



**Culturas**



## **REPINGACHO DE QUESO**

**EN ESTE TALLER DE HOY  
ESTAMOS HACIENDO UN EVENTO  
EL RESPINGACHO DE YUCA Y LO  
RELLENAMOS 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  
RELLENAMOS 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 MAIZ



**EN ESTA PRÓXIMA RECETA LO QUE VAMOS A  
PREPARAR UNOS DELICIOSOS ENVUELTOS QUE LO  
PUEDAS 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**

**MAIZ**

**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  
PIMENTON  
AJO  
TOMATE  
CEBOLLA  
MADURO**







**Culturas**



## **SECO DE LANGOSTINO REVUELTO CON CAMARON**

**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**

**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**



### **INGREDIENTES**

**LANGOSTINO**

**CAMARON**

**ZANAHORIA**

**TOMATE**

**CEBOLLA**

**MANGO**

**MANZANA**

**ZUMO DE COCO**







# 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**

**CAMARON**

**PLATANOS**

**CEBOLLA**

**AJO**

**PIMENTON**







**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 GUIISO 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**

**PIMENTON**







# 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 GUISO. LA GENTE ESPERABA ANSIOSA SUS TAMALES.







**Culturas**



## **ENCOCADO DE POLLO**

**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 REFREDITAMOS**

**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.**

### **INGREDIENTES**

**POLLO  
PLATANOS  
TOMATE  
CEBOLLA  
AJO  
ZUMO DE COCO**







# 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 ESCONDIÓ. 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 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.

