



FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA.

EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO,
NARIÑO.

ALEJANDRO RUÍZ CHANCHI

KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO

UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

2020



FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA.

EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO,
NARIÑO.

ALEJANDRO RUÍZ CHANCHI

KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO

Proyecto de grado de investigación

Asesor

DIANA PATRICIA QUINAYÁ OCAMPO

Magíster en Sociología

UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD

PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

2020



DEDICATORIA

A mis padres y abuelos
sin ellos no soy nada.

Y, a quien con cariño me regaló estas palabras
“alejo eres un ser que merece esta existencia”

Alejandro Ruiz Chanchi.

Este documento es solo una pequeña demostración de una realidad que busca exaltar el valor y la importancia de las mujeres que con su empeño, alegría y dedicación mantienen y recrean las manifestaciones culinarias tradicionales en Tumaco-Nariño.

Es una muestra de que ellas son las principales protagonistas para salvaguardar los saberes y sabores ancestrales de la cocina tradicional afrocolombiana.

Dedicado a las cocineras tradicionales de la playa del morro en Tumaco-Nariño

Karen Johanna Blandón Caicedo.



AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento va dirigido a quien ha forjado mi camino por el sendero de lo correcto, a Dios, Él que con su bondad y regalo de vida me permite tener y a mi familia.

Gracias a mi madre Oleisa Caicedo Castro por ser la persona más importante en mi vida, por estar siempre presente en mis momentos de angustias y alegrías; tus esfuerzos son impresionantes y el amor que me brindas no tiene límites. Eres una mujer que simplemente me hace llenar de orgullo, y te estaré toda la vida agradecida por lo que has hecho por mí.

Gracias a mi padre Attay Blandón Ospina por ser mi segunda inspiración a querer lograr todo lo propuesto en esta vida, es tanto lo que me has ofrecido que en gran parte todo esto ha sido posible por ti.

Agradezco de manera especial a mi hermana Liner Marcela Blandón Caicedo por ser mi alma gemela y compañera de vida, gracias por enseñarme el camino a la superación.

Gracias a mi pareja y compañero de vida Jorge Leonardo Ortiz por acompañarme durante todos estos años, enseñándome que puedo contar él y sostenerme en su hombro cuando necesite descansar.

Finalmente, a cada una de las personas que inspiraron y aportaron en mi formación profesional y personal; sin duda hoy me reconozco como una mujer muy capaz de lograr grandes cosas en la vida.

A la profesora Diana Quinayá por el interés y la orientación, por habernos escuchado y acompañado en este proceso.

A mi amigo-compañero Alejandro Ruiz Chanchi, con quien he compartido este hermoso proceso y de quien aprendí demasiado. Así mismo a mis compañeras



Hilary Córdoba y Nahomy Domínguez por brindarme siempre esa amistad dentro y fuera de la universidad.

Karen Johanna Blandón Caicedo

A Dios por sus bendiciones y su infinito amor, a la vida por ser la mejor maestra, a mis padres Olga Yuli Chanchi Muñoz, y Abelardo Ruiz Vernaza por su amor, comprensión y apoyo incondicional, a mis abuelitas Bernarda, y Lucena que junto a mi abuelito Jorge guían mis pasos desde el cielo, a mi madrina y ahora colega Maritza Chanchi Trochez, a mis tías, tíos, primas y primos que han sido testigos de este proceso y que siempre me han alentado a seguir adelante, a mis hermanas de corazón Andrea Muñoz, Norly Benítez, Cristina Negrete y Dayana M. Márquez (q.e.p.d) por su amor y apoyo.

A mis profes Mariela Sánchez, María Fernanda Gil, Gloria Patricia Lerma, Juan Pablo S. Tapiro, Ana D. Tamayo, Adriana Anacona, Ana M. Solarte, por su profesionalismo, por su paciencia, y por enseñarme que otros mundos son posibles, a Diana Patricia Quinayá quien a mi parecer es la mejor tutora del mundo, gracias profe por creer en esta investigación, por su dedicación y entrega.

A la chef y docente Olga Patricia Quimbayo por avivar en mí el amor por la cocina tradicional de este bello país, por motivar con pasión a cada uno de sus aprendices en la preservación del legado ancestral que alimenta no solo el cuerpo, sino también el alma y el corazón.

A Jazmín A. Atehortúa, Mariana Calderón, Natalia Valencia, Rosa A. Oliveros, Luis Alejandro Tovar, grandes seres humanos con quienes forjé un fuerte lazo de hermandad y amor por el Trabajo Social, con los que compartí dentro y fuera de las aulas las alegrías y tristezas de la Universidad de la Vida.



A Karen J. Blandón Caicedo la tumaqueña más bella de todas, a ella por caminar junto a mí en la construcción de esta investigación, y sostenerme de sus manos en los momentos difíciles, por su amistad, sus consejos y palabras de aliento.

A Hilary Córdoba, Jennifer Moriones, Marilyn Aponte, y Ana M. Flórez, compañeras que me acogieron cariñosamente mientras pasaba por un momento complejo en el transcurso de mi formación académica.

A Tumaco, y en especial a sus cocineras tradicionales quienes son guardianas de los saberes y sabores que enriquecen el Patrimonio Cultural Inmaterial de la bella Colombia, quienes merecen ser admiradas y respetadas por su ardua labor de brindar amor en cada uno de sus platos.

Finalmente, gracias a todas y cada una de las personas que han creído en mí cuando ni yo mismo lo hacía, gracias, gracias, gracias.

Alejandro Ruiz Chanchi.



Contenido

LISTADO DE FOTOGRAFÍAS	6
INTRODUCCIÓN	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	10
2. ANTECEDENTES.	14
3. JUSTIFICACIÓN.	21
4. OBJETIVOS.	23
4.1 OBJETIVO GENERAL.	23
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	23
5. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL.	24
<i>La cocina en las ciencias sociales.</i>	26
<i>La cocina tradicional afrocolombiana y afrocolombiana del pacífico.</i>	28
<i>La cocina como práctica social y espacio de socialización.</i>	32
<i>La cocina como práctica para el fortalecimiento del Tejido Social: Intercambio de subjetividades.</i>	34
6. MARCO CONTEXTUAL.	36
7. MARCO LEGAL.	40
8. MARCO METODOLÓGICO.	42
Técnicas de la recolección de datos	43
<i>Análisis documental</i>	44
<i>Entrevistas estructuradas</i>	44
<i>Historia de Vida</i>	46
<i>Análisis e interpretación</i>	48
Selección de muestra	49
9. CAPÍTULO 1:	
LA COCINA TRADICIONAL COMO PRÁCTICA Y TEJIDO SOCIAL.	50
10. CAPÍTULO 2:	
EXPERIENCIAS DE LAS COCINERAS AFROCOLOMBIANAS.	64
11. CAPÍTULO 3.	
ANÁLISIS DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA COMO CONTRIBUCIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL.	84
CONCLUSIONES.	97
BIBLIOGRAFÍA	99



LISTADO DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía No. 1: Mapa municipio de Tumaco departamento de Nariño.....	36
Fotografía No. 2: Mapa San Andrés de Tumaco, Playa del Morro.....	37
Fotografía No. 3: Playa del Morro – Tumaco, Nariño.....	39
Fotografía No. 4: Cocineras Tradicionales Margarita Cortes-Angélica Arboleda.....	67
Fotografía No. 5: Cocinera Tradicional Digna Emérita Arboleda	71
Fotografía No. 6: Cocinera Tradicional Dilia Ospina.....	74
Fotografía No. 7: Cocinera Tradicional Magali Arboleda Solís.....	77
Fotografía No. 8: Dibujo representativo hecho por la Cocinera Diali Riascos.....	82
Fotografía No. 9: Cartilla de lectura “Conozcamos nuestra cultura”	84
Fotografía No.10: Cocineras Margarita Cortes- Melba Arboleda.....	87
Fotografía No.11: Cocineros Escuela Taller de Tumaco.....	88
Fotografía No.12: Casa de la Memoria Tumaco-Nariño.....	90
Fotografía No. 13: Representación familiar celebración de fin de año.....	91
Fotografía No.14: Dibujo de representación de la cocinera Dilia Ospina.....	93
Fotografía No.15: Carnavales del Fuego Tumaco-Nariño.....	95
Fotografía No.16: Cocineras Tradicionales Margarita Cortes-Angélica Arboleda.....	97



RESUMEN

Este trabajo de grado titulado Fortalecimiento del Tejido Social a través de las Prácticas Tradicionales de la Cocina Afrocolombiana. El caso de las Cocineras de la playa del Morro, en Tumaco, Nariño, consiste en analizar la cultura afrocolombiana y en especial su cocina tradicional, además de los procesos de fortalecimiento del tejido social que permiten reconstruir comunidades, reconociendo los saberes ancestrales que se han dispersado con el tiempo debido a las dinámicas de la sociedad globalizada.

Con este propósito, este trabajo enmarca la investigación que se realizó con siete mujeres afrocolombianas que se desempeñan como cocineras tradicionales en la playa del Morro, Tumaco, Nariño, cuyas edades están entre los 20 a 80 años. La investigación está centrada en la relación entre la cocina como Práctica social y el Tejido Social, teniendo en cuenta que detrás de las prácticas de la cocina se despliega todo un sistema socio-cultural.

Por medio de herramientas como entrevistas estructuradas e historias de vida se propende recolectar datos relevantes que permitan reconocer la cocina tradicional afrocolombiana como espacio donde se erigen lazos sociales, y la cohesión social, a través de las expresiones culturales que se transmiten de generación en generación.



INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional de Tumaco recoge el rico legado ancestral del pueblo africano que siglos atrás fue despiadadamente despojado de su territorio; como resultado de las significativas luchas por la libertad, el largo proceso de adaptabilidad al nuevo mundo y el encuentro cultural con las comunidades indígenas nativas, y los colonizadores europeos, se fueron consolidando saberes y sabores que sirvieron de base para asegurar la supervivencia sociocultural.

Así mismo, como resultante del acercamiento y la exploración del ecosistema como proveedor de los recursos naturales se fue definiendo y arraigando una dieta variada compuesta por los productos obtenidos de actividades como la pesca, la recolección de moluscos, hierbas naturales medicinales, frutos silvestres y la caza de animales del monte; que poco a poco fue afianzando un estilo de vida respetuoso con su entorno y las memorias heredadas.

Con el pasar del tiempo, aquel legado ancestral se ha transmitido de generación en generación gracias a la oralidad, y al ejemplo dado por las mujeres mayores o matronas a las menores, por tal motivo el presente trabajo de investigación que se titula *Fortalecimiento del Tejido Social a través de las Prácticas Tradicionales de la Cocina Afrocolombiana. El caso de las Cocineras de la playa del Morro, en Tumaco, Nariño*, busca analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco, Nariño.

Para el cumplimiento de este propósito se trabajó con siete mujeres entre los veinte y ochenta años de edad que se desempeñan como cocineras tradicionales afrocolombianas en el lugar de estudio; empleando un formato de entrevistas estructuradas e historias de vida estas mujeres hicieron su aportación a esta investigación que tiene como guía la siguiente pregunta problematizadora ¿Cómo se fortalece el tejido social a través de las prácticas tradicionales de la cocina afrocolombiana, con las cocineras en la playa del Morro, Tumaco, Nariño?



Para su resolución, se desplegó un ejercicio investigativo de carácter cualitativo, lo que permitió una exploración global de las situaciones sociales, facilitando así su descripción y comprensión inductiva.

Como resultado del ejercicio, se presenta un documento dividido en tres capítulos. El primer capítulo que se ha titulado ***la cocina tradicional como práctica y tejido social***, derivado de la revisión y análisis documental académica guiada y/u orientada por las siguientes preguntas ¿Qué factores sociales comprenden a la cocina como práctica social?, ¿Cómo se fortalece el tejido social desde las prácticas tradicionales de la cocina?, y ¿Cómo se protegen los saberes tradicionales asociados a la cocina tradicional?

El segundo capítulo titulado ***Experiencias de las cocineras afrocolombianas en la playa del Morro: sus roles en el proceso del fortalecimiento del tejido social***, es el resultado del proceso de campo realizado con las cocineras tradicionales afrocolombianas de la playa del Morro, y recoge una valiosa información obtenida de la aplicación de los formatos de entrevistas estructuradas e historias de vida que denota los puntos de encuentro y divergencia entre estas mujeres.

El tercer y último capítulo que tiene por título ***Análisis de la cocina tradicional afrocolombiana como contribución en el fortalecimiento del Tejido Social, en la playa del Morro, en Tumaco, Nariño***, que compila el estudio e interpretación exhaustiva de la documentación académica tomada como referente y los aportes obtenidos de la aplicación de las entrevistas estructuradas a las cocineras tradicionales afrocolombianas.

Finalmente, se presentan las conclusiones que muestran a través de esta investigación que las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana denotan el rico legado ancestral que de generación en generación se va transmitiendo gracias a la oralidad, y a la labor de mujeres sabedoras que imprimen en sus platos los sentires y pasiones que propenden por el fortalecimiento del tejido social.



1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Desde tiempos inmemoriales el fogón ha sido el espacio propicio para el aprendizaje de normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos se relacionan, y se incorporan a la vida social en la conformación de identidades compartidas. En este sentido, abordar la cocina como eje articulador de la sociedad, permite revalorar la importancia que tiene ésta en la representación de historias, costumbres, valores y tradiciones, traduciendo estas características en un punto esencial para el fortalecimiento del tejido social.

La cocina tradicional afrocolombiana desde sus prácticas fomenta la cultura, la transmisión de conocimientos ancestrales, y la conexión con el medio natural como proveedor de los recursos alimenticios indispensables para la vida, pero no solamente en términos de existencia sino en términos de la vida social y comunitaria, siendo las cocineras tradicionales quienes a través un legado cultural ancestral y de sus platos se encargan de conservar, relatar y transmitir toda una historia en relación a los años de esclavitud, y al largo proceso libertario resultante de una lucha colectiva inagotable, generando al interior de sus comunidades lazos de identidad que contribuyen fuertemente a su cohesión social.

Abordar la cocina tradicional afrocolombiana desde sus prácticas ancestrales, permite un acercamiento a las costumbres de los pueblos, a su pasado, presente y futuro, en la construcción gradual y particular de un estilo de vida que se establece en las formas de trabajar la tierra, recolectar, pescar, cazar, y en el posterior intercambio de alimentos con poblaciones aledañas; con el transcurrir de los años, los efectos de la globalización han influido fuertemente sobre la cocina, sus prácticas tradicionales, y sobre todo lo que ellas representan, los agresivos modelos de producción, comercialización y consumo industrializados han permeado las costumbres y tradiciones ancestrales naturalizándolas y poniéndolas en grave peligro de desaparecer, indicando claramente que estas no son ajenas a los cambios, y más cuando se dan de manera abrupta.



Así pues, la naturalización de la cocina conlleva a asumirla como una acción poco relevante, más ajustada a la esfera de la vida cotidiana y a la labor doméstica, desconociendo un poco su aporte como eje cohesionador de la identidad para el fortalecimiento del tejido social; por lo tanto, algunas ramas de las ciencias sociales como la sociología, filosofía, y antropología, abordan el cocinar como objeto de conocimiento e investigación propendiendo resaltar su valor inmaterial, patrimonial, identitario, un ejemplo de ello puede verse referido en el artículo académico que lleva por nombre “Del saber y el sabor. Un estudio antropofilosófico sobre la gastronomía”, donde se menciona que:

La cocina ha conducido los grandes hitos de la supervivencia del hombre: la primera dieta, el aumento de peso del cerebro, la especialización de la mano, el conocimiento de la naturaleza, el lenguaje, la representación, la territorialización, la agricultura, la ganadería, la producción, la sociedad, la aldea, el control, la estratificación, la intervención, el comercio, la invención, la filosofía, la ciencia, el arte, las nuevas configuraciones cartográficas, el aumento de la población, el progreso, la revolución industrial, la informática, la reproducción artificial, la catástrofe... en resumen, en las cocinas se escribe la historia diaria de las culturas, en ellas se ejercitan la esencia y la experiencia del conocimiento vital acerca del sustento y la permanencia del ser humano como especie. (Jimenez, 2013)

Desde la disciplina del Trabajo Social no se ha abordado a profundidad esta problemática, es decir, el desarrollo de un análisis detallado de la relación entre las prácticas de la cocina tradicional como expresiones de cultura-identidad o como vínculo articulador del tejido social, por lo anterior, a través de esta investigación se busca contribuir al impulso de la problemática dentro del campo disciplinar, así como se anima a dar mayor interés al abordaje de este tipo de indagaciones, dado que la cocina como práctica social profundiza en la disposición de los alimentos más allá de la satisfacción fisiológica de alimentar o nutrir.



Desde un contexto local, la población afrocolombiana al igual que su cultura por muchos años se ha encontrado sumida por un sin número de dilemas a causa de desapariciones forzadas, asesinatos colectivos, masacres, desplazamiento forzado, el despojo de tierras, el confinamiento, el debilitamiento de mecanismos de organización, que terminan por desgarrar el tejido social y afectar la cultura donde se encuentran enmarcados su identidad y la defensa de los derechos étnicos.

En el caso del municipio de Tumaco se registran algunos hechos que marcaron la historia y el desarrollo de la región:

La transformación en el municipio puede verse en tres momentos. El primero tuvo lugar después de que en 1999 los departamentos del Meta, Caquetá y Putumayo se convirtieran en los principales objetivos militares del Estado, por lo que los cultivos de coca que allí se concentraban empezaron a trasladarse a departamentos fronterizos como Nariño. En ese mismo escenario las guerrillas se replegaron lentamente desde los municipios del centro del país hacia aquellos de la periferia, en busca de zonas de refugio. El segundo tuvo que ver con la llegada del Bloque Libertadores del Sur al municipio y la oleada de violencia que se desató en el marco de la disputa territorial con las FARC. Y el tercero empezó a hacerse más evidente a partir de 2009 con la puesta en marcha del plan Renacer de las FARC, con el que decidieron enfocar su accionar en lugares de la periferia del país y estratégicos para una guerrilla que se apoya cada vez más en el narcotráfico y en alianzas con bandas criminales. (Fundación ideas para la paz, 2014, p. 1)

Entre los años 2011 y 2012 fueron continuos los hostigamientos contra la fuerza pública y la población civil tumaqueña por parte del Frente 29 y la columna Daniel Aldana de bloque sur Occidental de las FARC, presentándose ataques contra la infraestructura eléctrica y petrolera, además de atentados contra las instalaciones de la Estación de Policía Municipal de Tumaco dejando un saldo de siete personas fallecidas y setenta heridos.

En el caso específico de esta investigación, que se interesa en analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana



fortalecen el tejido social en la playa del Morro, ubicado en el municipio de Tumaco, Nariño, la visibilización del rol de las cocineras tradicionales, permite conocer el sentido y el simbolismo que hay detrás de la preparación de cada platillo, además de reconocer los saberes y sabores en torno al fogón como ejes fundamentales en los procesos de fortalecimiento del tejido social.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, se plantea la siguiente pregunta problema.

¿Cómo se fortalece el tejido social a través de las prácticas tradicionales de la cocina afrocolombiana, con las cocineras en la Playa del Morro, Tumaco, Nariño?



2. ANTECEDENTES.

En relación con el planteamiento del problema de este proceso de investigación, se encontraron pocas exploraciones propias del Trabajo Social con respecto a la cocina tradicional afrocolombiana, aun así, se hallan y consultan una serie de escritos pudiéndose evidenciar lo siguiente:

María Elisa Christie en su artículo titulado *Naturaleza y sociedad desde la perspectiva de la cocina tradicional mexicana: género, adaptación y resistencia*, publicado en 2002, hace un acercamiento a la cocina tradicional mexicana teniendo como referencia base el famoso libro *Como agua para chocolate*, es así, como Christie asocia algunos aspectos relevantes de la novela con la relación sociedad, naturaleza y género, partiendo de las experiencias de vida de diversas cocineras pertenecientes a las comunidades de Xochimilco, Ocotepéc y Tetecala.

María Elisa procura destacar la labor de estas mujeres que generación tras generación se encargan de transmitir la herencia culinaria de sus pueblos desde sus cocinas, las cuales representan para ellas el espacio de resistencia donde se fortalecen las relaciones sociales en el compartir constante de las familias y la comunidad entorno al fogón, y en la conexión e interacción con la naturaleza, tal y como se puede apreciar en la obra literaria de Laura Esquivel de la cual se apoya para su investigación.

Christie detalla el rol que ocupan las cocineras dentro del ámbito familiar y comunitario, siendo las encargadas de las labores domésticas del cotidiano, además de organizar y posteriormente preparar el “menú” para las fechas especiales, como por ejemplo cumpleaños, bautizos, bodas, o las ferias y fiestas tradicionales en honor a algún santo patrono, evidenciándose de esta manera que en estas regiones de México la cocina es un espacio exclusivo para mujeres, donde los hombres tienen poca o nada participación.



Por consiguiente, en este artículo se pone en discusión la razón de los roles de género y los cambios que han tenido con el pasar de los años, ya que en el caso específico de Xochimilco, Ocoatepec y Tetecala muchos de sus habitantes no conciben el quehacer de las mujeres fuera de la cocina, es decir, sin importar que ocupaciones puedan tener por fuera de sus hogares, serán las netamente responsables de las labores culinarias por el simple hecho de ser mujeres, tal y como lo hicieron sus madres, tías, abuelas en los tiempos de antaño.

Empleando la observación participativa, entrevistas abierta y estructurada, además de mapas hechos por las cocineras, Christie logra documentar cuán importante es la cocina para estas mujeres, y cuan fuerte es su relación y conexión con la naturaleza como proveedora de los recursos alimenticios; por consiguiente, este texto contribuye con aspectos metodológicos que nos permiten orientar por buen camino el cumplimiento del objetivo general de esta investigación.

Por su parte el Mexicano Alfredo Tenoch Cid Jurado en 2018 publica su artículo *La Semiótica Culinaria Y El Patrimonio Cultural: La Cocina Colombiana*, donde da una primera aproximación por medio de la semiótica cultural a la memoria culinaria que recoge la cocina colombiana, propendiendo así, a su identificación como generadora de identidad y tradición, al igual de su conservación como manifestación patrimonial y cultural.

Cid Jurado, hace una clara distinción entre la gastronomía y la culinaria, así pues, expresa que la gastronomía comprende el estudio de la relación entre el ser humano y su alimentación, y por otra parte la culinaria da cuenta de las tantas variaciones que puede tener un alimento desde su estado natural hasta la preparación final de un platillo. Recalca, además, que cada país y/o región del mundo posee expresiones culinarias propias cuyas características particulares permiten su distinción, y estas a su vez, al estar cargadas de significados determinan un valor de identidad que conlleva a que la semiótica se tome como



un instrumento de análisis para fortalecer y mantener vigentes las manifestaciones culturales culinarias.

De esta forma el autor plantea cómo la cocina está cargada de diversos significados que confluyen al distinguirla como unidad cultural, como lenguaje, como narración, y como expresión de la cultura; esta distinción permite diferenciar una cultura de otra, reconocer sus valores de identidad, y resaltar los procesos de preservación y transmisión de la memoria viva como una expresión de patrimonio cultural.

A diferencia de los anteriores escritos, el texto de Luz Marina Vélez Jiménez publicado en 2013 que tiene por nombre *Del saber y el Sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía*. El interés principal de la autora se centra en reflexionar sobre la convergencia de los conceptos Saber y Sabor, desde dos perspectivas antropológicas (a partir del análisis cultural) y filosófica (a partir del análisis epistemológico). Una reflexión y aproximación de los actos relativos a la alimentación, donde se consideran los valores y símbolos de la gastronomía como dinamizadores culturales.

El tema de fondo que se centra en este artículo y el cual permite realizar un acercamiento con esta investigación va orientado en primer momento hacia la magnitud cultural del hombre, es decir que come lo que cosecha, donde el hombre en la necesidad de subsistir se adapta y se arraiga en un territorio; y en segundo momento se orienta en la cocina afectiva en la cual se desarrollan las emociones, las mismas que transforman y nutren el sentido en cada territorio que permiten crear o fortalecer tejido social a partir de las relaciones y vínculos que se crean desde el interior de una familia o comunidad.

De igual manera desde el planteamiento que se hace del texto en referencia a la cultura, permite rescatar para esta investigación que en la acción del cocinar se encuentra una transmisión y dimensión de tradición, los actores sociales en el caso de la investigación las cocineras tradicionales en la playa del morro comparten sus experiencias, historias de vida y saberes ancestrales, además



tiene una forma de relacionarse con el otro, su naturaleza y cultura para transmitir sus conocimientos.

Así el texto concluye que los conocimientos, principios y valores, del sistema cocina-comida fundamentan las relaciones entre el deber ser y el real ser, donde el cocinar introduce placeres, funciones y responsabilidades compartidas; que dan sentido de memoria e historias de los grupos.

Con relación al anterior planteamiento José Eder Toledo Cubillos en su escrito *La Narración De Los Estudiantes De Cocina: El Lenguaje En La Construcción De Identidad* (2017), expresa la importancia que tiene la cocina, y la necesidad de reconocer lo individual, aportando a la construcción de lo colectivo desde la participación activa, permitiendo a los cocineros tradicionales y a los comensales leer un discurso de la historia a través de los alimentos y la cocina.

Así mismo, en este artículo se establece una relación que va de la mano con esta investigación lo cual representa una reflexión del lenguaje y la oralidad que se halla dentro de la cocina como eje de construcción de identidad; además de la importancia de la cocina en la sociedad, permitiendo realizar un estudio de la cocina desde la antropología dirigiéndose a la recuperación de aquellos ingredientes pertenecientes a comunidades como fenómeno social y político.

De igual forma el artículo logra dar aportes de las historias que se escriben sobre lo que ocurre en los fogones, idea que da fuerza a la investigación teniendo en cuenta que desde las historias de vida de las cocineras tradicionales afrocolombianas y sus experiencias en la cocina se logre rescatar valor de los procesos culturales. Cada palabra relacionada con el lenguaje de la cocina tradicional da sentido de pertenencia a las cocineras, a su mundo y al entorno que las rodea, este hecho posibilita la transmisión de sus saberes hacia su comunidad, reconociendo de esta manera la cocina como espacio de dialogo donde se concretan las prácticas y saberes ancestrales.

Finalmente, el autor hace mención de las bondades de estudiar desde la semiótica cultural a la cocina desde sus expresiones sígnicas y gramáticas



representadas en las formas de organización, preparación, servicio en la mesa y los modos de consumos de los alimentos, concluyendo que estos dan cuenta de la organización y jerarquización que confluyen en la unidad del significado culinario.

El académico Colombiano Adolfo Albán Achinte en su texto *Tiempos De Zango Y De Guampín: Transformaciones Gastronómicas, Territorialidad Y Re-Existencia Socio-Cultural En Comunidades Afro-Descendientes De Los Valles Interandinos Del Patía (Sur De Colombia) Y Chota (Norte Del Ecuador), Siglo XX*, publicado en 2007 hace un estudio de dos comunidades afrodescendientes ubicadas en los valles interandinos del Ecuador y Colombia, resaltando sus prácticas culinarias, donde la cocina toma un sentido simbólico e incluso político.

Así pues, Albán parte su investigación del hecho de que comer va más allá del acto de ingerir alimentos, dándole un abordaje desde una perspectiva que permite acercarse al trasfondo cultural de la cocina, partiendo de los saberes y sabores que caracterizan específicamente a ambos pueblos interandinos, y del cómo estos han cambiado con el transcurrir de los años.

De esta manera las expresiones culturales en torno a las festividades religiosas, dan cuenta de la diferenciación entre los platillos que se sirven en el cotidiano y los que se ofrecen en las fechas especiales, como, por ejemplo, las fiestas o ferias patronales, bautizos, primeras comuniones y los matrimonios, que desde tiempos de la colonia se caracterizan por ser festejos en los cuales se evidencia la diferenciación sociocultural entre los amos, esclavos, y cimarrones.

En este sentido, se hace énfasis en el papel que toma la cocina como elemento que propende a la construcción cultural, identitaria e histórica de las comunidades Patiana y Choteña, además del fortalecimiento de las relaciones sociales en torno al territorio, la tenencia de la tierra y los sistemas productivos, los cuales se han visto afectados por la implementación de monocultivos ajenos a la tradición con fines netamente monetarios.



Achinte a modo de conclusión, resalta el valor simbólico y cultural de las cocinas de los pueblos de los valles interandinos del Patía y Chota, ya que esta da cuenta del sistema de creencias y prácticas tradicionales que se ven reflejadas en la variedad de platillos autóctonos, formas de trabajar y defender la tierra desde el saber ancestral, las expresiones festivas religiosas y en el rico intercambio entre estas comunidades afro y las indígenas que nutren de significado las luchas de re-existencia decolonial.

Dentro de los estudios realizados a nivel regional se encuentra el de Paola Angulo Salazar y Roxana García Ortiz en el año 2012 que tiene por nombre *Recuperación de comidas típicas de la Costa Pacífica a partir de los saberes locales y ancestrales en el municipio de El Charco-Tumaco, Nariño*, este estudio ilustra una experiencia en el proceso de recuperación de comidas típicas por medio de herramientas que le permite a la misma comunidad reflexionar e interiorizar su situación real, evidenciándose, como a través de un trabajo participativo en el que se realizó un ejercicio de autodiagnóstico se pueden reconocer las necesidades y potencialidades; el objetivo general consistió en establecer un restaurante de comidas típicas de la costa pacífica, a partir de los conocimientos ancestrales y tradicionales en el municipio del Charco-Tumaco, Nariño.

Este estudio permitió reconocer que en la población de El Charco cada vez se pierde el amor y las ganas de retomar a las veredas, debido al miedo que se ha venido generando por los diferentes conflictos armados al margen de la ley situación que va generando que la comunidad se vaya alejando de sus orígenes y pierda el sentido de pertenencia por su territorio y por la diversidad cultural que este mismo les brinda, es por eso la importancia de emplear trabajos que permitan rescatar y proteger la identidad cultural.

Algunos de los resultados obtenidos en este estudio se integran de manera positiva a la comunidad dado a que permite un reconocimiento de la importancia



de la gastronomía del pacífico y del saber ancestral para mejorar las condiciones de vida y para fortalecer procesos colectivos dentro de la comunidad.



3. JUSTIFICACIÓN.

La siguiente propuesta de trabajo de investigación es de suma importancia porque a partir de la rutina culinaria se establecen los códigos comunitarios desde el momento que nacemos, y se forma el sentido del gusto en contacto con otras personas, en lo que se convierte en un ejercicio de la sociabilidad que se mantiene a lo largo de toda la vida.

En un contexto global la cocina afrocolombiana se enmarca en una evolución, partiendo de los inicios de la trata de la población negra africana hacia América, particularmente hasta el pacífico colombiano. La comida empieza a desarrollarse en las comunidades afrocolombianas a partir de las haciendas, en los valles interandinos y luego en las zonas de explotación minera, cada uno de estos sitios marca un sentido diferente para el arte, el saber, la degustación de la cocina y a la vez la invención de los platos. Se reconoce la cocina o el hecho de alimentarse lejos de ser solo un hecho biológico, es un fenómeno, político, psicológico, social, cultural, económico y ambiental cuya complejidad es muy vasta. (Vanín, A, 2018).

Por esta razón, la presente investigación enmarcada por los lineamientos del Grupo de Investigación GISOHA, bajo la línea de investigación Ciencias Sociales y Humanas, estudia y analiza desde el Trabajo Social, cómo a través de la cocina tradicional afrocolombiana propia de las cocineras tradicionales afrocolombianas de la playa del Morro, la cual se encuentra ubicada en el municipio de Tumaco, Nariño, se contribuye en procesos de fortalecimiento del tejido social.

Específicamente se busca visibilizar la cocina tradicional afrocolombiana como dispositivo en el cual se puedan construir lazos de solidaridad y vínculos sociales que permitan el rescate de conocimientos, el fomento y valorización de los saberes ancestrales; salvaguardar estos saberes requiere de apropiación social de la comunidad, permitiendo el fortalecimiento del tejido social, trabajando en aspectos importantes como el intercambio y la transmisión de saberes



tradicionales de la cocina, para que de ninguna manera, las numerosas expresiones y tradiciones culinarias lleguen al riesgo de desaparecer.

La cocina tradicional afrocolombiana como perspectiva social, comunitaria e identitaria requiere de elementos que permitan fortalecer los procesos colectivos de la memoria que en definitiva contribuyan al bienestar cultural de las familias y comunidades, es importante rescatar la cultura de un pueblo o comunidad, aquellos saberes ancestrales que en la actualidad se han ido fragmentando por los nuevos estilos de vida modernos y en especial por el proceso mercantilización cultural. Hay que partir del hecho de generar o fortalecer las nuevas relaciones sociales que se gestan alrededor de la cocina las cuales propendan a la identidad social, que desde el sentido de pertenencia de la comunidad se reconozca a la cocina tradicional afrocolombiana como un patrimonio cultural.

Detrás de la cocina tradicional afrocolombiana se entretajan hitos de supervivencia del hombre, los cuales han permitido un acercamiento y conocimiento de la naturaleza, el territorio, la agricultura, la sociedad, y en esta a su vez la relación con el otro; así mismo es a partir de las historias que se escriben en narración de la cocina tradicional afrocolombiana que se ejercita la experiencia y esencia del saber ancestral.

Desde el Trabajo Social reconocer los aportes dados por diversos procesos comunitarios que se adelantan en la playa del Morro, como por ejemplo las festividades patronales del Cristo Nazareno, los festivales gastronómicos, y la labor de la Escuela Taller de Tumaco, permite acercarse a los procesos de fortalecimiento del tejido social, y el mejoramiento de la calidad de vida, como lo refiere Marchioni (2013) cuando menciona que: “un proceso comunitario tiende a favorecer y producir encuentros entre las personas de la comunidad (sin exclusiones) como base de cualquier cambio o mejora, ya que el encuentro explicita la participación colectiva y comunitaria” (p. 96).



4. OBJETIVOS.

4.1 OBJETIVO GENERAL.

Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social, partiendo del caso de las cocineras tradicionales ubicadas en la playa del Morro, Tumaco, Nariño.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Reconocer la relación entre la cocina como práctica social y tejido social.
- Caracterizar las experiencias de las cocineras afrocolombianas, y sus roles en el proceso de fortalecimiento del tejido social en la playa del Morro, Tumaco, Nariño.
- Analizar la cocina tradicional afrocolombiana como contribución en el fortalecimiento del tejido social en la playa del Morro en Tumaco, Nariño.



5. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL.

Abordar la cocina tradicional permite visibilizar la importancia que tiene ésta, dentro de las comunidades afrocolombianas, posibilitando tener un acercamiento con las tradiciones ancestrales, hábitos, valores, y costumbres propias de su identidad. En este sentido este trabajo de investigación plantea trabajar bajo la orientación de los siguientes ejes teórico-conceptuales: tejido social, la cocina tradicional afrocolombiana y afrocolombiana del pacífico, la cocina del pacífico, la cocina como práctica social y espacio de socialización, relaciones sociales, la cocina como práctica para el fortalecimiento del tejido social, intercambio de subjetividades los cuales desarrollaremos a continuación:

Tejido social

Desde la disciplina de Trabajo Social se ofrecen elementos conceptuales, metodológicos, teóricos y pedagógicos sobre el sentido del Tejido Social para la construcción de comunidad, en este sentido se retoma los planteamientos de Marchioni (año) quien señala que:

“un territorio concreto, con una población determinada, que dispone de determinados recursos y que tienen determinadas demandas”. Una comunidad siempre es el conjunto de estos cuatro factores (territorio, población, recursos y demandas) y sus mutuas, constantes y mutantes interrelaciones. Aislar el proceso en uno sólo de estos factores lleva al fracaso. (p. 2)

Es importante resaltar el sentido de comunidad en tanto concepto articulador de tejido social, entendiendo que nunca se podrá hacer un verdadero cambio sino es a través de la participación, articulación y de un trabajo colectivo entre los mismos sujetos interesados y comunidad. De igual manera entender la comunidad debe ir más allá de verla como un espacio concreto, esta nos remite a los modelos ideales de vivir y convivir, donde las relaciones interpersonales trasciendan en gran medida para abordar la comunidad.

Desde lo colectivo se dan formas de construcción de sentido de pertenencia las cuales parten del reconocimiento identitario, de los lazos afectivos, el reconocimiento de la otredad y la memoria colectiva, en tanto encuentran su



contenido en las vivencias y recuerdos que permite la integración de lo pasado y lo actual permitiendo así salvaguardar las tradiciones.

En términos de fortalecer procesos de construcción de identidad cultural implica reconocer y promover la identidad por medio de la re-creación de las tradiciones y costumbres de las comunidades, lo cual se construye a partir de los espacios culturales, como las festividades tradicionales, espacios de las organizaciones, reencuentros familiares, religiosos, al igual que las prácticas tradicionales culinarias.

En este mismo sentido se reconoce el planteamiento de comunidad y procesos de comunidades expuesto por Bauman (como se parafraseo y citó en Téllez 2010):

“plantea la necesidad de hacer una mirada a las dificultades que se presentan en la sociedad actual en el ámbito de la construcción de comunidad, entendida como la relación con otros que son nuestro prójimo, nuestro próximo. “El amor a uno mismo está edificado sobre el amor que nos ofrecen los demás”. (p. 16)

Esto demuestra que cuando las comunidades tienden abrirse por el afecto y confiando en la otredad permite generar que se tejan nuevas formas de relacionarse lo que resulta gratificante a la hora de posibilitar nuevos vínculos y de mantener la pervivencia del tejido social.

Conceptualmente, el **Tejido Social** es un proceso histórico de configuración de vínculos sociales e institucionales, estos vínculos se expresan en lo cotidiano y constituyen un proceso de producir espacios vitales con perspectivas colectivas que se van configurando por las intervenciones de individuos, colectividades e institucionales. Por naturaleza social el ser humano se relaciona y comparte sus experiencias con los otros logrando así reconocer un proceso de intersubjetividad como aspecto que enriquece el tejido social. A través de las formas de relacionarse y de vivir se va construyendo nuevas maneras de convivir en comunidad.



A diferencia de otras disciplinas sociales el Trabajo Social es una auténtica praxis social, caracterizada por su acción y su ejercicio que exige el contacto directo y continuo con la realidad social, así mismo se reconoce porque se encuentra permanentemente en construcción, además del trabajo en conjunto con los actores sociales. Estas reflexiones han permitido una comprensión de las diferentes dimensiones del trabajo con comunidad y de identificar las diversas formas de construir convivencia que aportan en el sostenimiento de las relaciones sociales y en el fortalecimiento del tejido social.

La cocina en las ciencias sociales.

Desde las ciencias sociales, el estudio de la cocina en Colombia se ha abordado desde disciplinas como la antropología y la sociología, ciencias que se interesan por los factores sociales y culturales que giran en torno a la cocina; desde la filosofía se aporta al imaginario de que la cocina va más allá del hecho de preparar e ingerir alimentos, y que por ejemplo se expresa en los tantos saberes y sabores de la cocina, es así como, La filosofía y la cocina se unen de manera estrecha y original en las voces latinas sapere (“saber”, “sabor”) y appetitus (“amor”, “inclinación hacia lo bueno y provechoso”). (Vélez, 2013, p. 183).

Con relación a lo anteriormente mencionado, cabe señalar que

“En el caso colombiano, la cocina, la mesa y los comportamientos alimentarios son temas recurrentes entre profesionales de la gastronomía, la nutrición y la historia. Los antropólogos y los sociólogos, a partir de los años 90 del siglo XX, empiezan a interesarse por los factores sociales y culturales que encierra la alimentación, la incidencia de lo cultural en las condiciones nutricionales de la población y, en especial, por explotar su potencial como categoría analítica para entender las formas de organización de la sociedad y sus relaciones políticas y sociales”. (Franco, 2010, P. 144)



Desde una perspectiva sociológica, se busca reconocer la cocina como una práctica social que tiene una dimensión simbólica, intentando así comprender su función social en el marco de las relaciones sociales que definen el fortalecimiento del tejido social. En este sentido la cocina puede servir de lugar común, de punto de encuentro donde encontrar herramientas que ayuden a trabajar individual y colectivamente no sólo las experiencias pasadas y presentes, sino una propuesta de vida construida con base en la garantía de los derechos humanos y de valores como la paz, la justicia y la solidaridad. (Ruiz, 2015, p. 121).

Mientras que, en términos antropológicos los estudios ahora se acercan a los ámbitos etnográficos de la vida cotidiana Contreras-García, en el texto alimentación, cultura y perspectiva antropológica exponen que “*Trabajan y analizan desde la antropología la alimentación y especialmente el acto de comer como un hecho social*”. (García, 2005). Jessica Kuper en la cocina de antropólogos (1984) enfatiza en aportes funcionalistas, estructuralistas y culturalistas con el propósito de entender la alimentación y la cultura, las orientaciones teóricas no son mutuamente excluyentes, más bien indican prioridades en las formas de aproximación a la comida y prácticas de la alimentación y en concebir su objeto central.

Es así, como las cocineras tradicionales afrocolombianas recogen en sus saberes y sabores la rica historia cultural de su pueblo, la cual evoca la lucha y la resistencia de las mujeres africanas en los tiempos de esclavitud como afirma Negrete (2014) al mencionar que:

“Esas mujeres, que fueron sacadas a la fuerza de sus tierras en la costa occidental de África, trajeron en sus manos y en sus cuerpos la memoria de los sabores que aprendieron de sus ancestros al pie de los fogones, con los ritmos del pilón, con los conocimientos de las plantas y de los animales y de sus ciclos vitales, con las historias que contaban los ancianos y todo ese universo oral sobre las mitologías y las formas de comprender el mundo, en términos de alimentación, para la gente africana”. (p. 1)



Por otra parte, cabe mencionar y problematizar la dualidad existente entre la cocina gourmet y la cocina tradicional, como dos caras de la misma moneda que directa o indirectamente influyen en el cuerpo de las cocineras, evidenciando las posibles formas de disciplinamiento instauradas desde la alimentación en medio de relaciones de poder, y las “prácticas de libertad” que dan lugar a una cocina que propende a la cercanía, es así como Escobar & Giraldo (2014) expresan que:

Si la cocina gourmet es individualizante en el sentido de que crea experiencias para personas de gustos refinados, experiencias que comienzan y terminan en el acto mismo de alimentarse, la cocina tradicional apela a la sociabilidad, al mantenimiento de un lazo social entre cocinero y comensal a través de la comida. (p. 13)

La cocina representa espacios de continuidad donde se trae frecuentemente aquellos referentes del pasado al presente para construir el futuro, esto implica los imaginarios que dan sentido, memoria e historia. Ahora bien, en la cocina afrocolombiana hoy se entiende como un sistema dinámico y cambiante donde cada sujeto puede construir múltiples redes facilitadoras de tejido social a partir del reconocimiento de saberes ancestrales y la puesta en práctica de habilidades en la cocina.

La cocina tradicional afrocolombiana y afrocolombiana del pacífico: Su reconcomiendo e importancia.

La indagación histórica de la cocina tradicional afrocolombiana ha permitido tener diferentes matices que van más allá del solo hecho de cocinar un platillo, detrás de las preparaciones se ha venido reconociendo toda una causa de resistencia y lucha que con los años se ha convertido en un proceso de construcción de identidad.



Los esclavos africanos traídos a América, forzosamente tuvieron que ajustar o adaptar los saberes y tradiciones del contexto natural y cultural propio a estas nuevas tierras, con la finalidad de asegurar su supervivencia, sobreponiéndose así, a las difíciles condiciones de vida en las que se encontraron y a los exhaustivos trabajos que estaban obligados a realizar, por consiguiente, Negrete (2014) menciona que:

Ese panorama se vivía en el Nuevo Mundo y la región que hoy ocupa Colombia no podía ser la excepción. “Cargas de negros” entraban con frecuencia al puerto de Cartagena para satisfacer las demandas de las crecientes haciendas de caña y cacao, y de las minas que sacaban todo tipo de metales preciosos de las entrañas de la tierra. (p. 1)

En esas grandes haciendas, las cautivas mujeres africanas fueron las encomendadas de cumplir con las pesadas labores domésticas que rotundamente incluían la cocina, viéndose comprometidas, por ejemplo, a menear el manjar blanco o dulce desamargado para las ocasiones especiales, tarea que implicaba una extensa y calurosa jornada junto al fogón, así pues, teniendo como referente la novela *María* de Jorge Isaacs, Patiño (2005) afirma. “los dulces aquellos los harán las esclavas, que son las verdaderas dueñas de la cocina en las sociedades donde la relación amo-esclavo es el sustento del sistema económico” (p.83).

Con el pasar de los años, la conquista de este espacio vital por parte de aquellas mujeres, implicó que sus saberes y sabores originarios se fundieran junto con los europeos e indígenas, fue así, como se iría cocinando una nueva historia cargada de sentidos y pasiones que se materializaría en cada platillo, y que daría cuenta de la función cohesionadora de la cocina; del mismo modo se fue gestando lentamente una lucha por la libertad que acarrearía la rebelión contra el amo opresor.

La lucha de los esclavos africanos los impulsó a romper sus grilletes, y a construir lejos del régimen colonial espacios propios denominados palenques, donde la



memoria, los ritos, la música, las leyendas y la cocina de su continente gozaban de manumisión plena, fueron entonces la valentía y la determinación los ingredientes principales en el proceso de cimarronaje, Negrete (2014) señala que:

Es necesario presentar este perfil histórico para comprender las luchas actuales de la población afrodescendiente en Colombia, aquel espíritu combativo y guerrero sigue vivo en un pueblo que aprendió desde tiempos ancestrales, a no bajar las manos ante la adversidad y hoy continúa resistiendo los embates de la economía y la política en un mundo globalizado. En este contexto entra la cocina como un escenario abierto, oloroso y gustoso para reivindicar esas identidades afrodescendientes. (p. 2)

La cocina tradicional afrocolombiana da cuenta de un proceso histórico largo que se ha transmitido de generación en generación, en un espacio que en su mayoría es resguardado por mujeres sabedoras, las cuales guardan una estrecha relación con el medio natural como proveedor de los recursos alimenticios, manteniendo la producción orgánica y natural de alimentos que no solo se encargan de nutrir fisiológicamente, ya que al disponerse en la mesa también nutrirán los sentimientos de identidad y pertenencia de las familias y las comunidades.

La cocina del Pacífico está estrechamente conectada con los sistemas productivos tradicionales. Estos sistemas tienen, además, una importante función en la conservación de la biodiversidad de la región. De un lado, han constituido experiencias ecológicamente viables de la relación sociedad/medio natural y de otro, mediante el largo proceso que implica la selección y cultivo de variedades biológicas por parte de los productores, estos sistemas han contribuido a la conservación y mejoramiento de especies de alto valor alimentario y utilitario.

La costa del pacifico es una de las regiones más húmedas del país y con mayor biodiversidad, llena de ríos caudalosos y profundos que se constituyen como una



fueron fuente de supervivencia y progreso para los aldeaños y los mismos de la comunidad, cada región está recargada por sus propias expresiones culturales entre ellas la culinaria; en la región del pacífico colombiano se destaca la cocina tradicional afrocolombiana, ésta cocina se puede reconocer porque se encuentra llena de sentidos, remembranzas y significados que configura un canal de memoria colectiva que alimenta la existencia y la continuidad de las tradiciones del pasado al presente. Sánchez (2019):

La cocina del Pacífico está estrechamente conectada con los sistemas productivos tradicionales. Estos sistemas tienen, además, una importante función en la conservación de la biodiversidad de la región. De un lado, han constituido experiencias ecológicamente viables de la relación sociedad/medio natural y de otro, mediante el largo proceso que implica la selección y cultivo de variedades biológicas por parte de los productores, estos sistemas han contribuido a la conservación y mejoramiento de especies de alto valor alimentario y utilitario. (p.192)

En este sentido, al hablar de cocina tradicional afrocolombiana del pacífico se hace referencia al patrimonio cultural que tiene raíces profundas de tradiciones de la comunidad africana; en muchos pobladores aún pervive el proceso de ocupación de las tierras y como a partir de la oferta ambiental y sus saberes fueron creando y fortaleciendo lo que sería su propia alimentación.

La región del pacífico colombiano y en especial la Nariñense donde se encuentra ubicado el municipio de Tumaco es una de las áreas con mayor biodiversidad, su fuente y materia principal de consumo proviene del mar, y manglares, al igual que de los cultivos como el de plátano, maíz, y coco. Entre los platos típicos más reconocidos en la región se pueden destacar el pusandao, el encocado de pescado, de cangrejo, el sudado de camarón, de concha, tollo entre otros.

Como se menciona anteriormente, la cocina tradicional del pacífico como referente cultural genera espacios de socialización entre las personas, estos



escenarios no solo reúnen diversos platillos exquisitos, sino que logran reunir un legado de saberes que recrean las tradiciones de la cocina afrocolombiana como un elemento de su identidad simbólica, el cual debe ser transmitido, reconocido y salvaguardado.

En la playa del Morro lugar donde se lleva a cabo la investigación el espacio está conformado por los hoteles, bares, el oleaje del mar y lo que más llama la atención de los turistas y propios de la región son los kioscos de comida, al interior de estas casetas las cocineras llevan a cabo las técnicas y prácticas tradicionales a la hora de preparar los platillos, lo que permite que se fortalezca el valor identitario de cada plato; de igual forma en este ambiente se crean un espacio de interacción entre los comensales y las cocineras hecho que lleva a comprender momentos históricos importante alrededor de la cocina tradicional afrocolombiana.

La cocina como práctica social y espacio de socialización.

La cocina pensada como práctica social incide en los procesos de conceptualización de los seres humanos, además de que permite construir vínculos sociales entre los sujetos sociales, estos procesos permiten una reflexión en torno a la historia, identidad y símbolos que se transmiten de manera tradicional, entre los miembros de una familia, de abuelos a sus nietos, de padre a hijos, en una comunidad, y entre un grupo étnico; cada sociedad construye sus propias prácticas las cuales difieren de una cultura a otra, teniendo en cuenta que pueden cambiar a lo largo de la historia, estas prácticas surgen como una manera en la que los seres humanos se relacionan entre sí y con su entorno.

La **práctica social** según deviene de los acuerdos sociales previamente establecidos. “Algunas perspectivas conceden a la práctica social el poder de generar organizaciones sociales y otras buscan relacionarlas con las



representaciones sociales y por tanto dan el poder a los acuerdos sociales fundamentalmente simbólicos” (Murcia, Jaimes, Gómez, 2016, pag.258).

En las comunidades afrocolombianas las prácticas sociales que se llevan a cabo desde el ámbito cultural y que tienen que ver con las tradiciones de una sociedad, en general fortalecen la cohesión entre las personas de su misma comunidad, aquellas tradiciones aportan un sentido de grupo, además de un profundo afecto de identidad y pertenencia.

Las sociedades humanas son aglomerados de intereses conformados por hombres y mujeres (agentes sociales) y las condiciones materiales en las que viven (mundo de los objetos). Hombres, mujeres y condiciones materiales integran las *condiciones objetivas de la vida social*. Los acontecimientos que ponen en relación estas tres categorías objetivas constituyen las *Prácticas sociales* (Castro, et al, 1996, p.35)

La sociología analiza el proceso de la cocina como una práctica social que permite la supervivencia humana y la reproducción de las actividades sociales, además de que permite estudiar el proceso asociado sobre el origen histórico de los alimentos, la forma de preparación sus técnicas y las herramientas; teniendo en cuenta que cada uno de estos tienen una estrecha relación en función con las tradiciones ancestrales.

La cocina era una práctica que se vinculaba el hogar a los espacios de sociabilidad de finales del siglo XVIII e inicios del XIX, lo cual no solamente era evidente en las recepciones realizadas en amplios comedores, donde la cocina fungió un papel que supera a la mera ingesta de alimentos, o en las conversaciones que pudieron haberse dado mientras se preparaba la comida, sino en todas las relaciones interpersonales que se construyeron en el camino que recorría un comestible desde cuando era producido hasta que llegaba a la mesa (MinCultura, 2020).



En este sentido, es importante el reconocimiento de los escenarios sociales y culturales que surgen alrededor de la cocina tradicional y que han coadyuvado al ser humano a convertirse en un ser eminentemente social donde a través de las **relaciones sociales** puede satisfacer determinados objetivos; estas relaciones son estudiadas por la sociología y constituyen un grado máximo de complejidad de comportamiento social. Por consiguiente, las relaciones sociales son la base de la sociedad humana como un todo, por tanto, los vínculos que se trazan en estas relaciones son fundamentales para el fortalecimiento del tejido social.


La cocina tradicional afrocolombiana es un lenguaje que permite acercarse al otro, esta no es ajena a las representaciones o **relaciones sociales** además de que permite dar cuenta de cómo vivimos cotidianamente con el pasado y el presente. Herrera (2000) afirma:

La relación social es la referencia de un sujeto a otro sujeto mediada por la sociedad (o por la cultura, los estilos de vida, intereses e identidades) a la que pertenecen los sujetos en relación. En cuanto a la sociedad ofrece lo que es necesario para realizar la medición (valores, símbolos, reglas, recursos instrumentales), la relación puede asumir modalidades muy diversas. (p. 44)

La cocina como práctica para el fortalecimiento del Tejido Social: Intercambio de subjetividades.

González (2008) afirma:

La subjetividad ha representado uno de los temas que históricamente ha tenido un tratamiento más ambiguo en el campo de las Ciencias Sociales. Por una parte, se asocia de forma general a una concepción mentalista e individualista de carácter metafísico, e insistentemente se presenta como una reminiscencia de la filosofía moderna del sujeto. Sin embargo, en la modernidad básicamente se desarrollan los conceptos de cogito y conciencia, los cuales, por alguna razón,



se van deslizando en el lenguaje, tanto del sentido común, como de la filosofía, hacia el concepto de subjetividad (p.227).

Comprender la experiencia de la gente y su cultura posibilita un proceso de acompañamiento donde se analiza y se interpreta las subjetividades del otro, cada individuo tiene su experiencia previa, su relato y diversas maneras de interpretar los acontecimientos.

La cocina como práctica contribuye un ejercicio de identidad comunitaria y sentido de pertenencia en un territorio, donde la comunidad a través de las relaciones que emergen en las manifestaciones culturales como la preparación de platos tradicionales, en el sonido del tambor, las celebraciones y fiestas, las ritualidades se articulan para fortalecer el Tejido Social.

El **Tejido Social** es un proceso histórico de configuración de vínculos sociales e institucionales, estos vínculos se expresan en lo cotidiano y constituyen un proceso de producir espacios vitales con perspectivas colectivas que se van configurando por las intervenciones de individuos, colectividades e institucionales.

Por naturaleza social el ser humano se relaciona y comparte sus experiencias con los otros logrando así reconocer un proceso de intersubjetividad como aspecto que enriquece el tejido social. A través de las formas de relacionarse y de vivir se va construyendo nuevas maneras de convivir en comunidad.

6. MARCO CONTEXTUAL.

Se le atribuye a la cultura Tumaco-La Tolita, desarrollada en la Chorrera (Ecuador) y al pueblo Túmac ser los pobladores originarios de la zona donde se ubica actualmente Tumaco; estos realizaban actividades como la pesca, la alfarería y la agricultura. El municipio de San Andrés de Tumaco, se encuentra ubicado en el suroeste colombiano, en la costa pacífica del departamento de Nariño, cuenta con una extensión de 3.700 km², como se detalla en la fotografía No 1, la cual además aporta variada información sociodemográfica; Tumaco fue fundado el 30 de noviembre de 1640 por el padre Francisco Ruggi, y nombrado municipio por el presidente Tomás Cipriano de Mosquera en el año de 1861. Tumaco también se conoce como “La perla del pacífico”, tiene clima tropical húmedo con una temperatura media de 26.2°C. La economía de este municipio se basa principalmente en la agricultura, la pesca, la actividad forestal, siendo productor de palma africana, cacao y coco.

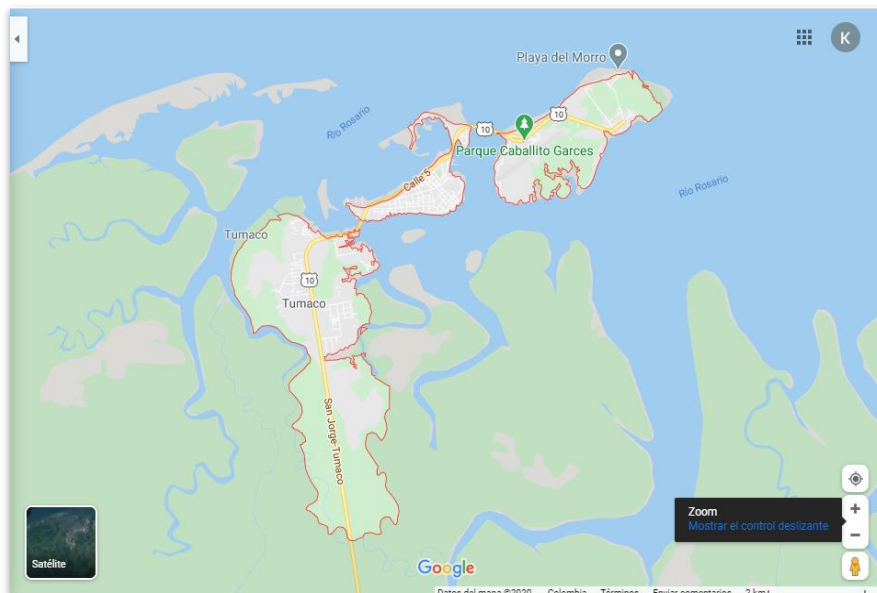


Fotografía No. 1

Mapa municipio de Tumaco departamento de Nariño.

Fuente; Instituto Geográfico Agustín Codazzi

Tumaco es el principal puerto petrolero sobre el océano pacífico del país, y después de Coveñas es el segundo a nivel nacional; el turismo es otro aspecto que hace parte de la economía Tumaqueña, este municipio concentra gran parte de la oferta hotelera de Nariño, debido a sus atractivos sitios, como las playas del Morro, las playas del Bajito, las islas de Bocagrande y el puente del Morro, estos lugares icónicos pueden verse ubicados y referenciados en la fotografía No 2.



Fotografía No.2

Mapa San Andrés de Tumaco, Playa del Morro

Fuente: Instituto Geográfico Agustín Codazzi.

El número de habitantes que tiene Tumaco en la cabecera municipal es de 114.224 y en la zona rural es de 89.747, su población es mayoritariamente afrodescendiente e indígena. El territorio urbano se subdivide en cinco comunas, la comuna uno corresponde a los barrios del extremo nororiental de la isla de Tumaco y los de la isla del Morro. La comuna dos los barrios de la Playa. La comuna tres al sector central y la Comuna cuatro a los barrios de la zona del mercado y de Panamá. Comuna cinco barrios del extremo noroccidental de



Tumaco y del Continente hasta Inguapi del Carmen, la zona rural está dividida político- administrativa, constituida por resguardos indígenas, consejos comunitarios y corregimientos especiales.

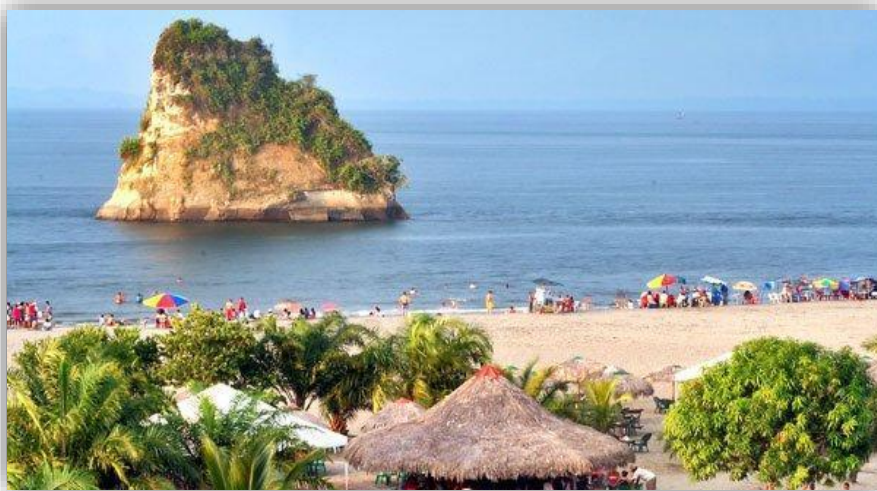
Para comprender un poco las actividades relacionadas con las prácticas de la cocina tradicional, es relevante aproximarse a las dinámicas históricas del territorio que han permanecido durante mucho tiempo en el municipio de Tumaco, que en la mayor parte de los casos es producto del abandono estatal, la falta de oportunidades en cuanto a procesos educativos, de empleo, servicio digno a la salud; la presencia de actores armados y bandas criminales han generado que los niveles de violencia vayan en aumento en el transcurrir de los años debido a que Tumaco se ubica en una zona estratégica para la plantación de cultivo ilícitos, y la distribución de los mismos.

Pero estos no han sido los únicos hechos que han marcado la historia del Municipio de Tumaco, en el año de 1979 se presentó una de las tragedias que se reconoce como una de la más devastadoras hasta la actualidad, el día miércoles 12 de Diciembre los tumaqueños se despertaron por un fuerte sismo que sacudió la costa del pacífico; el movimiento telúrico originó un tsunami que se vio plasmado en la formación de tres grandes olas con una magnitud aproximada de 6 metros, el impacto que produjeron las olas no fue de mayor gravedad, ya que estas impactaron en un primer momento sobre la isla del Guano, causando una disminución en su fuerza, aun así, esta catástrofe natural dejó alrededor de 500 muertos, más de 2.000 personas heridas y 95 personas desaparecidas, y la desaparición parcial de algunas poblaciones como la isla de Bocagrande, y San Juan de la Costa.

En el caso puntual de la Playa del Morro se reconoce que también hubo afectaciones que cambiaron drásticamente las dinámicas de vida de la población, conllevando a que se acrecentara el temor de que un suceso de iguales magnitudes ocurriese una vez más en esta zona.

Tumaco renace después de cada crisis y esto es lo que sucedió exactamente en la playa del Morro, con el transcurrir de los años sus pobladores fueron reconstruyendo la playa, que en la actualidad se reconoce como uno de los símbolos más emblemáticos del litoral pacífico; las labores administrativas municipales orientadas desde la alcaldía de Tumaco, además del trabajo de organizaciones regionales culturales dan paso a procesos comunitarios que propenden por la protección y conservación del territorio, su entorno natural, y los elementos tradicionales propios de su cultura identitaria.

El Morro es conocido como puerto natural, el cual se referencia gráficamente en la fotografía No 3, su localización se encuentra a la orilla del mar, esto lo convierte en el único puerto marítimo de la costa del sur de Colombia, en este territorio cabe rescatar que las poblaciones prehispánicas del Litoral Pacífico tienen una larga tradición de la vida marítima, dentro de las investigaciones que se han realizado para determinar los inicios de la historia se encuentra que debajo del suelo actual se hallaron material cerámico perteneciente a los pobladores de ese momento que representan la cultura-Tumaco la Tolita, entre esos hallazgos se encontraron Inciso Geométrico, característico de ollas carenadas, que probablemente fueron ollas de cocina.



Fotografía No. 3

Playa del morro -Tumaco, Nariño

Fuente: www.aviatur.com



Como lo demuestran las investigaciones realizadas en el Municipio de Tumaco en lo que hoy se conoce como la playa del Morro, desde tiempos atrás se venía realizando todo un sistema socio-cultural debido a los asentamientos que se dieron, no se sabe con precisión cómo se terminó la primera ocupación de los pobladores en el Morro pero sí es importante señalar que aunque se ha debilitado gran parte de esa cultura de Tumaco- la Tolita; en la Playa del Morro han venido surgiendo otras expresiones culturales que requiere de un trabajo para la salvaguardia de las tradiciones culturales para que estas no desaparezcan.

Mencionado lo anterior, es importante reconocer cuáles han sido los procesos de construcción y organización que se han dado desde la playa del Morro en Tumaco, que han consolidado las dinámicas culturales, sociales y que fortalecen el tejido social a través de las prácticas tradicionales de la cocina.

7. MARCO LEGAL

El Artículo 7 de la Constitución Política de Colombia de 1991 dicta que “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana.”

Con la Ley 397 de 1997 (Ley de Cultura) se crea el Ministerio de Cultura, y se dictan las normas sobre el patrimonio cultural colombiano, para su reconocimiento como elemento esencial en la construcción de identidad y nacionalidad en el país, resaltando la relevancia del reconocimiento, y el respeto por la diversidad. Esta ley propende por la valoración, la protección, además de la difusión del patrimonio, destacando la importancia de la articulación del desarrollo económico con el desarrollo cultural.

El 17 de octubre de 2003, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) aprobó la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), la cual provee los lineamientos en cuanto a los marcos jurídicos y programáticos de las



políticas nacionales e internacionales, además de garantías que propenden la reducción de la vulnerabilidad del patrimonio ante las dinámicas de la globalización teniendo en cuenta que “El Patrimonio Cultural Inmaterial se transmite de generación en generación y es recreado constantemente por las comunidades en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad” (Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Inmaterial de la Unesco, París, 2003, p. 4).

Así pues, desde el año 2007 el Ministerio de Cultura se ha encargado de realizar el Concurso Nacional de Cocina Tradicional promovido por el Programa Nacional de Estímulos, además de brindar apoyo a las escuelas de formación en gastronomía tradicional, y a la Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales de Colombia con el propósito de recuperar, recrear, y divulgar la riqueza culinaria del país.

Más adelante, la integración de la comida en la legislación nacional de Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), enmarcada en la Ley 1185 de 2008 y el decreto 2941 de 2009, se convierte en un antecedente fundamental de la política de la alimentación y de las cocinas tradicionales, es así como Camacho (2014) plantea que:

La centralidad de la comida llevó a que en Colombia se incluyeran dos campos relacionados con la alimentación y la cocina: la producción tradicional, definida como: “Los conocimientos, prácticas e innovaciones propias de las comunidades locales relacionados con la producción tradicional agropecuaria, forestal, pesquera, y la recolección de productos silvestres, y los sistemas comunitarios de intercambio” y la cultura culinaria, entendida como: “prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos”. (p. 182)

Posteriormente, el Ministerio de Cultura, por intermedio de la Dirección de Patrimonio plantea la creación de una política de conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, iniciativa a la cual se unió el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo con el propósito de



resaltar la relevancia de la cocina tradicional en los procesos productivos como generadora de empleo e ingresos en sectores de medianos y bajos ingresos.

Finalmente, en febrero de 2012 el Consejo Nacional de Patrimonio Cultural, el cual es el máximo órgano encargado de asesorar al gobierno con respecto a la salvaguardia, protección y el manejo del patrimonio cultural del país, y en adopción por el Ministerio de Cultura es expedida la “Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia” señalando que:

La cocina tradicional es un hecho cultural, una tradición viva que se transmite entre generaciones. Son conocimientos, prácticas y tradiciones cotidianas, que se recrean constantemente, de manera presencial, por la experiencia y mediante la comunicación oral. La cultura culinaria está imbricada en la memoria colectiva y, no obstante, esta nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, la cocina siempre está resignificando este legado, actualizándose con la adopción de nuevos ingredientes, técnicas y sabores. (Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, 2012, p.18)

8. MARCO METODOLÓGICO.

Franco (como se citó en Azuero, 2019), plantea que:

El marco metodológico es el conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, a través de procedimientos específicos que incluye las técnicas de observación y recolección de datos, determinando el “cómo” se realizará el estudio, esta tarea consiste en hacer operativa los conceptos y elementos del problema que estudiamos. (p.12)

El enfoque que se llevará a cabo en esta investigación será cualitativo, el cual permite reseñar rasgos y cualidades del objeto de estudio percibiendo así los



cambios de la realidad como producto social y humano. Bonilla (Como se citó en Bonilla, 1997) menciona que:

La investigación cualitativa intenta hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera inductiva. Es decir, a partir de los conocimientos que tienen las diferentes personas involucradas en ellas y no deductivamente, con base en hipótesis formuladas por el investigador externo. Esto supone que los individuos interactúan con los otros miembros de su contexto social compartiendo el significado y el conocimiento que tienen de sí mismos y de su realidad. (p.70)

Por lo anterior, tenemos que el interés de la investigación cualitativa radica en captar la realidad social “a través de los ojos” de quienes están siendo estudiados, expresando así la percepción que tienen estos sujetos de su contexto.


Este enfoque permite explorar a profundidad la población de estudio consiguiendo con ello que las categorías vayan emergiendo.

Así mismo, el tipo de estudio que se realizará será de tipo analítico, teniendo en cuenta que éste permite el proceso de estudio de los datos obtenidos dentro de la investigación, este método descompone todas las partes del fenómeno para poder conocer la naturaleza del mismo; además de que permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social.

Para llevar a cabo lo anterior tenemos la siguiente población de estudio, la cual está conformada por mujeres afrocolombianas cuyas edades oscilan entre los 20 y 80 años de edad, que se desempeñen como cocineras en la playa del Morro.

Técnicas de la recolección de datos

Los datos cualitativos se deben recoger a través de instrumentos donde se permita registrar toda la información, esto con el fin de analizar con mayor



precisión los datos de la población de estudio, para el presente trabajo de grado se utilizaron los siguientes:

Análisis documental

Bonilla (1997), plantea sobre el análisis descriptivo:

Una vez categorizada y codificada la información, es decir, fraccionada en sus componentes más simples y organizada en los archivos correspondientes, se inicia una labor de recomposición parcial de los datos, seleccionando aquellos grupos de categorías más relevantes para dar respuesta a las principales preguntas del estudio. Para ordenar la descripción de los datos es recomendable retomar los supuestos generales que guiaron la recolección de la información. (p. 140-141)

Para esta investigación, se realiza análisis documental de fuentes de tipo bibliográfico de las cuales se extrajo la información de acuerdo a las categorías ejes conceptuales los cuales se desarrollan a profundidad en cada uno de los capítulos temáticos que se apreciarán más adelante.

Entrevistas estructuradas

En la entrevista estructurada con una guía, el investigador ha definido previamente un conjunto de tópicos que deben abordarse con los entrevistados y aunque el entrevistador es libre de formular o dirigir las preguntas de la manera que crea conveniente, debe tratar los mismos temas con todas las personas y garantizar que se recolecta la misma información. (Bonilla, 1997, p.140-141)

Por medio de estas surge un intercambio de ideas frente a los significados y forma de percibir la realidad teniendo como principal medio el diálogo entre el investigador y los entrevistados, para el caso de este trabajo serán las cocineras del morro en Tumaco, reconociendo que a través de ellas se genere nuevas perspectivas que permitan ir más allá de las experiencias particulares. Estas entrevistas posibilitan ir más a profundidad en un proceso de recolección más sistémico y en tal sentido permite un mejor manejo de la información.



En el caso de esta investigación, en un primer momento se emplearon entrevistas estructuradas a mujeres que se desempeñan como cocineras tradicionales afrocolombianas en la playa del Morro, cuyas edades oscilan entre los 20 a 40 años, posteriormente en una segunda fase se le realizaron las entrevistas a las que hemos denominado “Matronas” por su bagaje en la cocina cuyas edades oscilan entre los 40 y 80 años en la búsqueda de aspectos concordantes o discrepantes con relación a las tradiciones en la cocina y sus cambios de una generación a otra.

A continuación, se presenta el instrumento de entrevista (preguntas) las cuales fueron presentadas y avaladas por el comité de ética de la facultad de comunicación y publicidad:

Entrevistas estructuradas a cocineras tradicionales afrocolombianas en un rango de edad entre los 20 y 40 años, primera fase.

1. ¿Cómo es un día suyo en la cocina?
2. ¿Hace cuánto tiempo usted se dedica a la práctica de la cocina tradicional?
3. ¿Qué opina usted del rol que cumplen las cocineras tradicionales en la comunidad?
4. ¿Cree usted que en su cocina aún se conserva historia y saberes ancestrales?
5. ¿Qué comprende usted por tejido social?
6. ¿Qué tipo de relación cree usted que existe entre la cocina tradicional y tejido social?

Entrevistas estructuradas a cocineras tradicionales afrocolombianas en un rango de edad entre los 20 y 40 años, segunda fase.



1. ¿Qué comprende usted por expresiones culturales? 2. ¿De qué forma las cocineras afrocolombianas de Tumaco contribuyen en el fortalecimiento de expresiones culturales?
3. ¿Cuáles son los procesos de obtención de materia prima en la cocina tradicional?
4. ¿Cómo las cocineras tradicionales afrocolombianas contribuyen en fortalecimiento del tejido social?
5. ¿Qué comprende usted por dinámicas del tejido social?
6. ¿Qué problemáticas en Tumaco afectan las dinámicas del tejido social?

Historia de Vida

A modelo de entrevistas individuales a profundidad con la intención de construcción de una historia de vida, se les realizó a las cocineras que conocen a mayor profundidad las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana (matronas); estas tuvieron cualidades de la entrevista cualitativa individual se concentra en la opinión personal como marco de referencia frente a los patrones de conocimiento cultural. Esta estrategia, para llegar a la construcción de una historia de vida, se planteó pues los estudios que involucran a personas como objetivo de construcción de eventos pasados permite conocer las experiencias especiales a lo largo de sus vidas, para este trabajo de grado se utilizó el diálogo con las mujeres cocineras tradicionales permitiendo revivir sus experiencias y vivencias alrededor de la cocina. Se tomaron como aspectos determinantes para la realización de la historia de vida la posibilidad de:

- Captar la totalidad del proceso de cocina como eje articulador para el tejido social.
- Captar la ambigüedad y el cambio en las prácticas.
- Captar la visión subjetiva de este proceso.
- Encontrar la clave de la interpretación desde la comunidad.



A continuación, se presenta el instrumento de entrevista (preguntas) las cuales fueron presentadas y avaladas por el comité de ética de la facultad de comunicación y publicidad:

Historias de vida a cocineras tradicionales afrocolombianas en un rango de edad entre los 40 y 80 años (Matronas).

1. ¿Cuáles son los primeros recuerdos que se le vienen a la mente sobre su infancia?
2. Si hablamos de alimentación ¿Qué plato la transporta a su infancia?
3. ¿Qué recuerdo tiene sobre sus abuelos entorno a la preparación de los alimentos?
4. Para usted ¿Qué plato identifica al Municipio de Tumaco?
5. ¿A qué edad inicio usted con la práctica de la cocina, y de qué manera aprendió?
6. ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la cocina tradicional afrocolombiana en la actualidad?

Preguntas de cotejo

7. ¿Cómo es un día suyo en la cocina?
8. ¿Hace cuánto tiempo usted se dedica a la práctica de la cocina tradicional?
9. ¿Qué opina usted del rol que cumplen las cocineras tradicionales en la comunidad?
10. ¿Cree usted que en su cocina aún se conserva historia y saberes ancestrales?



11. ¿Qué comprende usted por tejido social?
12. ¿Qué tipo de relación cree usted que existe entre la cocina tradicional y tejido social? ¿Qué comprende usted por expresiones culturales?
13. ¿De qué forma las cocineras afrocolombianas de Tumaco contribuyen en el fortalecimiento de expresiones culturales?
14. ¿Cuáles son los procesos de obtención de materia prima en la cocina tradicional?
15. ¿Cómo las cocineras tradicionales afrocolombianas contribuyen en fortalecimiento del tejido social?
16. ¿Qué comprende usted por dinámicas del tejido social?
17. ¿Qué problemáticas en Tumaco afectan las dinámicas del tejido social?

Análisis e interpretación

El análisis de los datos está determinado por las características del problema y por la pregunta que originaron la investigación. El análisis es el producto de recolección en el cual es necesario documentar la información. Según Bonilla y Rodríguez (2018), *“los sistemas sociales y culturales sólo pueden ser detectados mediante la inducción analítica”* (p.134).

Selección de muestra

Bonilla y Rodríguez (2018), plantean que: *“en los estudios cualitativos la muestra no se selecciona, se configuran, es decir, se va estructurando a través de las diferentes etapas del proceso de recolección de datos”*. (Pág. 129). En otras palabras, lo que se busca con este tipo de estudio es una representatividad cultural.

Esta investigación es el resultado del proceso del trabajo de campo realizado con siete mujeres que se desempeñan como cocineras tradicionales afrocolombianas en la playa del Morro, cinco de ellas hacen parte de las que hemos denominado “matronas” por su bagaje y experiencia en los quehaceres relacionados con el fogón, y cuyas edades oscilan entre los cuarenta y los

ochenta años de edad, ellas son, Digna Emérita Arboleda, Magaly Arboleda, Dilia Ospina, Margarita Cortés (Doña Pepa) y Luz Evelia Quiñones, así mismo, dos de ellas hacen parte de la categoría que hemos denominado como cocineras tradicionales afrocolombianas jóvenes, cuyas edades ondean entre los veinte y los cuarenta años de edad, siendo ellas quienes han recibido enseñanzas de las matronas, ellas son Angélica Arboleda y Diali Carolina Riascos.

Identificación de la muestra Cocineras Tradiciones

NOMBRE	EDAD	CATEGORIA	RESTAURANTE
Margarita Cortés "Doña Pepa"	78 años	Matrona	"La langosta" Pepa-Melba.
Digna Emérita Arboleda	68 años	Matrona	"Las delicias del pacifico"
Dilia Ospina	59 años	Matrona	"Restaurante el Morro"
Magali Arboleda	49 años	Matrona	"La corvina"
Luz Evelia Quiñones	49 años	Matrona	"La llanerita" comida de mar.
Diali Carolina Riascos	26 años	Aprendiz	"Doña Diali" - Comida del pacifico.
Angélica Arboleda	24 años	Aprendiz	"La Langosta" Pepa-Melba.

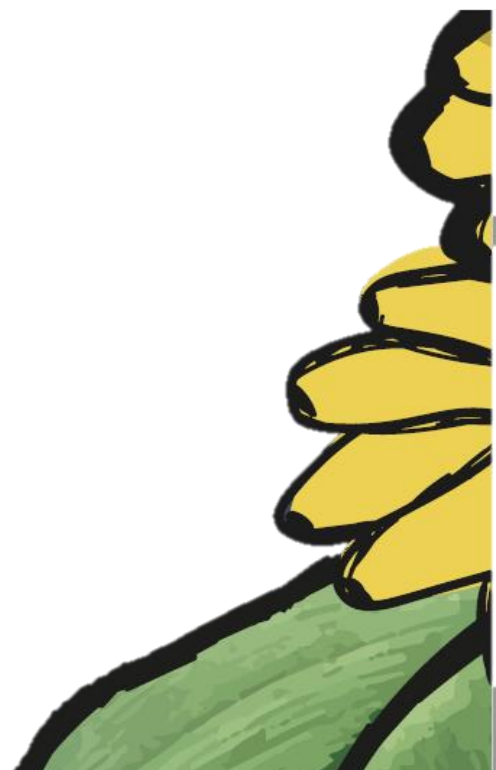
Fuente: Elaboración Propia

Todos los instrumentos metodológicos desarrollados para el desarrollo de la investigación fueron aprobados por el Comité de Ética de la Facultad de Comunicación y Publicidad de la Universidad Santiago de Cali, en su sesión del 27 de julio del 2020, y se registra en el acta C.E No. 052-2020, la cual esta anexa a este documento.



9.CAPÍTULO 1:

LA COCINA TRADICIONAL COMO PRÁCTICA Y TEJIDO SOCIAL.





Comprender la cocina como una práctica social implica retroceder en la historia de la humanidad, donde las necesidades de alimentación y resguardo fueron determinando una correlación con el medio natural como proveedor de los recursos necesarios para la supervivencia, es así, como se fue explorando el entorno y se fueron consolidando actividades como la recolección de frutos silvestres, la pesca y la caza de animales.

A partir de estos hitos de supervivencia que permitieron un acercamiento y conocimiento de la naturaleza, también se dio un acercamiento con el otro, y un afianzamiento de los procesos culturales que fueron conformando identidades; la construcción gradual y particular de un estilo de vida se fue dando a medida que se establecían las formas de trabajar la tierra.

En contraste con lo anterior se evidencia que en el pacífico colombiano las sabedoras de la práctica de la cocina tradicional se han empoderado durante mucho tiempo para reafirmar su identidad étnica y cultural, demostrando que donde hay comida existe tranquilidad, abundancia, autonomía y lo más importante es que se refuerzan los lazos de hermandad y solidaridad.

La cocina tradicional afrocolombiana de esta zona del pacífico se caracteriza por la mezcla de la herencia africana e indígena, así como la relación de los sujetos con su naturaleza, y el manejo de su biodiversidad, lo que les permite el uso variado de las plantas que complementan el sabor de las comidas que en definitiva da como resultado una fusión de sabores inigualables.

Prácticas de la cocina tradicional en la playa del Morro:

Las cocineras afrocolombianas de la playa del Morro son las principales fuentes / sujetos (individuales y colectivos) en el proceso de recuperar y mantener las tradiciones de la cocina, ellas tienen todo el conocimiento sobre los contextos históricos culturales y naturales de la región, estas son mujeres que, sin importar su escolaridad, edad o la posición que ocupan en el hogar se convierten en



principal referente de identidad y pertenencia para llevar a cabo las prácticas de la cocina tradicional.

Además de las actividades turísticas que se dan en la playa del Morro, las cocineras realizan su trabajo alrededor de las arenas grises y el mar. Es importante señalar que se trata de una transmisión viva, ya que en este espacio se perpetúa como un símbolo en las manifestaciones culinarias ancestrales.

En sus manos preservan la magia ancestral, y como si sus cucharas de palo fueran sus varitas mágicas, convierten cada uno de los ingredientes en exquisitos manjares; teniendo como dispensa el mar, los ríos y la tierra fértil donde se cultivan alrededor de sus casas plátanos, cacao, papachina, árboles frutales, hortalizas de pancoger y demás productos que hacen parte de la materia prima necesaria para la elaboración de los platillos.

Se entiende por **Materia prima** todos aquellos elementos extraídos directamente de la naturaleza, pues existen numerosas formas y tipos de materia prima al igual que las formas de obtención son diversas, teniendo en cuenta que unas pueden estar al alcance de la mano con facilidad, y otras por el contrario deben ser derivados o sintetizadas a partir de otras.

En el caso de Tumaco la obtención de materia prima se da gracias a la vegetación, la fauna, el recurso pesquero artesanal y el uso agrícola en la costa pacífica, estos recursos se han constituido como unos de los sustentos más importantes para los pobladores por su diversidad; para llevar a cabo la recolección de las fuentes primarias se requiere principalmente de las actividades agrícolas campesinas y de pesca.

Así pues, la obtención de la materia prima está determinada por el **Territorio** siendo así, el concepto ayuda en la interpretación y comprensión de las relaciones sociales vinculadas con la dimensión espacial; “va a contener las prácticas sociales y los sentidos simbólicos que los seres humanos desarrollan en la sociedad en su íntima relación con la naturaleza, algunas de las cuales



cambian de manera fugaz, pero otras se conservan adheridas en el tiempo y el espacio de una sociedad” (Llanos, 2010, p. 208).

En el territorio que comprende la playa del Morro se encuentran gran variedad de flora y fauna lo cual convierte este lugar en un espacio de atractivo natural para quienes buscan conectarse con un paraíso diferente, esta zona recoge lo mejor del pacífico Nariñense; además, al interior de los kioscos donde las cocineras tradicionales afrocolombianas realizan su labor diaria entorno al fogón se construye territorio a través de la oralidad, en el dialogo reciproco entre una generación y otra que propende por transmitir los saberes y sabores heredados de antaño y que dan soporte a la cultura tumaqueña.

Haciendo alusión a lo anteriormente dicho la cocinera tradicional afrocolombiana Diali Riascos afirma:

“A través de la cocina, de todo lo que hacemos a diario, de todo lo que preparamos a diario, todo lo que hacemos todos los días, esa es una costumbre que ha venido de generación en generación de nuestros abuelos, nuestros ancestros entonces son a través de esto que estamos dando nuestras expresiones culturales de nuestros platos típicos de nuestra región.” (Riascos, 2020)

De esta forma, el legado ancestral africano tras generacional que se transfiere en pro de asegurar la reproducción sociocultural del pueblo tumaqueño, abarca la relación con el territorio y con el ecosistema como los ejes esenciales e indispensables para subsistir. Maass, (2003) menciona que:

“Hay que pensar en los ecosistemas como sistemas, esto es, en un conjunto de elementos, componentes o unidades relacionadas entre sí. Cada uno de estos componentes puede estar en diferentes estados o situaciones; el estado seleccionado del sistema, en un momento dado, es producto de las interacciones que se dan entre los componentes.” (p. 3)



La noción de ecosistema en el pacífico resulta fácil comprender debido a los intercambios que se dieron entre afros, indígenas e hispanos, quienes nutrieron la conformación de identidad en los pueblos hace tantos años atrás, desde el aporte de cada uno se fue consolidando un entramado de costumbres y tradiciones que dan sentido a la carga cultural de la cocina, y claramente, a la relación con el ecosistema natural como proveedor de los alimentos que aseguran la pervivencia y la reproducción social.

Del mar pacífico se extraen diversidad de peces, de los manglares variedad de moluscos y crustáceos, en la tierra fértil se cultivan plátano, cacao, papachina, coco entre otros, junto a las casas las viejas canoas se disponen como huertas para la siembra de hierbas y hortalizas de pancoger, todos estos ingredientes luego son transformados al calor del fogón en sabrosos platos, como lo es el “pusandao” que resume en su sabor la historia de su pueblo. La cocinera tradicional afrocolombiana Dilia Ospina menciona que:

La piangua viene de los manglares, esto se consigue dentro de la raíz de los manglares y es un molusco que viene cubierto en una concha, luego se obtiene, para poderla abrir se coloca un poco al fuego, luego cuando ya abre la concha se saca la carnosidad o sea el molusco, y el molusco ese hay distintas formas de prepararla, puedes hacer un encocado, la puedes hacer un seco, puedes hacer una sopita. (Ospina, 2020)

Así pues, desde el momento mismo en que se da el acercamiento con el territorio y especialmente con el ecosistema en procura de obtener la materia prima necesaria para la posterior preparación de cada plato, se fortalecen los vínculos que relacionan las memorias ancestrales con las labores tradicionales que materializan las cocineras, pescadores artesanales y campesinos en un esfuerzo colectivo por aportar humildemente al crecimiento de su comunidad.



La cocina tradicional afrocolombiana de la playa del Morro contribución a las Prácticas sociales de la comunidad

En la memoria de las cocineras perviven los juegos de infancia que contribuyeron a acumular todos esos saberes de la cocina tradicional, en las huertas de las casas sus padres construyeron ramadas que se convertían en el espacio ideal para que las niñas además de divertirse fueran aprendiendo desde las experiencias de sus madres y abuelas como era la preparación de los alimentos.

La comida que hoy se pretende rescatar y seguir conservando a través de los juegos infantiles, es la comida de la libertad, entendiendo que después de la esclavitud los afrodescendientes tuvieron que reelaborar su memoria aprendiendo mucho del indígena elementos de la flora y la fauna que ayudaron a crear los platillos actuales y que hoy en día se reconocen como tradicionales

Entonces, fue a partir de aquellos juegos de imitación de cocina que la gran mayoría de las cocineras con hierbas y semillas se fueron enamorando de la cocina; detrás de ese sentido se encuentra la herencia de los antepasados, aunque es preciso señalar que las recetas de los que fueron esclavos han ido desapareciendo en la medida que ellos mueren, y en la poca práctica de las nuevas generaciones.

La cocinera tradicional Afrocolombiana Luz Evelia Quiñones relata que:

“Hoy en día para varias personas, para buscar varios platos típicos se van a internet, nos vamos a internet a ver qué comida queremos hacer especial, porque nuestros ancestros ya no están, hay unos que ya se nos fueron, entonces nos recurrimos a eso” (Quiñones, 2020)

La pérdida de aquellos personajes que compartieron con amor sus saberes, además de la no reproducción de sus enseñanzas con el tiempo conlleva a la pérdida del rico legado ancestral, si no se atiende el valor e importancia de la oralidad como práctica tradicional que propende y vigoriza la diversidad cultural; así pues, en el siglo XX la comprensión de la ***diversidad cultural*** se convierte



en una trama que ayuda a interpretar la realidad. A partir de ese momento la cultura es un todo complejo de conocimiento, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y otros hábitos y capacidades adquiridas por el ser humano como miembro social (Val Cubero, 2017, p.113) este término ha tenido diferentes cambios e interpretaciones derivado algunas veces de la historia, en términos cercanos a territorio, esta diversidad posee características culturales que ayudan de alguna u otra forma a la construcción de identidad.

La diversidad cultural que reúne la playa del Morro, sirve como componente indispensable para rescatar, fortalecer, transmitir y preservar el sentido de identidad en el Municipio. Desde las cocinas que se encuentran ubicadas en los Kioscos de la Playa se pretende mantener vivas las historias y memorias de antaño por medio del saber colectivo que hace contra a las nuevas formas de ser y de hacer del mundo globalizado.

Por consiguiente, la fuerte influencia que ha tenido la globalización sobre las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana, ha favorecido la invasión de modelos industrializados de producción, venta y consumo de alimentos impropios elaborados por transnacionales, lo cual conlleva a que las tradiciones en torno al fogón, y la relación armónica entre el pueblo con su entorno como proveedor natural, al igual que los elementos que comprenden el valor inmaterial de la cultura del pacífico tumaqueño, junto con el tejido social se vean afectados.

A pesar de las trampas de la sociedad globalizada la cocina tradicional afrocolombiana y sus prácticas ancestrales han logrado mantenerse vigentes alrededor del fogón gracias a la tradición oral, en el compartir de generación en generación de los relatos e historias que compilan las características socioculturales y los modos de vinculación con el territorio, en el rescate de la identidad propia de la comunidad.



Las tradiciones asociadas a la cocina a pesar de mantener su cuerpo sustancial respecto a sus ingredientes y técnicas de preparación pueden sufrir algunos cambios con respecto a la tradición oral. Jiménez (2017) afirma:

La importancia de recurrir a la tradición oral radica en que es un elemento básico y referencial al mismo tiempo, la vuelta a los ancestros, la dialéctica entre lo nuevo y las raíces determinan una forma de ver la realidad en cada momento, se adecuan a las formas, filosofías y maneras de pensar de cada tiempo y es, de alguna forma, por esa transmisión de generación en generación, que se nos permite conocer y entender las vivencias. (p.300)

Es evidente que la tradición transmitida a través de la oralidad forma parte de la identidad cultural de un pueblo que a pesar de las transformaciones que sufre con el tiempo y el espacio siempre estará cargada de significados, que dan cuenta de la memoria histórica.

Resulta fundamental, abordar la contribución que han tenido las cocineras afrocolombianas de la playa del Morro en las prácticas sociales de su comunidad desde sus experiencias de la cocina; y es que definitivamente, la cocina tradicional afrocolombiana presente en Tumaco juega un papel fundamental la articulación intergeneracional de las familias y la sociedad, en lo que comprende el fortalecimiento de las relaciones sociales.

La fortaleza de las **relaciones sociales** propias de una familia que ha dedicado su vida completa a transmitir sus saberes y sabores en la playa del Morro, resulta ser una de las formas en las que se construyen realidades desde los sentires y pasiones que se despiertan junto al fogón, siendo la tradición el eje de articulación entre los sujetos y las prácticas que vigorizan la identidad cultural.



Ciertamente, el rol de las mujeres afrocolombianas que se desempeñan como cocineras tradicionales es uno de los temas que más se abordan por la participación que han tenido desde las instancias de la gastronomía esclavista y los comúnmente llamados los roles de los oficios domésticos, el papel que desarrollan estas mujeres en su comunidad es fundamental porque son ellas las gestoras de comunicación entre las organizaciones y los sectores sociales, además de ser las transmisoras de las emergentes realidades socioculturales.

Actualmente se puede señalar que las mujeres han sido fuertes en la producción y recuperación de la cultura en su territorio, en la playa del Morro estas mujeres durante muchos años a través de la comercialización de los platos típicos de la región establecen redes sociales y laborales, donde continuamente reproducen sus saberes y articulan la importancia de los recursos naturales de la región.

Dicha reproducción y recuperación de las expresiones culturales de su territorio, han permitido la consolidación de dinámicas sociales alrededor de la cocina y con ello, el fortalecimiento del tejido social, sin embargo no se desconoce que estas también llevan consigo la integración de nuevos actores externos que si bien inicialmente podrían identificarse como factores de riesgo para la permanencia de la identidad, pueden también entenderse como dinamizadores de dichas dinámicas, esto puede afirmarse en la medida que:

“Por medio de la **dinámica social** es posible dar cuenta de los logros y posibilidades sociales para el mejoramiento de la calidad de vida humana. En este sentido, lo que llamamos dinamismo de la sociedad y de la historia se convierten en conceptos interdisciplinarios, porque al estudiar las actividades humanas a través del tiempo, lo que realmente se desea conocer es el desarrollo de la sociedad en la economía, la política, la religión, las ideologías, el arte, etc.” (Ángel y Casas, 2009 p.145)

Cabe destacar el reconocimiento que tiene la cocina tradicional afrocolombiana de Tumaco dentro y fuera del país, se ha convertido en uno de los ejes centrales del turismo nariñense, de esta forma la playa del Morro se ha convertido en un espacio de encuentros donde se articulan, por un lado, sujetos y grupos sociales



que en torno a actividades gastronómicas, en donde a través de un enfoque integral de saberes y sabores se fortalece la identidad y la diversidad cultural. Mientras por el otro, con la llegada de foráneos se fortalecen sistemas económicos y productivos que generan buena parte de los ingresos de la comunidad y generan dinámicas sociales híbridas que se experimentan en nuevos espacios de socialización que no dejan de lado la posibilidad de reproducción y recuperación de las expresiones gastronómicas propias.

De esta manera las cocineras tradicionales afrocolombianas se valen de sus saberes en el ámbito de la cocina para obtener los ingresos económicos que solventan sus necesidades básicas, por lo tanto, el precio dado a cada platillo lo determinan cada uno de los ingredientes que lo componen, el tiempo que requiere en el fuego para su cocción y claramente el saber que hay detrás de la preparación, así pues, cada comensal siendo propio o foráneo reconoce monetariamente a la cocinera tradicional por tan gentil servicio.

Dicho lo anterior, podemos decir que las dinámicas sociales que se dan en la playa del Morro están en relación a la transformación de las condiciones económicas, de seguridad, organizativas y culturales, en procura de aportar al progreso y una mejora en la calidad de vida de los habitantes de Tumaco, aprovechando respetuosamente los recursos naturales que brinda el ecosistema natural.

Por otro lado, la **cohesión social** permite un grado de relaciones entre los miembros de la comunidad y de una forma más profunda entre las personas que hacen parte de las prácticas culturales, este último se ve reflejado en las manifestaciones de atracción a la hora de realizar el trabajo en la cocina.

(Ottone, 2007) Desde el ámbito cultural y social se puede decir que la cohesión social genera beneficio de integración social entre los individuos, estos se vinculan en la comunidad de manera colectiva a través de espacios culturales, fortaleciendo así la vida social y comunitaria. (pág.14)



De igual forma se puede señalar que los factores constructivos de identidad se generan a partir de la interacción con el otro y el medio, formando así una dinámica de relaciones sociales, lo cual permite una especie de Tejido Social que abarca las distintas formas de expresiones de una sociedad. Molano (2007), plantea que “la **Identidad** implica, que las personas o grupos de personas se reconocen históricamente en su propio entorno físico y social y es ese constante reconocimiento el que le da carácter activo a la identidad cultural” (p.74).

Dentro de estos factores de identidad se puede señalar la cultura, esta representa el modo de vivir, las costumbres, rasgos culturales, valores, la cohesión y todos los vínculos sociales que se dan para vivir en armonía y con sentido de pertenencia por la comunidad.

Ya que los elementos de identidad se pueden encontrar en las manifestaciones cotidianas, las prácticas tradicionales de la cocina afrocolombiana pueden verse como foco de observación y análisis en las dinámicas históricas, y de identidad en la playa del Morro que sirven para comprender los elementos que dan sentido a la vida de los individuos y la comunidad en general.

Según los planteamientos de Serna (2007), *las Manifestaciones de la cultura tradicional* “Se manifiesta en las tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como uno de sus principales vehículos de transmisión; en las artes, usos sociales, rituales, conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo y técnicas artesanales tradicionales” (p.204)

La cocina tradicional afrocolombiana como espacio de participación de las comunidades en la Playa del Morro.

Dentro de la comunidad existen grupos sociales los cuales se relacionan entre sí y crean espacios de participación, para comprender mejor los procesos



colectivos que se dan en estos espacios es importante hacer un acercamiento al término colectivo. Pérez (2007) menciona que:

“Los colectivos son una forma cualitativamente superior al grupo y que es importante identificarlos, posee objetivos valiosos desde el punto de vista social y sus miembros conscientes del valor de estos objetivos contribuyen como una unidad a la realización de los mismos. La colectiva lucha por metas que benefician a la colectividad y sus integrantes sienten satisfacción personal al realizar el trabajo en pos de esta meta y que va a satisfacer una necesidad social” (p.11).

De lo anterior se puede inferir que en el campo de estudio las cocineras tradicionales al igual que los demás actores sociales que se encuentran en la playa del morro han venido trabajando de manera mancomunada para enfrentarse a las dinámicas complejas que sean producido debido a la situación actual por la pandemia esto trajo con ello transformaciones sociales, culturales, económicas, y políticas. Estos actores reconstruyen nuevos discursos y representaciones que les permita continuar claramente con sus dinámicas sociales y culturales.

En la playa del morro en Tumaco-Nariño día a día son diversas las expresiones artísticas y culturales que se viven, con los espacios que se crean alrededor a las orillas del mar la comunidad disfruta de las muestras artísticas como la música, danza y los deliciosos platos típicos y tradicionales del municipio, estos les permiten a los pobladores rescatar y preservar dichas expresiones.

Algunos le temen estar en suelo Tumaqueño, muchas veces pueden más los rumores de inseguridad y violencia que se dan en la perla nariñense que el verdadero referente simbólico y cultural de la comunidad. Desde el ministerio de cultura se viene trabajando con los instructores de la casa de cultura de Tumaco, en procesos culturales que permiten y promover la integración de la comunidad; en la casa de la cultura se apoya todos los procesos culturales del municipio al igual que a las veredas aledañas.



La casa de cultura es el patrimonio que representa para la comunidad la organización cultural en la región, desde el libro del ministerio de cultura llamado ***Casa que Cuentan*** se plantea que: durante los años ochenta, Tumaco se articuló a las discusiones y debates sobre la relación entre cultura, territorio, política e identidad en el Andén Pacífico y en torno al proceso de la reforma constitucional de 1991, reflexiones que surgieron desde los movimientos sociales y que recogieron e incorporaron las consideraciones académicas en sus procesos de construcción y acercamiento a las realidades y prácticas locales (Mincultura, 2014)

Al hablar de ***organizaciones como expresiones culturales*** en Tumaco se encuentran algunas organizaciones culturales como la Fundación Manglaria, viene trabajado hace 30 años en el municipio de Tumaco con las juventudes en los barrios marginales del área urbana, estos jóvenes practican las danzas de genero folclórico como el bambuco, estos colectivos por medio de las representaciones del arte permiten que se genere una convivencia en paz en la comunidad.

Por su parte la organización (Asmudepaz) es una Asociación Mujeres Semillas de Paz Perlas del Pacífico, que nació en el año 2015 en el municipio de Tumaco luego de la difícil situación por la que atravesaban la gran mayoría de las mujeres peladoras de camarón en el municipio, estas mujeres son cabezas de familia y quienes vienen realizando un trabajo a diario de limpiar y transformar los langostinos y camarones lo que representan para ellas y sus familia además de su base de sostenimiento recuperar parte de este recurso natural que se vio afectada por la “mancha blanca”.

Es importante reconocer que estos colectivos y organizaciones han venido trabajando en un ejercicio de reflexión sobre los procesos culturales de identidad, empoderamiento y pertenencia en el municipio.



A manera de conclusión, es importante resaltar que se puede identificar la importancia que tiene la cocina como práctica social, la cual se ve reflejada en labor que realizan las cocineras tradicionales afrocolombianas como portadoras de las historias y saberes ancestrales que se transmiten de una generación a otra por medio de las prácticas tradicionales, un ejemplo de ello, es la tradición oral que a su vez comprende el valor y el respeto natural por el territorio y el ecosistema en los procesos de obtención de la materia prima.

Enmarcado en estos procesos que sirven de base para la consecución de los ingredientes necesarios para la posterior preparación y comercialización de los platos que con amor las cocineras tradicionales ofrecen en sus establecimientos, se encuentra el aporte económico hecho por propios y visitantes al disfrutar y degustar de este servicio, el cual a su vez contribuye en la preservación del rico legado ancestral tumaqueño y en el progreso familiar y municipal.

Consecuentemente la cocina como práctica social se establece como un patrimonio que se ha construido socio históricamente y que ha posibilitado la persistencia de relaciones sociales enraizadas en valores, pasiones, afectos y en costumbres tras generacionales que propenden por el sentido de pertenencia hacia el territorio y al fortalecimiento del tejido social.



10. CAPÍTULO 2:
EXPERIENCIAS DE LAS COCINERAS
AFROCOLOMBIANAS EN LA PLAYA DEL
MORRO: SUS ROLES EN EL PROCESO
DEL FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO
SOCIAL.





Las cocineras afrocolombianas de la playa del Morro: La práctica en un día a día de la cotidianidad.

Desde muy temprano en la mañana las cocineras tradicionales se preparan para realizar sus labores en la cocina, animosas se levantan dando gracias al Creador por un nuevo día, y se disponen con amor a cortar, rebanar, guisar y sazonar; en sus manos cada uno de los ingredientes dejan de ser un elemento ordinario, para ser transformado en platillos extraordinarios que con su sabor y aroma invitan a la unidad, y a la reconciliación, ya que en la cocina todos tienen cabida.

Así pues, este segundo capítulo compila el resultado del proceso del trabajo de campo realizado con siete mujeres que se desempeñan como cocineras tradicionales afrocolombianas en la playa del Morro, cinco de ellas hacen parte de las que hemos denominado “matronas” mujeres que por su bagaje y experiencia en los quehaceres relacionados con el fogón, y cuyas edades oscilan entre los cuarenta y los ochenta años de edad, ellas son: Digna Emérita Arboleda, Magaly Arboleda, Dilia Ospina, Margarita Cortés “Doña Pepa” y Luz Evelia Quiñones. Hacen parte de la categoría que hemos denominado como *cocineras tradicionales afrocolombianas jóvenes*, cuyas edades oscilan entre los veinte y los cuarenta años de edad, y quienes se han convertido en las receptoras de las enseñanzas y tradiciones de las matronas, ellas son: Angélica Arboleda y Diali Carolina Riascos.



NOMBRE	EDAD	CATEGORIA	RESTAURANTE
Margarita Cortés “Doña Pepa”	78 años	Matrona	“La langosta” Pepa-Melba.



Fotografía No.4
Margarita Cortes (Doña pepa)- Angélica Arboleda
Cocineras tradicionales de la playa de morro-Tumaco.
Fotografía: de los autores.


La señora Margarita Cortes nació en el año 1942 en el municipio de Barbacoas, Nariño, gracias a los juegos de su infancia tuvo la oportunidad de tener acercamiento a la práctica de la cocina, en cuanto a los recuerdos de su niñez manifiesta que: “Para la semana santa hacíamos casitas porque yo soy del campo, en el campo hacíamos casitas, hacíamos las boditas” (Cortes, 2020).

En la vereda de Pipián donde vivía con su madre la señora Fidelina Cortes tuvo la posibilidad de preparar sus primeros platos, teniendo en cuenta que fue su madre la persona encargada de enseñarle todo lo

relacionado con la cocina tradicional, así como la rica preparación de un sancocho de pescado y de gallina lo que ella reconoce como del viejo testamento.

A sus 56 años de edad la cocinera tradicional decidió continuar con ese legado que le había enseñado su madre; Doña “Pepa”, “Pepita” o la “Pepona” como muchos la reconocen hoy en día en la playa del morro en Tumaco, lleva aproximadamente 22 años en su labor como cocinera tradicional en el pacífico nariñense, actualmente junto con su familia hijas y nietas tienen su propio negocio en el morro, donde propios y turistas llegan a disfrutar no solamente de un exquisito plato tradicional, sino que además de la alegría y cariño con lo que son recibidos y atendidos.

Un día cotidiano para ella en su restaurante la “Langosta” esta recargado de emociones, cuando se le hace alusión de ¿cómo es un día suyo en la cocina? ella



responde con una gran sonrisa expresando que: “Un día feliz, me siento feliz cuando estoy en la cocina cocinando, tranquila y cuando llegan mis clientes me alegro, siento como una emoción” (Cortes, 2020).


Para ella el poder cantar le permite que las comidas le queden mejor, entre sus muchas anécdotas recuerda una muy particular de cuando estaba cantando en su cocina

“venía un señor directamente de Bogotá que le hiciera un atollado de concha mamita yo agarré mi coco, mi chirarán, mi ajo y bueno me cogí con la concha y me hice le sudado de concha cuando él vino le puse su plato vea por mi madre y Dios que me está oyendo ese señor se comió toda la comida cuando acabo de comer me abrazó y me decía hay negrita me hiciste el atollado como me lo hacía mi mamá bien rica el **atollado**” (Cortés, 2020).

Esto demuestra la importancia y el valor que tiene la cocina tradicional afrocolombiana como testimonio vivo de herencias que se deben preservar, en lo que a su vez respecta el entendimiento de diversas situaciones de la vida de las personas, es decir, los recuerdos sobre el lugar de origen, los familiares o amigos ya fallecidos, las costumbres y sus cambios con el pasar de los años.

Así mismo manifiesta que en su cotidiano no cambia las tradiciones de cocina, transmitiendo la enseñanza a sus hijas y nietas que deben mantener las mismas recetas a lo que narra lo siguiente:

“yo sigo la misma inclusión de mi aviejo testamento yo no cambio mi comida y tampoco no las daño, yo les echo los mismos ingredientes que le he echado siempre por eso la gente dice; un señor me dijo ya he comido en todos los puestos me dijo ayer Doña pepita, pero nunca la comida es como la suya por eso yo le digo a mis hijas sí uno empieza cocinando rico termina cocinando así, como la va a cambiar” (Cortes, 2020).



Es por eso que, en el desarrollo de la caracterización de las experiencias de vida de las cocineras tradicionales, resulta importante indagar y abordar las experiencias de quienes decidieron continuar con el legado ancestral de sus abuelas, madres y tías. Por consiguiente, la cocinera tradicional Angélica Arboleda de 24 años, nacida en Tumaco, nieta de la señora Margarita Cortés, y quien actualmente se desarrolla como cocinera en el restaurante la “Langosta” narra cómo ha sido su proceso de aprendizaje con respeto a la práctica de la cocina tradicional afrocolombiana expresando que:

“yo me siento feliz en la cocina porque es un motivo como de descendencia familiar y llevado desde mi abuelita Pepa, me siento feliz porque cada día más me motivó a sacar platos nuevos, a llevar mejor la sazón de mi abuela, seguirla no dejarla caer, entonces es una motivación muy grande que cada día más nos hace mejor, yo desde los 17 años estoy aquí en la cocina de mi abuela siempre dando lo mejor, y pues hasta que Dios quiera.

Mi abuela nos ha dicho que nunca dejemos la tradición porque eso es lo más importante que nunca debemos dejar decaer eso que llevamos, como lo son las hierbitas lo que es el cilantro, son esas tradiciones que se llevan desde casa hasta acá hasta el negocio de mi abuelita” (Arboleda A. , 2020).

Las tradiciones narrativas asociadas a la cocina tradicional afrocolombiana han permitido un acervo muy importante para seguir construyendo la historia de aquellos pueblos sobre el origen y la preparación de cada uno de sus platos tradicionales, parafraseando a la cocinera Angélica Arboleda en su narración son saberes y tradiciones que salen desde las entrañas del hogar para ser compartidas a la comunidad y se convierten en una forma de subsistencia tanto económica, simbólica y cultural familiar las cuales convergen en el espíritu de seguir manteniendo vivo ese saber ancestral.

Todas las mañanas Angélica en compañía de su abuela Doña Pepa salen de su hogar desde muy temprano hasta la playa del morro donde se encuentra ubicado



el negocio familiar, esto con el fin de iniciar su día laboral en el restaurante a lo que Angélica manifiesta como se siente cuando se encuentra en ese lugar y como a través del canto expresa sus emociones:

“Hay motivación en la cocina hay alegría y eso llama la motivación de los clientes porque siempre lo ven a uno alegre contento y pues es algo muy satisfactorio porque el cliente después de que entra al negocio te ven con esa alegría, emoción y motivación de prepararle se comida siempre le da por volver otra vez” (Arroyo, 2020).

En las cocinas de la playa del Morro las cocineras tradicionales afrocolombianas no solamente comparten recetas, también van creando lazos o vínculos de unidad, sociabilidad y solidaridad, siendo importante reconocer que la interrupción de la cadena intergeneracional que permite la transmisión de las tradiciones de la cocina afrocolombiana puede afectar considerablemente el patrimonio cultural de la cocina tradicional.



Digna Emérita Arboleda	68 años	Matrona	“Las delicias del pacifico”
-------------------------------	----------------	----------------	------------------------------------



Fotografía No.5
 Digna Emérita Arboleda
 Cocinera tradicional de la playa de morro-Tumaco.
 Fotografía: de los autores.

Digna Emérita Arboleda nació en la vereda Rio rosario ubicada a una hora y media del casco urbano del municipio de Tumaco, a sus 68 años de edad ella habla de su historia de vida y cuál ha sido su experiencia en relación a la práctica de la cocina tradicional afrocolombiana; manifestando que:


“La cocina eso ha sido una experiencia desde muy niña prácticamente porque mi familia ha sido de buen gusto para el saber de la cocina y eso viene de que nosotros nunca hemos hecho un curso, una capacitación para cocinar todo viene como

hereditario o de parte de Dios que le da ese saber a uno esa hegemonía para la cocina” (Arboleda D. , 2020).

Entre sus recuerdos de infancia hace mención mucho a su entorno familiar expresando que:

“Yo creo que mis recuerdos fueron muy bonitos porque nosotros en ese entonces vivíamos en una finca y mi padre trabajaba mucho, mi mami era una mujer también muy echada para delante en la cocina y a mí me gustaba mucho ayudarla cuando no iba a estudiar al colegio” (Arboleda D. , 2020).

Esto refleja un poco que su saber culinario está relacionado al aprender-haciendo, ya que su ingenuidad de niña la inducía a estar cerca al fogón siguiendo los pasos de su madre; así mismo en reiteradas ocasiones hace mención a esos alimentos



que la transporta a su infancia tal como el sudado de conejo, con sus ojos iluminados y su rostro reflejando alegría narra que cuando se comía un sudado de conejo era la mujer más feliz, además recuerda como estos alimentos llegaban hasta la mesa de su casa manifestando que:


“Recuerdo muchas cosas porque mi padre era una persona muy colaboradora con su familia y era el encargado de proveer el alimento, que es un alimento natural cazado del monte de la tierra y directo a la olla; nunca nos faltó un plato de comida y fuimos felices con la alimentación” (Arboleda D. , 2020).

Actualmente en su día a día de la práctica de la cocina tradicional afrocolombiana cuenta como aún conserva parte de esos saberes ancestrales, manteniendo muchas de las recetas que utilizaban sus tías y su madre a la hora de preparar los deliciosos platos tradicionales; haciendo mención a las hierbas naturales que son las que les dan más el gusto a las comidas como la chirarán, la chillangua, el tomillo y el orégano.

En su restaurante las delicias del pacífico el plato más apetecido por sus clientes es el “pusandao” de carne serrana el cual está constituido a base de tres tipos de carne entre ella carne de res, pollo y cerdo, su cocina es el espacio que le permite deleitar a todos con sus aromas y sabores este se ha convertido en el lugar de reunir familias enteras y a una comunidad para que a través de un platillo puedan transportarse en el tiempo y los recuerdos.

La señora Digna expresa su sentir cuando está cocinando y entre risas cuenta una de sus tantas historias que ha tenido que vivir en familia manifestando que:

“Yo soy feliz cocinando me siento la mujer más feliz, donde yo llego de visita y me provoca o me dicen prepare la comida lo hago, por lo menos cuando voy a visitar a mi familia termino yo haciendo la comida, por eso pienso que todo me queda bien, porque



cuando estoy en la cocina no siento tristeza puedo estar con el problema que tenga, pero en la cocina estoy feliz” (Arboleda D. , 2020).

Por otro lado es muy importante reconocer como es el proceso de obtención de los ingredientes de las cocineras para preparar las platillos tradicionales de la región a lo que hace mención la cocinera Digna:

“El marisco se consigue en la pesquera el animal de Monte siempre lo traen de las veredas y el pollo que es el que yo utilizo Pues para mi sancocho (pusandao) también me lo están trayendo de una Vereda al igual que las hierbas, el coco pues como yo tengo finca me lo trae algún familiar y cuando no lo compro en las coqueras” (Arboleda D. , 2020).

Además de eso se hace mención a las estrategias que anteriormente utilizaba la cocinera para cultivar sus propias hierbas en su azotea pero que por cuestiones de remodelación y amueblado de su hogar cada vez le queda más difícil continuar con esta tradición de tener su propia huerta, a lo que menciona lo siguiente: “yo tuve de esas estrategias, pero como ahora la casa la tengo en apartamento todo me ha quedado más pequeño, pero si me gustaría volver a cultivar mis hierbitas así sea en una bandejita porque siempre me toca comprarlas” (Arboleda D. , 2020)



Dilia Ospina	59 años	Matrona	“Restaurante el Morro”
--------------	---------	---------	------------------------




Fotografía No.6
Dilia Piedad Ospina
Cocinera tradicional de la playa
de morro-Tumaco.
Fotografía: de los autores.

En lo que respecta al encuentro generacional se destaca la importancia de los juegos infantiles que inocentemente salvaguardan la tradición cultural, un ejemplo de ello es las llamadas *bodas o comitivas*, donde las niñas procuran recrear los platillos elaborados por sus abuelas, madres o tías, haciendo uso de las variadas hierbas y productos autóctonos de su municipio los cuales desde la infancia son reconocidos como parte integrante de la tradición culinaria y son en buena parte apoyados por el grupo familiar.

La cocinera tradicional afrocolombiana Dilia Ospina, nacida en 1961 en una vereda cercana a Tumaco llamada Gualajo relata con añoranza sobre las boditas que hacía junto con sus amiguitas de infancia como espacio de encuentro:

“Las bodas era una forma que jugábamos cuando éramos niñas, en nuestra comunidad pequeña, barrio, vereda, donde uno estaba, todos los domingos estaba la boda, esta consistía en que hacíamos comida, entonces con el aporte de todas, la una llevaba el arroz, la otra llevaba el camarón, la otra llevaba la concha, la otra llevaba la cebolla, la otra llevaba la chillangua, la otra el chorarán, de todo, y llegábamos como niñas a hacer la casuchita, (casas improvisadas) para el domingo ir a hacer la boda, todos los papás, sabían que nosotros estábamos haciendo boda, era como una manera aprendiendo a cocinar haciendo boda” (Ospina, 2020).

Doña Dilia relata que aprendió de su abuela Doña Romelia Arboleda y de su madre Doña María Yolanda Ospina todo lo relacionado con la cocina tradicional afrocolombiana al mencionar que: “uno era pegado a la falda de la abuela, de la mamá, mirando como lo hacía y uno ir a repetir eso el día domingo en su casucha en su boda,



entonces cuando uno decía, 9, 10, 11 años ya sabía muchas cosas de cocina muy niña uno aprendía” (Ospina, 2020)

Significativamente Doña Romelia Arboleda le dejó a su nieta Dilia todo su legado, el cual procura con recelo mantener vigente en el “Restaurante el Morro”, así pues, se demuestra que de una generación a otra se va transmitiendo los saberes que perdurarán siempre y cuando se pongan en práctica, y se sigan transmitiendo a las nuevas generaciones; como lo menciona Doña Dilia al recordar a su amada abuela:

“¡Ay mi abuelita era mujer de las que si el día tiene 24 horas, yo puedo decir que mi abuelita las 15 horas las permanecía en la cocina!, porque mi abuelita era pero genial preparando comida, ella era despepitando el maíz, poniéndolo a añejar, moler el maíz, lavar el maíz, que hacer un día la arepa, que al otro día el envuelto, que al otro día la cayoya siempre todo el día había con que hacer en la cocina.” (Ospina, 2020)

En la actualidad Doña Dilia Ospina se desempeña como docente en la escuela Santa Teresita de Tumaco, empero, esto no le impide estar al tanto del establecimiento que tiene en compañía de su hermana Ester Ospina llamado “Restaurante el Morro”, donde da empleo a dos mujeres amas de hogar; de esta forma Doña Dilia hace mención del rol que cumplen las cocineras tradicionales de la playa del Morro opinando que:

“El rol de las señoras aquí, dentro del quehacer es base su sostenimiento, con eso mantienen sus familias, educan a sus hijos, con manutención y preparación de alimentos, cuando en nuestro querido Tumaco, como perla del Pacífico llega mucho turista y la gente se sostiene con la preparación de sus platos típicos, en las playas del Morro” (Ospina, 2020)

Sin embargo en la cocina todo es fiesta cuando estas mujeres están preparando un pusandao, un atollado de piangua, un ceviche de corvina, o un encocado de cangrejo, entonando sus **alabaos** las cocineras tradicionales expresan su sentir, Dilia Ospina nos relata que “la cocinera de aquí, de Tumaco está cocinando y está cantando y está bailando, esa se está gozando la vida” (Ospina, 2020); así pues, ritmo y sabor confluyen en una fiesta donde el cotidiano se vuelve magia, donde el colorido y las risas alegran los corazones de grandes y chicos.



Ya en su casa Doña Dilia procura utilizar los ingredientes propios de su región al cocinar, para ella los productos del mar son esenciales en la mayoría de sus preparaciones por eso mismo se sirven en su mesa con frecuencia; por consiguiente, relata que:

“A las diez y media estoy mirando que hacer del almuerzo, por lo general siempre va acompañado con algo de mariscos, cuando digo algo de marisco, es unas conchas, un cangrejo, un camarón, un pescado y siempre, siempre, siempre, somos aquí adictos al marisco; siempre va acompañado con el marisco local, siempre estamos allí comiendo lo que produce aquí nuestra tierra, lo acompañamos con los frijoles, con la lenteja, con las alverjas, a veces con el pollo, pero el almuerzo siempre hay algo de lo de la región, de lo de aquí de la costa.” (Ospina, 2020)

Cabe destacar que el interés por asegurar los productos típicos de la región que utiliza en cada uno de los platos que se sirven en el “Restaurante el Morro” y en su hogar, aporta al dinamismo económico del municipio, y contribuye a la mejora del bienestar familiar y comunitario, de esta forma Doña Dilia Ospina hace mención sobre la consecución de materia prima:

“aquí tenemos de todo, los productos del mar son muy apetecidos y aquí tenemos de toda clase de productos de mar, sacados inmediatamente del mar, del mar a la olla, aquí no tenemos para que refrigerarlos, entonces eso le da un toque también especial a nuestra cocina.” (Ospina, 2020)

Por otro lado, detrás de la preparación de las bebidas que se consumen dentro de casa como por ejemplo el agua de panela o las aromáticas, se esconde un fuerte vínculo de reciprocidad entre los más allegados, Doña Dilia menciona al respecto que “una aromática de limoncillo o de hojitas de canela agarradas del patio de las casas de las vecinas o de nuestro patio cuando hay, nos turnamos con las vecinas, hasta por eso mantenemos unas buenas relaciones, porque cuando no tiene la una, tiene la otra.” (Ospina, 2020)

Cada preparación por pequeña que sea guarda el enorme legado ancestral que se ha compartido de generación en generación en procura de mantener vigente el

rico saber del pueblo africano, el cual a su vez fortalece el vínculo con el territorio y el ecosistema como proveedores de los recursos necesarios para subsistir.

Magali Arboleda

49 años

Matrona

“La corvina”



Fotografía No.7
Magali Arboleda Solís
Cocinera tradicional de la playa de morro-Tumaco.
Fotografía: de los autores.

La cocinera tradicional afrocolombiana Magali Arboleda nació en la vereda Río Gualajo, para llegar hasta este lugar el único medio de transporte es por vía marítima hoy a sus 49 años de edad recuerda cómo fue su infancia.

“Mis primeros recuerdos que se me vienen a la mente de mi infancia es que desde muy niña empecé a cocinar, mi padre fue un hombre pescador donde aprendí a manejar los mariscos desde una edad bien pequeña, y pues hasta ahora me siento que soy una persona bastante avanzada en la cocina en cuestiones de mariscos y de la comida de acá del pacífico. ¿De qué manera aprendí?, yo creo que fue en la

universidad de la vida porque me ha toca rodar bastante y en transcurso de mi vida me ha tocado enfrentarme a muchas personas que saben y he aprendido de estas personas también”. (Arboleda M. , 2020).

Para la cocinera Magali a diferencia de las anteriores desde muy joven tuvo que partir de su casa en busca de oportunidades lo que le permitió aprender ese saber culinario de diferentes personas lo que para ella esto se convirtió en una de sus experiencias más gratificante. Así mismo le hace mención a uno de esos platos que la transportan a su infancia expresando que:



“El tapado de corvina me recuerda mucho a mi infancia, siento que es algo que me transporta que vuelvo a la infancia, su preparación porque se prepara a base de hierbas y esos son sabores únicos y que son muy ricos” (Arboleda S. M., 2020).

Lo que representa un día cotidiano en la cocina para la señora Magali y lo que ella considera necesario para estar en este mundo culinario manifiesta que:

“Primero que todo las ganas de estar y que le guste yo creo que estar en un lugar donde a uno no le guste nada fluye, y para estar en este mundo de la cocina se necesita de mucho amor y mucha paciencia, el amor y las ganas ante todo (Arboleda M. , 2020).

De igual forma narra que, aunque hoy en día se estén mezclando mucho los condimentos a los platos tradicionales en su restaurante reserva sus saberes y recetas ancestrales para no perder su esencia.

“nosotros por medio de la tradición es que nos sostenemos porque si se pierde esa esencia se va perdiendo nuestra cultura” (Arboleda M. , 2020).

De este mismo modo la cocinera tradicional Magali narra otra forma de seguir conservando ese legado generacional de la cocina tradicional afrocolombiana es a través de los espacios y vínculos familiares, manifestando que:

“Para no perder esa esencia que viene de nuestros ancestros y que sigan, yo lo hago con mi familia, yo siempre voy a la casa de mis padres que es la casa paterna los preparo la comida en las festividades de las navidades en todos los momentos y ocasiones especiales” (Arboleda M. , 2020).



El compartir y cocinar en familia aporta y fortalece invaluablemente estrechar esos lazos familiares, este espacio resulta ser favorable para afianzar una comunicación efectiva entre los miembros de la familia, además de que permite transmitir ese saber tradicional culinario.

Luz Evelia Quiñones	49 años	Matrona	“La llanerita” comida de mar.
----------------------------	----------------	----------------	--------------------------------------

La cocinera tradicional afrocolombiana Luz Evelia Quiñones oriunda de (definir lugar de nacimiento), inspirada por las enseñanzas de su madrastra, su padre y su abuela materna incursionó en las labores de la cocina hace más de 37 años atrás; así pues, narra un poco sobre cómo es su día a día y cómo fue su proceso de aprendizaje en la cocina manifestando que:

“Pues un día mío en la cocina es muy especial, muy alegre, rico más si estoy escuchando música muy ejemplar, mi abuela más que todo le gustaba mucho echarnos cuento, cantar, ella cantaba mucho el mapalé, la cumbia cuando cocinaba” (Quiñones, 2020).

Esto demuestra que, para las cocineras tradicionales afrocolombianas en la práctica de lo cotidiano al preparar los platillos, agregar los ingredientes a la olla no es el único vehículo de conocimiento para contar la historia de sus tradiciones, sino que también por medio de sus versos y cantos pueden expresar sus sentimientos y emociones que en definitiva alimentan también la memoria cultural de su pueblo.

Doña Luz Evelia recuerda que el contexto rural en el cual vivió de pequeña junto con su madrastra y abuelos, les permitió cultivar sus propios alimentos, los cuales siempre eran frescos y aportaban sabor a cada preparación; en la actualidad Doña Luz en su restaurante “La llanerita, comida de mar” procura transmitir sus saberes entorno a la tierra y al uso de las plantas o hierbas tradicionales, así lo refiere cuando menciona que: “yo hoy en día le digo a mi hija que haga las cosas así, que así me las enseñó mi madrastra o mi abuela, échele eso, échele lo otro, que la hierba chirarán, la



chillangua, porque en tiempos de antes casi no se utilizaba la Maggi, esas cosas así, sino pura hierva y con eso uno le sacaba más sazón.” (Quiñones, 2020).

La usanza de materia prima natural para la elaboración de cada platillo asegura que el sabor de las preparaciones no sea alterado, además de que se contribuye en el cuidado de la salud de quien ingiere los alimentos en un noble acto de cuidado y respeto por la vida del otro; de esta forma Doña Luz Evelia asegura que anteriormente no se le daba uso a los cubos de caldos artificiales en la cocina cuando menciona que: “ese no existía y sí existía pues la gente, los ancestros no lo utilizaban, siempre eran sus hierbas naturales y la comida creo que queda mejor y nos enfermamos menos, porque ahora se utiliza más químico y entonces uno se enferma por eso.” (Quiñones, 2020).

Cabe destacar la labor de las cocineras tradicionales afrocolombianas de Tumaco, ya que son quienes portan y guardan parte del legado que de antaño se ha transferido con amor de una generación a otra a través del ejemplo y gracias también a la tradición oral, todo esto con el propósito de asegurar y preservar los saberes y sabores que dan soporte a la identidad cultural de su comunidad.



Diali Carolina Riascos	26 años	Aprendiz	“Doña Diali” - Comida del pacífico.
------------------------	---------	----------	-------------------------------------

La cocinera tradicional afrocolombiana Diali Carolina Riascos de 26 años de edad, nacida en el municipio de Tumaco, se dedica a la práctica de la cocina hace unos ocho o diez años aproximadamente en la playa del Morro en el restaurante “Doña Diali”, en este establecimiento recibe cordialmente a propios y visitantes ofreciendo lo mejor de sí misma y de su región, así lo expresa cuando relata cómo es un día en su cocina: “Mi día en la cocina es agradable porque trato de expresar todo lo que he aprendido de generación en generación, de mis abuelos, de mi mamá, trato de cocinar de la mejor manera posible, con mucha alegría, mucho entusiasmo para poder llevar este alimento a las demás personas” (Riascos , 2020).

Conviene destacar que las cocineras tradicionales afrocolombianas se caracterizan por ser mujeres alegres, que siempre tienen una sonrisa para ofrecer en sus rostros, aun si los días no son fáciles, con su bonita energía y sabiduría ancestral se encargan de cautivar los paladares de sus comensales, y hacerles sentir como propios, de esta manera la cocinera tradicional Diali Riascos expresa que:

“Cada vez que venga alguien a mi negocio es tratarlo bien, de la mejor manera posible, de que éste se pueda sentir satisfecho de que se le atendió bien, y que también el municipio pues queda bien, porque se ve pues que tenemos cultura porque ante todo eso, la cultura que tengamos para que así podamos tener nuestros visitantes en nuestro municipio.” (Riascos , 2020).

Más que ofrecer un servicio, las cocineras tradicionales afrocolombianas y en este caso puntual la cocinera Diali Carolina brinda un sentir de familia y unidad en un espacio tan hogareño como lo es el fogón, donde se cuecen los recuerdos y las memorias culturales de su región que se posteriormente comparten junto a la mesa; en una cariñosa invitación Diali Carolina expresa:

“vengan a disfrutar de otros platos que nuestro municipio les ofrece a cada uno, acá son recibidos con los platos abiertos lo hacemos de la mejor manera posible las personas que vienen acá se acostumbran mucho por el trato, los tratamos de buena forma, tratamos de que ustedes se sientan del municipio, que ustedes se sientan familiares de nosotros.” (Riascos , 2020)

Desde sus prácticas tradicionales las cocineras afrocolombianas propenden por fortalecer vínculos de unidad y reciprocidad entre propios y visitantes, a la vez que contribuyen en el fortalecimiento de tejido social en su comunidad, respetando las diferencias que hacen únicos a cada persona, un ejemplo de ello es lo que menciona la cocinera tradicional Diali Riascos cuando refiere que: “acá en Tumaco somos personas muy amables, muy acogedoras, sea quien sea, raza, color, porque aquí no tenemos nada que ver que si usted es, si nosotros somos negros, si usted es blanco; entonces ustedes son blancos los vamos a rechazar no, somos un municipio donde acogemos, diferentes razas, indígenas, mestizos, de todo tipo.” (Riascos , 2020)



Fotografía No.8

Dibujo realizado por la cocinera tradicional Diali Riascos
Imagen Representativa de su Madre
Fotografía propia de los investigadores.



Esto demuestra que, para las cocineras tradicionales afrocolombianas en la práctica de lo cotidiano al preparar los platillos, agregar los ingredientes a la olla no es el único vehículo de conocimiento para contar la historia de sus tradiciones, sino que también por medio de sus versos y cantos pueden expresar sus sentimientos y emociones que en definitiva alimentan también la memoria cultural.

Producto de este proyecto de investigación, se concluye que si bien, las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana se enmarcan en un contexto laboral de sostenibilidad para las cocineras tradicionales de la playa de Morro, también es posible desde este espacio la resignificación de sentidos, experiencias de vida, y memorias culturales que contribuyen en la construcción de lo colectivo, permitiendo el fortalecimiento del tejido social en la comunidad. Christie (2002) señala:

“A pesar de las constantes transformaciones en los países y los estilos de vida como resultado de las presiones tanto locales como globales a través del tiempo, la comida se mantiene como un sitio de resistencia cultural y la cocina como un espacio donde los conocimientos culturales se transmiten de mujer en mujer a las nuevas generaciones. La cocina es a la vez el centro del hogar y, en tiempos de celebraciones tradicionales, el centro de la comunidad. Es un lugar privilegiado para la reproducción cultural”. (p. 21)

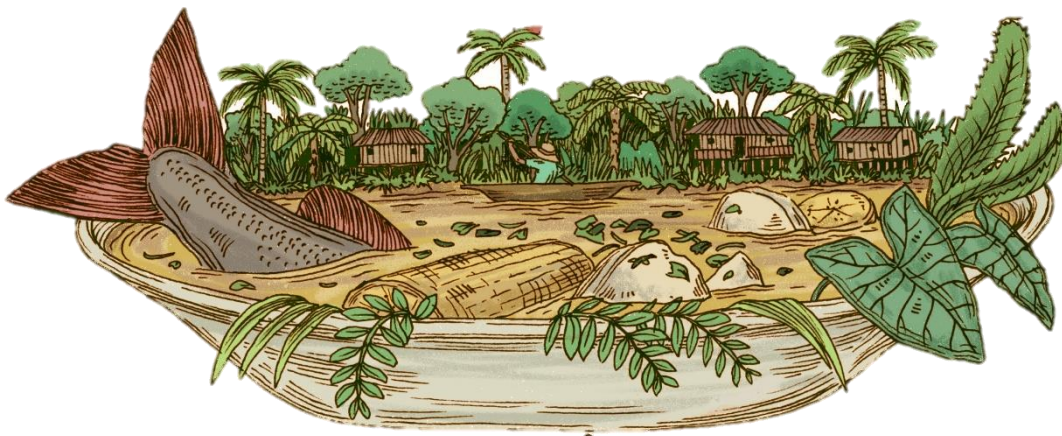


Fotografía No.9
 Cartilla de lectura “Conozcamos nuestra riqueza cultural.”



11. **Capítulo 3:**

Análisis de la cocina tradicional afrocolombiana
como contribución en el fortalecimiento del
Tejido Social, en la playa del Morro, en
Tumaco, Nariño.





La Cocina tradicional práctica social de fortalecimiento del Tejido Social en la Playa del Morro.

La cocina tradicional como práctica social tiene como base aquellas labores ancestrales que las cocineras tradicionales afrocolombianas se han encargado de preservar y transmitir de una generación a otra, en lo que propende por la cimentación social del Patrimonio Cultural Inmaterial, y su salvaguardia; así pues, las prácticas tradicionales que materializan el rico legado ancestral del pueblo africano a su vez aportan en el fortalecimiento del tejido social en el municipio de Tumaco.

<p>Acciones que fortalecen el Tejido Social.</p>	<p>Acciones de la cocina tradicional afrocolombiana que contribuyen en el fortalecimiento en el Tejido Social.</p>
<p><i>Relaciones Sociales</i></p>	<p>Festividades gastronómicas en la playa del Morro: Es habitual que en la playa del Morro se lleven a cabo este tipo de actividades culinarias que además de promocionar la rica gastronomía tradicional del municipio, permite la integración de la comunidad en este espacio que ayudan a reconstruir los lazos de amistad y solidaridad entre los mismos de la región y turistas, se establece que las relaciones sociales que se llevan a cabo en este espacio permite afianzar la identidad de los presenten allí.</p> <p>La cocinera Margarita Cortés expresa como fue una de sus experiencias en una de estas festividades</p> <p>“Yo me gané haciendo el mejor ceviche aquí en la playa y después vinieron unos señores y me dijeron vamos a traer unos camarones a Pepita para que nos el mismo ceviche que hizo con ese que se ganó, vinieron y se lo hice me dieron 50 mil pesos porque se lo hice así mismo como hice el primero” (Cortes, Festividades gastronómicas, 2020)</p>



Fotografía No.10

Margarita Cortes (Doña Pepa). Melba Arboleda
Cocineras tradicionales de la playa de morro-Tumaco.
Fotografía: Escuela Taller de Tumaco

Así mismo, estas festividades locales que tienen el acompañamiento de la comida tradicional continúan siendo representativas como lo fueron para los ancestros, no puede faltar el sonido de un currulao que siempre estará alegrando y animando al pueblo tumaqueño, estas celebraciones se consideran importantes porque ayudan a mantener viva la cultura, e identidad.

En la playa del morro se organizan eventos marítimos en el cual se realizan presentaciones musicales, de danza, juegos pirotécnicos, tarde Afro, al igual que muestras gastronómicas lo que permite que haya un espacio de encuentro socio-cultural con la singularidad de sentirse identificados con cada una de las representaciones.

*Vínculos
sociales e
institucionales*

Escuela taller de Tumaco: En el año 2015 la escuela taller llegó al municipio de Tumaco para generar procesos que ayuden a la contribución y valorización del patrimonio, la memoria e identidad de la región, así mismo pretender construir una cultura de paz en donde la inclusión en estos espacios fomente a la buena convivencia, la equidad y al respecto por la diversidad.

La escuela taller se presenta como una estrategia para salvaguardar el patrimonio cultural de la región, a través de los espacios de vinculación de los jóvenes a las herramientas y

capacitaciones en formación técnica por competencias laborales relacionados con los oficios y oportunidades identificadas en la región, tales como la pesca, recolección de moluscos, carpintería, danza, cocina. Además de esto se convierte en una alternativa de desarrollo social y económico para el municipio.

Por medio de estos espacios de formación la comunidad contribuye al fortalecimiento de procesos de educación, en este mismo sentido se convierten en actores representativos y emprendedores que entienden el patrimonio cultural como una fuente de desarrollo local.



Fotografía No.11

Cocineros de la escuela taller -
Tumaco, Nariño
Fuente: Escuela Taller de Tumaco

Organización Asmudepaz:

Asmudepaz es una organización sin ánimo de lucro ubicada en Tumaco, fue fundada en 2015 con el fin de emplear alrededor de 145 mujeres cabezas de familia en la limpieza de camarón y langostinos, estas mujeres se asociaron posteriormente para trabajar mancomunadamente con la empresa Tumako Fish con el propósito de reactivar su economía, luego de que años anteriores esta tuviera que cerrar su producción por el virus llamado “mancha blanca” que disminuyó considerablemente la obtención de los camarones en el país.

En la actualidad las mujeres pertenecientes a Asmudepaz reciben de parte de la empresa Tumako Fish el cinco por



ciento de sus ganancias, ya que gracias a sus gestiones en 2016 lograron recibir el respaldo del programa Colombia Responde y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (Usaid), lo cual permitió la construcción de veinte piscinas que intensificarían la producción de camarones a bajo costo.

Así pues, estas mujeres emprendedoras que trabajan para Tumako Fish en la modalidad de prestación de servicios, contribuyen al progreso económico de Tumaco y a la generación de nuevas empresas, ya que es uno de sus proyectos crear una planta de alimentos concentrados para peces y mariscos partiendo de los residuos que se generan en Tumako Fish, lo cual una vez más sería beneficioso para ambas organizaciones ya que se aprovecharía al máximo la materia prima y se incrementaría el capital económico, posibilitando a futuro generar más empleos.

Cabe destacar la labor de estas mujeres que han vivido en carne propia la falta de oportunidades, las carencias materiales, y los horrores de la violencia, pero que con tesón trabajan por sacar a sus familias adelante, han mantenido la fe puesta en la unión y en las grandes acciones que fortalecen el tejido social.

Por su parte, la **Casa de la Memoria** por su nombre es un lugar recargado de magia cultural del pacífico nariñense, aquí se encuentran fichas que recuerdan una historia y las series de dificultades por las que han tenido que pasar la población; entre ellas una pintura del tsunami que recuerda lo ocurrido en el año 1979 que destruyó gran parte del municipio.

En este espacio se convergen una serie de aprendizajes en todo lo que hace referencia a la cultura Afro de Tumaco, se puede encontrar allí un mural con las palabras significativas de la región como la muy comúnmente llamada las parteras que hace alusión a esas mujeres que con su esfuerzo y valentía ayudaban a otras mujeres en el proceso de parto a traer sus hijos al mundo; aquí en la casa de la cultura se encuentra el verdadero significado del trenzado de las mujeres que en la época de la esclavitud se utilizaba para marcar las rutas de escapes, al igual que para guardar las semillas y pequeñas piezas de oro.

Sin lugar a duda no podía faltar uno de los espacios más representativos de este lugar lleno de sentido y significados,

la cocina tumaqueña donde se encuentra la batea de madera, las cucharas de palo, los vasos de guadua, las ollas negras, escobas de rampira los cuales son elementos de representación de lo que es la cultura pacífica los cuales han venido siendo utilizados por los ancestros en este territorio y que recuerdan el valor de identidad en el presente.



Fotografía N.12

Casa de la Memoria -Tumaco, Nariño
Fuente: www.las2orillas.co



<p><i>Vínculos Comunitarios y familiares</i></p>	<p>Encuentros familiares en la playa del morro:</p> <p>Puede que la cocina tradicional afrocolombiana como espacio de participación contribuya al fortalecimiento de redes o al mejoramiento de las de las dinámicas que se enmarcan en la comunidad, En la playa del morro la comunidad se une para conectar de manera estrecha el “el saber y el sabor” de la cocina tradicional afrocolombiana, en una correlación entre los diversos actores sociales que hacen presencia en este cautivador lugar; ejemplo los pescadores artesanales, los artesanos, las peinadoras quienes a través de su trenzado en el cabello van dejando una huella de la tradición ancestral afrocolombiana.</p> <p>Al igual que los grupos familiares que desde muy temprano llegan a la playa a disfrutar parte de su cultura.</p> <p>La playa del morro se ha venido constituyendo en un espacio habitable a partir de las prácticas culturales del municipio, es muy común observar hoy en día las celebraciones matrimoniales, de cumpleaños o bautizos en la playa donde además la comida tradicional juega un papel importante en estas celebraciones.</p> 
--	---



Fotografía N.13

Celebración de fin de año Familia Ospina-Tumaco,
Nariño
Foto: Cocinera tradicional Dilia Ospina

Quehacer cotidiano de las cocineras tradicionales: se sitúa a las cocineras tradicionales de la playa del morro como las artistas que recrean las historias de antaño a través de sus ricas preparaciones, encontrando en ellas ese referente de identidad que visibiliza la cultura del territorio; así pues, la comunidad se ve reflejada en la labor que con amor desempeñan estas mujeres, sumándose al esfuerzo de trabajar colectivamente en pro de la recuperación de valores y sentidos.

Por lo anterior la cocinera tradicional Digna Arboleda narra sobre el rol que cumplen las cocineras en su comunidad manifestando que:

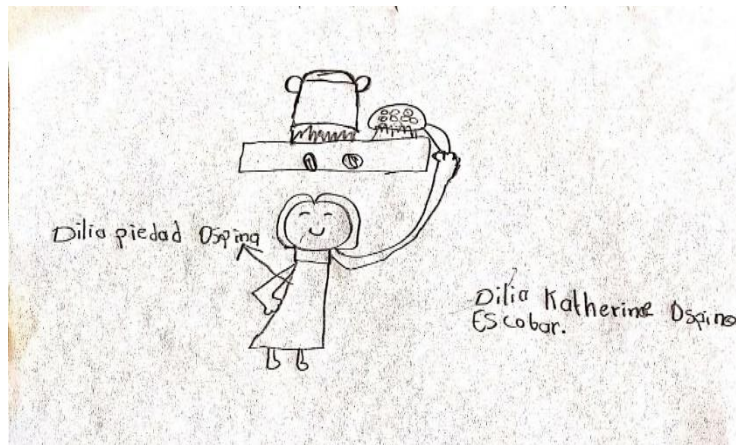
“Pues es algo muy bonito, porque yo creo que para una persona la comida es lo mejor que puede haber Porque yo tengo entendido que las cocineras de Tumaco son las personas que se desempeñan bien su labor y hay muy buen gusto, muy buen sabor aquí se presta también por las cosas que tenemos para preparar como el camarón el cangrejo la concha la comida de Monte muy apetecida y también la sabemos preparar muy bien” (Arboleda D. , 2020).

De esta forma las cocineras tradicionales de la playa del morro contribuyen desde su quehacer a salvaguardar su patrimonio cultural y sus valores tradicionales.

Se puede decir que el tejido social que conforman las cocineras de la playa del Morro nace de los lazos de solidaridad, desde el compartir de sus vivencias y

experiencias individuales contribuyen a reforzar colectivamente el saber de una tradición.

Por otro lado, con una sonrisa en sus rostros las cocineras afrocolombianas reciben a sus comensales, haciéndolos sentir como propios, junto a la mesa puede sentirse un ambiente hogareño, donde sin importar si la persona que está a tu lado es un extraño, puede reconocérsele como familia; con su labor estas mujeres buscan devolver al pueblo tumaqueño la alegría de los viejos buenos tiempos donde la violencia no tenía cabida, así pues, por medio de las rítmicas o dichos y refranes las cocineras buscan enseñar a los niños y niñas la conservación de lo tradicional y la formación en valores como se observa en la siguiente fotografía



Fotografía N.14

Dibujo realizado por la nieta de la Cocinera Tradicional Dilia Ospina- Tumaco, Nariño

Representación de su abuela en la cocina



<p><i>Preservación y protección de espacios culturales</i></p>	<p>Cabe destacar la iniciativa de las docentes de la Escuela Rural Mixta La Playa al elaborar la cartilla de lectura “Conozcamos nuestra riqueza cultural”, la cual procura motivar a niñas y niños a encontrarse con las letras, de esta forma por medio de rítmicas o dichos y refranes los menores aprenden de los elementos propios de su comunidad, asegurándose así un proceso de alfabetización que se encamina a la preservación y continuidad del rico legado ancestral.</p> <p>De hecho, la cocinera tradicional afrocolombiana Dilia Ospina quien también tuvo participación en el proceso de creación de la cartilla como matrona sabedora de las prácticas tradicionales manifiesta que:</p> <p style="padding-left: 40px;">“Es una cartilla en el cual se trabajó lo de los platos típicos en verso, se habla en los capítulos de la vivienda y la familia, es una cartilla que se utiliza en los colegios, en las escuelas de acá del departamento de Nariño, más que todo de la costa nariñense la parte costera Nariño de los afrocolombianos” (Ospina, 2020).</p> <p>Este elemento es importante porque permite reflexionar sobre el origen e historia de la población tumaqueña, parafraseando a la cocinera tradicional Dilia Ospina el cocinar permite manifestar ese sentimiento de pertenecer a las raíces, y no por el hecho de que existan problemáticas que afecten a Tumaco y sus dinámicas se debe dejar que los aspectos negativos sobresalgan sobre los positivos, en lo que ha desencadenado la ansiedad de ser el que más tiene, ya lo propio del ser queda relegada por la fantasía del tener, lo cual conlleva a que la esencia del pueblo afro se vaya perdiendo, por lo tanto es necesario retornar a la unidad, al apoyo mancomunado en la divulgación de la identidad cultural que caracteriza a Tumaco.</p>
--	--



Lo anterior denota que, desde el trabajo colectivo en procura del rescate de la tradición, las cocineras construyen su propio referente cultural dejando ver su propia manera de ser, el espacio que ha ocupado la cocina tradicional afrocolombiana en la playa del Morro ha permitido tener un profundo significativo dentro de esas diversas expresiones de la identidad de la sociedad.

Fiestas del pueblo, Fiestas patronales, Eventos vacacionales: El municipio de Tumaco se ha caracterizado por vestirse de fiestas para celebrar sus cumpleaños, carnavales del fuego, al igual que el día de sus santos patronos.



Piratica Social

Fotografía No.15
Carnavales del fuego -Tumaco, Nariño
Fuente: www.siturnarino.com

Cada viernes antes del miércoles de ceniza la comunidad tumaqueña se reúne en la playa del morro para dar apertura a una de sus celebraciones más importante como lo es el carnaval del fuego, esta como expresión cultural de la región se ha caracterizado por su componente ritual, teatral, lleno de



	<p>colores, de canto y de representaciones culinarias típicas del municipio.</p> <p>Estas expresiones durante mucho tiempo le han permitido a la comunidad encontrar un espacio ideal para la integración lo cual permite reforzar esos lazos sociales entre los sujetos por medio de sus tradiciones.</p> <p>Es así como la cocinera tradicional de la playa del morro Diali Riascos narra como a través de las festividades la cocina tradicional está presente en todo momento manifestando que:</p> <p>“Pues la cocina se ve reflejada, por lo general el seis de enero celebramos acá en nuestro municipio siempre celebramos e invocamos a nuestro Señor de Nazareno ese día se realizan las procesiones por lo general en las mañanas luego de allí nuestros comensales se dirigen a nuestras playas a disfrutar mucho del encocado de cangrejo ese plato es sagrado en los domingo y festividades por lo general siempre consumen eso” (Riasco, 2020).</p> <p>Si hay algo que reúne las festividades patronales son los cantos al ritmo de los arrullos, los sabores gastronómicos tradicionales y los saberes generacionales. De igual forma es el momento perfecto para recordar los orígenes y todo aquello que une a una comunidad; evoca los valores y ratifica la identidad del municipio</p>
--	---

Finalmente, el análisis hecho a las entrevistas realizadas a las cocineras tradicionales afrocolombianas de la playa del Morro, y sus historias de vida ha develado el rico legado ancestral del cual estas mujeres son portadoras, en lo que a su vez comprende el acercamiento natural con el territorio y el ecosistema en los procesos de obtención de las materias primas indispensables para la subsistencia, y que propician el fortalecimiento de vínculos comunitarios entre diversos actores propios del Municipio de Tumaco como los pescadores

artesanales, campesinos, artesanos, cantaoras, bailarines tradicionales, y por supuesto las cocineras tradicionales.

De esta forma, las cocineras tradicionales afrocolombianas ofrecen sus platos con el mayor de los gustos a propios y visitantes, en la mesa se invita a degustar lo mejor la cocina ancestral en medio de un ambiente que promueve la unidad y la reconciliación aportando así al fortaleciendo del tejido social, ya que en el espacio que comprende la playa del Morro donde se encuentran ubicados los locales de estas mujeres, todos los actores sociales que interactúan entre si tienen la posibilidad de contribuir con la preservación de los saberes y sabores ancestrales.

La riqueza y/o importancia de la cocina tradicional afrocolombiana que favorece la cohesión social y por ende el fortalecimiento social, radica en la integración del otro en las dinámicas propias del territorio, ejemplo de ello son las festividades gastronómicas culturales, donde se evidencia el impacto de las cocineras tradicionales afrocolombianas del Morro y su rol en la transmisión de los saberes de antaño, gracias a la oralidad y al quehacer culinario que por mucho tiempo ha garantizado la relación intergeneracional.



Fotografía No.16

Margarita Cortés “Doña Pepa” y Angélica Arboleda, cocineras tradicionales de la playa del Morro -Tumaco
(Fotografía propia de los investigadores)



CONCLUSIONES

Finalmente, al analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina tradicional afrocolombiana fortalecen el Tejido Social desde el Trabajo Social se concluye que la cocina es un espacio que poco o nada se ha explorado desde la academia y en específicamente en la profesión, como lo menciona Christie (2002) cuando refiere que: “A pesar de que la cocina es un espacio privilegiado para la reproducción cultural, los académicos la suelen pasar por alto, en parte por su difícil acceso, particularmente para los investigadores masculinos, pero también por la subvaloración de este espacio”(p.31).

A partir del análisis hecho a los elementos que desde la práctica de la cocina tradicional afrocolombiana contribuyen en el fortalecimiento del Tejido Social en la playa del Morro, Tumaco Nariño, y basado en el caso de las cocineras tradicionales que desempeñan su labor en el lugar de estudio, se puede concluir que el rol que cumplen estas mujeres en su comunidad aporta sustancialmente en los procesos de fortalecimiento del tejido social en la medida que mantienen y conservan las tradiciones coquinarias de antaño.

Gracias a la trasmisión oral, de una generación a otra se han compartido los saberes y sabores que mantienen vigente la riqueza inmaterial del municipio de Tumaco; desde sus fogones las cocineras tradicionales cuentan las historias de antaño las cuales se materializan en cada uno de sus platos, estos recogen parte de la riqueza cultural tumaqueña e invita a la unidad; así pues, puede evidenciarse como la cocina se convierte en uno de los espacios idóneos de expresión y transmisión.

La cocina tradicional afrocolombiana además de conservar y proteger el rico legado ancestral, contribuye en la unidad y reconciliación del pueblo tumaqueño, en un entramado de sentires que propenden por fortalecer el tejido social desde las acciones mismas que relacionan a la comunidad y en espacial a las cocineras tradicionales afrocolombianas con la cultura, el medio natural como proveedor



de los recursos indispensables para subsistir, y el sentido de identidad y pertenencia por lo propio.


Por otro lado, se concluye que las cocineras tradicionales de la playa del morro además de conservar un saber ancestral constituyen desde la práctica de la cocina tradicional un modo de subsistencia para ellas y sus familias, entendiendo que de alguna manera esto les permite visibilizar y mantener viva la tradición; así mismo generar esa identidad dentro de su pueblo.


De igual forma hay que agregarle el valor que realmente se merece la cocina tradicional en la playa del Morro, entendiendo que pesar de los cambios que han surgido actualmente debido a una comercialización aún en este espacio se mantienen vivos esos elementos tradicionales, que a diferencia a otras comunidades han dejado que otros elementos tradicionales ajenos a los propios tengan mayor relevancia en su comunidad y de esta forma se vaya debilitando la propia y se vea afectada su identidad y tradición.




BIBLIOGRAFÍA

- Albán Achinte , A. (2007). Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia socio-cultural en comunidades Afrodescendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte del Ecuador), siglo XX. *Tesis, Doctorado en Estudios Culturales Latinoamericanos* , pp. 433. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10644/468>
- Ángel Álvarez , J. A., & Casas Maldonado , M. A. (2009). La dinámica social y el sistema político . *Criterio Jurídico Garantista*, 1(1). Obtenido de <http://revistas.fuac.edu.co/index.php/criteriojuridicogarantista/article/view/300>
- Angulo Salazar, Paola ; García Ortíz, Roxana. (2012). Obtenido de <http://www.tropenbos.org/file.php/1030/charco-recordando>
- Arboleda , A. (03 de 10 de 2020). Aprendizaje en la cocina tradicional afrocolombiana. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Arboleda, A. (03 de 10 de 2020). Aprendizaje en la cocina tradicional afrocolombiana. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Arboleda, A. (03 de 10 de 2020). contribucion de las cocineras. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). Cocian para su familia. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). Estrataegia de huertas . (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). Hiatoria de vida y experiencia de la cocina tradicional afrocolombiana. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, D. (01 de 10 de 2020). Optencion de materia prima. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco , Nariño.
- Arboleda, D. (1 de 10 de 2020). Rol de las cocineras tradicionales. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arboleda, M. (29 de 9 de 2020). Cotidianidad en la practica de la cocina. (A. Ruiz, Entrevistador)
- Arboleda, M. (29 de 10 de 2020). Historia de vida y experincias en la cocina. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Arboleda, S. M. (29 de 9 de 2020). Recuerdos de infancia. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Arroyo, A. A. (03 de 10 de 2020). Experiencia en la cocina . (A. Ruiz, Entrevistador)

- 
- Azuero Azuero, Á. E. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 4(8), pp. 110-127. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>
- Bonilla Castro , E., & Rodríguez Sehk, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos*. Ediciones Uniandes. Grupo Editorial Norma.
- Camacho, J. (s.f.). Una cocina Exprés. Cómo se cocina una política pública de patrimonio culinario. En *El valor del patrimonio* (págs. pp. 169-200). Obtenido de http://www.humanas.unal.edu.co/colantropos/files/5814/8554/4123/Una_cocina_a_expres._Como_se_cocina_una_po.pdf
- Castro, P. V., Chapman , R. W., Gili Suriñach, S., Lull, V., Micó Pérez, R., Rihuete Herrada , C., . . . Sanahuja YII, M. (1996). Teoría de las prácticas sociales. *Revista Complutum Extra*, pp. 35-48. Obtenido de <https://revistas.ucm.es/index.php/CMPL/article/download/CMPL9696330035A/29821>
- Cid Jurado , A. T. (2018). La semiótica culinaria y el patrimonio cultural: la cocina colombiana. *Revista chilena de semiótica*(8), pp. 7-24. Obtenido de https://revistachilenasemiotica.cl/_files/200000131-7203372fe2/Cid%20Jurado_RCHS_8-7-24.pdf
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Cotidianidad en la practica de la cocina. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Festividades gastronomicas. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Historia de vida. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Historia de Vida y Experiencias en la practica de la cocina tradicional. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Cortés, M. (03 de 10 de 2020). Historia de Vida y Experiencias en la practica de la cocina tradicional. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Rol de las cocineras tradicionales. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Cortés, M. (03 de 10 de 2020). Rol de las cocineras tradicionales. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .
- Cortes, M. (03 de 10 de 2020). Transmicion de saberes. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Diali, R. (8 de 19 de 2020). Obtencion de materia prima. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño.
- Dilia , O. (3 de Octubre de 2020). Contribucion de las cocineras tradicionales al Tejido Social. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco , Nariño .

- 
- Escobar Rivera, J. C., & Giraldo Giraldo, D. C. (2015). Formas de resistencia en la cocina tradicional. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. pp. 1-15. Obtenido de <http://cdsa.academica.org/000-061/204.pdf>
- Franco Patiño, S. M. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Revista Luna Azul*(31), pp. 139-155. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a10.pdf>
- García, J. C. (2005). <https://core.ac.uk/download/pdf/304897733.pdf>. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/304897733.pdf>
- González Rey, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, 4(2), pp. 225-243. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v4n2/v4n2a02.pdf>
- Grupo Central de Diseño Disciplinas Proyecto Comunitario Salud Comunitaria y Familiar I. (2007). Los grupos sociales y los colectivos en la comunidad . Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/302930003_Los_Grupos_sociales_y_los_colectivos_en_la_comunidad
- Herrera Gómez, M. (2000). LA RELACIÓN SOCIAL COMO CATEGORÍA DE LAS CIENCIAS SOCIALES. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*(90), pp. 37-77. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/997/99717877002.pdf>
- Jiménez , M. (2017). La tradición oral como parte de la cultura. *Revista Arjé*, 11(20), pp. 299-306. Obtenido de <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj20/art28.pdf>
- Jimenez, L. M. (Enero de 2013). 179. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/esupb/v21n46/v21n46a07.pdf>
- Llanos Hernández, L. (2010). El concepto del territorio y la investigación en las ciencias sociales. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 7(3), pp. 207-220. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722010000300001&lng=es&tlng=es.
- Maass, M. (2003). Principios generales sobre manejo de ecosistemas. *Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático INECC*, pp. 1-17. Obtenido de <http://www2.inecc.gob.mx/publicaciones2/libros/395/maass.html>
- Marchioni , M. (2002). Organización y desarrollo de la comunidad. La intervención comunitaria en las nuevas condiciones sociales. *Programas de Animación Sociocultural, UNEDED*, pp. 1-32. Obtenido de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4698/acomunitariaponencia13b.pdf
- Marchioni, M. (2013). Espacio, territorio y procesos comunitarios. *Revista Espacios Transnacionales*, pp. 92-100. Obtenido de www.espaciostransnacionales.org
- MINCULTURA. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Bogotá , Colombia . Obtenido



de<https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/publicaciones/Documents/BBCTC,%20tomo%2017.%20Pol%C3%ADtica%20para%20el%20conocimiento,%20la%20salvaguardia%20y%20el%20fomento%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20y%20las%20cocinas%20tradicionales.pdf>

- MINCULTURA. (25 de Mayo de 2020). *Casa Museo Quinta de Bolívar*. Obtenido de Exposición temporal - Cocina en tiempos de independencia: <http://www.quintadebolivar.gov.co/exposicion/Paginas/Cocina-en-tiempos-de-independencia.aspx>
- MINCULTURA, República de Colombia. (2014). *Casas que cuentan. Libro sonoro de las casas de cultura de Colombia*. Bogotá D.C, Colombia: Imprenta Nacional de Colombia. Obtenido de https://www.mincultura.gov.co/areas/fomento-regional/Documents/Libro_CASAS_Cultura_web.pdf
- Molano, O. L. (2007). Identidad cultural, un concepto que evoluciona. *Revista Opera*(7), pp. 69-84. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>
- Murcia, N., Jaimes, S. S., & Gómez, J. (2016). La práctica social como expresión de humanidad. *Revista Cinta de Moebio*, pp. 257-274. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/311987244_La_practica_social_como_expresion_de_humanidad
- Negrete Andrade, G. (2014). Sabores de la identidad afrocolombiana: lucha y resistencia de un pueblo. *Revista Agenda Cultural UdeA*, 4 p. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/almamater/article/view/19187>
- Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO). (s.f.). *Aplicación de la convención para la salvaguardia del patrimonio*. Obtenido de <https://ich.unesco.org/doc/src/01853-ES.pdf>
- Ospina, D. (03 de 10 de 2020). Conozcamos nuestra riqueza cultural. (K. Blandón, Entrevistador) Tumaco, Colombia.
- Ospina, D. (3 de Octubre de 2020). Contribución de las cocineras tradicionales afrocolombianas. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Nariño .
- Ospina, D. (03 de 10 de 2020). Historias y Saberes. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco.
- Ospina, D. (03 de 10 de 2020). Rol de la cocineras en la playa del morro. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia.
- Ottone, E. (2007). Cohesión social: inclusión y sentido de pertenencia en América Latina y el Caribe. (E. N. Unidas, Ed.) *Reseñas*, pp. 167-174. Obtenido de <https://revistaei.uchile.cl/index.php/REI/article/view/13748/14026>
- Patíño, G. (2005). Las cocinas de María. *Revista Poligramas*, pp. 79-134. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/11862808.pdf>
- Quiñones, L. E. (8 de 10 de 2020). Cotidiano en la cocina tradicional. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco, Colombia .



- Riasco, D. (08 de 10 de 2020). Festividades patronales. (A. Ruiz, Entrevistador)
- Riascos , D. C. (8 de Octubre de 2020). Labor cotidiana en la cocina. (A. Ruiz, Entrevistador) Tumaco , Nariño.
- Ruiz Pascua, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. *Revista Eleuthera*, 12, pp. 112-130. Obtenido de http://vip.ucaldas.edu.co/eleuthera/downloads/Eleuthera12_6.pdf
- Sánchez Gutiérrez , E. (2019). Ver, preguntar y cocinar... y cocinar cantando. La cocina tradicional del Pacífico colombiano: un patrimonio cultural en riesgo. *Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia. Medellín*, 34(58), pp. 185-198. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55762966008>
- Serna Ramírez, A. (2007). Algunas manifestaciones de la cultura tradicional y popular de una comunidad en situación de desplazamiento: el caso de cercana ilusión. *Revista Antípoda*(5), pp. 191-207. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/antpo/n5/n5a10.pdf>
- Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. (2012). Recuperacion de comidas tipicas de la Costa Pacífica a partir de los saberes locales y ancestrales en el municipio de El Charco, Nariño. Bogotá D.C.
- Téllez Murcia , E. I. (2010). El sentido del tejido social en la construcción de comunidad. *Revista Polisemia*(10), pp. 9-23. Obtenido de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/download/170/169/>
- Toledo Cubillos , J. E. (2017). La narración de los estudiantes de cocina: el lenguaje en la construcción de identidad. *Enunciación*, 22(1), pp. 57-67. Obtenido de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/11570>
- Val Cubero, A. (2017). La diversidad cultural: ¿es posible su aplicación al sector audiovisual? *Comunicación y sociedad*(28), pp. 111-130. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2017000100111&lng=es&tlng=es.
- Veléz Jiménez , L. M. (2013). Del saber y el sabor. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía. *Escritos*, 21(46), pp. 171 - 200. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/esupb/v21n46/v21n46a07.pdf>

ANEXOS



C.E. No. 052-2020

EL COMITÉ DE ÉTICA DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD DE LA UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

INFORMA

Que el proyecto de investigación titulado: "Fortalecimiento del tejido social a través de las prácticas tradicionales de la cocina afrocolombiana: el caso de las cocineras de la Playa del Morro, en Tumaco, Nariño", cuyos investigadores principales son los estudiantes **ALEJANDRO RUÍZ CHANCHI** identificado(a) con documento de identidad No. 1.114.487.937 y **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO** identificado(a) con documento de identidad No. 1.087.198.406, del programa de **TRABAJO SOCIAL**, fue evaluado y **APROBADO** por parte del Comité de Ética de la Facultad de Comunicación y Publicidad de la Universidad Santiago de Cali, en su sesión del 27 de Julio de 2020.

Los formatos aprobados anexos a la solicitud fueron los siguientes:

1. Declaración ética del investigador.
2. Formato entrevistas estructuradas a cocineras tradicionales afrocolombianas en un rango de edad entre los 20 y 40 años. (fase 1 y Fase 2).
3. Formato historias de vida a cocineras tradicionales afrocolombianas en un rango de edad entre los 40 y 80 años (Matronas)
4. Formato de Análisis etnográfico álbum fotográfico
5. Cesión de derechos para utilización de fotografías.
6. Consentimiento informado para entrevistas e historias de vida.

Esta acta se firma por la coordinación Centro de Investigación en Ciencias Sociales, Humanidades y Artes -CISOH- el **13 de Agosto de 2020**.

DIANA PATRICIA QUINAYÁ

Coordinadora CISOH



UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406**
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. **ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937**
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. **Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.**
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

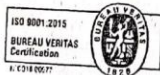
Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo Dignac Abalado identificado/a con
cedula de ciudadanía No. 31248120 Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y lo historia de vida del proyecto de investigación
titulado FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO, el esta liderado
por, **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO** y **ALEJANDRO RUIZ
CHANCHI** estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 62 Campus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia





UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

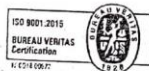
Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo Diana Piedad Ospina identificado/a con
cedula de ciudadanía No. 59' 662.742 Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y lo historia de vida del proyecto de investigación
titulado FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO, el esta liderado
por, KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO y ALEJANDRO RUIZ
CHANCHI estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 62 Campus Pampelinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia





UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

**CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.**

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406**
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. **ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937**
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. **Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.**
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

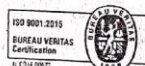
Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo Diana Carolina Pineda identificada/a con
cedula de ciudadanía No. 1151956233 cal valle Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y/o historia de vida del proyecto de investigación
titulado **FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO**, el esta liderado
por, **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO** y **ALEJANDRO RUIZ
CHANCHI** estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 62 Campus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 51830000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia





UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

**CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.**

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406**
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. **ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937**
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. **Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.**
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo Luz Lidia Quinayá identificado/a con
cedula de ciudadanía No. 59 673 160 Tumaco. Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y /o historia de vida del proyecto de investigación
titulado **FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO**, el esta liderado
por, **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO** y **ALEJANDRO RUIZ
CHANCHI** estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 62 Campus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia





UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

**CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.**

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406**
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. **ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937**
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. **Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.**
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo MARJORITA GORTIZ identificado/a con
cedula de ciudadanía No. 27'497.230 de Tumaco Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y lo historia de vida del proyecto de investigación
titulado **FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO**, el esta liderado
por, **KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO** y **ALEJANDRO RUIZ
CHANCHIC** estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 52 Canopus Pampalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 51830-13
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia





UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD
PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ENTREVISTAS E HISTORIAS DE VIDA DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A
TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS TRADICIONALES DE LA COCINA
AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN
TUMACO, NARIÑO.

Equipo de investigadores / Investigadores responsables:

1. KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO C.C. 1.087.198.406
Teléfono de Contacto: 3152764338
Correo electrónico: karen.blandon00@usc.edu.co
2. ALEJANDRO RUIZ CHANCHIC.C 1.114.487.937
Teléfono de Contacto: 3217522348
Correo electrónico: alejandro.ruiz00@usc.edu
Estudiantes del programa de Trabajo Social.
3. Asesora: Diana Patricia Quinayá Ocampo.
Teléfono de Contacto: 51830000 Ext. 9078

Consentimiento de Participación voluntaria:

Yo Wayula Bebelinda Soto identificado/a con
cedula de ciudadanía No. 66.903.000 de Cali Acepto participar
voluntariamente en esta entrevista y lo historia de vida del proyecto de investigación
titulado FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS
TRADICIONALES DE LA COCINA AFROCOLOMBIANA. EL CASO DE LAS
COCINERAS DE LA PLAYA DEL MORRO, EN TUMACO, NARIÑO, el esta liderado
por, KAREN JOHANNA BLANDÓN CAICEDO y ALEJANDRO RUIZ
CHANCHI estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Santiago de Cali.

He sido informada/o que la meta final de esta investigación para la cual firmo este
consentimiento informado de entrevista y/o historias de vida es con el fin de suministrar
información que permita: *Analizar los elementos que desde las prácticas de la cocina
tradicional afrocolombiana fortalecen el tejido social en la playa del Morro, Tumaco,
Nariño*

Me han indicado también que durante la entrevista y/o de historia de vida se grabara en
voz y/o video de modo que se pueda transcribir después las ideas que yo haya expresado
y durara aproximadamente 60 minutos de mi tiempo.

Entiendo que mi participación en esta entrevista no tiene ningún costo y no recibiré
ninguna remuneración por participar. Reconozco que la información que suministro será
identificable con mi identidad y no será usada para ningún otro fin fuera de los de este



Calle 5 Carrera 62 Campus Paripalinda A.A. 4102 / Teléfono: PBX 5183000
web: www.usc.edu.co / Nit. 890.303.797-1 / Santiago de Cali - Colombia



GLOSARIO

Achiote: fruto obtenido del arbusto que posee el mismo nombre, y cuyas semillas poseen un color rojizo que se aprovechan en la elaboración de la bija.

Almeja: nombre dado a ciertos moluscos que se pueden encontrar en las playas o manglares que se utilizan en la preparación de ceviches, atollados y cazuelas.



Arrechón: bebida típica afrodisiaca del pacífico colombiano que tiene como ingredientes el borjojo, el viche, la canela y los clavos de olor.

Arroz atollado: hace referencia al arroz húmedo o caldudo que por lo general se prepara con frutos del mar entre ellos la almeja, piangua, cangrejo, entre otros, la cocinera tradicional afrocolombiana Dilia Ospina refiere sobre este plato que es su favorito, y le recuerda sus juegos de infancia:

“no había una boda que no hubiera atollado de concha, que de camarón, que de cangrejo, que de jaiba, que de piacuil, que de tasquero, de lo que fuera pero había atollado, el atollado es un plato que se prepara es como una mazamorra, sino que esa mazamorra en vez de llevar azúcar lleva sal y sus condimentos, su cebolla, su tomate, su sal, su colorante.” (Ospina, 2020)

Arroz con coco: este plato popular en el pacífico colombiano y en otras regiones costeras de Colombia y el mundo tiene como ingredientes esenciales el arroz, el coco y su zumo; es una de las preparaciones más apetecidas por propios y turistas en la playa del Morro, la cocinera tradicional Digna Emérita Arboleda relata un poco sobre su preparación:

“agarramos el coco, lo pelamos, lo partimos, luego lo raspamos, luego se exprime se saca el zumo, ese zumo es que usted ya le eché al arroz y con eso lo cocina; en vez de echarle agua y aceite le echa el zumo de coco que esta suelta su propia grasa. Pero si usted quiere hacer un arroz moreno entonces agarra el coco, lo pela, lo raspa, le saca el zumo y eso usted lo pone a consumir hasta que se ve como en forma de un chicharrón y así le queda morenito el arroz.” (Arboleda, 2020)

Batea: utensilio de cocina hecho de madera que sirve como bandeja, que puede emplearse para moler ingredientes.

Bija: preparación resultante de la cocción a fuego lento y en un tiempo prolongado de las semillas del achote maceradas y sazonadas con especias, la cual se utiliza para dar color a los refritos o guisos.



Boda o bodita: juego en el cual se reúnen varias niñas e incluso niños con la finalidad de compartir la preparación colectiva de diversos platillos tradicionales, recreando las enseñanzas de cocina compartidas por sus abuelas, madres o tías, en algunas regiones del país se les conoce como comitivas o convites.

Botella curada: bebida alicorada que se compone de diversas hierbas como por ejemplo la nacedera, el borrejo, que por lo general es usada por las mujeres que tienen dificultades para engendrar hijos, y para aliviar los cólicos menstruales.



Camarón: crustáceo marino de fácil consecución y apetecido en las preparaciones tradicionales, usualmente es preparado en ceviche o encocado.

Charuco: licor tradicional de la costa pacífica colombiana a la cual se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Casabe: preparación tradicional muy apetecida en la costa pacífica nariñense, similar a la natilla hecha con maíz, panela y coco, con respecto a su preparación la cocinera tradicional afrocolombiana Margarita Cortés (Doña Pepa) recuerda que: “la natilla que nosotros hacíamos era la llamada casabe, porque poníamos a añejar el maíz y cuando ya estaba añejada la poníamos a moler en piedra, no había molino y entonces molíamos el maíz, y ahí si hacíamos la natilla que llaman ahora, nosotros la llamamos casabe.” (Cortés, 2020)

Chillangua*: nombre dado en la costa pacífica colombiana al cimarrón o culantro, el cual es empleado en la preparación de diversos platos típicos.

Chirarán*: de esta forma es conocida la albahaca en la región pacífica colombiana, y al igual que la chillangua es empleada en las cocinas tradicionales.



Con respecto a la **chillangua** y la **chirarán** la cocinera tradicional afrocolombiana Luz Evelia Quiñones recuerda sobre sus abuelos maternos sembraban sus propias plantas en su casa para posteriormente usarlas en las preparaciones y menciona que: “como ellos tenían un patio muy grande entonces ella ahí, ellos ahí sembraron eso, porque como ella la chillangua, la chirarán es una mata que usted la siembra le cae su agüita agüita y ella nace, ella como es boba para nacer entonces ya sería de su patio de su mismo patio de ella.” (Quiñones, 2020)

Carne serrana: carne generalmente de cerdo o de res que se conserva por tiempo prolongado en sal de nitrato con el fin de curarla, es uno de los ingredientes esenciales en la elaboración del pusandao.

Cocadas o Cocadillas: preparativo dulce que tiene como base la ralladura del coco, la panela y clavos de olor, el cual es consumido como postre.

Corvina: pez marino de gustoso sabor apetecido por su carne blanda y baja en grasa.



Cuchara de palo: utensilio ancestral de cocina hecho de madera que se utiliza para remover los refritos, es muy popular dentro de las cocineras tradicionales afrocolombianas de Tumaco ya que no ralla las ollas o cacerolas, su tamaño dependerá de sus requerimientos.

Encocado: preparación que tiene como base fundamental el coco y su zumo, los más apetecidos son los de cangrejo, camarón, piangua, pescados.

Jaiba: animal crustáceo que comúnmente se reproduce en los ríos aledaños al mar, el cual es apetecido por las cocineras tradicionales afrocolombianas de Tumaco para la preparación de encocados.

Orégano: planta empleada como condimento en la preparación de platos tradicionales, comúnmente se toma de las azoteas o patios traseros de las casas.

Otalla: bebida hecha a base de maíz y leche, similar a la mazamorra que se consume tradicionalmente en los desayunos junto con las tortillas.

Pateburro: caracol que se obtiene en la altamar al cual se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Piacuil: nombre dado a cierto caracol que se consume en la zona pacífica colombiana

Piangua o concha: nombre dado a cierto molusco que se reproduce en las raíces de los manglares y que comúnmente se prepara en ceviche, encocado, o atollado.

Piangüar: se conoce así a la ardua labor realizada por las mujeres afrodescendientes que extraen la piangua de las raíces de los manglares.




Pipa: nombre dado al coco que se cosecha tiempo antes de completar la maduración plena, y cuyo interior es blando, se le atribuyen propiedades medicinales al agua que posee dentro.

Popocho: nombre dado en la costa pacífica al plátano pequeño que se cocina para acompañar los platos tradicionales.

Pusandao: plato tradicional a estilo de sancocho cuyos ingredientes son la carne serrana, el pollo, el plátano, la yuca, la papa, el huevo, la chillangua y el chirarán; de esta forma la cocinera tradicional afrocolombiana Diali Carolina Riascos menciona brevemente cómo es el proceso de elaboración de este succulento plato: “se constituye por la papa, plátano, la carne serrana, se le agrega el pollo, lavamos el pollo bien que salga todo ese sabor, como le decimos acá ese almizcle que tiene, lavamos la carne serrana con agua caliente, tratamos de que dejarla días antes para que estén bote la sal, luego de ello, pues todo esto lo agregamos, echamos como siempre nuestro producto tradicional que es la chillangua y chirarán, el cilantro, echamos suficiente agua lo dejamos cocinar y luego echamos platanito puede ser rayado para que quede más espeso.” (Riascos, 2020)

Rampira: tipo de fibra natural semejante al mimbre que se utiliza artesanalmente para la elaboración de escobas, sombreros, canastos tejidos, entre otros.

Refrito o guiso: preparación de apetecible sabor que se elabora con cebolla larga y/o cabezona, tomate, pimentón, ajo y achote o bija, sirve como base de otras preparaciones o como acompañante de los patacones.



Sudado: este plato tradicional en Tumaco y diversas regiones del país, es similar al estofado y parte del refrito de cebolla y tomate al cual se le incorpora un poco de bija para aportar color, es de cocción lenta y la proteína cárnica puede variar según la región en la que se prepare, por lo general se acompaña de papa y/o yuca, la cocinera tradicional afrocolombiana Digna Emérita Arboleda comparte su recuerdo de este sabroso plato: “el sudado de conejo delicioso, yo cuando comía un sudado era la mujer más feliz, específicamente recuerdo muchas cosas porque mi padre era una persona muy colaboradora con su familia y era el encargado de proveer el alimento que es un alimento natural cazado del monte, de la tierra y directo a la olla.” (Arboleda, 2020)

Tapao de pescado: es de los platos más populares en Tumaco, ya que por la ubicación de este municipio junto al mar se les permite obtener gran variedad de pescados de gustoso sabor, para su preparación se emplean papas, yuca, bija especias y las famosas chillangua y chirarán; una vez más la cocinera tradicional Digna Emérita Arboleda hace su aporte al relatar sobre esta preparación que: “para mí donde no hay tapado de pescado no hay nada, es un plato muy tradicional porque en la mayoría de los hogares se come el tapado de pescado.” (Arboleda, 2020)



En cuanto a su preparación Doña Digna refiere que: “yo pelo los plátanos los hago en trocitos, los pongo en la olla, agrego el pescado que puede ser cualquier tipo de pescado bien sea corvina, tilapia, burique, le hecho el ajo y las hierbas que le dan mucho gusto a la comida (Chirarán y Chillangua).” (Arboleda, 2020)

Tasquero: de esta forma se conocen los cangrejos jóvenes, que al ser de tamaño pequeño son usados por los pescadores artesanales como carnada.

Tollo: tiburón joven.

Tortilla (hojaldra): amasijo hecho con harina de maíz, leche, piscas de sal y de azúcar que se consume generalmente al desayuno como acompañante de la otalla.

Limoncillo: hierba fragante y de agradable sabor que se usa en infusiones debido a sus propiedades medicinales; la cocinera tradicional afrocolombiana Dilia Ospina menciona sobre la usanza de esta planta para la preparación de aromáticas

“una aromática de limoncillo o de hojitas de canela agarradas del patio de las casas de las vecinas o de nuestro patio cuando hay, nos turnamos con las vecinas, hasta por eso mantenemos unas buenas relaciones, porque cuando no tiene la una, tiene la otra,

entonces el limoncillo, la menta, vamos y las agarramos para hacer las aromáticas” (Ospina, 2020)

Manglar: espacio natural conformado por arboles resistentes a la salinidad del mar cuyas raíces son el hogar de la piangua, el tasquero y los camarones.

Matarratón: árbol al que se atribuyen propiedades medicinales, con sus hojas se preparan infusiones o baños para apaciguar el malestar físico.

Matrona: de esta forma se conoce en el pacífico colombiano a la mujer que regenta integralmente a una familia y cuyo amplio bagaje en aspectos varios la hace acreedora de respeto.

Veda: se le da este nombre al tiempo determinado en el cual se aconseja e incluso se prohíbe la caza o pesca de algún animal en específico, con el propósito de no interrumpir su reproducción natural asegurando un equilibrio amigable con el ecosistema; la cocinera tradicional afrocolombiana Angélica Arboleda relata que:

“Hay momentos que tenemos la abundancia del pescado del camarón, pero siempre hay temporadas que tenemos la veda del camarón que se nos dificulta demasiado, siempre le damos gracias a Dios que aquí en las playas del Morro en Tumaco nunca nos hemos visto en la necesidad de desfallecer con algún plato típico dejarlo de servir en la mesa. Nosotros lo que es el camarón, la concha, el pescado, aunque se ponga en veda o se escasean gracias a Dios siempre tenemos un recurso por otro lado para poder servirle a la gente y no dejar de mostrar nuestra cultura típica.” (Arboleda, 2020)

Viche: bebida tradicional alicorada de la costa pacífica colombiana popular por sus propiedades medicinales y afrodisíacas.



