



Recetario Vivo

**DULCES DE LA MEMORIA
EN BUENAVENTURA**

**Recetas ancestrales del Pacífico Colombiano
que endulzan nuestra historia**



Culturas



**Recetario
Vivo**

Recetario Vivo

DULCES DE LA MEMORIA EN BUENAVENTURA

PROYECTO C4838-2026

**Financiado por el Ministerio
de las Culturas, las Artes
y los Saberes**

**Programa Nacional
de Concertación Cultural.**

Objetivo General:

Investigar y documentar las recetas, historia de vida y técnicas de preparación de la dulcería tradicional de Buenaventura a través de una metodología de investigación-Acción Participativa (IAP), con las matronas y 20 mujeres, madres cabeza de hogar de la Fundación Jefatura Femenina Del Hogar.





Sioly Valencia Cuero

Según la UNESCO, el patrimonio cultural inmaterial comprende las tradiciones vivas, conocimientos y técnicas que las comunidades reconocen como parte su identidad.

Este patrimonio, transmitido de generación en generación, es recreado constantemente por los grupos en respuesta a su entorno, infundiéndoles un sentimiento de continuidad y contribuyendo a promover el respeto por la diversidad cultural y la creatividad humana.

Bajo este marco de salvaguardia, Sioly Valencia Cuero, Representante Legal y Presidenta de la Fundación Jefatura Femenina Del Hogar (FUNDAJEFEHOGAR), lidera esta iniciativa como creadora y responsable del proyecto. Este camino de preservación tiene una raíz profunda que comenzó en 2003, con su proyecto de grado de bachillerato en el Liceo del Pacífico de Buenaventura, y se mantuvo firme a través de la

Índice:

Agradecimientos	1
Agradecimientos	2
Portadoras del Saber	3
Recetas	4
Biografías	5
Conclusiones	6

Agradecimientos

Agradecemos en primer lugar al Dios de la vida todopoderoso por permitirnos culminar este proceso de rescate cultural. A Sioly Valencia Cuero, representante legal de FUNDAJEFEHOGAR, y a todo el equipo administrativo por su dedicación.

Un reconocimiento especial a nuestros aliados estratégicos:

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes:
Por el respaldo financiero y técnico.

SENA: Por la formación técnica brindada a nuestras participantes. (Atención al Cliente - Suleima Bañol)

Fundación WWB Colombia: Por el fortalecimiento en educación financiera y emprendimiento. (Manejo Exitoso del Dinero)

Compromiso Valle: Por el acompañamiento en el fortalecimiento institucional de la fundación.

La Bendita Sartén: Feria dedicada a la conservación y de salvación de la gastronomía del Pacífico, quien por medio de su patrocinador logramos con rapidez el curso de atención al cliente (Javier Correa)

Junta de Acción Comunal, Comuna 9,
Organizaciones de Mujeres (Fundecpa, Manglar Innato, Asolpacresolhu, Asociación de Platonerías Zacarias y Playita)



Portadoras del Saber



Biografía de honor:

Agripina Rentería Potes

"La Sabiduría Centenaria del Río"



Linaje y Raíces de Primavera: Nacida en la vereda de Primavera, en el Río Yurumanguí (zona rural de Buenaventura), el 25 de octubre de 1925, Doña Agripina es hija de Juana María Potes y Octavio Rentería. Actualmente, a sus 100 años de edad, es el pilar de conocimiento más antiguo y respetado de nuestra organización.

Maternidad y Territorio: Su vida es un mapa de los ríos del Pacífico. De sus 10 hijos, dio a luz a los tres primeros en su natal Yurumanguí; posteriormente, se estableció en el Río Raposo, donde nacieron sus otros siete hijos y donde transcurrió la mayor parte de su vida. Hoy, 5 de ellos la acompañan con devoción, honrando su legado.

Saberes Ancestrales: Doña Agripina personifica la autosuficiencia de nuestras ancestas. En su juventud, no solo preparaba los dulces que daban alma a la **Semana Santa y la Navidad**, sino que dominaba los oficios de la tierra:

Miel v Caña: Ella misma extraía la miel para endulzar sus recetas, asegurando el sabor puro de la selva.

Maestra Vichera: Destilaba el viche, integrando la medicina y la tradición en cada gota.

Legado Presente: Aunque hoy reside en el casco urbano de Buenaventura y el tiempo ha limitado su movilidad, su mente permanece lúcida. Es una "biblioteca viva" que transmite oralmente sus conocimientos a sus familiares y a las nuevas aprendices de la Fundación. Contar con ella es un privilegio: es el puente directo entre el saber de los ríos y el presente que hoy buscamos salvaguardar.

Felipa Cuero Micotta

"Guardiana de los Saberes del Río Raposo"



Raíces y Linaje:

Felipa Cuero Micotta nació el 6 de enero de 1957 en las riberas del Río Raposo, zona rural de Buenaventura. Es hija de Juan Antonio Cuero Valencia y María Herminia Micotta Caicedo. A sus 69 años, Felipa se erige como una de las principales portadoras de los conocimientos ancestrales que heredó de su comunidad.

Formación en la Resiliencia:

Su aprendizaje comenzó desde muy temprana edad. Tras quedar huérfana de madre a los 13 años, sus tías y la comunidad del río fueron quienes guiaron sus manos en el arte de la cocina. En el entorno rural, la cocina no es solo una tarea, sino una responsabilidad compartida; allí aprendió que los dulces tradicionales eran un símbolo de unión, preparados en grandes cantidades para compartir con los vecinos durante la Semana Santa y el fin de año.

Saberes Ancestrales y Autenticidad:

Felipa conserva la memoria de una cocina pura: recuerda una época donde el dulce no provenía del azúcar procesada, sino de la miel de caña extraída artesanalmente, y donde la cremosidad la aportaban el coco o el corozo. Su producto estrella, el Arroz de Leche de Maíz, fue durante mucho tiempo su sustento en el sector de Pueblo Nuevo, donde maravillaba a los compradores con un sabor que para muchos era "innovador", pero que para ella era la normalidad de su territorio.

Legado y Presente:

Actualmente, Felipa reside en la Vereda La Gloria, zona rural de Buenaventura. Allí lidera una vida en total armonía con el territorio, preservando las costumbres de la siembra, la agricultura, la minería artesanal, la piscicultura, la porcicultura y la cría de aves.

Su participación en este proyecto nace de una urgencia vital: "Los viejos nos morimos y nos llevamos el saber". Por ello, se ha dedicado a transmitir sus conocimientos a las nuevas generaciones, buscando que estos dulces no solo sean un deleite, sino una fuente de sustento digna para las mujeres de la Fundación. Para Felipa, enseñar es la única forma de asegurar que la voz de sus ancestros nunca se apague.

Maria Herminia Parra

"Heredera de la Dulzura del Río Raposo y Formadora de Generaciones"



Raíces y Formación:

María Herminia nació el 12 de julio de 1973 en las riberas del Río Raposo, zona rural del Distrito Especial de Buenaventura. Es hija de Miguel Parra y de la matrona Isidora Cuero Micolta. Aunque creció en el casco urbano de la ciudad, el vínculo con su origen nunca se debilitó; su madre se aseguró de sembrar en ella las tradiciones que definen su linaje.

Saberes Ancestrales:

De la mano de su madre, adquirió conocimientos profundos sobre la cocina tradicional del Pacífico. Observó cómo Doña Isidora preparaba con maestría las materias primas para las festividades de Semana Santa y Navidad, aprendiendo los secretos de la natilla de maíz, la mazamorra, el birimbí y el delicado cabello de ángel. Hoy, María Herminia aporta al recetario técnicas esenciales como el Cabello de Ángel, el Dulce de Corteza de Pepepán y la Pepepán Caramelizada.

Vocación y Transmisión:

Su vida es un ejemplo de equilibrio entre el saber ancestral y el conocimiento académico. Actualmente, es Licenciada en Ciencias Sociales, formación que complementa con su noble labor como Madre Comunitaria del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Desde este espacio, María Herminia no solo cuida, sino que educa, convirtiéndose en una pieza clave para que los niños y niñas de Buenaventura reconozcan y valoren su identidad cultural desde la primera infancia.

Sabores Ancestrales

Recetas que nacen del coco,
el maíz, la panela y la memoria

Saberes del Pacífico Colombiano



Arroz de leche de maíz

Un postre de consistencia cremosa que resalta la pureza del grano y la riqueza del coco.



Ingredientes: Maíz trillado, azúcar (o panela para un tono más oscuro), clavo dulce, canela, una pizca de sal, nuez moscada, agua y leche de coco fresca.



Preparación:

Limpieza: Seleccionar y lavar cuidadosamente el maíz.



Molienda y Filtrado: Moler el grano hasta obtener una textura fina. Lavar la masa resultante para separar el afrecho del almidón (espesor). Este paso es vital para que el dulce sea suave al paladar.



Cocción Inicial: Cocinar el espesor durante 5 minutos. Incorporar el maíz trillado con agua suficiente.



Punto de Mezcla: Mantener un movimiento constante con la cagüinga (cuchara de madera tradicional) para evitar que se pegue.



Integración de Sabores: Una vez el maíz esté tierno, añadir el azúcar, la canela, los clavos, la nuez moscada y la sal.



Toque Final: Incorporar la leche de coco (recién extraída). Cocinar a fuego lento hasta que los sabores se amalgamen y alcance la densidad deseada.

Birimbi

(Manjar de Maíz Añejo)

El Birimbi es una de las expresiones más puras de la paciencia y el saber ancestral del Pacífico, donde el tiempo de fermentación natural es el ingrediente secreto.



Ingredientes: Maíz, leche de coco espesa, azúcar, panela o miel de caña, astillas de canela y clavos dulces.

Preparación:



Añejado (Fermentación Natural): Seleccionar y limpiar el maíz. Sumergirlo en agua limpia durante un periodo de 8 días para lograr el punto de añejado ideal. Nota de la Matrona: Es fundamental cambiar el agua diariamente para controlar el nivel de acidez y garantizar la pureza del sabor.



Molienda y Decantación: Lavar el maíz añejo y procesarlo en el molino hasta obtener una masa fina. Mezclar con agua y dejar reposar para que el almidón se asiente en el fondo (decantación). Retirar el agua clara superior.



Cocción de la Base: Llevar la masa al fuego, cocinando y revolviendo constantemente. En este punto se verifica que la acidez sea la adecuada, equilibrándola según el gusto de la matrona.



Alquimia de Sabores: Una vez la masa esté cocida y brillante, incorporar la leche de coco (opcional), el azúcar, la canela y los clavos.



Punto de Empaque: Mantener la cocción hasta que los ingredientes se integren totalmente y la textura sea cremosa. Retirar del fuego, dejar reposar por 2 minutos para que tome cuerpo y proceder al empackado tradicional.

Cabello de Ángel (Dulce de Papaya Verde)

Este dulce es un tributo a la paciencia. Su nombre proviene de la finura de las tiras de papaya que, tras ser acariciadas por el sol del Pacífico, adquieren una textura única y cristalina.



Ingredientes: 2 papayas verdes medianas, 1½ panela de la región, astillas de canela y clavos dulces.

Preparación:

Tratamiento del Fruto (Deshidratación Ancestral):

Días antes de la cocción, pelar las papayas y cortarlas en tiras muy delgadas y finas. Extender las tiras y exponerlas al sol para su deshidratación. Nota técnica: Este proceso es vital para que la fruta adquiera la resistencia necesaria y no se deshaga durante la cocción larga.



Cocción Inicial: En un fogón (preferiblemente de leña para aportar el aroma ahumado tradicional), colocar las tiras de papaya deshidratadas en abundante agua hasta que alcancen un punto de suavidad óptimo.



Elaboración del Almíbar: Una vez la papaya esté cocida, incorporar la panela entera, la canela y los clavos. La panela se irá disolviendo lentamente, creando un jarabe denso.



Punto de Melcocha: Revolver rítmicamente con la cagüinga. La clave de esta receta es el movimiento constante hasta que el dulce alcance la "consistencia melcochuda", donde el almibar se torna brillante y se adhiere suavemente a las tiras de fruta.



Reposo y Conservación: Retirar del fuego y dejar reposar a temperatura ambiente. Este tiempo de espera permite que el dulce termine de cristalizarse antes de ser empacado para su degustación. para que tome cuerpo y proceder al empacado tradicional.

Dulce de corteza de pepepan viche

Esta receta es un ejemplo magistral de sostenibilidad ancestral, donde se aprovecha la parte externa que protege al fruto para crear un dulce de textura delicada y sabor profundo.



Ingredientes: 5 pepepanes medianos viche (verdes), 3 panelas grandes, astillas de canela, clavos dulces y agua.

Preparación:

Extracción de la Corteza: Seleccionar y lavar los frutos. Pelar con un cuchillo cuidadosamente para extraer la corteza (la parte que cubre el fruto)



Preparación de las Fibras: Desmechar la corteza en tiras muy delgadas y pequeñas. Lavar nuevamente con abundante agua para eliminar cualquier impureza.



Ablandamiento: Una vez la corteza esté en su punto de suavidad, añadir las panelas, los clavos y la canela.



Punto Final: Mantener el fuego y remover constantemente con la cagüinga para asegurar una cocción uniforme. El dulce estará listo cuando el melado haya impregnado las fibras y se logre la consistencia deseada.



Empaque: Retirar del fuego, dejar reposar brevemente y empacar fibras y se logre la consistencia deseada.

Pepepan caramelizada (fruto maduro)

A diferencia de la corteza, aquí el protagonista es el fruto maduro, el cual se somete a un proceso de dulcificación natural al sol antes de su transformación en el fogón.



Ingredientes: Frutos de pepepán maduros, 3 panelas grandes, agua, canela y clavo dulce.

Preparación:

Dulcificación al Sol: Seleccionar los frutos maduros, pelarlos con la mano para obtener el corazón del fruto y exponerlos al sol durante unas horas. Nota técnica: El calor del sol activa los azúcares naturales del fruto, intensificando el sabor final.



Cocción Prolongada: Debido a la densidad del fruto maduro, se debe iniciar la cocción temprano. Hervir en abundante agua hasta que el fruto esté completamente cocido y suave.



Caramelización: Incorporar la panela, la canela y los clavos. Dejar reducir a fuego lento, permitiendo que el agua disminuya gradualmente mientras se forma un almíbar espeso.



Punto Melcochudo: Es vital el movimiento constante para evitar que el azúcar se pegue. Se busca una textura "melcochuda" (caramelizada), donde el fruto quede brillante y almibarado.



Conservación: Una vez en su punto, empacar y refrigerar. Este dulce se recomienda disfrutar frío para resaltar sus notas de caramelo artesanal.

El encuentro
de saberes:
nuestras aprendices
y la memoria viva



Recetario Vivo

Claudia Mosquera Diaz

Soy de Naya, y mis padres también. Mi mamá se llama ESTER JULIA MOSQUERA y mi papá, URBANO ANGULO. Pero quien me enseñó a hacer dulces fue mi abuela MARIA EMELIA DIAZ, quien me enseñó a preparar cocadas envueltas en hoja de plátano.



Doris Gamboa Asprilla

Mis padres fueron CLEMENCIA ASPRILLA y OLIVERO GAMBOA. Mi madre me enseñó a preparar el dulce cabello de ángel. Ella era chochoana y mi padre era cajambreño.

Karen Vanessa Ramirez

Nací en Buenaventura, Valle del Cauca, y vengo de una familia muy unida, todos nacidos en el Pacífico colombiano. De ellos aprendí y empecé a conocer los platos tradicionales de nuestra región. De mi abuela, Mercedes Solís, aprendí a preparar el dulce candi, y de mi mamá, la cocada. Gracias a ellas entendí que conocer nuestras tradiciones es muy valioso.



Recetario Vivo



Maria Angelica Cuero Micotta

Tengo 38 años y 4 hijos.

Vivo en Buenaventura, Valle del Cauca, y soy descendiente del río Raposo.

Mi propósito es seguir llevando nuestras culturas ancestrales en el corazón y que esa tradición nunca muera. Nuestros dulces son bocados para saborear con gusto, y es algo que debe perdurar por siempre y con grandes éxitos.

Natalia Rodallega Montano

Tengo 33 años y soy de Buenaventura. Mi padre es SALVADOR RODALLEGA, nayero, y mi madre es YOLANDA MONTAÑO VALENCIA, tumaqueña. En nuestra casa se degustaba mucho el dulce de pepa de pan, preparado con panela, agua y canela.

Primero se realiza el melado y luego se agregan las pepas cocinadas. Se mezcla todo hasta que cuaje y así queda listo el dulce.



Nuvia Bergara

Soy de El Charco, Nariño. Mis padres son, uno de Guapi y el otro de Buenaventura.

Mi mamá se llama MARIA TIOTIST ÁNGULO OROBIO y mi papá, DARIO VERGARA ROMERO.

La que me enseñó a preparar mis dulces fue mi abuela VERONICA OROVIO DIAZ. Con ella aprendí a hacer el casabe.



Recetario Vivo



Olga Gamboa

Mi mamá era chocoana
y se llamaba CLEMENCIA ASPRILLA.
Mi papá era cajambreño
y se llamaba OLIVERO GAMBOA.

El dulce que más me gustaba
era la natilla.

Rubby Esmeralda Saucedo Garnica

Hija de RUBBY STELLA GARNICA WHITE y BENITO SAUCEDO RIOS. Nacida en Ecuador en el año 1991 y criada desde los 5 años en Buenaventura, Colombia. Madre de dos hermosos hijos: una niña de 13 años y un niño de 8 años. Mujer empo-derada, lideresa, emprendedora, gestora de paz y defensora de los derechos humanos. Actualmente, representante legal de una asociación.



Sandra Patricia Arango

Nacida en Buenaventura, Valle del Cauca, vengo de una familia muy unida, todos nacidos en el Pacífico colombiano, de quienes aprendí y empecé a conocer los platos tradicionales de nuestra región.

De mi abuela, Mercedes Solís, aprendí a preparar el dulce candi, y de mi mamá, la cocada. Gracias a ellas entendí que conocer nuestras tradiciones es muy valioso.



Recetario Vivo



Maira Rodriguez

Mi descendencia proviene del Chocó y de mi hermoso puerto de Buenaventura. Me gusta preparar dulces tradicionales del Pacífico; el que más disfruto hacer es la cocada, ya que su preparación es sencilla, sus ingredientes son fáciles de conseguir y su elaboración resulta muy económica.

Angie Carolina Mosquera Posso

Soy ANGIE CAROLINA MOSQUERA POSSO, tengo 33 años y un hijo varón de 15 años. Hija de MERLIS DALED POSSO BONILLA y JACINTO TELLO PORTOCARRERO (papá de crianza). Soy de Buenaventura, pero mi mamá es del Litoral de San Juan, Chocó, y mi papá de Santa Bárbara, Nariño.



Esther Guerrero Orobio

Soy Esther Guerrero Orobio, orgullosamente bonaverense y con raíces chocóanas.

Amo mi identidad cultural y por eso apoyo al 100% la preservación de nuestras tradiciones.



Recetario Vivo

Ángela Mosquera Lozano

**Mi nombre es Ángela Mosquera Lozano.
Vivo en Buenaventura, Valle del Cauca.
Mis ancestros vienen de Pizarro, Chocó,
aunque yo nací en Buenaventura.**

**No me crié con mi mamá,
por eso no sé mucho sobre la preparación
de dulces, pero quisiera aprender.**



Conclusiones

SALVAGUARDANDO EL DULCE LEGADO DEL PACÍFICO

1. La Cocina como Patrimonio Vivo y Dinámico Se concluye que la dulcería tradicional de Buenaventura no es un saber estático, sino un Patrimonio Cultural Inmaterial que, en palabras de la UNESCO, se recrea constantemente. A través de este proyecto, hemos demostrado que la tradición se mantiene viva no solo en los ingredientes, sino en la voluntad de las comunidades por transmitir estos conocimientos a las nuevas generaciones, adaptándolos a su entorno actual sin perder su esencia.

2. Empoderamiento y Soberanía Alimentaria El proceso liderado por FUNDAJEFEHOGAR evidencia que el rescate de las recetas ancestrales (como el Birimbí, el Arroz de Leche de Maíz y la Pepepán) es una herramienta de autonomía. Para las 15 participantes, este aprendizaje no solo representó una conexión con sus raíces y sus familias, sino también una oportunidad de emprendimiento y generación de ingresos, fortaleciendo la economía local y la seguridad alimentaria.

3. Un Legado de Liderazgo y Persistencia La trayectoria de la Representante Legal de la Fundación, que inició en 2003 en el Liceo del Pacífico, concluye que la salvaguardia del patrimonio requiere de liderazgos comprometidos a largo plazo.

La evolución desde un proyecto escolar hasta una iniciativa respaldada por el Ministerio de Cultura y aliados como el SENA y WWB, demuestra que la pasión por preservar la cultura es el motor principal para evitar la desaparición de nuestros saberes.

4. **Unidad en la Diversidad Regional** Aunque existen variaciones en los procesos entre regiones como el Chocó, el Cauca y nuestro Valle del Cauca, el resultado final es unificador. El proyecto concluye que los dulces tradicionales son el lenguaje común del Pacífico colombiano; ya sea mediante el uso del maíz, el coco o el banano, estos sabores nos infunden un sentimiento de identidad y continuidad que nos define ante el mundo.

5. **El Éxito del Modelo de Aprendizaje (IAP)** La metodología de Investigación-Acción Participativa (IAP) permitió que tanto las mujeres que ya conocían la tradición como aquellas que se acercaban por primera vez, construyeran un conocimiento colectivo. La participación de las matronas fue el pilar fundamental para asegurar que las técnicas documentadas en este recetario sean auténticas y respetuosas con la herencia recibida.

Recetario Vivo

