

# Saberes y Sabores de **Dibulla**



Recorriendo el territorio  
a través de sus cocinas



GOBIERNO  
DE COLOMBIA



MINCULTURA



**Bienvenido Mejía Brito**  
Alcalde de Dibulla

**María Teresa Jiménez**  
Secretaria de Cultura y Turismo Dibulla

**Alfredo Navas Cuervo**  
Director Fundación Iguaraya

**Gabriela Grisales**  
Coordinadora de proyectos Fundación Iguaraya

**Luisa Acosta**  
Dirección general de investigación

Textos

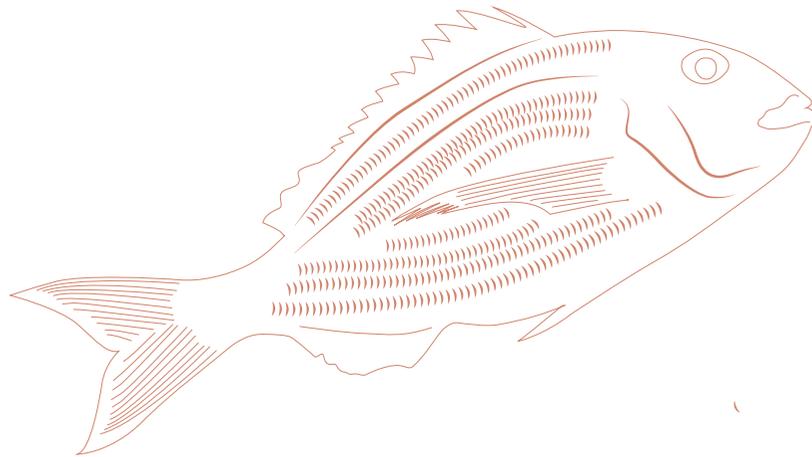
**Luisa Acosta**  
**Gabriela Grisales**

Registro audiovisual

**Luisa Acosta**  
**Gabriela Grisales**  
**Jaime Rodríguez**

Jóvenes investigadores

Especial agradecimiento a todos los donantes de cámaras que hicieron posible este registro a través de su participación en el evento "Gran Camaratón 2018"



#### Ilustraciones

**Richard Gómez, Antoni Gómez, Evelin Montero, Sneyder Choles, Juan José Passo, Vinicio Ferrer, Miguel Loperena, Nayi Ramos, Miladys Gil, José Blanco**

#### Cocineros participantes

**Juana Bautista Mejía, Bieris Campos, Argelis Torres, Adoris Oñate, Justa Curiel, Remedios Maldonado, Remedios del Prado, Hernán Bermúdez, Gulvis Mendoza, Beatriz Lara**

#### Coordinación Editorial

**Luisa Acosta  
Gabriela Grisales**

#### Diagramación y diseño

**Sara Echeverri Angel**

Programa Nacional de Concertación Cultural

Ministerio de Cultura

2018

®

---

# INDICE

---

**8**

**Presentación**

Una mirada sobre el proyecto y su  
realización

---

**12**

**Introducción**

Introducción al Municipio de Dibulla

---

**14**

**Mapa ubicación de cocineras  
en Dibulla**

---

**16**

**Argelis Torres**

Dulce de Coco

**24**

**Beatriz Lara Herrera**

Buñuelitos de Yuca

---

**24**

**Hernán Bermúdez**

Cachirra

---

**28**

**Remedios del Prado**

Dulce de Guayaba

---

**32**

**Remedios Maldonado**

Bollos de Maíz



**36**

**Juana Mejía**

Salpicón de Raya

---

**40**

**Gulbis Mendoza**

Arepa de palo

---

**44**

**Justa Curiel**

Escabeche de Pescado

---

**48**

**Bieris Campos**

Dulce de Guineo

---

**52**

**Adoris Oñate**

Peto

---

**58**

**Inventario**

Cocineros y preparaciones

---

# PRESENTACIÓN

---

Esta publicación es uno de los productos del proyecto que hemos denominado “Memorias que alimentan, sabores que conectan”, ejecutado durante el año 2018 en Dibulla por la Fundación Iguaraya con recursos del Programa Nacional del Concertación Cultural del Ministerio de Cultura y con el apoyo logístico de la Alcaldía Municipal de Dibulla, La Guajira.

Fue un proceso de investigación de carácter participativo supremamente valioso por combinar el trabajo de los sabedores locales, el levantamiento de inventario y sistematización de conocimientos tradicionales asociados al patrimonio agroalimentario del municipio de Dibulla con un proceso de formación y desarrollo personal de veinte jóvenes que participaron como investigadores locales y autores de las ilustraciones que colorean este documento.

## Antecedentes

La iniciativa del proyecto partió del trabajo que adelanta la Fundación Iguaraya desde el año 2016, con la misión de impulsar formas de uso y manejo sostenibles del territorio de Dibulla para el beneficio de las comunidades locales y la preservación de la biodiversidad.

En el camino por alcanzar este objetivo, apareció la recuperación y salvaguarda del patrimonio cultural alimentario como un pilar fundamental para generar desarrollo. En efecto, el rescate de las cocinas tradicionales ha demostrado tener gran influencia en el fortalecimiento de la gobernanza local, la conservación y el uso de los ecosistemas porque la cocina es uno de los escenarios en donde se experimentan las posibilidades de la biodiversidad y su conexión con la seguridad alimentaria.

En el año 2017, la Fundación dio inicio a su proyecto “Sabores que conectan, acciones que proyectan” a partir del cual se realizó una aproximación diagnóstica a sabedores tradicionales del municipio en el primer taller de “desarrollo local y nuevos aprendizajes”, dictado por la historiadora y cocinera experta en el rescate y salvaguarda de cocinas tradicionales, Luisa Acosta.

De la información recolectada durante los años 2016 y 2017, y con la guía y apoyo metodológico de Luisa Acosta, se formuló y ejecutó la ruta de investigación “Memorias que alimentan, sabores que conectan”, que hoy nos deja innumerables aprendizajes, experiencias y reflexiones, algunos de ellos, recogidos en este documento.



## El proyecto

La ejecución de “Memorias que alimentan, sabores que conectan” se organizó de acuerdo con cuatro metas, en las que como aspecto transversal se ubicó la capacitación de veinte jóvenes en herramientas para la investigación .

Nuestra primera meta, “los caminos de la comida”, consistió en un encuentro comunitario para la identificación, valoración y sistematización de productos, preparaciones y cocineras del municipio. El taller se desarrolló con éxito en la Casa de la Cultura de Dibulla, y con más de 50 asistentes se obtuvieron mapas y listados base para el inventario de patrimonio agroalimentario. Fue una jornada de generosidad en la información y las experiencias locales, en el que mucha energía se movió para compartir y transmitir saberes.

De la lista de casi 60 cocineros identificados por la comunidad, fueron seleccionados por los investigadores locales diez sabedores, ubicados a lo largo del municipio para dar inicio a la segunda fase “Relatos de mis abuelos”.

En esta etapa, tuvimos la gran oportunidad de conocer y compartir la vida de diez cocineras tradicionales del municipio, que nos abrieron las puertas de sus casas y sus cocinas, y de manera delicada y nostálgica compartieron sus recuerdos de infancia, sus añoranzas y sus opiniones, nos brindaron alimento y con paciencia, nos compartieron sus experiencias en el fogón.



Adoris Oñate, Juanita Mejía, Argelis Torres, Hernán Bermúdez, Justa Curiel, Bieris Campos, Meme Maldonado, Remedios del Prado, Gulvis Mendoza y Beatriz Lara son maestras y transmisoras de saberes para Luisa Acosta y Gabriela Grisales, como investigadoras líderes, pero también para los veinte investigadores locales, que fascinados escucharon historias del pasado de su territorio sino en general para toda la comunidad dibullera que recibe de ellas un legado de patrimonio culinario compilado en estas historias, en los sabores de sus preparaciones y en los saberes locales transmitidos generosamente por ellas.

Honramos la vida de estas cocineras y esperamos que se sientan orgullosas de sus conocimientos e identidad territorial, retratados en esta cartilla, que resulta ser un valioso ejercicio colectivo de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial local.



La tercera meta consistió en el levantamiento de un inventario de productos y preparaciones en el municipio realizado a partir de toda la información registrada en este el proceso. Hoy este documento adquiere gran importancia porque se constituye en una herramienta para el desarrollo de acciones de la salvaguarda y fomento del patrimonio agroalimentario de la región.

La cuarta meta se propuso desarrollar una exposición e intercambio de saberes con los participantes del proyecto y la comunidad en general en el marco del desarrollo de la celebración número 42 del Festival del plátano. De esta forma cerramos el proyecto con el montaje de una cocina tradicional dibullera, con enseres y utensilios tradicionales, productos y la participación en vivo de las cocineras participantes en el proceso.

La exposición reprodujo un espacio tradicional a través de la creación de un ambiente muy local a través del montaje de objetos que los pobladores han dejado en desuso y que hacen parte de la memoria colectiva del municipio: pilón de granos, molino, platero, vajilla de peltre, tinajas de agua, bateas de madera, las cucharas de palo, utensilios de calabazo, rayadores de coco, achioteros, canastos y en general uso de fibras y hojas locales.

El plátano, como rey del festival, yuca, ñame, malanga, auyama, el frijol guajirito, coco, achiote, ají topito y el maíz cariacó, entre muchos otros productos, estuvieron presentes en nuestra mesa. De igual manera las mesas de la cocina se vistieron con maravillosas preparaciones locales como bollos de maíz, arepas de huevo, arepuelas dulces, salpicón de raya, arroz de auyama, arroz de coco, arroz de camarón, pescado frito, pasteles de pollo y cerdo, ensalada de payaso así como los tradicionales dulces: guayaba, coco con leche, dulce de plátano, buñuelos de yuca con melao, arepa de palo, bolitas de coco, peto con leche y panela. Toda una experiencia de sabores, aromas, colores y derroche de saberes que enorgullecieron a los visitantes y activaron las memorias de muchos pobladores locales.



Como parte del intercambio de saberes en este encuentro nos visitaron los cocineros Jaime Rodríguez, de Proyecto Caribe en Cartagena, y Carolina Jaramillo del Restaurante Suá en Palomino, quienes junto con Luisa Acosta por la Fundación Iguaraya nos ilustraron sobre la importancia de los procesos de salvaguarda de las cocinas tradicionales y el trabajo con las comunidades locales para el fomento del aprovechamiento de los recursos locales y su impacto en la seguridad alimentaria del Caribe colombiano. Amparo Lega, representante de Slow Food Palomino y creadora de la iniciativa “La alacena consciente” tuvo a cargo un fascinante taller sobre capacidades de aprendizaje a través del intercambio de saberes entre comunidades.

Finalmente desde Becerril, Cesar, nos acompañó una delegación que incluía una cocinera tradicional y un joven investigador del territorio, para compartirnos su trabajo en torno al rescate y fomento de las cocinas tradicionales en su territorio. Dos días inolvidables en cuanto a identificación de incalculables saberes ancestrales, abundancia del municipio, memorias colectivas, y valoración de la identidad territorial como factor de desarrollo.

## ¿Qué sigue?

Del trabajo realizado, que se consolida como una fase diagnóstica, esperamos continuar trabajando en el territorio en la generación de acciones concretas para el beneficio de las comunidades locales.

Específicamente, consideramos necesario el trabajo en dos líneas:

Una primera que abarca problemáticas atadas a la seguridad alimentaria, el consumo y valoración de los alimentos propios y la reevaluación del uso de productos industriales que se han arraigado en las cocinas dibulleras, creando dependencias poco sanas. Una segunda problemática que incluye el desarrollo de emprendimientos culturales en Dibulla y formación de personal que pueda hacer frente al crecimiento del sector turístico.



## Agradecimientos

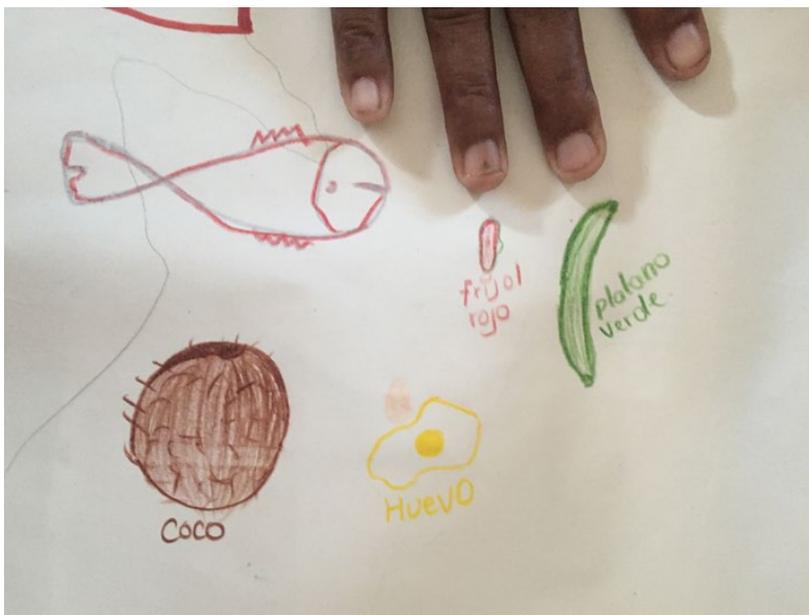
Gratitud infinita a Luisa Acosta por su pasión y dedicación en la dirección del proyecto. Su experiencia, su perspectiva completa sobre los territorios y los sistemas agroalimentarios, hicieron de éste un proceso nutrido y pedagógico.

De manera personal, quisiera agradecer a los habitantes de Dibulla por su acogida, su alegría y su protección incondicional durante la estadía de más de dos meses en terreno. Resalto la ayuda y disposición de Carlos Roca, y su programa radial Dibulla Stereo, así como la disposición y ayuda logística de Yudis Lara, gestora cultural.

Agradecimientos y créditos a los jóvenes investigadores de la Fundación, testigos y aprendices de este proceso. Destacada la labor de Anthony y Richard Gómez, Miladys Gil, Nayi Ramos, Wilmer Gómez, Evelin Montero, Juan José Passo, Vinicio Ferrer, José Blanco, Sneyder Choles y Anuar Gamarra. Agradecimientos a la alcaldía por su apoyo logístico y al Programa Nacional de Concertación Cultural del Ministerio de Cultura.

**Gabriela Grisales,**

Coordinadora del proyecto Fundación Iguaraya



---

# INTRODUCCIÓN

---

## Dibulla

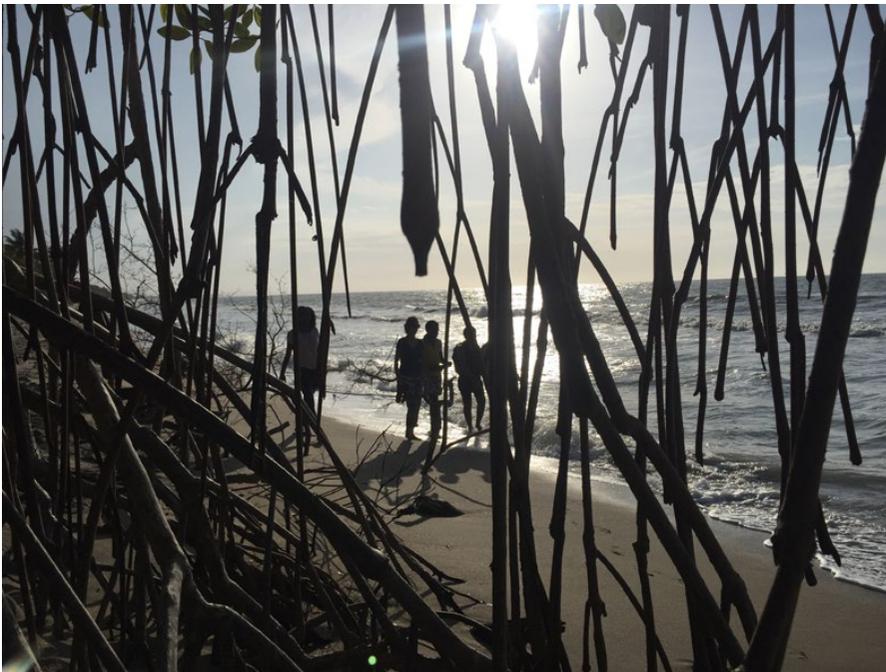
El municipio de Dibulla se encuentra ubicado al norte de Colombia, en el Departamento de La Guajira. Limita al Norte con el mar Caribe, al Sur con la Sierra Nevada de Santa Marta, al Este con el municipio de Riohacha y al Oeste con el Departamento del Magdalena. El territorio de Dibulla se organiza en seis corregimientos: Las Flores, La Punta de los Remedios, Mingueo, Río Ancho, Palomino y Dibulla, cabecera municipal.

Por su particular ubicación geográfica, Dibulla concentra todos los pisos térmicos, alberga cinco tipos de Bosque (Bosque Húmedo Tropical, Bosque muy Húmedo Montano Bajo, Bosque muy húmedo Pre Montano, Bosque Pluvial Montano y Bosque Seco Tropical ); siete ríos ( Río Tapias, Río Jerez, Río Palomino, Río Maluisa, Río San Salvador y Río Ancho); y otros ecosistemas de alta importancia ecológica como son los manglares. Además, Dibulla es un municipio multiétnico, la influencia de la Sierra Nevada de Santa Marta y el desierto de la guajira, hace que en el municipio converjan con las poblaciones campesinas, diferentes etnias tales como los Wayúus, los Wiwas, los Koguis, los Arhuacos y los Kankuamo. La representación de la población negra, mulata y afrocolombiana en el municipio, es igualmente significativa.

La diversidad del municipio de Dibulla, hace de él un territorio con dinámicas de intercambio cultural y productivo particulares, aspecto puesto en evidencia en los inventarios de productos y las historias de vida registradas.

Frutas propias del desierto como la tamaca, la coa o el pichiguel se encuentran con el conjunto de frutas variadas que provienen de la sierra, la piña, la papaya, el mango, el zapote o el aguacate, entre muchas otras. Estos encuentros configuran la particularidad del patrimonio agroalimentario de la región. y reflexiones, algunas de ellas, plasmadas en este documento.

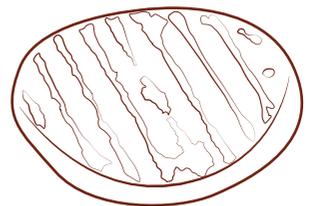
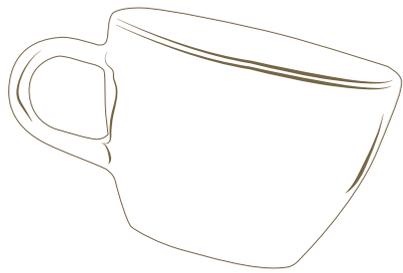
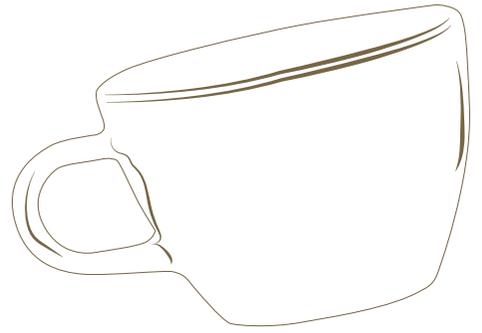




# UBICACIÓN DE COCINERAS EN DIBULLA

## MAPA





# ARGELIS TORRES



Mi nombre es Argelis Josefina Torres Arregocés. Yo nací el 13 de julio de 1961, aquí en Dibulla. Antes las parteras lo cogían a uno en la casa de la mamá de uno.. Mi mamá se llamaba Carmen Clara Arregocés Campos y mi papá se llama Luis Torres Ospino. Mi mamá se murió muy joven, a los 41 años y nos dejó muy pequeños, entonces nosotros nos guiamos con nuestros vecinos. Éramos cinco hermanos, ahora mismo estamos cuatro porque el bejé me lo mataron.

## Mi infancia

Mi mamá era una mujer muy trabajadora, mujeres de antes, valientes, ella lavaba, planchaba y hacía dulces, así en la tardecita. Nosotros salíamos y le vendíamos los dulces y desde ahí aprendimos la costumbre de los dulces. Esos primeros quince años, mi mamá se encargó de la cocina. Mi mamá nos hacía ese arroz de frijol, pero mi mamá nos lo hacía con carne guisada y plátano amarillo asado, a la parrilla. Ahora no. Ahora no asamos mucho.

Mi mamá pilaba, pilaba el maíz y el arroz. Nos ponían a pilar, nos ponían a lavar. Yo le doy muchas gracias a mi dios a pesar de que nos dejó pequeña, de ocho años, yo ya era una mujercita hecha y derecha, gracias a que las mamás de antes lo ponían a uno a hacer de todo. Con el maíz que pilábamos, hacíamos las arepas, las legítimas arepas de maíz con queso.

Eran unas tremendas areponas. Ellas se esponjaban, que hoy en día ya no quedan así porque el queso no es igual. También hacíamos las arepas de agua, que era así sin queso, para comer con guisos, arepas fritas y arepas de huevo con sal.



Había mucho ganado, bebíamos mucha leche, no comprábamos leche de pote, que hoy cuesta 80 o 90 mil pesos. Para criarnos yo también crié a mis hijos así, hacíamos mazamorra de plátano seco y leche de ganado, jolo jolo. A los pocos días de nacidos los niños, les dábamos agua de arroz y se le echaba su poquito de leche y con eso lo alimentábamos. También nos daban agua de maíz.

Mi papá cultivaba en la sierra. Cultivaba plátano, ñame, malanga, guineo, todas esas cosas que son de la sierra, piña, caña... Tenían su ganado, hacían sus quesos allá y los traían. Era una vida muy saludable, no había tanto químico, durábamos más por ejemplo, mi abuelita se murió de 102 años, se llamaba Alicia Campos.

“Con el maíz que pilábamos, hacíamos las arepas, las legítimas arepas de maíz con queso”

## ¿Y en las fiestas?

Hacían cenas, comidas. Traían pisco, un animal que se le abren las plumas. Ese lo emborrachan con chirrinchi para que la carne se le ablandara, un día antes, después lo guisaban o lo hacían en sopa. También cultivaban muchas gallinas, entonces hacían sopas de gallina.

Hacíamos dulce de auyama, dulce de ñame para repartir a los vecinos, eso sí me acuerdo yo. Hacíamos arroz blanco, arroz de coco, arroz de fideo, arroz de frijol. Otra cosa que me acuerdo, es que mi mamá y mi abuela hacían con el plátano amarillo un "mote". El frijol lo dejaban ablandar bastante junto con el plátano maduro, todo junto y todo eso se cocinaba.

Eso es lo único que yo no he podido hacer. Sólo la señora Emilia Lindo todavía lo hace. Eso queda espesito, espesito con puro frijol y plátano maduro. El frijol queda suelto y le echan pimienta picante. Sólo eso.

## ¿Y la cachirra?

¿La cachirra? Mientras aquí haya cachirra, no comemos más nada! Ese pescado es lo más rico que hay, entre más come usted, más quiere. Y si tiene un caldero de arroz blanco y un plátano cocido, mejor. Mi papá iba a buscarnos ese pescado a la salina.

Uno prende su anafre, pone la chachirra y ¡¡sale su olor!! Y usted dice "Qué feo", pero cuando usted se lo come ya en el plato, con arepa, con bollo, con arroz, usted no quiere parar.



## Los dulces de Argelis

Mi mamá hacía los calderos de dulces y yo me fijaba. La cantidad de coco, la cantidad de azúcar y la cantidad de leche, eso lo aprendí yo. Usted puede preguntarle a todo Dibulla, hasta dónde han ido a parar mis dulces. Yo sé hacer dulce de icaco, de papaya, de ñame, de coco, de maduro con guayaba.

Ese queda rosadito, después de que no lo deje quemar. Si lo hago sólo de plátano, queda más moradito. A mi mamá se la enseñó mi abuela y desde ahí va la generación, como dice uno. Cuando mi mamá murió, yo fui como mamá para todos mis hermanos, y de esa edad me quedé como si fuera yo la ama de casa y ahí aprendí a hacer arepas, empanadas, dulces para vender.



## La Receta de Argelis

### Dulce de coco con leche

#### Paso 1

---

Rallar el coco  
Partir el coco y sacarlo de la concha  
Cortarlo en cuadritos y rallarlo

#### Paso 2

---

Mezclar el coco con leche de ganado

#### Paso 3

---

Poner mezcla en el caldero y agregar azúcar

#### Paso 4

---

Mezclar con paleta y revolver constantemente  
para que no se pegue

#### Paso 5

---

Al adquirir consistencia, retirar del fuego y  
dejar enfriar.





---

**Foto:** Luisa Acosta  
Taller de reconocimiento de patrimonio  
agroalimentario en el municipio de Dibulla,  
vereda Nuevo Mundo.

## BUÑELITOS DE YUCA

---

# BEATRIZ LARA

---



Mi nombre completo es Beatriz Helena Lara Herrera. Yo, que nací en Fundación, me contaba mi abuelo que me estaba criando, porque mi mamá se murió y me dejó de un año de nacida. Mi papá lo vine a conocer cuando estaba ya parida de todas mis hijas. Entonces a mi me crio mi abuelito, pero era malo. Me pegaba unas... Mi niñez es una niñez que yo no se la deseo a ningún niño.

### Mi infancia

Entonces yo de pequeña, como no tenía mamá, vivía con mi abuelo. Yo vivía en un pueblo que se llamaba campana viejo, ese ya no existe aquí en la Guajira. Eso se acabó, era un caserío muy pequeño en la carretera de la Punta de los Remedios. La gente del pueblecito ese se cambió para la carretera cuando la abrieron.

Entonces ahí en Campana, la señora que a mi me crio, tenía unas hijas más grandecitas que yo y nos mandaba a lavar ropa al río Jerez. Cuando eso se hervía la ropa en una lata, donde venía la manteca antes.

Se cogían tres piedras y uno ponía a calentar esa leña, le echaba gas, y jabón. Y se iba echando la ropa blanca. En ese tiempo quedaba almidonada. No había lavadora, no había cepillo. Uno lavaba con la maretira del maíz.



### ¿Qué comía?

Mi abuelo no cocinaba. Sino que donde el trabajara, nos daban la comida. Cocinaban mucho conejo, cocinaban ponche, guatinaja, animal de monte, el ñeque, el armadillo, el saíno, el venado.

Salían a cazar, como en esos pueblecitos eran pequeñitos, no había más. Traían dos ponches y eso lo partían entre los vecinitos que habían ahí. Y el otro lo dejaban en la casa, lo abrían, lo salaban, lo cortaban y lo ponían en una olla que hubiera ahí en la casa y al otro día lo ponían así en el humo en la cocina con una vara. Se secaba la carne. Y ahí se la comía uno asada, frita, pasada por manteca, como la quisiera.

Pero el primer día si hacían su calderón grande con su guiso. Lo hacían con coco. Yo me la comía como me dieran porque en ese tiempo no podía opinar. Ahora sí. Ahora como yo trabajo, yo compro una libra de carne y digo: Esta me la voy a comer al medio día en bistec.

Con las carnes de monte preparaban arroz, yuca cocida, plátano cocido, ñame cocido, malanga, arroz blanco, o cogían un poquito de ají ese topito y lo fritaban y hacían ahí el arroz. O si no cogían un poco de culantro, ese que es orejón y lo picaban bien picadito para que cogiera sabor o un pedazo de cebollín, porque primero no se veía la cebolla en rama como se ve ahora, sino el cebollín serrano. Así, y comía uno lo que hubiera, si mataban un cerdo, cogía uno el espinazo, y lo picaba y hacía un sancocho de cerdo.

Como ahí tenían el plátano, tenían la yuca, nada más que era coger el plátano, sacar la mata de yuca, ahí mismo estaba el ñame, la ahuyama, la batata, la malanga. Todo eso se le echaba a la sopa. No le echaban maggi, no le echaban nada. El cogollo del orégano, lo cogían y se lo ponían, o el cogollo del tomate huevo de gato, ese pequeño que llamaba uno y el cogollo de la mata de ají y el culantro porque eso lo mantenían bastante.

Y eso se le echaba a las sopas, al igual que el cebollín ese serrano que traían, lo bajan los indios de la sierra. Es más suave. Y todo eso es puro porque eso de allá no tiene químicos. Sabe diferente porque ahora para sembrar ese cebollín y ese tomate, aran la tierra y le echan pesticidas, y cosas para matar... pero aquí antes era así, uno se lo comía.

El ají, lo sembraba uno en el patio, el tomate también. Cogía uno y lo estripaba en el patio y le salían las semillas y eso nacían. Salían las matas y empezaban a parir. Y lo mismo era el ají, porque antes no había de ese grande, era el topito, el cimarrón. Uno sacaba la semilla en el patio y salían dos o tres matas o cinco y seis y comenzaban a parir y ahí tenía uno.

---

“A la sopa(...) No le echaban maggi, no le echaban nada.”

Cuando viví con mi tía, yo ahí aprendí a cocinar, porque yo veía como hacían el arroz, los bollos, la arepa, fritar una carne, guisar una carne. Arepas de maíz molido. Ella hacía sus guisados de saíno, de ñeque, de ponche, y uno como es pequeño y no sabe nada, uno dice que está sabroso. Hacía sus arroces, blanco, de cerdo, de pescado, y uno decía que quedaban sabrosos. O una sopa de espinazo de cerdo. A eso se le echaba plátano, yuca, malanga, ñame, ahuyama y batata. En tiempos de maíz, se le echaba maíz y habichuela, porque la habichuela larga la sembraban en los patios, una delgadita. Y ají, habichuela, culantro, col. Lo mantenían en una riata. ¿Sabe usted lo que es una riata?



En la finca, el esposo de mi tía, tenía gallinas, tenía puercos y tenía su cuidandero. El iba toda la mañana y se iba para el pueblito otra vez en la tarde. Y uno los domingos, los sábados, se iba a lavar ahí en el Río Jerez, y se pasaba el día allá y a las 4:00 de la tarde, armaba los burros y se iba para el pueblo. Después de lavar, de berrochar en la sequia. “Vamos a jugar a la hora, vamos a jugar a la lleva y eso entre el río, a la pata de la mula, ahí recochaba y berrochaba uno un rato en la sequia. Como estaba onda uno se metía ahí. Que vamos a coger los pescaditos, que mira los camaroncitos. Y ahí se pasaba uno hasta en la tarde. Arreglaba uno los burros, le ponía la carga de plátano, la ropa, la carga de yuca y para el pueblito.

## Crié a mis hijos

Me radicé ahí en Palomino a vender arepa, buñuelo de maíz verde, bollo de maíz verde, carne asada, chicharrón, lo que primero conseguía, para sostenerme a mi y sostener el marido y sostener a los hijos. Mi marido no trabajaba, pero sí bebía. Para criar a mis hijos, a mí me tocaba que pilar maíz, pilar arroz, ventear arroz. A las tres de la mañana tenía yo que levantarme para pilar una lata de maíz, para hacer bollos y arepas para venderlas. Asadas. Una hornilla grandota de dos fogones. Le metían la leña y ponían a hacer el guiso aquí y ahí se ponía a hacer el café y eso y en un tiesto se ponían las arepas para que cuajaran, en un tiesto de barro, que es como una cazuela. Y ahí cuajaban y después se ponían en la parrilla para que se volvieran a cocinar.



## La Receta de Beatriz Lara

### Buñuelitos de yuca con melado

#### Paso 1

---

##### Preparar la yuca

Seleccionar la yuca, lavarla y pelarla

Poner a cocinar con sal

Antes de moler, sacar el corazón de la yuca

---

#### Paso 2

##### Preparación de la masa

Moler la yuca hasta que quede una masa

Amasar con aceite para darle forma de buñuelo

---

#### Paso 3

##### Freír

Freír con aceite que no esté muy caliente ni muy frío

---

#### Paso 4

##### Preparar el Melado

Se hierve la panela con anís en grano con poca agua hasta que de la consistencia de melado

---

#### Paso 5

##### Servir

En el momento de degustar se pasar el buñuelito por la miel

Al adquirir consistencia, retirar del fuego y dejar enfriar.



## CACHIRRA

# HERNÁN BERMÚDEZ



Mi nombre es Hernán Antonio Bermúdez Arévalo, nací un 15 de mayo del año 1963 a las 9:30 de la mañana. Mi madre era tan puntual que todavía conservaba mi cuchara, cuando me dieron mis primeros alimentos. Nací en Riohacha, La Guajira. Mi papá es Hernán Antonio Bermúdez Parodi, de Fonseca. Mi mamá Edilvia Elena Arévalo Deluque.

### Cuando pequeño

Todos vivíamos en Arroyos de Arena. Mi papá era agricultor y ganadero. Desde que tuve mi luz de conocimiento, en el hogar de mi familia, mi papá nos enseñaba al cultivo, al ganado, a trabajar, a ordeñar, nos enseñaban que teníamos que cortar la leña, que cargar el agua, que pilar, que moler, todo eso. Hacíamos juegos naturales, que nosotros teníamos, que era jugar con boliche, el trompo, cosas así. Salíamos a caminar y a matar animales, a jugar el contrabando. Hacíamos de todo, todo lo que uno veía en el que hacer de los días. Nosotros mismos nos ingeniábamos, nosotros teníamos que construir nuestros propios juegos, porque éramos muchos.

Bueno, nosotros cuando estábamos pequeños, como en la casa hubo siempre el ganado, cogían vacas que estuvieran recién paridas para darnos la leche esa que tenía calostro, que tenía sangre, esa era la mejor vitamina que hay. Cuando la vaca pare, los primeros dos o tres días, ellas botan una leche que es roja, como con sangre, esa es la vitamina brava para que su hijo suba las defensas. Tomábamos leche sola. Cuando ya teníamos dos o tres años, ya lo que tomábamos era agua de maíz o la mazamorra de plátano.



Mi mamá hacía ese jolo jolo, con las tajadas de plátano que lo secaba al sol y después lo molía. A todos los peladitos aquí le dan de eso, aquí no te dan más nada. Ese es el plátano biche, que lo ponen en tajaditas y lo ponen al sol, 3, 4, 5 días para que se seque y lo pasa usted para el molino y ese polvillo lo mete usted en la leche. Con maíz preparaban arepas, bollos. Arepa frita, se hacían pastelitos, arepa de queso frita y asada. Teníamos empanadas.

MI papá toda la vida traía carne de monte. Nosotros nos criamos fue con eso. Como allá estaban la leche y el suero, engordaban cerdo para sacarle la manteca. Sacaban la manteca y mi papá salía a cacería con la escopeta y los tramperos y traía conejos, aves. Iguana no. Yo no lo comía. Morrocón sí, saíno, cauquero, el ñeque. Armadillo, claro que hay. Eso era lo que más había en mi casa. Lo hacían con coco, guisado o ahumado.



Lo que pasa es que el armadillo tiene una ventaja y una desventaja, que él cuando está gordo, tiene una grasa que se le filtra. Uno se lo come, y uno está después ahí sentado y de pronto se siente húmedo. Es una cuestión que no sé que tendrá. Una grasa tan fina fina ,que cuando usted sienta, se siente como húmedo. Es muy delicioso y todo pero tiene esa ventaja y esa desventaja. Es un sabor delicioso. Casi no tiene marisco. El animal que más marisco tiene es el chigüiro, el ponche. Aquí hay bastante ponche. Ese es un marisco sobrenatural.



## La cachirra

La cachirra es tradición del Guajiro, comerse ese pescado, decía mi mamá. Porque esa la repartían por todos lados en la guajira, hasta a la sierra se la llevan los indios, porque es un pescado de larga duración. Puede durar hasta un mes, dos meses de conservación. Mi mamá, siempre comió cachirra pero a los niños pequeños no les daban, porque es un pescado difícil de comer. Fue cuando yo cumplí mis diez, ocho años, que ya estaba grandecito, cuando me dieron la cachirra por primera vez, y como todos la comían yo empecé a comerla, y si es deliciosa, muy buena.

A nosotros nos lo llevaban al caserío, y eso lo poníamos al sol, siete, ocho días y esos animales ahí re-tostados para el consumo. Ya cuando tenía mis catorce años, que ya era adolescente, nos íbamos nosotros mismos a la salina a buscarlo. entonces eso sale fresco, sale fresco y en un estado de descomposición. Eso es un pescado descompuesto, entonces uno tiene que ponerlo al sol para que se siga descomponiendo. Hasta que no se le muera un gusano que tiene en las vísceras no está bueno. La parte donde son las vísceras son amargas. Todos mis hijos comen cachirra, y la señora mía, que es de caucasia, no la comía. “En mis chismes no vas a cocinar eso” y venía yo y hacía un fogoncito por ahí y me hacía mis diez, y mis ocho, cachirritas. Hasta que un día, mi mamá le hizo un arroz “Uy ese arroz está delicioso y era de cachirra” y desde ahí la come.

“Armadillo, claro que hay. Eso era lo que más había en mi casa. Lo hacían con coco, guisado o ahumado.”



## La Receta de Hernán Bermudez Cachirra

### Paso 1

---

#### Buscar el pescado en la salina

En épocas de verano, el mar entra en las “salinas”, ciénagas de agua dulce en las orillas del mar. Al continuar el verano, las ciénagas se secan y los pescados mueren con altos contenidos de sal. Al secarse, las poblaciones locales se dirigen a las salinas a recoger el pescado muerto.

### Paso 2

---

#### Proceso de secado

Después de sacar el pescado, las personas lo extienden al sol durante aproximadamente 4 o 5 días para que termine el proceso de secado.

### Paso 3

---

#### Al fuego

Para comerlo, se ponen los pescados secos a la parrilla. El pescado suele despedir un olor muy fuerte cuando es puesto en la parrilla por lo que suele hacerse en espacios abiertos.

### Paso 4

---

#### Al plato

Al sacarlo de la parrilla, el pescado de “sacude” y de esta forma se obtienen los pedazos de carne seca que salen de él. El pescado suele acompañarse con arroz y plátano verde cocido, y se come con la mano.

### Paso 5

---

#### Lavado de las manos

Después de comer la cachirra, es difícil retirar el olor de las manos, razón por la cual, se recomiendan lavarse las manos con el agua con la que cocinan el plátano.





---

**Foto:** Alfredo Navas

Jóvenes investigadores que participaron en el proyecto Memorias que alimentan, Sabores que conectan 2018. Montaje en el marco del Festival del plátano en el parque principal de Dibulla.

## DULCE DE GUAYABA

# REMEDIOS DEL PRADO



Me llamo Remedios Del Prado de Galvis. Nací el 12 de Septiembre de 1927. Tengo 7 hijos y como 25 nietos. Ya tengo bisnietos, hasta tataranietos voy a tener. En Dibulla cuando yo nací, la vida era muy distinta a la de ahora.

### Crié a mis hijos

Para sacarlos adelante, trabajaba yo. Hacía mis dulces, hacía mazamorra, iba a buscar una leche allá al sequión. Iba con una olla grandísima en la cabeza, playa a playa. Duré 7 años buscando esa leche. Esa leche para venderla al pueblo. Eran como 38 litros, era una olla grandísima.

Yo iba a buscar la leche embarazada, así con la barriga, pero mi esposo todavía vivía conmigo, yo estaba embarazada de mi último hijo y me iba allá caminando media hora.

Y el dueño de esa finca se llamaba Rojas Pinilla, la señora que estaba ahí en esa finca, me regaló un burro para que yo no fuera a cargar esa olla porque estaba embarazada y yo tenía la barriga grande.

Lo diferente es que antes se cocinaba con vinagre casero. Antes, pero ya no. Ahora con el Maggie y el vinagre de ese que se compra en las tiendas. Así era sabroso, ahora uno echa la Maggie, ya no se hace natural. Antes para hacer la sopa, no se le echaba Maggie, antes no se usaba eso y no sé por qué las comidas eran tan sabrosas. Y ahora, no se le echa Maggie y ya no sabe a nada. Eso dice la gente, que si no se le echa Maggie a la comida, no sabe a nada. Antes era el achiote, no se usaba color. Se hacía es propio achiotero con el calabazo. Lo agarraban el palo, lo machacaban. Ahora uno compra las bolsitas de color. Ya yo no cocino con vinagre, lo compro en la tienda. Pero antes sí, es que eso era lo que se utilizaba para cocinar. Esos vinagres servían para sopas y para guisos.

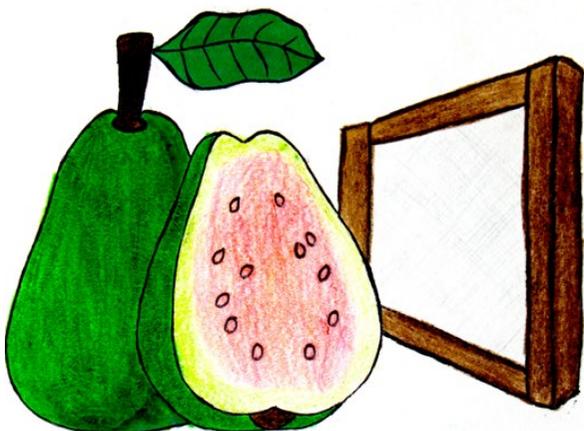
Para guisar la carne, guisar el cerdo. Yo compraba la señora que hacía el vinagre, yo no lo hacía. Ahora tampoco pilan maíz. Ya lo compran en la tienda. En harina, arepa arepa. Esas arepas ya no son de maíz, maíz, ya no se pilan. Yo sí tenía un pilón. Pilé bastante. Un pilón con dos manos, una aquí y una allá y dale que dale que dale. Nos poníamos una de un lado y una del otro y nos poníamos a pilar. Yo le decía a la otra, vamos a pilar este maíz y yo con mi mano y ella con la otra.



## Los dulces de Meme

Mi mamá empezó a hacer los dulces cuando yo tenía como 15 años, y yo la miraba y yo salía a venderle a ella los dulces y se murió ella y quedé yo. La gente comía bastante dulce, no sé por qué. Mi hermana y yo salíamos a vender y volvíamos sin uno. Y ya la gente se acostumbró y cuando ya éramos más grandes, ya cuando teníamos 17 años, que ya no salíamos a vender, la gente sí venía aquí a comprar y se han quedado aquí. Todo el que pasa llega a comprar ese dulce, cocada, de leche y coco. Sé preparar el de guayaba, el de maduro, el de papaya verde, el de ñame, todos los dulces los sé hacer. De malanga sí, de papa también.

Antes se usaba la cuchara de palo, ahora ya no se usa. El colador de la guayaba también es especial. Se hace en un cuadro con madera y se le pone un anejo fino para que salga la pasta, para que no se le pasen las pepas. Con ese colador, yo cuelo rápido las pepas. Este me lo hizo el hijo mío, Rafa.



## El dulce de guayaba

Ya casi no los hago, solo cuando me provoca hacer un dulce de guayaba. Como hace tres años, yo tenía una prima que estaba grave. Ella la tenían en Bogotá. Y ella le dijo a unas hermanas: "Yo quiero comerme un dulce de guayaba pero que sea hecho de Meme.

Que sea hecho de Meme, porque yo sé cuál es el dulce que Meme hace." La muchacha se puso mala, mala y después de dos meses se la trajeron para aquí para Santa Marta. Me llamó una hermana: "Meme, Astrid la trajimos ya, aquí está, y dice que ella quiere comerse un dulce de guayaba antes de morir, pero que sea hecho tuyo.

Y yo dije: "Anda, pero si aquí no se ven las guayabas". Pasó un señor vendiendo la fruta y paró aquí y yo le dije "Jhonny, tú tienes una guayaba?" "Sí señora, aquí tengo guayaba". "Véndeme 5 libras, hazme el favor", porque sólo iba a hacer el poquito para mi prima. En seguida las puse a cocinar, las guayabas.

---

"Ella hacía sus guisados de saíno, de ñeque, de ponche, y uno como es pequeño y no sabe nada, uno dice que está sabroso."

Después las saqué del agua esa y las puse como que se escurrieran. Al otro día, en la mañana, las pasé por un colador que yo tengo para cuando hago el dulce de guayaba y me puse ahí a sacarle las pepas y eso queda sin una pepa. Cuando ya estaba todo hecho, cogí mi pasta de la guayaba y le eché el azúcar y lo revolví porque eso no lleva agua, lo puse en el fuego y no me quité de al pie porque eso se pega. Menée, menée, menée y ya como a las 4 horas vi que iba recogiendo, recogiendo, porque todo se recogió en el fondo.

Lo saqué del caldero y lo puse en los moldes donde se hacen las panelitas. En la mañana madrugué, cogí mi pedazo y lo envolví en papel aluminio, porque no encontré hoja de bijao, porque eso se hecha es en hoja de bijao, y me fui para Santa Marta a llevar el dulce a la grave. Cuando yo llegué, la saludé y ella me dijo “Y me trajiste el dulce?. Se lo comió todo y como a la semana se murió.

## El mango y Dibulla

Si yo tengo 91 y ya había mango cuando yo nací. Mi abuela murió de 103 y cuando la mamá de ella, había mango también. Conozco muchos mangos: Manzanita, manzana, chancleta, hilacha, azúcar, numero 11, bola de toro, de perico, de chupa. Acá siempre ha habido mango.



## La Receta de Remedios del Prado

### Dulce de guayaba

#### Paso 1

---

##### Cocinar las guayabas

La noche anterior a preparar el dulce ponga a cocinar las guayabas. Una vez cocinadas, sáquelas y déjelas secar.

#### Paso 2

---

##### Colar las semillas

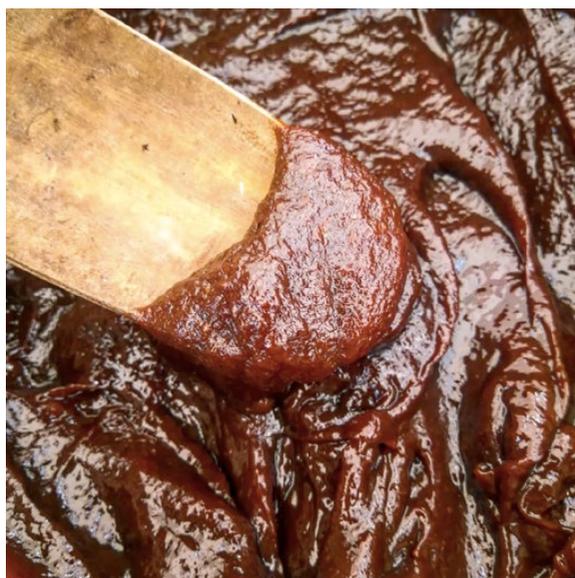
Con un colador de anejo sáquele la pepa a todas la guayabas hasta que quede una pasta homogénea.

#### Paso 3

---

##### Añadir el dulce

Para añadir la cantidad de dulce correcto, usted debe pesar la pasta de guayaba sin pepas y restarle 2 libras. Si tiene 8 libras de pasta, deberá mezclarla con 6 libras de azúcar. La mezcla no lleva agua.



#### Paso 4

---

##### Al fogón

Poner la pasta endulzada en el fogón y no alejarse porque el dulce se paga fácilmente. Revolver de manera constante durante aproximadamente cuatro horas.

#### Paso 5

---

##### El dulce se recoge

Cuando el dulce se recoge, y adquiere la consistencia deseada, retire del fuego

#### Paso 6

---

##### Darle forma

Cuando retire el dulce del fuego, póngalo a secar en un molde plano para que adquiera consistencia.

#### Paso 7

---

##### Servir

Para servirlo, utilice una hoja de bijao.

# REMEDIOS MALDONADO



Mi nombre es Remedios Jacinta Maldonado Asís, nací en el 1947. Ya cumplí 71 años. Mi mamá se llamaba Wensesláa Sofía Fuentes Asís, porque anteriormente ponían el nombre por medio de los almanaques de Bristol y mi papá Pedro Agustín Maldonado.

Cuando era pequeña...

Mi papá tenía su tierra. Un terreno grandísimo y de eso vivíamos. Nosotros íbamos y veníamos de la finca de mi papá. Trabajábamos en el campo. Sembraban café, zapote, todo eso, papaya, cacao, que caña, plátano, banano, yuca.. ¡Uy! aguacate, había como 50 palos de aguacate. Hermosos y sabrosos esos aguacates y ya lo han tumbado.

Pero ahora lo tenemos en venta. Yo soy desplazada. Me sacó de allá un grupo armado. Teníamos gallinas, como 100 gallinas para comer, teníamos que llevar era una olla así grande para recoger huevos. Mi papá cazaba. El cazaba y mataba esa que llamamos guatinaja, el saíno. Tenía perros para ir a cazar. Los perros eran grandes y tenía uno que era el más grande y ese era el más bravo para coger los animales. Mi mamá hacía ese jolo jolo, con las tajadas de plátano que lo secaba al sol y después lo molía. A todos los peladitos aquí le dan de eso, aquí no te dan más nada. Ese es el plátano biche, que lo ponen en tajaditas y lo ponen al sol, 3, 4, 5 días para que se seque y lo pasa usted para el molino y ese polvillo lo mete usted en la leche.



Con maíz preparaban arepas, bollos. Arepa frita, se hacían pastelitos, arepa de queso frita y asada. Teníamos empanadas. Mi papá toda la vida traía carne de monte. Nosotros nos criamos fue con eso. Como allá estaban la leche y el suero, engordaban cerdo para sacarle la manteca. Sacaban la manteca y mi papá salía a cacería con la escopeta y los tramperos y traía conejos, aves. Iguana no. Yo no lo comía. Morrocón sí, saíno, cauquero, el ñeque. Armadillo, claro que hay. Eso era lo que más había en mi casa. Lo hacían con coco, guisado o ahumado.



---

“Mi mamá cogía y hacía sopa, con todos los huesos , ponían a secar carne.”

### ¿Qué comíamos?

Comíamos mucho salpicón de almeja, arroz de piche en cantidad porque yo me iba con mi mamá a agarrarlo en la playa y a veces que traíamos bastantes y ella me mandaba a vender. Lo traíamos y lo sacábamos de la conchita y yo me iba con los plásticos a vender piche a 20 centavos, vendía rapidito porque yo soy buena para vender. Antes ni se veía el Maggie ese, y ahora si no es con Maggie ya no se come la comida sabrosa. Mi mamá cogía y hacía sopa, con todos los huesos , ponían a secar carne. Mi mamá esa carne la ponía a cocinar y la pangaba en piedra para hacerla desmechada y la pasábamos por manteca, por tomate y cebolla y ya. Eso era todo lo que se le echaba. La servíamos con arroz, plátano.

Antes no se veían esas papeletas de jugo que se ven ahora. Se veía era la panela, nada más. Y limón, agua de panela con limón o pasábamos el almuerzo así con agua. Usábamos una tinaja para poner el agua, pero esa tinaja se partió, ya nadie las tiene. Lo poníamos achiote al guiso nada más. Para la sopa se usaba el ajo, cardamomo, pimienta de olor, porque eso si se usaba antes, el culantro, ese que llama uno que ahí tengo sembrado, hoja de ají y hoja de malanga, para la sopa. Eso era todo. Todo ese menjurje iba para adentro. Yo sí le sigo poniendo hojas a la comida, el poco de culantro, orégano orejón tengo también. Aquí tengo ají sembrado también, y tomate y el culantro. Yo recojo semillas todo el tiempo. Y por ahí tengo un par de palos de mango que los quiero sembrar también, tengo dos matas de espinaca, una de toronjil, una de albahaca y tengo una matica de malanga. Lo que voy sembrando, va para la olla.

### ¿Y mis nietos?

Mi nieto mayor se alimentó fue con mazamorra de plátano que yo le hacía y leche de ganado. El nunca tomó leche de pote. Cuando él nació, vendían la leche de ganado buena. No le echaban agua y yo le hacía una olla de eso y ya. Grande para tres días. Ese era el alimento de él porque yo le cambiaba y él no gustaba, por eso es que él es así, grande. Pero el menor si no quería del alimento, de nada. Lo que más le gusta a este son los 500 pesos para irse a la calle a comprar.



### ¿Y en las fiestas?

Ay, ahí preparan de todo.. carne para asar, pollo, ensalada de pollo fría, ensalada de lechuga, sopa, crispetas. Una barbaridad de comida. El guiso de pescado, el chivo que me gusta guisado con coco. Hacemos sopa o hacemos el arroz. A veces se guisa carne también como a veces que guiso mondongo con coco, sabroso. Ese se sirve con el arroz y a veces yo le pongo papa para que guise con el mondongo.

### Los bollos de Meme

Yo me levanto a las 3:30 de la mañana, para que me muelan el maíz. Después amaso la masa, hago los bollos, me pongo amasarlos y ya a las 5:30 estoy saliendo con los bollos ya para vender. El maíz lo muele el hijo mío, el papá de mis nietos. Mis nietos no me ayudan, no ayudan en nada, yo lo llamo pa que me ayude y para que me ayude a amarrar porque él sabe amarrar los bollos, pero no se levanta.

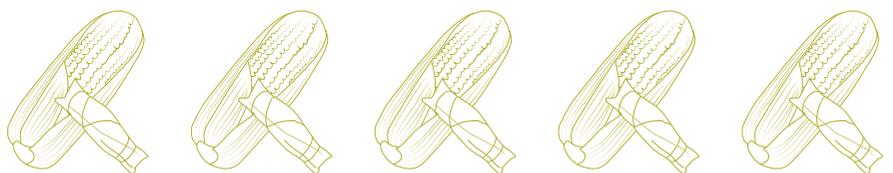


## ¿La cachirra?

Aquí se ve cachirra es para la semana santa. Me gusta demasiado. Yo me la como con arroz blanco y plátano, uy sabroso. La cachirra es algo que comí desde la infancia, mi papá se iba para allá para la salina a buscar y traía sacos así de grandes llenos de cachirra. La traían frescas y se ponían a secar. Hacíamos todo el tiempo, comíamos cachirra. Yo me iba pal rio montaba un fogón y asaba cachirra. Para comérmela allá en la orilla del rio. Me iba yo sola cuando estaba pelada. Montaba un fogón allá en la orilla del rio, me llevaba dos plátanos, los ponía a asar. -¿Ve meme tú qué estás haciendo ahí? – Cállate, no me vas a acusar con mi mamá porque vas a ver lo que te pasa. Asaba mi cachirra y yo sentada comiendo cachirra, sabroso.

## Así crié a mis hijos

A mí me dan calambres es por tanta candela que he agarrado. Por que yo tengo ocho hijos. Ahora siete porque perdí a una hembra. A todos los crié fue así, haciendo empanadas, fritando arepas, fritaba bofe, asaba chivo, asaba carne, ponía mi vitrina y así los crié, todo eso lo vendía yo. En la mañana fritaba arepuelas de dulce con anís en grano.



## La Receta de Meme

### Bollos de Maíz

#### Paso 1

---

##### Preparar las hojas para la envoltura

Conservar de manera ordenada las hojas del maíz fresco sin tusas

Cocinar las hojas del maíz fresco

Ponerlas a secar en una tabla de zinc

Las hojas estarán listas para envolver los bollos

#### Paso 2

---

##### Preparación de la masa

Poner a cocinar el maíz en agua hasta que suavice  
(Si desea puede utilizar el agua del maíz como alimento, añadiendo dulce)

Moler el maíz cocinado con anterioridad

Amasar la masa creada y darle forma al bollo

Envolver la masa ovalada en hoja de maíz previamente preparada y amarrar con fibra

#### Paso 3

---

##### Cocción

Poner el envuelto en agua hirviendo durante 20 minutos.



# JUANA MEJÍA



Nací en el año 1946 y mi nombre es Juana Bautista Mejía Fuentes, nací en Dibulla, en el barrio el Perú, calle 5. Durante muchos años tuve un restaurante en esta casa y mis clientes me decían mamá Juana. Mi papá fue Federico Camilo Mejía López y mi mamá Francisca Catalina Fuentes Mejía. Mi segundo nombre es Bautista porque mi papá tenía una hermana que se llamaba Juana Bautista y entonces me puso así. Tuve ocho hermanos, vivíamos en la casa de la esquina frente.

Vivimos bastantes años ahí hasta que mi papá murió hace 28 o 29 años. Mi mamá ya tiene 42 años de muerta. Y de ahí, yo me casé y me fui, pero vivía donde mi suegra, vivía sola con mi esposo. Mi papá tenía finca, mi mamá era ama de casa. Tenía la finca en un lugar llamado el Cerro, aquí, en Dibulla. Mi infancia tenía plátano, frutas, mango, aguacate, piña, banano, naranja, plátano, yuca y guineo. Ñame no, eso lo siembran más para arriba, para la Sierra. Lo que sembrábamos lo usábamos para comer y para vender. El bastimento ni la fruta la comprábamos a nadie. Mi papá vendía lo que sacaba aquí mismo, aquí en Dibulla.

Aquí había una casa donde las personas llevaban el plátano, el guineo y lo llevaban a Riohacha, a Santa Marta. Antes en Dibulla sí había un mercado, ahí por la policía, por donde ahora es la fiscalía. Ahí vendían frutas, vendían la carne. Pero además del mercado había señoras que vendían en sus casas. El arroz, el chocolate, el aceite, lo comprábamos en las tiendas o lo traían de Riohacha. Había un poco de tiendas. No salíamos como ahora que la gente se va para Riohacha o Santa Marta a comprar porque antes eran viajes muy largos en cayuco. Después fue que vinieron los carros, viajaban a Riohacha y otro a Palomino y ahí de Palomino, se iban de a pie hasta Santa Marta, hasta donde podían agarrar transporte. Porque aún no estaba la carretera, la estaban haciendo.

De pequeños, tuvimos una infancia muy buena. No se pasaba hambre porque mi papá hacía roza (cosecha) de maíz, de ahuyama, en un lugar que llamaban el Palmar y por allá se iba y hacía la roza de maíz, de yuca, de ahuyama, patilla y de ahí lo sacaban en burro y lo vendían, había mayoristas que le compraban y lo llevaban a Riohacha y Santa Marta en cayuco. Mi papá también tuvo ganado. Ese ganado se lo dejó un tío que lo adoptó cuando mi papá era pequeño.

En esa época la que cocinaba era mi mamá, cuando mi papá se iba a sembrar cosas por allá. Y las cosas eran tan baratas. Mi papá compraba lo que era el mondongo, las vísceras, cabeza, asadura, todo la asadura completa de



res y mi mamá agarraba y lo abría y como no había nevera, eso lo abrían, lo salaban y lo ponían al sol a que se secase y de ahí nos dejaban a nosotros para la comida y mi papá se lo llevaba a la Sierra para comer. Ellos también cazaban, porque por allá sí había todo eso: saíno, venado, conejo, guara, ponche que llamaban(chigüiro). Nosotros fuimos bien mantenidos. Mi mamá, a los dueños que criaban ganado, les compraba las vísceras y las traía a la casa y cuando no se las llevaban a la Sierra, ella vendía en la casa. Y nosotros nos manteníamos con eso.

Y mi mamá era de la salina. Había unas mujeres que las acompañaban y se iban para allá para la salina de camarones y las de la Punta. Y se moría el pescado y ahí, ellas sacaban el pescado y lo secaba en la orilla en la arena. El pescado moría porque se metía el agua del mar y entonces al no tener agua dulce, el pescado se moría. Ese se llama la cachirra o salinero. No sé de dónde salió esa preparación pero varias mujeres y hombres se iban para las salinas y eso lo agarraban y lo secaba allá mismo. La cachirra tiene víscera adentro pero eso se seca y con la sal se conserva.

Muchas de las cachirras pueden ser robalito, mojarra, macabí, anchoa, lebranche, lisa, bagre, que son unos pequeñitos que lo

llaman pechito. Pero esos se comen cocidos o se hace arroz con el pechito asado. A las cachirras también les cortaban las cabezas y les decían bonbon, yo no sé por qué.

Esa es una técnica de la gente que trabaja en las salinas, ellas se iban para allá y mandaban las cachirras en los burros. Nos encanta ese pescado. Nosotros lo tiramos a la brasa directamente y lo comemos con plátano. Y cuando estábamos muchachas, nos íbamos para el río a lavar y nos llevábamos plátano con cachirra. Es que la cachirra no se daña, dura mucho tiempo. Mi mamá hacía troja. Allá en la casa, había una cocina grande y mi papá le puso unas pencas de corúa, pero las pencas solas sin las ramas y hacía como una mesa arriba y ahí echaban las cachirras. Mi mamá tenía bastante, eso duraba hasta un mes. Nosotros regalábamos y vendíamos.

Cuando yo era pequeña, no pasaba hambre, ni escasez de comida porque mi mamá también criaba cerdos y vendía. Criaba en el patio de la casa, que era grande, claro. También vendía tortuga que traían los indios wayuu, ella la compraba, la preparaba y la vendía frita. Los indios también traían pescado. Ellos venían del mar y se instalaban en la playa. Vendían carbón. No ellos no traían chivo. Porque ellos venían como por temporadas en una canoíta con vela, los Wayúu, de los pueblos que están en la costa.

---

“El bastimento ni la fruta la comprábamos a nadie. Mi papá vendía lo que sacaba aquí mismo, aquí en Dibulla.”

Se venían con remo o vela. Yo me iba a esperarlos a ellos en la playa a que vinieran de pescar y que vendieran el pescado. Yo, embarazada de ella, me antojé de que mi mamá me comprara pescado de ellos. Eran unos roncós y daban como unos 10 por cincuenta centavos. Ronquitos llamaba uno.

A uno le dan ganas de comer ronco, pero guisado, con leche cuajada y yuca cocida. Por ahí hay una muchacha vendiendo leche, leche de ganado sin agua, y la echan en un recipiente de vidrio o de plástico y lo dejan dos días y esa leche se corta, uno lo revuelve. Y después la coge uno y se la toma. Es como un yogur.

### Las fiestas del plátano de antes

Me acuerdo de todo lo que viví en esas fiestas de antes. Yo cocinaba allá, yo hacía mis sopas, hacía pescado, arroz de coco, arroz de camarón, vendía mi cerveza, mi gaseosa, mi jugo. Este pueblo se llenaba de gente. Si, las fiestas del plátano han cambiado con los años. Antes éramos más. Antes todos podíamos entrar a ver los cantantes, no enrejaban el parque. La última vez que lo hicieron, le pusieron malla y metieron sillas. Antes no metían nada, antes la gente iba así. Este año lo van a hacer en la boca. Todo el que quiera vender comida, vende. Yo ya no doy para vender. Yo tengo 10 años ya que no cocino para tanta gente. Tenía un restaurante aquí en mi casa.

En semana santa me trasladaba, me llevaba todo de aquí, tenía un freezer grande, tenía una mesa más grande que esa. Y me las llevaba para las temporadas turísticas. Yo vendía pescado, primeramente, en las fiestas y carne. Pescado frito, puro pescado frito. Para los de afuera, yo llevaba mis pargos y mis boca colorada y esos pescados bastante los vendía.

Y hacía mi sopa de mondongo y mi sopa de pescado y sopa de pollo. Hacía arroz de pollo, arroz de camarón y arroz blanco. Carnes de monte nunca se vendían en esas fiestas porque hay que salir para buscarlas por otros lados. Aquí ya no hay cazadores. Cuando yo era niña, mi papá en su viaje a la rosa, mataba y traía en los burros 3 o 4 saínos.

Quedaron unos pocos muchachos todavía cazando. Este año, un muchacho mataba animal de monte, pero tiene que ser escondido porque ya no dejan. Ahora es que está prohibido, como las iguanas ¿tú sabes las iguanas que yo comí? Uy, mis hermanos iban a cazar. La Iguana se cocina. Hay unos que la pelan cruda, pero no, yo la lavaba bien y le sacaba las vísceras y la ponía a cocinar hasta que se ensuavizaba, varias horas.

Después uno la agarraba y la lavaba bien con limón, bastantes veces, bien limpiecita. Aparte se guisaba la salsa de coco y la aliñaba, y la ponía uno a hervir. Iguana guisada con coco. Algunos, los hijos míos la cogían y las desmechaban, le quitaban los huesos y la hacían igual en coco. Es una ricura. Sabe así como la tortuga pero el olor es distinto. La tortuga tiene más marisco. El color sí como el pollo, blanca.

### ¿Qué es lo que más extrañas de antes?

Ay, las cosas de antes no eran como ahora, por ejemplo yo mataba puercos. Lo compraba, lo mataba y lo vendía. La asadura, las paticas y el mondongo, eso lo guisaba uno y lo vendía. Ya ahora son otras costumbres, eso ya no lo come la gente. Yo no sé por qué no se hace eso. Aquí ya no matan cerdo en la casa. Antes yo compraba cerdo, tenía 3 o 4 y los metía en el patio de la casa. Ya no. Ya la gente no mete cerdos en la casa. Ya la gente no tiene gallinas en la casa.

Yo tomaba antes bastante cerveza. Churro no, me mandó dos veces al hospital. Fermentos no, aquí no hay. Antes la gente tomaba bastante jugo. Ahora Indalecio compra esas papeletas, de tang, de ese te, suntea. A él le gusta. Yo a veces tomo un poquito, pero le hecho agua para no sentirle el dulce. En los velorios, reparten de eso pero yo no tomo por el dulce. En los velorios sirven té, aromática y café. En velorio de niño, sirven lo mismo. No cantan.



## La Receta de Juana

### Receta de salpicón de raya

#### Paso 1

---

Lavar la raya y poner a cocinar con sal y vinagre por varias horas hasta que ablande

#### Paso 2

---

Pelar y desmechar

#### Paso 3

---

Hacer un guiso de aliños con aceite ajo, cebollín, cebolla blanca, tomate y achiote.

#### Paso 4

---

Poner la raya en el guiso hasta que coja la consistencia adecuada.



# GULBIS MENDOZA



Mi nombres es Gulbis Mará Mendoza Miranda. Nací el 12 de julio de 1963, aquí en Dibulla. Mi papá llamaba Ramón Mendoza, él es muerto y mi mamá sí es viva, ella se llama Iris Miranda López, ella es dibullera. Mi papá también. Mi papá tenía una finca en la Sierra y se dedicaba al cultivo de maíz y yuca. Mi mamá, ella tiene setenta y pico de años, se dedica a vender carbón y su gaseosa, en su casa allá arriben Las casitas. Del hospital, más arriba, ella vive sola. Sola. Ahí al lado tiene a sus hijas y sus nietas.

Ella tuvo siete hijos. Yo soy la primera, la hija mayor. Yo crié a casi todos los hermanos míos, porque a medida que uno va creciendo esos van es a cargo de una. Mi mamá les dice, “- Tienen que respetar y querer a Mana.” Y ellos me quieren. “- Sí, porque ella los crió”. Cuando venían las fiestas patronales, como las de ahora, yo tenía que salir con uno en la mano y otro cargado. Tuve seis hermanos pero mi papá tenía otros ocho por allá, desde antes de conocer a mi madre.

Mi papá cazaba con perros y en ese tiempo había bastante carne de monte. Le gustaba el armadillo. Teníamos una preparación de armadillo guisado en leche de coco. Nos encantaba y la disfrutábamos en familia. Ahora ya casi no se preparan esas carnes y es difícil de conseguir. Tampoco hay muchos jóvenes que practican la cacería con perros.

Nuestras cocinas de antes tenían diferentes utensilios que ya hoy poco se usan y muchos que la gente joven ya no conoce. Teníamos tinajas de agua, molino de mesa, achiotero, pilón, totumas para muchos usos, cucharas de totuma, anafres de lata, entre muchos más. Esos son los que recuerdo.



He vivido como 54 años en Dibulla. Nací aquí pero he salido y he vuelto a regresar. Salimos al Cesar, pero nos devolvimos cuando mi papá murió allá. Mi mamá nos levantó planchando y lavando a una sobrina que trabajaba en la alcaldía. Ella también cocinaba y nos enseñó a nosotras desde niñas. Cuando nosotros volvíamos de estudiar, guindábamos las bolsas del colegio y nos íbamos al patio a cocinar con leña. Ahí cocinábamos juntas pero a ella no le gustaban las comidas que yo le hacía, decía que yo no sabía cocinar. Y ella hacía su comida aparte. Entonces yo cocinaba y le daba a los hermanos. Fui mala para lavar. Mi hermana Senia, la que me sigue, a esa sí le gustaba lavar, buena lavandera. En ese tiempo, no era como ahora con máquina.

Tenía que irse uno a lavar allá. En el río. Con ese peso, se iba uno a lavar. Los pasos que llaman, “Pasito del Medio”, “El chocho” otro que le pusieron “El jodedor”, un poco de sobrenombres les daban a los pasitos donde las abuelitas iban a lavar y llevaban las latas. Los anafres de lata. Ellas llevaban sus poncheras, llevaban sus latas, para hervir la ropa blanca. Había viejos que les gustaba estar “cococolos” bien engringolados, con su ropa blanca, bien ajustadita bien planchadita.

He vivido como 54 años en Dibulla. Nací aquí pero he salido y he vuelto a regresar. Salimos al Cesar, pero nos devolvimos cuando mi papá murió allá. Mi mamá nos levantó planchando y lavando a una sobrina que trabajaba en la alcaldía. Ella también cocinaba y nos enseñó a nosotras desde niñas.

Cuando nosotros volvíamos de estudiar, guindábamos las bolsas del colegio y nos íbamos al patio a cocinar con leña. Ahí cocinábamos juntas pero a ella no le gustaban las comidas que yo le hacía, decía que yo no sabía cocinar. Y ella hacía su comida aparte. Entonces yo cocinaba y le daba a los hermanos.

Fui mala para lavar. Mi hermana Senia, la que me sigue, a esa sí le gustaba lavar, buena lavandera. En ese tiempo, no era como ahora con máquina. Tenía que irse uno a lavar allá. En el río. Con ese peso, se iba uno a lavar. Los pasos que llaman, "Pasito del Medio", "El chocho" otro que le pusieron "El jodedor", un poco de sobrenombres les daban a los pasitos donde las abuelitas iban a lavar y llevaban las latas. Los anafres de lata. Ellas llevaban sus poncheras, llevaban sus latas, para hervir la ropa blanca. Había viejos que les gustaba estar "cocacolos" bien engringolados, con su ropa blanca, bien ajustadita bien planchadita. Con sus pantalones apretados, bien planchaditos, blancos.

Con su buena correa, con sus buenos sombreros. Esos eran los viejos elegantes, los que sobresalían aquí. Eran más acomodados. La ropa blanca la almidonaban para que les quedara tececita y le echaban Azulín para blanquear. Sí Azulín, le echaban a esa ropa. No se manchaba, no señor. Hoy lavan la ropa blanca a punta de límpido, un límpido que venden que la ropa queda blanquita. Yo ahora cojo y envuelvo la ropa con el jabón Azulín para quitarle el amarillo y nosotros si le damos buen manduco. Manduco, palo. Es que usted no sabe que las indígenas, ellas no usan ningún cepillo para lavar. Ni manduco. Y, ¿cómo les queda la ropa?

¡blanca! Mire ellas cogen, le echan su jabón y comienzan a pegarle en las piedras: "- Pa, pa, paaa!". Así aprendí yo porque el marido mío me dijo "Si vieras tú cómo lavan esa ropa sin límpido". Sí señor y como exprimen los batones blancos, esos que ellos llevan puestos. Ellos la atorniquean, la pisan y la dejan sequita, después la tiran un solo rato al sol y les queda limpiecita.

Yo soy buena para las matas. En mi patio hay poquitas pero las consiento. Tengo caraqueña, poderín de suegra, chorrito; tengo un cadillo de perro y una jazmín. Este es un palo de roble y este es un botón de oro; también hay cayena, un palo de níspero y corazones. Tenemos la albahaca y una trinitaria. Una hierbita de limón, limonaria. También rosa lavanda sirve que para la gripa, en infusión. Hasta mango tengo aquí y mi guineíto, mi matica de plátano. Esta la llaman doctor José Gregorio, para echarse la leche en las verruguitas y eso se le van yendo las verruguitas. Pocos jóvenes he visto que reconocen las plantas ni tampoco que saben sus propiedades. Mis hijas algunas han aprendido pero casi nos les gusta ir al jardín. Prefieren la cocina o tejer los canastos con la cañaflacha.

Mi recomendación para la gente joven de Dibulla es que no dejen perder las tradiciones y que aprendan a cocinar lo que nosotros les podemos enseñar. Las comidas de los abuelos son mejores y nos hacen bien para el cuerpo y el corazón. Las nuevas comidas preparadas y rápidas afectan mucho la salud y la gente pierde la costumbre de prender la leña y cocinar como antes.



---

“Nuestras cocinas de antes tenían diferentes utensilios que ya hoy poco se usan y muchos que la gente joven ya no conoce.”

## La receta de Gulbis Arepaepalo

### Paso 1

---

Consigue uno el guineo manzano. No puede ir ni tan jecho (maduro) ni tan biche (verde). Tiene que ir combinado. Una cantidad que esté equilibrada, para que él pueda coger la baba, porque si se hace con el jecho, nosotras no podemos hacer las arepas. De esa forma la arepa no corre, queda una arepa rústica, seca, sin goma. De ahí, va cogiendo uno su guineo, lo peló, lo puso en su chisme con agua. Cuando ya terminó uno de pelar, lo cogió y lo comienza a rallar.

### Paso 2

---

Va sacando de su balde y va rallando. Después de que uno comience a rallar todo ese guineo, comienza uno a exprimir el guineo, para sacarle toda esa leche y comienza uno a masajearlo y apretarlo para sacarle todo. Después comienza uno a rallar el coco, la cantidad de coco que usted le quiere poner, si le quiere poner bastante o poco. Después coge uno su panela, ralla la panela y le pone azúcar. Porque es que la panela quema demasiado, le agrega canela y sal. Y ya comienza uno a amasar su masa y la deja ahí descansando. Eso es como un adobo, para que coja todo su gusto: la sal, panela, azúcar, canela y su coco. Se deja así, se deja reposar con ese adobo unas horas. Ya después comienza uno a asar.

### Paso 3

---

Después pasa uno a la tártara. En llamas de candela, para que se atese, se volteó para otro lado, se quemó la hojita de uvito de playa y se pone después a asar. Atesar es porque cuando uno echa la masa en la hoja de uvito, ella queda aguadita pero uno la pone primero al fogón para que se endurezca y resista cuando se pone en la parrilla. Ella puede quedar tostadita si uno quiere. Si uno le da candela, queda doradita, tostadita.

### Paso 4

---

Si uno la quiere más blandita, no le pone tanta candela. A mi me gusta ahora más suave por el problema de la dentadura. No como nada duro. Eso duele mucho. Y para las personas mayores tiene que ser calentica, suavcita. La masa no se daña, dura hasta 5 días metidas en frío. Si usted se lleva la masa, la pone a asar al otro día y le pone su buen queso ya cuando quede bien tostada.



## La receta de Gulbis

### Receta de bola de coco

#### Paso 1

---

Coge sus coquitos, los parte, y comienza a “espicar”, hacer unas torrejitas para picarlo. Lo coge, lo lava y lo echa en su caldero. Tiene que tener sus limones. Limón para que ellas le quedan doraditas. Si les falta el limón, usted las prueba ,ahí va probando, se azucara el coco. Usted no lo puede menear, déjelas que ellas solitas van dando su color.

#### Paso 2

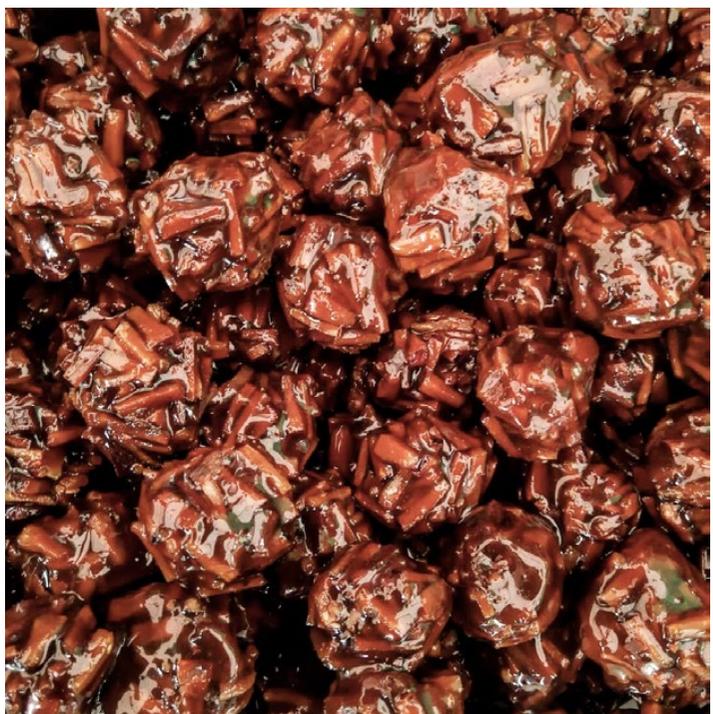
---

Cuando usted vea que están, usted comienza con un trapo y menea la olla, eso es lo único que se menea. Y ahí le da su punto y comienza y las hecha usted en una tapa o en un recipiente y las deja enfriar un ratico y comienza usted a armar sus bolitas. Usted no les pone panela, hay personas que le echan panela pero yo les echo azúcar.

#### Paso 3

---

Lo que les da el color es el coco, usted pone a cocinar su coco, y cuando usted comienza a echarle su azúcar, ahí le da color. Sí señor, no hay panela. Hay algunos que lo hacen con panela, yo no sé como lo hacen. Es que hay personas que no dejan hervir el coco y cuando usted lo muerde, usted siente que está crudo. Y también puede hacer su bolita de coco con el coco rallado, no necesariamente tiene que ser con los pedacitos espicaditos. Ralla su coco y lo pone a hervir y le echa su azúcar ahí. Cuando encuentra el punto se coge de apoquitos caliente y los va amasando para hacer la bolita en caliente. Las va poniendo sobre las hojas de uvita de playa, quedan brillantes y hermosas.



# JUSTA CURIEL



Nací en Riohacha el 28 de agosto de 1970. Mis padres fueron de Riohacha, Lilia Serrano Gómez y padre Ángel Darío Uriel Romero. Es la menor de cinco hermanos. Viví en medio de restaurantes y refresquerías. Nos fuimos de Riohacha porque era la época de la marimba, la marihuana en su apogeo. Riohacha estaba insegura, mataban a las personas porque les gustaba verlas caer, porque sí.

Por eso nos fuimos a Santamarta con mi mamá a estudiar. Mamá se fue con los cinco, mi papá era comerciante. Después de estudiar unos años allá regresamos a Riohacha, ya no estudié más, y mi mamá montó una refresquería que se llamaba Jerisin, ese es un monte de bendición. Mi mamá tenía refresquería y tenía panadería. Ella traía todos los panes de Santamarta, de la Panadería la Fé. Traía pan tajado, pan blandito, cucas, pudines. Vendía comidas como asadura, hígado en bistec, carne asada, pollo al bistec, chivo, cerdo, todo hecho por ella. Y yo fui aprendiendo mientras veía desde los 12 años. Comencé a trabajar con ella desde niña, le picaba los aliños. Luego poco a poco mientras mi mamá se quedaba sin quien le ayudara yo fui haciendo todo: barrer, limpiar, lavar platos, hacer aseo, todo lo hacía. Diariamente le hacía 500 bolis y 300 helados de cubeta.

Tenía a parte de Jerisin una bodega para guardar mercancía a los que vendían en el mercado viejo. Ella a los que les guardaba la mercancía ella les vendía agua fría, bolis y helados. De ahí se acabó la refresquería y luego tuvimos otra refresquería en la calle del hospital, un restaurante llamado Yaju, yo ahí tenía 18 años.

Vivíamos con mi mamá todo el tiempo, dormíamos en cartón de Marlboro y a veces en colchoneta, esa era la cama nuestra. Dormíamos en esa forma, ud. sabe que mientras uno esté al lado de su madre, a uno no le hace falta nada. De ahí tuve a mi niña Pierangela, no me casé, me comprometí. Tuve un novio de cinco años y tuve a mi pequeña hija. Él me engañó después de cinco años, ud. sabe cómo son los hombres, me engañó y se fue. Me quedé a vivir con mi mamá, cogió a otra mujer y yo me quedé con la niña y la crié yo sola. Ya en ese momento mi mamá ya estaba enferma, cerró la refresquería porque tenía diabetes.

Luego se presentó cupido en la puerta de mi casa. Indalecio Mejía, un joven dibullero, estaba en un centro de rehabilitación, se estaba recuperando en Riohacha. Un día llegó a la puerta de mi casa a buscar agua, me echó los perros pero yo le dije que él era muy feo, que no me gustaba. Me lleva diez años. De repente se rehabilitó y no sé cómo me enamoró, sólo dijo "Tú me gustas", una sola vez. Me vine a Dibulla a vivir con él y nacieron los mellos, Paula y Paulo.

Aquí en Dibulla hice varios cursos de mercadeo, cocina básica y masajes con el SENA.

En el curso de cocina básica aprendí a hacer arroz de coco, arroz negro, arroz verde, carne gulada o sellada, se parte en pedacitos que no quede ni cruda ni muy asada, luego se sella se echa a guisar con su tomate, cebolla. Aprendí a hacer salsa negra, salsa blanca, mayonesa. Me quiero comprar un libro de esos para que no se me vaya a olvidar.

Quiero aprender de postres, sé hacer de tres leches, gelatina con mango o frutas, quiero aprender más. Aprendí a hacer flan: ocho huevos, un pote de leche condensada, azúcar, leche descremada y vainilla. Coge la leche los ocho huevos, la vainilla, la leche condensada y eso se bate. El azúcar se pone con vainilla a melar y se pone en el molde y allí se pone el batido. Luego entra en el horno por una hora.

Recuerdo que cuando era niña la variedad para comer era grande: chivo guisado, asadura de chivo guisado, chinchurri, cerdo guisado, cerdo frito, hígado al bistec, carne al bistec, pasteles. Masa de areparina, arepuelas y tomaba guarapo de café. Arepuelas de harinapan fritas mojadas con agua, huevo y anís en grano. Se puede hacer de azúcar o de sal. El guarapo se le pone agua al café, se calienta y se echa azúcar. Mi madre guardaba los restos de arroz de todos los días y los fines de semana hacía un arroz mixto de pollo, carne y todo lo demás.

También mi mamá nos hacía mazamorra de maíz, jugo de frutas, agua de maíz era el primer biberón. Por ejemplo, mi madre me dijo que yo no tomé tetero, que mi primer tetero fue el agua de maíz. Por eso es que yo no rebajo más de aquí (señala la panza gordita), rebajo pero vuelvo a crecer.



El agua de maíz sale del maíz cocido que se cocina para la arepa y se le ponía un poquito de azúcar y se usaba para el primer tetero. Se usaba el maíz pilao. Mis hijos como fueron tan prematuros yo les daba agua de arroz con leche de tarro para prematuros y de allí les daba colada de guineo manzano verde con leche de vaca, duraba exactamente una hora esa preparación en el fogón meneándose. Se licúa con leche todo crudo y luego se pone a cocinar con un poquito de azúcar y canela. También les doy bienestarina, yo comí pero ya grande.

En fiestas de navidad mi mamá hacía cosas muy ricas por ejemplo arroz verde, arroz negro con coca cola, sobre barriga puyada. La carne puyada es la carne suave que se llama como bola. Mi hermana la puyaba y le echaba ajo, cebollín, clavo de olor, pimienta gorda, le ponía panela lo cocinaba en una olla por varias horas, mi hermana cogía la carne y la posteaba y con el caldo hacía una salsa espesa y se la echaba. Una vez lo hizo con pavo, cogió el pavo, lo aliñó, le inyectó todos todos los aliños y después que lo horneó lo cortó posteado. Lo sirven con arroz, puede ser también con ensalada verde.

---

“Recuerdo que cuando era niña la variedad para comer era grande”

La alimentación hoy ha cambiado mucho. Antes se comía sopa de gallina criolla o de patio, ahora es sopa de hueso. Antes había sopa de mondongo, ahora ya no hacen casi. Los aliños de antes eran tomate, cebolla, ajo y hierbas. Hoy muy poca gente usa hierbas. Hoy usan productos comerciales, puedo cocinar sin cosas industriales. Antes las personas no se enfermaban tanto. Recomiendo a los jóvenes cocinar con pasión y con amor. Los conocimientos se adquieren pero el amor a las preparaciones se lleva dentro.



## La Receta de Justa Escabeche de pescado

### Paso 1

---

Lavar y desescamar el pescado que puede ser sierra, pargo, jurel o el que más sea de su agrado.

### Paso 2

---

Hacer la salsa con los aliños que son aceite, ajo, cebollín, cebolla, tomate, achiote, vinagre y sal al gusto y dejar en el fogón hasta que coja espeso.

### Paso 3

---

Fritar el pescado  
Sumergir el pescado frito en la salsa y dejar por unos minutos.

### Paso 4

---

Se puede servir con plátano o yuca cocida, arroces o vegetales  
Esta preparación se puede conservar en frascos al vacío si se quiere almacenar.



# BIERIS CAMPOS



Nací en Dibulla, pa' llá pa' la Marina, el 10 de enero de 1963. Soy hija de Lourdes Vanegas y Leonel Ocampo, también dibulleros de nacimiento. Mi mamá parió en total doce hijos, pero sobrevivimos sólo dos hermanas. Osiris Campos Vanegas y yo. Un hermano se desapareció en el mar ya de veintipico de años y los demás se murieron en el primer año de vida. Lo que más recuerdo de mi infancia es que mi papá era cazador y que comíamos mucha carne de monte.

Mi madre hacía su calderón de carne de esa, guisada con coco. Vivíamos en una finca en Mingueo donde también tenían siembras y se comía mucho pescado. Ahí donde hoy está la compañía eran las tierras de mi gente, luego se fueron muriendo y las tierras se fueron vendiendo. En esa época se cazaba venado, zaino, guartinaja, ponche o chigüiro y chengue, entre otras cosas. Esas carnes tienen su marisco (almiscle) fuerte. Para quitarle el marisco aquí lo lavaban con limón o vinagre, lo cocinaban, luego lo lavaban de nuevo con limón o vinagre para finalmente engancharlo y guisarlo. Aquí uno cocina mucho con vinagre porque el vinagre quita el marisco. Hoy se hace con el vinagre que venden en las tiendas.

Antes era puro del casero hecho con guineo. Antes se criaban cerdos en las casas y ya hoy nadie quiere esos olores y suciedades. Los camiones traían la comida desde Santamarta, Riohacha, Maicao. Ahora aquí en Dibulla se consigue de todo, hay mercados y la gente ya no tiene que viajar a buscar provisiones. Hoy vienen vendiendo verduras, panes, tortas, gaseosas, cervezas, chorizos, de todo.



“Yo creo que antes la comida era más sana y por eso la gente hoy se enferma más. Las cosas ahora tienen mucho químico.”

Yo creo que antes la comida era más sana y por eso la gente hoy se enferma más. Las cosas ahora tienen mucho químico. Ahora la gente cocina con químicos, en las mismas bananeras añaden productos a los cultivos. Antes todo era natural y hoy nada se come sin químicos. Nos hemos acostumbrado a esos sabores. La vida mía ha sido trabajando allá en la playa y luego salí de allá para acá, igual trabajando. Vivíamos ahí en los ranchitos de palma, ahí se criaron mis hijos; de ahí salieron unos a estudiar y otros al ejército.

Tengo cuatro hijos. Luego ellos buscaron sus mujeres y me he quedado con la hembra. Antes el trabajo nuestro fue en esa casa de la playa, había trabajo diario, pero ya que me vine para acá ya no se atiende a diario. Antes venía la gente de las minas y uno le vendía a la gente de los buses. Antes había más ventas, ahora ya hay demasiado negocio cerca y las ventas se redujeron.

## ¿Qué comíamos?

Hoy yo cocino de todo. Nuestro plato preferido es el pescado, el arroz con coco, arroz de camarón, asados, sopas, sopas de mondongo, arroz de pollo, arroces mixtos. Aquí desde que comienza el 7 de diciembre la gente tiene sus comidas en las casas porque a la gente le encanta cocinar. Siempre se hace los 7 una comida fría o unos espaguettes. El 24 la cena navideña y el 31 la más importante, se hacen unos pasteles, el asado no lo manca, las sopas no se quedan tampoco. Los dulces también porque uno tiene dulces para convidar a las visitas que pasan a saludar, uno les regala sus dulces en toda la temporada. Antes los dulces eran para Semana Santa y las comidas unos las hacía era para repartir en esa semana, ahora preparamos más variedad en diciembre para navidad.

Aprendí de mi mamá y de mi abuela que hacían los dulces. Mis dos abuelas hacían dulces, mi abuela de parte de madre también hacía pan, queques, horneaba plátano amarillo. Casi que sé preparar de todo, lo único que no aprendí a hacer son los queques. Los queques son de harina de trigo, panela, coco, anís estrellado y en grano. Mi tía y mi sobrino si saben, pero yo no me le dediqué a esa receta y no me salen.

Yo aprendí fue de las cosas que hacía mi abuela, lo que vía hacer desde niña. Los bollos, los dulces. Ella molía su maíz, todo el mundo molía, entonces amasaba y amarraba los bollos. Hacían arepas fritas y vendían arepuelas fritas en pila. Antes se salían a vender por la calle y las compraban gente de aquí y gente que viene de afuera y las busca. Aquí hoy las que las hacen son ellas, allá en la Marina, las vienen a buscar. Porque en general en Dibulla ya todo lo preparan es cocinado, no frito: la yuca, la papa, las arepas son asadas. Las únicas que fritan son las de la Marina y Argelis Torres, los demás cocinan y asan.

Mi mamá hacía dulce era de guayaba, mi abuela hacía de maduro y la otra hacía de leche con coco. Las bolitas de coco también las hago pero es que eso es mucha candela, uno se quema mucho las manos haciéndolas.



A los jóvenes de ahora les recomiendo aprender a hacer las cosas para que mañana no pasen trabajo. Ahora los niños no quieren hacer nada y yo no sé porqué la gente hoy no enseña a los hijos. Creo que las madres ahora no enseñan nada porque con tanta libertad que hay los hijos andan de su cuenta y no aprenden nada. Los hijos míos saben cocinar y todos saben hacer dulces. Ellos también vendían en el restaurante de la playa.

Es importante que la gente aprenda porque además en otras partes los que trabajan en la cocina son los hombres, los jefes de cocina y eso. Es bueno que aquí también la gente valore ese trabajo. Que aprendan, no se echen atrás y salgan adelante con estos oficios. Este pelaito que ud. ve aquí lo tengo aprendiendo. Él quiere saber todo de la cocina y ya ha venido aprendiendo bastante. Eso es lo que debemos hacer todas, enseñar a nuestros niños.



## La Receta de Bieris Dulce de Guineo

### Paso 1

---

Licuar los guineos con un poquito de agua  
Poner a calentar el fogón de carbón

### Paso 2

---

Poner en el caldero el guineo, el azúcar, la vainilla  
y la cola  
Cocinar aproximadamente entre 6 y 8 horas hasta  
que la reducción tome la consistencia requerida.

### Paso 3

---

#### Vinagre de guineo

Poner los guineos pelados en un tarro de boca  
ancha y llenar el recipiente con agua y los aliños  
que son la cebolla, cebollín, ajo y algunas  
especies.

### Paso 4

---

Dejar por al menos dos semanas para que se inicie  
el proceso de fermentado.  
Utilizar como base de preparaciones o añadir ají  
picante para poner en la mesa como aderezo.  
Entre más tiempo se fermenta, más fuerte y  
consistente puede lograrse.





---

**Foto:** Luisa Acosta  
Beatriz Lara, Yudis Lara, Adoris Oñate y Gabriela Grisales en el montaje de una cocina dibullera en el marco del Festival del Plátano 2018. Muestra de preparaciones locales en el parque principal del municipio.

# ADORIS OÑATE



Soy Adoris Oñate, nací hace 65 años en La punta de los remedios, municipio de Dibulla. Para esa época nuestros padres nos alimentaron con chicha y agua de maíz. Estas coladas resultaban del proceso de pilar y cocinar el maíz para hacer arepas o bollos. Una vez el maíz estaba en su punto ese espeso que quedaba era servido en los teteros y era servido de alimento con un poquito de azúcar o panela.

También nos hicieron preparaciones con los guineos filo, cuatro filos o manzanos. Mi madre los cortaba en tajaditas largas como para fritar y los ponía a secar al sol durante dos días, luego los pasaba por el molino hasta sacar una harina finita con la que preparaba la tradicional mazamorra de jolojolo. Una vez sacaba la harina, era almacenada en potes de leche en polvo y así, cada vez que iban a hacer el alimento, lo sacaban y le ponían leche de ganao, canela, azúcar y un punto de sal.

En la época en que yo era una niña mi mamá vivía aquí en La punta, en la misma casa donde está viviendo hoy, en ese tiempo las casas eran de barro. En esta casa vivíamos todos juntos con una hermana de mi mamá. Los fines de semana salíamos a una finca a un sector que se llama El pantano donde agarraban el pescao y sembraban diferentes cosas. Por allá el río nos quedaba ahí cerquita del rancho donde vivíamos. Los hombres tiraban un trasmayo o algo así y agarraban los pescados para el consumo de la casa.

“Antes se pilaba mucho el maíz, se hacían arepas, bollos, bollos de chichiguare, los bollos de doña Emilia o bollo de maíz fresco.”



Había hicoteas y morrocón. Las hicoteas son más anchas y el morrocón más delgado. Mi papá tenía un ganado y esas cosas, tenía una finca por allá. Iba y cortaba plátano, guineo, yuca, auyama y todo eso; él ordeñaba, nos hacía unas tacitas con el totumo y todas las mañanitas cuando ya mi tío iba a ordeñar, nosotras íbamos y agarrábamos la espuma y nos tomábamos esa espuma caliente en las tacitas. Ahora no se puede hacer nada de eso porque ya ahora vacunan el ganao y anteriormente no vacunaban. Entonces hacían queso, ponían a cuajar la leche y sacaban suero.

## ¿Qué comía?

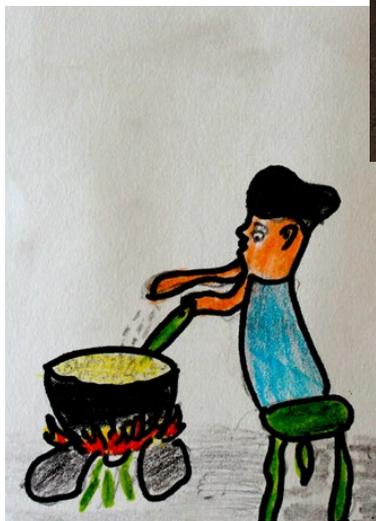
Para esa época comimos zahíno, conejo, venado, todos esos animales de monte era lo que mi mamá nos preparaba. Ella también criaba gallinas, cerdos y cuando quería mandaba agarrar uno para matarlo y comérselo todos. Se regalaba a los vecinos porque allá en El pantano había muchas personas y entonces se compartía. Por ejemplo, el maíz se cocinaban frescas las mazorcas, se hacían los bollos y se repartían entre todos los que estaban en El pantano. Pero el primer día si hacían su calderón grande con su guiso. Lo hacían con coco. Yo me la comía como me dieran porque en ese tiempo no podía opinar. Ahora sí. Ahora como yo trabajo, yo compro una libra de carne y digo: Esta me la voy a comer al medio día en bistec.

Total que lo que era del uno era del otro en esa época. Ahora es que hay más personas que son más reparistas, pero anteriormente lo que comía el uno comía el otro. Cocinábamos era en leña, en ese tiempo no había luz, se hacían mechones de trapo mojados con gasoil y con eso se prendía para iluminar. Y después se fue avanzando y se compraban unas lámparas y se le guindaban y se les echaba era petró

Mi padre sembraba yuca, ñame, maíz, auyama, frijol, plátano, guineo. Mi papá a veces salía a vender lo que sembraban. Primero lo vendían en Riohacha. Ya después que vendieron en Riohacha se iban con sus cargas a Manaure y Uribia. Primero iban en cayuco de vela. Los cayucos son esos que ahora mismo tienen para agarrar camarón, pero le ponían una carpa contra el viento, como una vela. Se llevaban un remo de palo largo y otra que era en forma de una canaleta.

Entonces se iban remando de un lado de otro, echando y echando agua, se gastaban dos días para llegar a Riohacha desde aquí. Llegaban a Riohacha y luego cogían carro para llegar a Manaure y Uribia. Eran varios los que cultivaban aquí que se unían y se iban en ese viaje. Después hicieron los cayucos con motor, ya eran más grandes y viajaban más rápido. De allá traían otras cosas como arroz, aceite, panela, chocolate. El aceite de cocina mi papá lo traía en una caja que traía varios potecitos y se llamaba Los tres cochinitos. Era un aceite que no era suelto, era como decir ahora mismo la manteca y en esos tiempos se disolvía con el calor. Era un aceite de origen animal. Se sacaba con una cuchara, se echaba y se guisaba.

Mi papá también traía en una concha de tortuga queso criollo guajiro, camarón y varias clases de pescado y camarón. Hacían carne salada con carne de hoja. Usaban una técnica que es abrir la carne, le ponían sal y la amarraban con cabulla y la guindaban al sol para secarla y conservarla por más tiempo.



Esa carne después que se abría y se ponía al sol no se guisaba sino que se cocinaba, después de cocida había una piedra que tenía un huequito en medio y con otra piedra más pequeña le daban (pegaban) y así la machacaban para luego entonces dejarla como en hebritas para pasarla por la manteca donde estaban los aliños bien picaditos, se le echaba su aceite y su color de achiote porque antes no había color de paquete sino que se ponían las pepitas de achiote en un trapo o achiote de esos que se sacaba de un calabazo o achiotero.

Ella queda como cuando el arroz está secando, que queda con la salsita, queda mojadito como un guiso. Se sirve con arroz, con yuca, con plátano, arepa de maíz, con todo lo que uno quisiera. Aún hacen esta preparación.

Antes se pilaba mucho el maíz, se hacían arepas, bollos, bollos de chichiguare, los bollos de doña Emilia o bollo de maíz fresco. De esos viajes mi papá también traía los potes de Nescafé y panela. Traía muchas cosas de allá. Ya después fue cambiando y traía un botecito que le llamaban de media cuartilla para medir el maíz.

Entonces esto lo llamaban “media cuartilla”, lo llenaban de maíz y este potecito costaba hasta 200 pesos y 500, si señor. El que tenía gallinas le duraba poco porque le echaban maíz en la mañana y en la tarde, entonces esta cuartilla de maíz no le duraba tres días para todas las gallinas, porque la gente criaba bastantes gallinas.

También de Uribia, Manaure y Riohacha traían ropa y él nos traía hasta la tela para mandarla hacer porque había una señora que cosía y la gente se acostumbró a la costura de ella porque la señora cosía muy bien. Ella tenía una máquina de pedal, era mecánica. Entonces el tiempo antiguo era mejor que el de ahora. Porque principalmente la alimentación. Nosotros nos estamos alimentando de una cantidad de químicos. Hoy a todo tienen que echarle químicos, a todo. Antes era natural, se sembraba, se dejaba que a su tiempo se sacaba y se comía. Se iba sembrando y se iba arrancando y siempre estaba ahí el alimento. Nunca fallaba porque se iba sacando y de una vez se iba metiendo el palo para nuevas matas.

Las frutas silvestres de por allá eran la coba, que era como un corozo, mi mamá la cogía y la cocinaba. Le quitábamos la telita o el pellejito que tenía que era como amarguita y nos lo comíamos así para que nos diera hambre porque esta fruta daba hambre. También se comía una fruta silvestre que se llama Tamaca, aún hay en el monte pero se come poco, también con corozo. Se ponía a tostar en un caldero, como en los que hoy se pone a tostar las crispetas, se echaba en un caldero el maíz se ponían los corozos, se tostaban y quedaban deliciosos listos para comer. Se comía todo. Se partía se sacaba la concha (cáscarca) se ponía solo el corozo a tostar con el maíz porque esta fruta no tiene carne.

La Tamaca es una y la Coruba es otra. Las dos se ponen con el maíz, todas dos. Hay otra frutuca silvestre que antes comían mucho que se llama Pichiguel y la Lágrima de San pedro que es una frutuca blanca, amarguita que agarrábamos bastante, bien pequeñita como decir un grano de maíz. Otras son las uvas playeras, uvita de lata también son silvestres. La Maya es algo parecido a la Tamaca se cocina en agua, no se puede comer caliente y uno la abre y tiene bastantes semillitas adentro, se comen.

Después que iba pasando el tiempo a medida que iban pasando los años se empezaron a ver frutas que traían de otras partes como la piña y la papaya. La gente decía que lo que tiene arriba la piña se agarra y se siembra. Entonces la gente comenzó a sembrar papaya, aguacate, el mango. Todas esas frutas se comenzaron entonces a sembrar en La Punta. Porque el mango no se veía así, porque aquí donde había mango tenía uno que comprar o pedir un permiso para coger. Tiene años que eso comenzó a surgir eso del mango, anteriormente no se veía. Cuando yo estaba niña el mango no se conocía, ni el níspero ni el zapote. El mamón sí así como el guineo, plátano, yuca, auyama, malanga, ñame, todo eso se veía.

Hace cuánto viven aquí? Mi abuela de padre y madre no sé de dónde llegó. Ella tuvo sus hijos todos aquí en La punta. Tuvo siete hijos en este territorio. Mi mamá fue la mayor y va a cumplir en este momento 102 años, mi papá ya falleció. No sé de dónde vinieron. Mi abuelo sí vino de La Provincia, mi abuelo de parte de padre. Entonces vinieron tres hermanos, uno quedó aquí con la mamá de mi papá, quedó uno en Dibulla y el otro quedó en Camarones. El abuelo vino de La provincia con dos hermanos y se quedó en La Punta de los Remedios. Qué es la provincia? Para acá para Fonseca, Villanueva y hacia Valledupar, tierra de juglares.



Qué pasó con la finca del Pantano? Con los años después de estar viviendo allá, mi mamá se vino para La punta para atendernos y a veces nos íbamos para allá los viernes en la tarde y los domingos nos veníamos otra vez porque el día lunes nos teníamos que ir para clase. Así con los años ya no fue más. Después se metió el río y el río arrasó con todo eso, el río se desvió y se metió allí y quedó la mera tierra. Hubo una creciente y todo se perdió. Luego todo eso se vendió y hoy no queda nada. Las preparaciones especiales de la infancia eran las sopas, sopa de ganado; mi mamá y mi papá criaban ganado, cerdos, gallinas y entonces de cualquiera de esas cosas ellos hacían sopas y pasteles.

Existía una costumbre en el campo, y aún en algunos lugares, en que las señoras cuando iban a hacer la sopa decían: "Comadre présteme el gustadero". Era un hueso como de pata, lo ponían a secar y cuando hacían la sopa con ese mismo sin echarle más nada, el gusto lo daba era el mismo hueso. Entonces hacía la sopa y luego lo llevaban a su dueño. Este lo guindaba y permanecía guindao y otro vecino podía pasar y decir "présteme el gustadero". Ud. cogía su olla, la ponía con todos sus aliños, un plátano y todo y después de que eso estaba cocido comenzaba a espesar su sopa y ese hueso le daba el gusto a esa sopa que ud. estaba haciendo.

En diciembre se preparaban pasteles, sopas; para matrimonios sopas, pasteles, arroz de camarón, frichi con bollo, arroz de piche o chipichipi y almejas. Sopas de espinazo y huesos de la pata de cerdo, también guisos de las paticas del cerdo con frijón guisado. Las langostas se cocinan en agua igual que el camarón y se hace un salpicón. Hay personas que se mastican la langosta con la concha. Se hace un salpicón como agarrar una cachúa, se cocina en agua y luego se desbarata para echarle los aliños.



La langosta no se veía mucho aquí, se ve más jaiba. Por los lados de la ciénaga de Mamavita se consigue jaiba. Las jaibas se le saca la carne, cuando ellas están gordas ellas tienen bastante carne, las muelas se las mastican y también se puede hacer en coctail. La langosta también se puede comer en coctail. En ese tiempo había pescado en el río como bocachico, mojarras, bagre y otros. Anteriormente no se conocía lo que era la atarraya, el chinchorro, nada de eso se conocía, por eso no se pescaba en el mar sino en el río Jerez. Pescaban con un palo que le tiraban a la pesca, como una lanza.

Para bautizos normalmente no se preparan comidas, van a sus casa y se ofrece un brindis. Pero a veces se quiere homenajear a los padrinos entonces sí se hace una comida. Podría ofrecerse un coctel de camarones, ensalada fría con zanahoria, remolacha, papa cocinado todo. Luego se hacen pedacitos se le hecha cebolla blanca, bien picadita que ha pasado por agua con sal para que se le quite el picantico, le parte tomate, mayonesa, salsa de tomate, mostaza o si no vinagre con limón. Hay una que le echan pollo y otra que le echan huevo. La ensalada payaso solo se hace remolacha y zanahoria y ya se hace así. Antes de que hubieran productos industriales se ponía sal, limón y vinagres caseros.

Mi mamá nos preparaba de niños una frutica que se llama guaymaro, la cocinaba con leche y quedaba sabroso, era una delicia. Eso era una frutica así pequeña, pero esa tenía dos tapas, entonces cuando se cocinaba ella se abría. Yo quisiera conseguir una mata de esas pero ya no se consigue por ningún lado, la gente ya comenzó a tumbar los montes y eso se desapareció. Eso quedaba como verdecito. Eso ya no se ve, los niños comen el corozo de la Tamaca. El que se ponía en la candela con el maíz, sabroso. Es como comerse el coco playero que uno ralla y se lo come con panela rallada también. Las dos cosas aparte: pan!, pan! Y después una arepa o un bollo con un corozo con dulce, hasta el plátano cocido con dulce, elegante! Yo no niego nada de lo que yo como, a mí así me gusta, el bollo o el plátano con dulce. Nada más el dulce en un recipiente como una taza y ahí dentro de ese dulce ponías el plátano o el bollo, iba metiendo e iba comiendo. Dulce de leche con coco, por ejemplo con bollo blanco.

La que empezó a hacer dulces aquí en el pueblo fue la hermana de mi abuela, que mi abuela la crió a ella y empezó a hacer dulce de leche con coco, la tía de mi mamá. Ellos toda esa familia saben hacer un dulce verraco.

Aprendió a cocinar viendo a la mamá. De los hijos quién sabe cocinar. Glenis Yeleika sabe cocinar, hace toda clase de cocinas y Yurlaine la madre de Juan José. A yurlaine fue que la crié igual que a otro varón que se llama Javer y que está estudiando en Riohacha. Yo agarré a Jader de 8 años. A Yurlaine, ella vivía para allá para una finca aquí en Limonal y yo la veía y le preguntaba ¿tú no estudias muchachita? Tenía como unos diez años y yo le decía Tu no estudias, yo siempre te encuentro aquí. Yo te voy a llevar conmigo pa ve si tu no va a estudiar. Entonces me dijo el papá: Jurlaine va a Riohacha y visita al papá, la mamá y los hermanos. Juan José: Pero ella es la mamá (Adoris), como yo decirle a ud. Señora mami.

- Llévesela!! Y la mamá también estaba ahí. Yo me la traje y la puse en el colegio. Ella es la mamá de Juan José, eso es común aquí, hay madres que si dan a los hijos a otras personas. Yo a la mía no, ni fui pa fiestas ni la dejaba sola. Yurlaine va a Riohacha y visita al papá, la mamá y los hermanos. Juan José: Pero ella es la mamá (Adoris), como yo decirle a ud. Señora mami.

Jurlaine va a Riohacha y visita al papá, la mamá y los hermanos. Juan José: Pero ella es la mamá (Adoris), como yo decirle a ud. Señora mami.

A mi me preguntan cuántos nietos tienes tú, yo digo que tengo 6 nietos: cuatro varones y dos hembras. La hija mía Yeleika de 42 años ella tiene tres niños, dos hembras y un varón y Yurlaine tiene tres varones. A Yo me preguntaba, Alemán pa onde salió, le llamaba: Alemán!, Alemán, Alemán! Y no me contestaba. ¿Ese niño para adónde se fue?. Me iba para donde mi mamá: - aquí no está Alemán? - No, aquí no está Aleman. ¿Ah qué será, para dónde se iría? Si no está allá donde la mamá yo le pego. Llegaba Alemán mojaito. - Alemán, tú onde estabas? - Pa la playa (imitando al niño) - Y a ti quién te dio orden que te fueras pa la playa? - Yo me fui bañaaa, taban los pelaos, yo me fui bañaaa

- Te fuiste a baña. Yo no te di orden. Quitate el pantalón que te voy a dar. Se quitaba el pantalón y le comenzaba a darle, se me tiraba al suelo y yo le decía: - De nada te sirve tirarte al suelo. Le venía diciendo al papá - Oye, Pastranana, quítale ese niño a Adoris porque te lo va a matar. Y pastrana le decía -No, ella no lo va a matar, ella lo está corrigiendo. Yo no se lo voy a quitar.

Se lo voy a dejar porque ella tiene que seguir con él. Me lo dejó. Y él duerme aquí, come y todo. Y él reclama. Las hijas reclaman por su amor a Alemán. Le decimos Alemán por un señor que estaba aquí que era Alemán y entonces en ese tiempo parió Ana Cely y le engancharon el Alemán a él.



## La Receta de Adoris

### El Peto sabroso

#### Paso 1

---

El peto es un maíz pilado, lo agarro y lo echo en agua y comienzo a limpiarlo, el corazón que tiene en medio y la pelusita que tiene a los lados, eso se limpia para que no le quede ripiecito al grano.

#### Paso 2

---

Ya después que ya se limpió todo eso, y agarro agua y comienzo a lavarlo y agarro esa olla a que se caliente el agua. Lo echo a cocinar, lo tapo hasta dos horas hasta que quede blandito.

#### Paso 3

---

Cuando me veo muy atrasada compro bicarbonato y se lo echo ahí y se termina de suavizar.

#### Paso 4

---

Ya eso queda suavcito y le echo leche, canela, clavito, harina Robi de trigo para el espeso. Eso queda cremoso, sabroso y lo último que se pone es queso picadito.



# INVENTARIO

## PREPARACIONES Y COCINEROS

Este listado de inventario es el resultado del proceso de trabajo que se inició con un taller comunitario de identificación de productos, preparaciones y nombres de personas del municipio que cocinan platos muy tradicionales y locales. Posteriormente hicimos la identificación de sólo diez sabedores, con apoyo de jóvenes investigadores del municipio, para luego sacar un conjunto final de información que reúne las diferentes fuentes de información. Finalmente hemos complementado con entrevistas de contexto de otros personajes de la vida del municipio, comunidad afro e indígenas.

El listado no intenta ser exhaustivo ni definitivo, tan sólo es el resultado de este proceso que ha sido de carácter participativo e incluyente, de acuerdo a los diferentes grupos y organizaciones sociales presentes en el territorio. En todo caso, constituye una herramienta útil de caracterización del patrimonio culinario local que debe ser enriquecida con más miradas y experiencias. Invitamos a muchas más personas e instituciones para que se sumen con sus aportes enriqueciendo estas acciones de salvaguardia valiosas para el reconocimiento de nuestra gente, de la cultura dibujera y el fortalecimiento de la identidad y el desarrollo territorial.

### Preparaciones relacionadas



Pastel de pollo y cerdo  
Mazamorra de maíz  
Salpicón de bonito  
Chivo guisado  
Asadura guisada  
Friche  
Arroz con suero  
Tortuga  
Pescado salado con Yuca  
Sopa de pescado  
Chicha de arroz  
Carne pasada por manteca  
Coctel de raya con camarón  
Arroz de piche  
Cerdo con frijoles  
Carne de monte guisada en coco  
Arroz trifásico  
Mazamorra de jolojolo  
Bollo de maíz fresco

Mote de ñame  
Arroz de piche  
Patacón relleno de camarón al ajillo  
sopa de camarón  
bollo de maíz fresco  
buñuelo de maíz  
dulce de guandual  
dulce de ñame  
frichi  
Mazamorra de maíz (seco y biche)  
Chicha de maíz (wayuu)  
Arroz de coco  
Plátano Picaro  
Maíz tostado: harinita de maíz  
Salpicón de cazón y chucho  
Bollo de plátano maduro  
Plátano melado  
Pescado salinero (cachirras)  
Hojas de uvita de playa  
Plátano asado en brasa  
Arepuelas de maíz molido  
Dulce de papaya  
sopa de costilla  
sopa de mondongo  
arepa de palo  
mazamorra de maíz  
pescado frito  
armadillo horneado en horno de barro  
chocolate casero  
arepa de maíz con queso  
mazamorra de jolojolo  
caribañolas  
arroz de pescado seco  
dulce de leche con coco  
agua de maíz  
fuche de maíz molido  
arroz de lisa  
arroz de coco con pescado

Pescado frito  
Plátano cocido  
Yuca cocida  
Tajadas fritas  
patacones  
frijol guajirito  
espagüete  
leche de vaca  
icotea  
saino  
conejo  
carne de res  
cerdo  
sanchocho de pescado  
sopa de mondongo  
arroz de pescado  
arroz de piche  
almeja guisada  
salpicón de bonito  
arroz de bonito  
salpicón de cazón  
roballo frito  
arroz de frijol  
arroz de verduras  
ensaladas  
jugos de frutas naturales  
sanchocho de hueso  
pretao  
coctel de camarón  
salpicón de camarón  
arroz de mariscos  
dulce de leche y coco  
dulce de guayaba  
dulce de papaya  
dulce de plátano maduro  
dulce de piña  
mazamorra de coco, maíz y leche  
plátano horneado  
mazamorra de jolojolo  
bollo de mazorca  
dulce de ahuyama

café con leche y plátano  
dulce de panela con coco  
arepa de huevo  
arepa frita  
arepa de palo  
cachirra con plátano cocido y arroz blanco  
arepuelas

Sanchocho de carne salada  
dulce de icaco  
dulce de mamon  
dulce de cáscara de plátano  
salpicón de raya  
salpicón de cachua  
jolojolo  
arroz de piche  
salpicón de macabi  
carne pangada pasada por manteca  
arroz de salinero  
carne de monte  
tortuga marina/ cocina/perico/  
tortuga  
Plátano en sus diferentes formas  
yuca sabrocita  
bollo de maíz verde/ blanco  
Malanga  
Leche directa de vaca  
icaco  
jobito  
dulce de ñame  
macabi  
dulce mamón

chivo en coco  
arroz de coco  
arroz trifásico  
arepa de yuca  
buñuelo de yuca  
chicha de maíz  
chicha de yuca  
cachirra  
jugo de mango  
mazamorra de maíz  
arroz de camarón  
arroz de piche  
sopa de pescado  
coctel de camarón con raya  
pescado horneado  
arroz frito  
conejo con coco  
dulce de coco  
dulce de papaya  
dulce de mamey  
dulce de papa  
bolitas de coco  
dulce de ñame  
dulce de icaco  
dulce de leche



## Cocinero referenciado

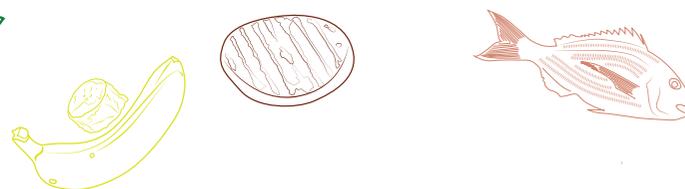
## Lugar de residencia

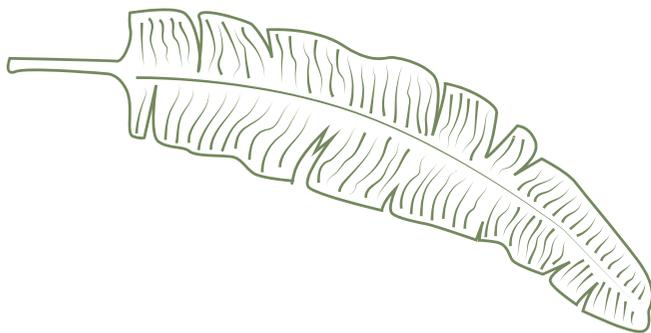
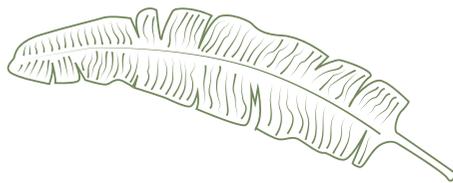
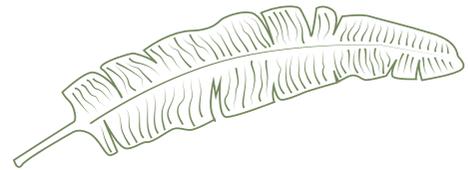
Luisa Freyle	Punta de los Remedios
Indalecio Amaya	Dibulla
Remedios Pimienta	Punta de los Remedios
Idalcira Pacheco	Punta de los Remedios
Justa Curiel	Dibulla
Minerva Rosa Mena Moscote	Punta de los Remedios
Blanca Tapia Heraldo	Punta de los Remedios
Maria	Punta de los Remedios
Nectalina Culiman	Punta de los Remedios
Adoris Oñate Redondo	Punta de los Remedios
Abigail Suarez	Punta de los Remedios
Adsoni Mena	Punta de los Remedios
Lurdes Mena	Punta de los Remedios
Colala Moscote Brito	Punta de los Remedios
María garcía	Mingueo
Keila Ballesteros	Mingueo
Deisi Solano	Mingueo
Marisol San Martín	Mingueo
Señora Isabel	Mingueo
Nelly Moreno	Mingueo
Edalcira Linda	Dibulla
Josefa del Prado	Dibulla
Manuela Curiel	Dibulla
Daniel Rivadeneira	Dibulla
Eroncina Redondo	Dibulla
Guadalo Precora	Dibulla
Enilda Suarez	Dibulla
Arminda Almanzo	Dibulla
Fanny Brito	Dibulla
Nora Fuente	Dibulla
María Fuente	Dibulla
Juana Peralta	Dibulla
Francía Redondo	Dibulla
Felipa del Prado	Dibulla
Didilia Lindo	Dibulla
Remedios del Prado	Dibulla
Emilia Lindo	Dibulla
Fiede Plata	Dibulla
Lola Movil	Dibulla

## Cocinero referenciado

## Lugar de residencia

Oristela Coronado	Dibulla
Olga Castro	Dibulla
Juana Sabina Pacheco	Dibulla
María Sierra	Dibulla
María Rois	Dibulla
Julian de los Reyes	Dibulla
Carmen Delfina	Dibulla
Teresa Miranda	Dibulla
Carmen Helena	Dibulla
Pricela Rivadeneira	Dibulla
Eroncina Redondo	Dibulla
Maria Fuentes	Dibulla
Arcadia Mora	Dibulla
Becha	Palomino
Claribel	Palomino, troncal
La Negra	Palomino, troncal
Toño	Palomino, La sierrita
Esmeralda	Palomino, primera
Vera	Palomino, los pinos
Maria Miranda	Palomino, los pinos
Carnos Camacho	Palomino, los pinos
Elizabeth Hernandez	Mingueo
Lina Macia	Mingueo
Luci Palmar	Mingueo
Eilin Pacheco	Punta de los Remedios
Keiner Barros	Punta de los Remedios
Jose Salcedo	Campana







Fecha de impresión  
Octubre 2018

Esta publicación es uno de los productos del proyecto “Memorias que alimentan, sabores que conectan”, ejecutado durante el año 2018 en Dibulla por la Fundación Iguaraya con recursos del Programa Nacional de Concertación Cultural del Ministerio de Cultura y con el apoyo logístico de la Alcaldía Municipal de Dibulla, La Guajira. De este proceso de investigación de carácter participativo que combinó el trabajo de sabedores e investigadores locales, el levantamiento de inventario y sistematización de conocimientos tradicionales asociados al patrimonio agroalimentario, puede encontrar más información en la página web de la Fundación Iguaraya, así como en redes sociales en Facebook, en la página @Fundación Iguaraya y en instagram como @fundacioniguaraya.

Que sea esta la oportunidad para que el lector recorra los sabores y las cocinas de Dibulla a través de este compilado de historias y preparaciones. Honramos la vida de Adoris Oñate, Juanita Mejía, Argelis Torres, Hernán Bermúdez, Justa Curiel, Bieris Campos, Meme Maldonado, Remedios del Prado, Gulbis Mendoza y Beatriz Lara, maestros y portadores de saber que nos abrieron las puertas de sus casas y sus cocinas, y de manera delicada y nostálgica compartieron sus recuerdos de infancia, sus añoranzas y sus opiniones, nos brindaron alimento y con paciencia, nos compartieron sus experiencias en el fogón. Esperamos que se sientan orgullosos de sus conocimientos e identidad territorial, retratados en esta cartilla, que resulta ser un valioso ejercicio colectivo de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial local.

### **Dirección de la investigación**

#### **Luisa Acosta**

Historiadora y cocinera con especial interés en investigación comunitaria y participativa para el desarrollo de acciones de salvaguardia y seguridad alimentaria.

luisaacosta1004@gmail.com

Twitter: @lacocinadluisa

Instagram: @lacocinadluisa

#### **Gabriela Grisales Salcedo**

Antropóloga con dos años de experiencia en la investigación participativa con comunidades de la Guajira entorno a problemáticas asociadas con el desarrollo, con énfasis en educación y sostenibilidad.

grisalesgabriela5@gmail.com

