

Los sabores de La Loma

Un grupo de mujeres de los corregimientos La Loma y Potrerillo, en El Paso (Cesar), están empeñadas en mantener los saberes culinarios ancestrales. Con ellas publicamos un libro donde se dan a conocer 71 deliciosas recetas de su región.



Grupo de mujeres cocineras de La Loma que se graduaron en preparación de alimentos



Carmen Cuadro dice que su secreto de cocina es el buen genio



Platos típicos de La Loma

“El trabajo con las mujeres de La Loma forma parte del principal atributo cultural del Grupo, la Conciencia Social, que busca entender el contexto de las comunidades, sus intereses y sus anhelos”.

Astrid Álvarez, Presidente del Grupo Energía Bogotá.

Para Carmen Cuadro la clave de la sazón no está en el ají dulce, en los clavitos de olor, en el achiote, en agregar con la mano derecha una pizca de sal o de bicarbonato. Para ella el secreto es cocinar de buen genio, sin estar “guapa” con nadie. “Eso me lo enseñó mamá desde pequeña, cuando nos levantábamos a las tres de la mañana a ver cómo preparaba el desayuno y la comida para mi papá. Ella hacía todo cantando y echando cuentos o décimas. Hasta un arroz con solo sal le quedaba para chuparse los dedos, porque lo hacía de buen genio”, recuerda.

La mamá es Cenaida Mercado Pitalúa, de 77 años, una mujer delgada y ágil a la que no le gusta que le preparen los alimentos. Ella también heredó de su mamá las claves de la cocina de la región. “Cocinar y comer nos une, es una tradición: uno antes iba a la casa del vecino a tomar leche recién ordeñada, calentica y con esa espumita ¡Ahhhh, sabrosa! Ojalá esas cosas volvieran y con todas esas mujeres estamos en eso”.

Las mujeres a las que se refiere Cenaida pertenecen al Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz y durante años han luchado para preservar la historia culinaria de esta

región, que tiene un fuerte arraigo afro. La Loma de Calenturas y El Paso fueron poblados en su mayoría por negros provenientes de África, traídos en el siglo XVI por los españoles para que cuidaran las haciendas ganaderas que empezaban a formarse.

Estas son las mismas 70 mujeres que hace poco se graduaron, junto a cinco hombres, de cuatro cursos básicos: Higiene y Manipulación de Alimentos, Emprendimiento Innovador, Cocina Tradicional y Atención al Cliente. Fue el fruto de la alianza realizada con el Grupo Energía Bogotá. Una de esas mujeres es Eufrosina Vega, representante legal del consejo comunitario, y quien más ha impulsado la preservación de la historia culinaria afro y campesina de La Loma y de Potrerillo, su corregimiento vecino.

Durante 2019, en esta jurisdicción el GEB construyó una subestación de 500 kv y actualmente desarrolla un proyecto de transmisión de 110 kv y otra subestación para garantizar el servicio de energía en el Caribe colombiano.

“Además de ayudar a rescatar y fortalecer la memoria culinaria ancestral, capacitamos a los

habitantes de la región para que emprendan negocios de alimentación y puedan ofrecer su portafolio a las empresas que tienen operaciones en la región”, sostiene Diego Efraín García Molina, gerente del proyecto La Loma.

En el acto de graduación, además de sus diplomas, les entregamos algo con lo que soñaron durante años: un libro que contiene 71 recetas ancestrales y típicas de la región: *Saberes, sabores, olores y fogones de La Loma afrocolombiana*. Durante los cursos, ellas escribieron las recetas de su puño y letra. Cuando tenían dudas, y para que las recetas fueran fieles a la tradición ancestral, les preguntaban a los ancianos de la población.

“Llevábamos muchos años queriendo plasmar nuestras tradiciones, consignarlas en una memoria para toda la vida y hoy es una realidad gracias al Grupo Energía Bogotá. Este trabajo es un homenaje a nuestras mujeres afro, a las campesinas y a las madres cabeza de hogar. Es nuestra historia, creada alrededor de un fogón: es el sabor de La Loma”, concluye Carmen Cuadro con su buen genio y alegría, la clave de la sazón.