



Culturas

REPINGACHO DE QUESO

EN ESTE TALLER DE HOY
ESTAMOS HACIENDO UN EVENTO
EL RESPINGACHO DE YUCA Y LO
RELENAMOS CON QUESO.

LA YUCA LA COCINAMOS Y
DESPUÉS LA MOLEMOS LE
AGREGAMOS EL QUESO Y
DESPUÉS LA FREÍMOS

EN ESTE TALLER DE HOY
ESTAMOS HACIENDO UN EVENTO
EL RESPINGACHO DE YUCA Y LO
RELENAMOS CON QUESO.



INGREDIENTES

YUCA

QUESO





Culturas

PARA QUE LAS COSAS SALGAN BIEN, ES FUNDAMENTAL TENER MUCHO AMOR POR LO QUE SE HACE. CUANDO UNO SE PREPARA PARA ALGO, COMO LAVAR PAPAS, PREPARAR ALIÑOS Y OTROS PLATOS, ES ESENCIAL DEMOSTRAR PASIÓN Y DEDICACIÓN. ESO ES LO QUE ME MOTIVA A CANTAR Y BAILAR MIENTRAS COCINO.

CUANDO PERSONAS VISITAN MI CASA Y ESCUCHAN LA MÚSICA, VEN MI ENTUSIASMO Y ENERGÍA. ME ENCANTA PARTICIPAR EN REUNIONES Y COMPARTIR MI PASIÓN POR LA COCINA. ALLÍ ME SIENTO AUTÉNTICA Y LIBRE DE EXPRESAR MI AMOR POR LA VIDA.





Culturas

ENVUELTO DE MAÍZ

EN ESTA PRÓXIMA RECETA LO QUE VAMOS A PREPARAR UNOS DELICIOSOS ENVUELTO QUE LO PUEDES DISFRUTAR.

LA PREPARACIÓN DEL ENVUELTO LE VAMOS A MOSTRAR CON COCO AGUA Y MAÍZ SON LOS INGREDIENTES PRINCIPAL..

SACAMOS EL SUMO COCO Y CON EL MAÍZ LO VAMOS A MEZCLAR Y DESPUÉS QUE LO MEZCLEMOS LAS HOJAS VAMOS A SUAZAR.

DESPUÉS LA MEZCLA A LAS HOJAS VAMOS A ECHAR DESPUÉS LO ENVOLVEMOS Y LO PARAMOS A COCINAR..

DESPUÉS DE UNA HORA LO VAMOS A BAJAR LO SACAMOS DE LA OLLA SERVIMOS Y A DISFRUTAR



INGREDIENTES

COCO

AGUA

MAÍZ

ZUMO DE COCO





Culturas

DESDE PEQUEÑA, ME APASIONÓ COCINAR. MI PADRE ME LLEVABA A LAS MINGAS, DONDE PREPARABA COMIDA PARA LOS TRABAJADORES. ME ENCANTABA AYUDAR Y COMPARTIR CON TODOS. DESPUÉS DE TRABAJAR, CELEBRÁBAMOS CON FIESTAS Y CONVERSACIONES AMENAS. NO HABÍA PELEAS NI PROBLEMAS, SOLO TRANQUILIDAD.

ESOS RECUERDOS DE MI INFANCIA, JUNTO A MI PADRE Y ABUELOS, SON INOLVIDABLES. AHORA, CON MIS HIJOS, RECORDAMOS AQUELLOS MOMENTOS ESPECIALES Y NOS GUSTARÍA REVIVIR ESAS REUNIONES FAMILIARES, ESPECIALMENTE EN NAVIDAD. PERO EXTRAÑO LA MAGIA DE LAS MINGAS.

MARTHA





Culturas

ARROZ DE CAMARONES

EN ESTE CUARTO TALLER QUEDAMOS A
REALIZAR HOY LA COMIDA QUE TENEMOS ES
ARROZ DE CAMARÓN..

LE PICAMOS LOS ALIÑOS LO AGREGAMOS AL
PAILÓN
PARA HACER EL REFRITO Y ECHAR EL
CAMARÓN...

PREPARAMOS EL ARROZ LO DEJAMOS QUE
REVIENTE LE AGREGAMOS EL REFRITO Y
ESPERAMOS QUE SE SEQUE...

TE ACOMPAÑAMOS CON PANTALÓN O PALITOS
DE YUCA SI PREFIERES DESPUÉS LO SERVIMOS
CON JUGO LIMONADA SI TU QUIERES

INGREDIENTES

CAMARON

YUCA

TOMATE

CEBOLLA

AJO

PIMENTON

ARBERJA





Culturas

SUDADO DE CANGREJO Y JAIBA

EN ESTE ÚLTIMO TALLER QUE VENIMOS DESDE
LEJOS HEMOS LLEGADO AL TAQUER A HACER
SUDADO DE CANGREJO TAMBIÉN TRAJIMOS UNA
JAIBAS PERO ESOS SON MUY POCOS

LA VAMOS A PREPARAR Y LE ECHAMOS ZUMO DE
COCO LE PICAMOS PIMENTÓN AJO TOMATE Y
CEBOLLA

LO PONEMOS A REFRITAR DESPUÉS
LO ECHAMOS A LA OLLA.

PARA PREPARAR LOS CANGREJOS TENEMOS UN
BUEN FUTURO LE ECHAMOS ZUMO DE COCO Y
TAMBIÉN MADURO.

LO PONEMOS A COCINAR HASTA QUE LA OLLA
ESTÉ LO SERVIMOS A LA MESA Y NOS SENTAMOS
A COMER

INGREDIENTES

CANGREJO

JAIBA

ZUMO DE COCO

PIMENTÓN

AJO

TOMATE

CEBOLLA

MADURO



CORPORACIÓN
DEL
MAR
A LA
OLLÁ



Culturas



SECO DE LANGOSTINO REVUELTO CON CAMARÓN

VENIMOS A SALA HONDA A COCINAR EN UN FOGÓN

UN SECO DE LANGOSTINO REVUELTO CON CAMARÓN

CON COCO CON COCO CON COCO ES EL CAMARÓN

PELAMOS EL LANGOSTINO Y TAMBIÉN EL CAMARÓN

LO ECHAMOS EN UNA OLLA Y LO MONTAMOS EN EL

FOGÓN

INGREDIENTES

LANGOSTINO

CAMARÓN

ZANAHORIA

TOMATE

CEBOLLA

MANGO

MANZANA

ZUMO DE COCO

PICAMOS LOS ALIÑOS Y LE ECHAMOS ZUMO DE COCO

Y LUEGO LO PARAMOS Y ESPERAMOS UN POCO

PREPARAMOS LA ENSALADA LECHUGA MANGO Y

CEBOLLA LE PONEMOS LAS MANZANAS EL TOMATE Y

ZANAHORIA

LO BAJAMOS LO SERVIMOS CON UNA GRAN EMOCIÓN

COMIMOS PATACÓN ARROZ Y SECO DE CAMARÓN





Culturas

HACE UNOS CUATRO AÑOS, TUVE UN AMIGO MUY CERCANO. ÉL SE UNIÓ A LA GUERRILLA SIN EL CONSENTIMIENTO DE SUS PADRES Y SE VIO ENVUELTO EN UN CONFLICTO ENTRE GUERRILLEROS Y SOLDADOS. RESULTÓ HERIDO EN UNA PIerna. LUEGO, LLEGÓ A SALA HONDA Y ME PIDIÓ AYUDA. YO FUI, LE DI CONSEJOS Y LE SUGERÍ QUE SE DESMOVILIZARA Y ENTREGARA SUS ARMAS. ACEPTÓ Y LO AYUDÉ CON LOS TRÁMITES EN LA ESTACIÓN DE POLICÍA Y LA COMISARÍA DE FAMILIA. GRACIAS A DIOS, SE ENTREGÓ Y ENCONTRÓ REFUGIO EN LA FE CRISTIANA. ACTUALMENTE, VIVE EN ESTADOS UNIDOS, LEJOS DE LA VIOLENCIA. SI NO HUBIERA TOMADO ESE CAMINO, PROBABLEMENTE YA NO ESTARÍA VIVO. INCLUSO, ANTES DE ENTREGARSE, LOS GUERRILLEROS LO BUSCARON PORQUE TENÍA UNA GRANADA Y UN FUSIL. LLEGARON A SU CASA, PERO ÉL ESCAPÓ POR LA PARTE TRASERA. AL DÍA SIGUIENTE, LA POLICÍA LO ENCONTRÓ CUANDO INTENTABA ENTREGARSE PARA EVITAR REPRESALIAS DE LA GUERRILLA.



Culturas

BALA DE PLATANO RELLENA

EN LA RECETA DE HOY LO QUE VAMOS A PREPARAR ES UNA BALA RELLENA COMO PLATO TRADICIONAL..

PARA PREPARAR LA BALA EL PLÁTANO EL PLÁTANO A COCINAR DESPUÉS QUE COCINE LO PONEMOS A ENFRIAR

Y DESPUÉS LO MOLEMOS LISTA PARA RELLENAR.

PARA RELLENAR LA BALA PIMENTÓN CEBOLLA Y AJO VAMOS A REFRESCAR AGREGAMOS EL CAMARÓN O CON LO QUE QUERAMOS RELLENAR.

DESPUÉS QUE LA RELLENAMOS LA PONEMOS A FRITAR Y LUEGO LA SERVIMOS Y YA LA PODEMOS DISFRUTAR.



INGREDIENTES

CAMARÓN

PLATANOS

CEBOLLA

AJO

PIMENTÓN



CORPORACIÓN
DEL
MAR
A LA
OLLA



Culturas



COLADA DE YUCA PATACONES CON CARNE DESMECHADA



AQUÍ EN ESTE TALLER DE HOY TRES PALABRAS VOY A HABLAR QUE VAMOS A COCINAR UNA COLADA DE YUCA CON PATACONES Y UNA CARNE DESMECHADA,

POR MEDIO DE ESTE TALLER VAMOS A BUSCAR LA PAZ QUE DIOS NOS AYUDE QUE DEBEMOS ALCANZAR, LA PAZ DE NUESTRA JUSTICIA CON DIOS Y CON MUCHO MÁS.

PARA PREPARAR LA COLADA LA YUCA VAMOS A RAYAR Y DESPUÉS QUE LA RAYAMOS LA VAMOS A COCINAR..

PARA DESMECHAR LA CARNE Y AHORA LA VAMOS A COCINAR Y LE PREPARAMOS EL GUISO PARA PODER LA SABOREAR. Y YA PARA TERMINAR CON PATACONES VAMOS A ACOMPAÑAR.

PARA LA COLADA VA EL COCO LA LECHE LA AZÚCAR Y AL GUSTO LO DEMÁS.

INGREDIENTES

YUCA

CARNE DE RES

PLATANOS

TOMATE

CEBOLLA

AJO

PIMENTÓN



CORPORACIÓN
DEL
MAR
A LA
OLLA



Culturas

ANTES, ME SOSTENÍA VENDIENDO TAMALES MUY RICOS, PERO HACE TIEMPO DEJÉ DE HACERLO DEBIDO A LA FALTA DE FUERZAS Y LA AUSENCIA DE AYUDA. TENÍA MUCHOS CLIENTES SATISFECHOS Y AÚN ME PREGUNTAN POR MIS TAMALES. TAMBIÉN PREPARABA RELLENOS Y ESO ME PERMITÍA MANTENERME.

SIN EMBARGO, TODO CAMBIÓ CUANDO LLEGUÉ A ESTE BARRIO. AQUÍ, LA GENTE PEDÍA TAMALES SIN PAGAR Y ME DEJABAN DEUDAS. MI ESPOSO ME ACONSEJÓ DEJAR DE HACER TAMALES PARA EVITAR TRABAJAR SIN RECIBIR PAGO.

EN EL CENTRO, TENÍA CLIENTES CONFIABLES QUE ME PAGABAN PUNTUALMENTE, PERO SE FUERON. AHORA, TODO ES MÁS CARO Y INVERTIR EN INGREDIENTES ES DIFÍCIL. ANTERIORMENTE, TENÍA CLIENTES LEALES QUE ME DECÍAN: "NO SE PREOCUPE POR LA PLATA, ÉCHEME MASA". PREPARABA MI MAÍZ, LO DEJABA REPOSAR TRES DÍAS Y LUEGO HACÍA EL GUIZO. LA GENTE ESPERABA ANSIOSA SUS TAMALES.





Culturas

ENCOCADO DE POLLO



INGREDIENTES

LO QUE HOY VAMOS A HACER LO TENEMOS ARREGLADO COCINAMOS EL ARROZ Y DESPUÉS EL ENCOCADO.

AL ENCOCADO LE ECHAMOS COCO CEBOLLA TOMATE Y AJO PICAMOS LOS ALIÑOS Y DESPUÉS LO REFRITAMOS

POLLO
PLATANOS
TOMATE
CEBOLLA
AJO
ZUMO DE COCO

LO AGREGAMOS A LA GALLINA CON ESO LO COCINAMOS.

DESPUÉS QUE LA OLLA SEQUE EL ZUMO DE COCO ECHAMOS ESPERAMOS UN RATITO Y DESPUÉS LO BAJAMOS.



CORPORACIÓN
DEL
MAR
A LA
OLLA



Culturas



EL 9 DE JULIO DE 2013, A LAS 6:30 AM, MI YERNO LLEGÓ A NUESTRA CASA EN TUMACO. MI HIJA ESTABA EMBARAZADA DE SIETE MESES Y TENÍA UN EMBARAZO DE ALTO RIESGO. EN ESE MOMENTO, LLEGARON CINCO HOMBRES ARMADOS Y COMENZARON A DISPARAR. A MI YERNO LE DIERON 17 DISPAROS. NADIE NOS AYUDÓ A SOCORRERLO.

TODO EL MUNDO CERRÓ PUERTAS Y SE ESCONDÍÓ. ALGUNOS INCLUSO SALIERON CORRIENDO, DEJÁNDONOS SOLOS. FUE ALGO QUE MARCÓ NUESTRA VIDA Y NOS SIGUE MARCANDO HASTA AHORA. PARA MATAR A UNA PERSONA, NO NECESITAN TANTO DISPARO.

MI YERNO ~~FUE~~ FUE ASESINADO SIN MOTIVO APARENTE. CORRÍAMOS SIN SABER POR QUÉ. ANTES DE ENTREGARSE, LOS GUERRILLEROS LO BUSCARON PORQUE TENÍA UNA GRANADA Y UN FUSIL.

DESPUÉS DE ENTERRARLO, RECIBIMOS UNA AMENAZA: TENÍAMOS 48 HORAS PARA ABANDONAR TUMACO. NO SABÍAMOS POR QUÉ. MI HIJA, CON UN EMBARAZO DE ALTO RIESGO, Y MI NIETA SUFRIERON ENORMEMENTE. DURANTE UN AÑO, CUIDÉ A MI HIJA Y MI NIETA SIN AYUDA PSICOLÓGICA NI APOYO. FUE MUY DURO. NOS SENTIMOS COMO CARNE DE CAÑÓN. EL VIAJE DE TUMACO A PASTO FUE ETERNO, LLENO DE MIEDO Y INCERTIDUMBRE.

MI HIJA NO SABÍA QUÉ HACER, HABÍA DEJADO A SU ESPOSO EN EL CEMENTERIO Y LLEVABA UNA BARRIGA. EL TRAYECTO SE NOS HIZO UNA ETERNIDAD PORQUE PENSÁBAMOS QUE NOS ÍBAMOS A ENCONTRAR CON SORPRESAS EN LA CARRETERA.

EN PASTO, TUVIMOS QUE EMPEZAR DE CERO. MI HIJA NO CONSIGUIÓ TRABAJO. MI NIETO SE GRADUÓ Y AHORA ESTÁ EN LA UNIVERSIDAD. MI NIETA VALENTINA CORREA NO TUVO EL PRIVILEGIO DE CONOCER A SU PADRE.

A VECES ME DICE: "MAMI, YO TAMBIÉN TENGO DERECHO A TENER UN PAPÁ". ESO ME DUELE MUCHO. PERDÍ UN HIJO, NO SOLO UN YERNO.

CADA VEZ QUE HABLO DE ESTO, ME TRAE RECUERDOS DOLOROSOS. HAY LUGARES EN TUMACO QUE NO PUEDO VISITAR PORQUE ME REVIVEN MOMENTOS TRÁGICOS. AGRADEZCO QUE HAYAN ESCUCHADO MI TESTIMONIO. ES DOLOROSO RECORDAR, PERO ESPERO QUE SIRVA PARA CONCIENCIAR SOBRE LA VIOLENCIA Y LA INJUSTICIA.

