer. Éventer ensuite afin de faire tomber le surplus. Râper la panela et mouline avec les cacahuètes. Avec la pâte obtenue, former des boulettes.

La cacahuète est un ingrédient d'une grande valeur dans la cuisine palenquera et il est cultivé dans des secteurs stratégiques de San Basilio de Palenque durant les mois de juillet et août (principalement par les familles Herrera et Obeso). La récolte se fait entre les mois de mars et avril, aux alentours de la semaine sainte. C'est une culture propre aux femmes qui demande beaucoup de temps et de travail pour préparer et conserver le terrain. La douceur la plus emblématique qui se prépare avec cet ingrédient est la boule aux cacahuètes, faite avec des cacahuètes grillées et pilées avec de la panela. Bien que de nos jours la cacahuète ne se cultive plus à aussi grande échelle, beaucoup de jeunes palenqueros se consacrent à sa commercialisation dans les villes voisines.

## Peanut balls

Servings: 20  
Preparation time: 45 minutes  
Ingredients: 1 kilogram of peanuts  
3 large panelas



the cook  
suggests

First, toast the peanuts in a large wide cauldron on the fire. To accelerate cooking, cover the cauldron and place ignited coal or wood on the lid, in a larger amount than below. Remove the hot peanuts and strip them from their shells; then blow onto them to remove the lint. Grate the panela and grind it with the peanuts; craft the small balls with the resulting dough.

Peanut is an ingredient of great value in Palenquero cuisine. It's planted in strategically located areas of San Basilio de Palenque during the months of July and August (mainly by the Herrera and Obeso families). The harvest is gathered in the months of March and April, near holy Week. The crop is harvested by women and much time and dedication is needed to prepare and conserve the land. The most noted sweet made with this ingredient is the Peanut Ball, made with roasted peanuts milled with panela. Even though nowadays peanuts aren't harvested on a large scale, many young Palenqueros work commercializing it in neighboring cities.

It's important to highlight that decades ago, Palenquero men that went to Venezuela to work on the materas or large farms, took cassava rolls or corn dough rolls with them. These were complemented with Peanut Balls, providing them with much protein and calories. This type of food let them tolerate the long month of travel, as most of them traveled illegally through narrow paths because they didn't have the documents required to enter the neighboring country.



De izquierda a derecha (atrás): Walberto Torres, Carlos Cassiani, Jorge Samper, Loli Luz Márquez, Basilia Pérez, Dany Luz Pérez, Luz Mery Obeso, Eva Tejedor, Bernardino Reyes Vicenta Pérez.

De izquierda a derecha (sentados): Sebastiana Salgado (Rep. Consejo Comunitario), Meira González (rectora), Bernardino Pérez (traductor), Sugely Pérez y Enrique Márquez.

La Fundación Transformemos expresa su más sincero agradecimiento a todo el personal del Instituto Educativo Técnico Agropecuario Benkos Biohó en cabeza de su rectora, Meira González, y al cuerpo docente que ha hecho parte de este proceso.



Equipo Pedagógico Transformemos Palenque, con la Primera Dama de Bolívar, Ana Elvira Gómez, y el Director Ejecutivo y de Desarrollo Social de la Fundación Transformemos, Rodolfo Ardila Cuesta



José Valdez Teherán “Paíto” (voz líder) y Rafael Cassiani Cassiani “Marciano” (director) del Sexteto Tabalá, en su graduación





Así cubrió la prensa china la entrega del premio al mejor libro de cocina del mundo, a *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, escrito por estudiantes de Transformemos en Palenque, quienes aprendieron a leer y escribir en el marco del proyecto educativo Son ri tambó, en palenquero y español

# Semana

Miércoles, 04 de Junio de 2014

# NACIÓN ECONOMÍA MUNDO VIDA MODERNA GENTE CULTURA DEPORTES OPINIÓN COMERCIALES TECNOLOGÍA EDUCACIÓN EDICIÓN IMPRESA

INICIO / ENFOQUE / FOTOSÍNTESIS

22 marzo 2014



Fotos Juan Diego Duque

## Toque secreto

**PRIMER PLANO** Con el libro *Kumina ri Palenge pa tó paraje*, los habitantes de San Basilio de Palenque, Bolívar, querían difundir su tradición culinaria. Pero no esperaban que fuera a ser incluido, como sucedió la semana pasada, entre los diez finalistas de los premios internacionales Gourmand Cookbook Awards. La vendedora de cocadas Mérida Cásseres, que prepara como pocos el macaco guisado, asistirá a la premiación el próximo 21 de mayo en Beijing.



Delegación Transformemos - Palenque en la Embajada de Colombia en Beijing, China



Delegación Transformemos - Palenque en la muralla China



Palenqueros, premiados en China por el libro 'Cocina palenquera para el mundo'



Comida palenquera lista para exportar



Galardón internacional para libro de cocina de Palenque



Palenqueros ganan premio al mejor libro de cocina del mundo



El Gourmet Colombia



Inicio Gente Gastronomías Bebidas Cocina



## Nuestra Gente

Palenqueros y palenqueras con sus recetas

EL HERALDO.CO

HOME LOCAL REGIÓN DEPORTES TENISMOGAS ENTRETENIMIENTO JUSTICIA NOTICIAS MULTIMEDIA OPINIÓN REVISTAS ULTIMOS

Libro de cocina de exanalfabetas de Palenque, entre los 10 mejores del mundo



Consulado de Colombia en Ottawa



Inicio Consulado Cónsul Trámites y servicios Otros servicios Sala de prensa Viajar a Colombia Ayuda

Inicio | Kumina ri Palenge pa tó paraje: Mejor libro de cocina del año en la Beijing Cookbook Fair 2014

Kumina ri Palenge pa tó paraje: Mejor libro de cocina del año en la Beijing Cookbook Fair 2014

## EL TIEMPO

Libro de tradición culinaria de Palenque, entre los mejores del mundo

Por CARLOS RESTREPO | 7:58 a.m. | 19 de Mayo del 2014



BLOGO

DONNA

Homepage > Letture

## Il miglior libro di cucina è un ricettario colombiano, parola di Gourmand World Cookbook Awards!

Scritto da: Roberto Russo - lunedì 26 maggio 2014

*Il libro Kumina ri Palenge pa tó paraje, scritto in lingua palenquera e spagnola dagli abitanti di San Basilio de Palenque che non sapevano né leggere né scrivere, è stato scelto come miglior libro di cucina del mondo da Gourmand World Cookbook Awards 2014.*