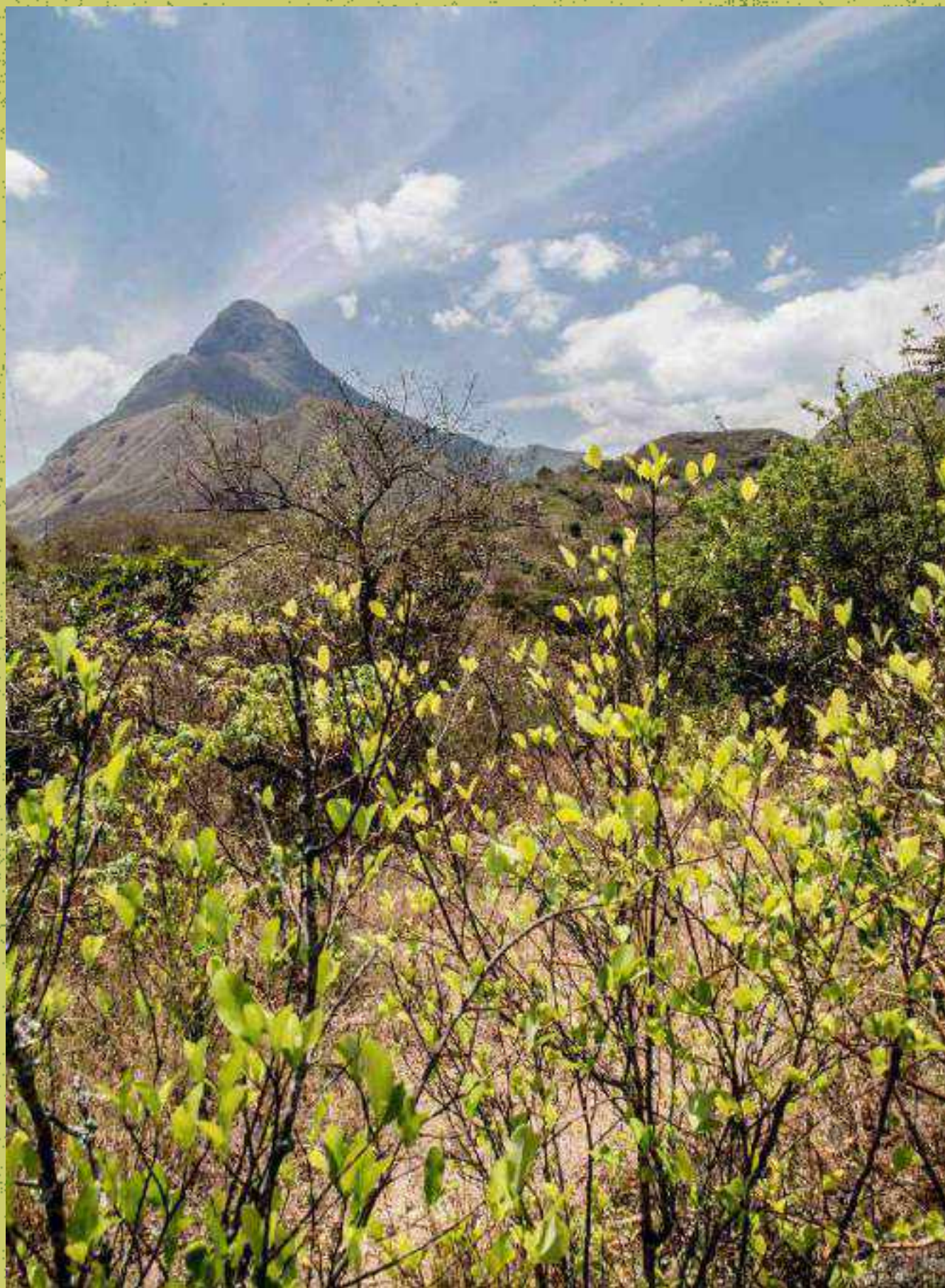


# La hoja de coca en la gastronomía colombiana

Incluye 23 recetas  
**23**  
recetas  
de reconocidos cocineros colombianos









**Fundación Tierra de Paz**

Calle 16 No 11-38  
Barrio Antonio Nariño  
Popayán  
Teléfono (2) 8235685

**Directores de Proyecto**

Diego García  
Dora Troyano

**Editora**

Juliana Duque

**Textos**

Juliana Duque  
Dora Troyano  
Catalina Gil Pinzón

**Colaboradores**

Comunidad de Lerma  
Cocineros y cocineras firmantes  
del manifiesto  
Enrique González  
Juliana Zárate

**Dirección de arte,  
diseño e ilustraciones**

Camino SAS

**Fotografías de Lerma**

Miguel Varona

**Fotografías de alimentos**

Elisa Villegas

***Publicado en abril de 2021***



Los derechos de propiedad intelectual de esta obra pertenecen a la Fundación Tierra de Paz y se encuentra protegida por la licencia de **Creative Commons Atribución/Reconocimiento- No comercial- Compartir Igual 4.0 Internacional** que puede encontrar [acá \(hacer click\)](#). Cualquier acción que se ejerza sobre esta obra y su contenido deberá cumplir con los términos y condiciones de la licencia referenciada.

Este libro fue diseñado para leer en página sencilla.  
Disfrute su lectura poniendo su dispositivo vertical.



En agosto de 2019, cocineros de distintas partes del país hicieron parte de una experiencia con cocineras, cultivadores y líderes de la comunidad de Lerma, Cauca, en la que se realizaron talleres alrededor de los productos de panadería y pastelería que algunas familias están elaborando a partir de la hoja de coca y la harina que se obtiene de ella.

**El reto que se plantea este proyecto es contribuir a la construcción y revalorización del significado de la planta de coca en el país y en el mundo.** Con ese fin, la publicación contiene un manifiesto sobre el uso gastronómico de la planta, un ABC sobre la hoja y sus propiedades nutricionales y culinarias, y una serie de recetas basadas en la hoja como en la harina de coca, que cada chef participante en el proyecto ha incluido o incluirá próximamente en su restaurante o proyecto gastronómico. Además, un pequeño recetario de preparaciones que se elaboran y consumen en Lerma y su mensaje como comunidad líder de esta iniciativa.

1

## Manifiesto sobre el uso gastronómico de la planta de coca

*Pág. 6*

---

2

## ABC de la hoja de coca

*Pág. 11*

---

3

## ¿Recetas improbables?

*Pág. 21*

---

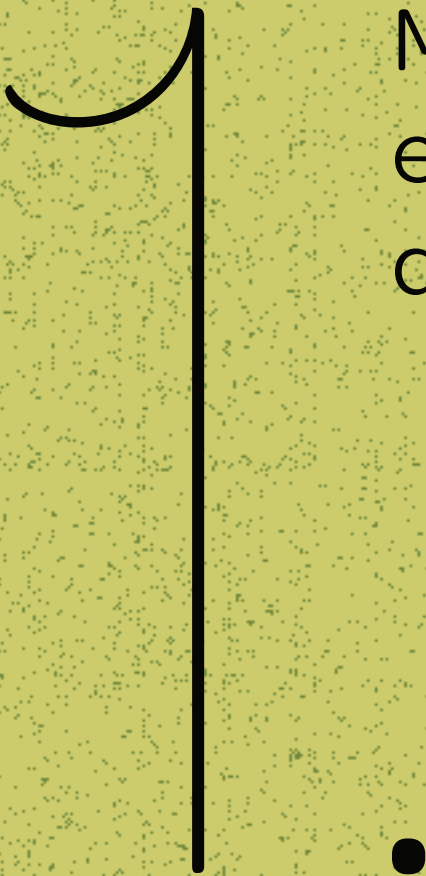
4

## Reflexión final

*Pág. 87*

---





# Manifiesto sobre el uso gastronómico de la planta de coca

Entendiendo la gastronomía como una labor de investigación y promoción de las tradiciones culinarias de una región y también como un ejercicio de creatividad, de innovación y de construcción de identidad, nosotros como cocineros y gestores de la soberanía alimentaria y de la gastronomía, elaboramos y compartimos las siguientes reflexiones sobre la planta de coca. Nos interesa y ocupa el uso milenario que ha tenido en Colombia y su potencial como producto agrícola, insumo culinario y artefacto cultural.

Creemos firmemente que el sector de la gastronomía, y nosotros como cocineros, tenemos mucho que aportar en la construcción y revaloración de su significado en

Colombia; elaborando y difundiendo recetas que usen hoja de coca, harina o subproductos lícitos organizando cenas y talleres para probar y hablar sobre el potencial gastronómico y nutricional, e incluyéndola como parte importante de nuestras cartas y propuestas de cocina.

Partimos de la existencia de la planta y de su uso desde tiempos prehispánicos para fines alimenticios y nutricionales y de que hay cinco regiones en Colombia que por tradición la usan: la Sierra Nevada de Santa Marta en el departamento del Magdalena; la región de Soatá en Boyacá; Tierradentro y el Macizo colombiano en el Cauca; el piedemonte caqueteño en el

Huila y Caquetá; la Amazonía colombiana en Putumayo, Caquetá, Amazonas, Guaviare, Vaupés y Guainía.

Con excepción de Soatá, en estas regiones la hoja todavía se utiliza en ritos de paso y hace parte de labores cotidianas que ayudan a construir la identidad de estas comunidades. También hace parte de las prácticas de etnias mestizas y afrodescendientes, particularmente en el Cauca, donde el mameo es común y la planta conserva su función central en la identidad local. Además, fuera de estas cinco áreas históricas, ha sido y sigue siendo usada como una planta ornamental, en remedios caseros, como analgésico natural y como tónico.

Sin embargo, el valor de su uso tradicional se vio profundamente afectado debido a la prohibición del cultivo de la hoja de coca y, como consecuencia de ello, a la erradicación y sustitución de cultivos ilícitos. Durante décadas esta ha sido la aproximación a los cultivos de coca, dejándose de lado la exploración de otras alternativas, lo cual ha causado mucho daño en las comunidades cultivadoras.

El contexto de esta imposibilidad de cultivar la planta para otros fines (lícitos) y apropiar su significado y valor práctico es la Convención Única sobre Estupefacientes de 1961 de Naciones Unidas, la cual estableció que “las Partes obligarán a arrancar de raíz todos los arbustos de coca que crezcan en estado silvestre y destruirán los que se cultiven ilícitamente” (Artículo 26). Más aún, desafiando antiguas tradiciones indígenas, introdujo el artículo 49, en el

que se dictamina que la “masticación de hoja de coca quedará prohibida dentro de los 25 años siguientes a la entrada en vigor de la presente Convención”. La Convención de 1961 convirtió una planta sagrada, utilizada en la región Andina desde hace 8.000 años, en una mercancía ilícita que ha estigmatizado y afectado a las comunidades cultivadoras, impidiendo el ejercicio de sus derechos sociales y culturales y el desarrollo de los territorios.

**“Mantener el reconocimiento de los usos ancestrales y tradicionales de la hoja de coca, como parte de la identidad cultural de la comunidad indígena y la posibilidad de la utilización de cultivos de uso lícito, para fines médicos y científicos y otros usos lícitos que se establezcan”.**

**Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera.**

El Acuerdo de Paz entre el Gobierno colombiano y las FARC tiene un enfoque del fenómeno de las drogas en Colombia que prioriza el desarrollo humano y busca restablecer los derechos de las comunidades por medio de políticas que busquen “mantener el reconocimiento de los usos ancestrales y tradicionales de la hoja de coca, como parte de la identidad cultural de la comunidad indígena y la posibilidad de la utilización de cultivos de uso lícito, para fines médicos y científicos y otros usos lícitos que se establezcan”.

A partir de estos principios se ha avanzado en algunos aspectos de política pública,



gracias a la alianza entre el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y miembros de la comunidad cultivadora de coca de Lerma, población situada en el municipio de Bolívar en el departamento del Cauca. La comunidad de Lerma situada a tres horas por carretera de Popayán, todavía es recordada por ser uno de los territorios más violentos, como resultado de la bonanza de la coca en la década de los ochenta y un conflicto armado con raíces profundas. Esta memoria contrasta con su aire calmado y fresco, la belleza de sus montañas y la diversidad de la región.

**Sin duda, los productores que le han apostado a esta alternativa quieren sentar un precedente social y político basado en la convivencia pacífica, el buen uso de los recursos, y la inclusión y equidad social.**

En 2017, el Fondo Nacional de Estupeficientes (FNE) otorgó el primer permiso para comprar, transportar y almacenar hoja de coca y transformarla en bienes lícitos, como fertilizantes e ingredientes nutricionales empleados en investigación científica. Según el Observatorio de Drogas de Colombia (reporte del 2018), en el país hay sembradas 169.000 hectáreas de coca. De ellas, 60 hectáreas están en Lerma y solo cinco se cultivan para producir productos derivados de la hoja con fines medicinales, nutricionales y

agrícolas, y para proteger los usos tradicionales de la planta. Sin duda, los productores que le han apostado a esta alternativa quieren sentar un precedente social y político basado en la convivencia pacífica, el buen uso de los recursos, y la inclusión y equidad social.

En agosto de 2019, cocineros de distintas partes de país hicimos parte de una experiencia con cocineras, cultivadores y líderes de la comunidad de Lerma, en la que se realizaron talleres alrededor de los productos de panadería y pastelería que algunas familias están elaborando a partir de la hoja de coca y la harina que se obtiene de ella.

La mayoría de nosotros ya estábamos familiarizados con las potencialidades culinarias de la planta, pero tuvimos la oportunidad de hablar con la comunidad sobre el uso lícito y entendimiento de la planta, además de explorar otros usos de la misma en la cocina, buscando un balance de sabores y de proporciones entre la harina de coca empleada o de sus hojas con otros ingredientes, en su mayoría locales. La utilización de la hoja como un poderoso abono natural para el sembrado de vegetales y frutas, y el proceso de compost realizado a partir de las hojas fue un nuevo hallazgo para la mayoría. La creatividad, resiliencia y conciencia de la comunidad de proyectarse en un futuro más prometedor y sostenible es sin duda algo digno de atesorar. Una semilla para cuidar y alimentar. De ahí este Manifiesto.



# Nuestros principios de acción serán los siguientes:

1 Nos comprometemos a contribuir a la desestigmatización de las comunidades cultivadoras y el uso lícito que hacen de la hoja de coca, fomentando la investigación y educación al respecto y tejiendo redes de apoyo que promuevan la revalorización de la planta de coca.

---

2 Apoyaremos en todo el país el uso gastronómico de la hoja y de la harina de coca.

---

3 Reiteramos la necesidad de expandir y ahondar en la investigación sobre la hoja de coca como alimento y como insumo agrícola, teniendo como base el proyecto de Lerma.

---

4 Apoyaremos, hasta donde lo permita nuestro oficio, el trabajo para ampliar el otorgamiento de los permisos legales en este sentido.

---

5 Contribuiremos a difundir información, basada en evidencia, sobre la variedad de hojas de coca, sus beneficios nutricionales y su potencial culinario. Esto ayudará también a aclarar la distinción esencial de la planta y sus atributos (la hoja y la harina obtenida a partir de ella) de la cocaína.

---

6 Queremos dejar claro que este manifiesto no le pertenece a nuestro gremio ni a organización alguna. Es un tema que involucra preguntas esenciales sobre estructuras sociales, identidades culturales y desarrollo sostenible, y que por tanto compete a la Nación, a la agenda de país y, así mismo, a cada colombiano.

---





***Firman este documento  
en el mes de septiembre de 2019:***

Alejandro Gutiérrez  
Álvaro Molina  
Álvaro Clavijo  
Amalia Villegas  
Antonuela Ariza  
Carolina Jaramillo  
Cristian Trochez  
David Ruíz  
Diego Marciales  
Eduardo Martínez  
Emmanuel Taborda  
Helena Sarria  
Iván Cadena  
Jaime Rodríguez  
Manuel Romero  
Mónica Ríos  
Pablo Guzmán  
Tomás Guerrero  
Julianna Zárate  
Enrique González



A large, stylized black outline of the number '2' followed by a solid black dot. The number is composed of a thick black line that starts with a small upward curve, then sweeps down and to the left, and finally extends horizontally to the right. The dot is a small, solid black circle positioned to the right of the horizontal line.

2.

El abc de la  
hoja de coca



# Información general



Pertenece a la familia Erythroxylaceae, y es un arbusto nativo del oeste de América del Sur. La especie de la que se utilizan sus hojas recibe el nombre de *Erythroxylum novogranatense var novogranatense* (parajita caucana), común en la región andina, especialmente en los andes amazónicos de Ecuador, Bolivia, Perú y Colombia.



En su forma natural es un estimulante ligero, como el café o el té.

Uno de sus catorce alcaloides es esencial para la producción de la cocaína. Al menos 112 pueblos indígenas en Colombia cultivan la planta y de ellos por lo menos 85 son usuarios cotidianos o rituales de la hoja<sup>1</sup>. El arbusto crece fácilmente en áreas tropicales. Alcanza hasta 2-3 metros de altura y es una mata baja y espesa. Las ramas son delgadas con hojas de color oscuro y las flores, pequeñas, crecen en racimos en tallos cortos. Las hojas se cortan cuatro veces en catorce meses, los cultivadores las secan al sol, para después ponerlas en la sombra y que de esta forma continúen el proceso de secado sin que pierdan su color.



La planta y el mambe —es decir la hoja de coca seca, tostada y molida que se mezcla con cenizas de árboles locales como agente alcalino— siempre ha tenido un papel importante en las culturas andinas, tanto para fines

rituales que tienen como base la relación entre los humanos y la naturaleza, como agente psicoactivo para inducir trances ceremoniales, energizante para el trabajo, para el trueque entre productos, como digestivo, y con fines analgésicos y curativos en intervenciones médicas.



Algunos de sus beneficios según usos tradicionales (aún no comprobados por estudios concluyentes): su poder curativo se incrementa si se combina con otros nutrientes; refuerza la flora intestinal; aporta calcio contribuyendo a la prevención de la osteoporosis, la artritis, la diabetes y enfermedades afines; es eficaz en el tratamiento de la obesidad; estimula la circulación sanguínea y es digestiva y diurética.



Debido a su efecto estimulante, la hoja de coca se empleaba originalmente para producir el refresco Coca Cola. En 1903, este ingrediente se eliminó de la receta y ahora se utiliza sólo un extracto desalcaloinizado como aromatizante.



En Bolivia y Perú, las formas tradicionales de uso y consumo de la hoja, así como su cultivo, son legales; los respectivos gobiernos definen por ley cantidades de toneladas a producir y hectáreas a ser cultivadas.

<sup>1</sup> UNODC (2019). Colombia. Monitoreo de territorios afectados por cultivos ilícitos 2018.



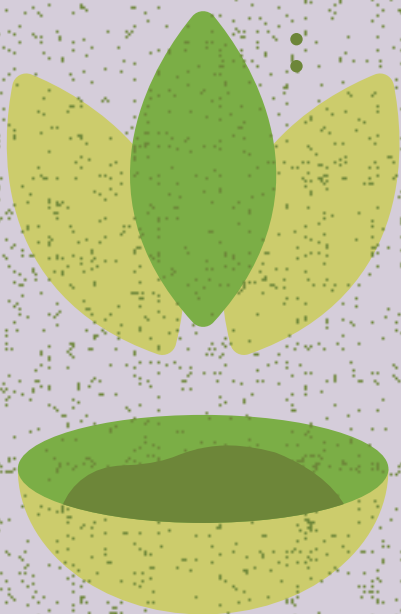
# Tablas de cualidades nutricionales de la hoja de coca

**TABLA 1. COMPARACIÓN DE RESULTADOS EN 2015 Y 1975**

| Parámetro                | Unidad | Base seca        |                  |                       |
|--------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------------|
|                          |        | Lab. 1<br>(2015) | Lab. 2<br>(2015) | Duke, ETAL.<br>(1975) |
| Proteína cruda           | %      | 20,2             | 20,17            | 18,9                  |
| Fósforo                  | Mg     | 1400             | 1390             | 911                   |
| Calcio                   | Mg     | 1600             | 1620             | 1540                  |
| Potasio                  | Mg     | 1,1              | 1,11             | 2,02                  |
| Hierro                   | Mg     | 55,8             | 56,2             | 45,8                  |
| Fibra detergente neutra* | %      | 47,1             | 46,9             | No disponible         |
| Fibra detergente ácida*  | %      | 20,5             | 20,3             | No disponible         |
| Hemicelulosa*            | %      | 26,5             | 26,5             | No disponible         |
| Celulosa*                | %      | 9,8              | 9,8              | No disponible         |
| Cenizas                  | %      | 9                | 9                | 9                     |
| Carbohidratos            | %      | 36,3             | 36,3             | 46,2                  |
| Ligninas*                | %      | 10,7             | 10,69            | No disponible         |
| Humedad*                 | %      | 7,2              | 7,2              | 6,5                   |

\*Parámetros analizados en estudio de 2015 que no fueron registrados en 1975.





Al llevar a cabo la comparación de los parámetros más frecuentemente usados en alimentos de origen vegetal, confirmamos que los valores de la coca son sobresalientes (Tabla 2), particularmente para proteína cruda, fósforo, calcio y hierro. El 20.2% de proteína cruda es especialmente significativo, dado que no es una legumbre. El contenido de calcio, fósforo y hierro también indican un alto valor nutricional.

**TABLA 2. RESULTADOS BASE SECA (250 GRAMOS) DE COCA Y OTRAS PLANTAS<sup>2</sup>**

| Parámetros     | Unidad | Base seca         |          |        |      |         |
|----------------|--------|-------------------|----------|--------|------|---------|
|                |        | Coca <sup>3</sup> | Lentejas | Fríjol | Maíz | Plátano |
| Proteína cruda | %      | 20,2              | 23,5     | 22,5   | 8,4  | 3,1     |
| Fósforo        | Mg     | 1400              | 411      | 351    | 0,25 | 23      |
| Calcio         | Mg     | 1600              | 70       | 97     | 6    | 29      |
| Potasio        | Mg     | 1,1               | 837      | 387    | 267  | 104     |
| Hierro         | Mg     | 55,8              | 8,2      | 7,5    | 1,7  | 3,9     |

<sup>2</sup> La base seca se refiere a material vegetal deshidratado y sometido a análisis de laboratorio.

<sup>3</sup> Se emplea la cifra promedio de los resultados de análisis de los laboratorios 1 y 2.

Fuente: Open Society Foundations (2018). La industrialización de la hoja de coca. [documento en línea, p. 17.]



# Hoja de coca y cocaína



Entre las sustancias que posee la hoja de coca están los alcaloides, de los cuales se obtiene, mediante un proceso químico, el clorhidrato de cocaína. Una sustancia que es un potente estimulante del sistema nervioso central que puede provocar alta dependencia con efectos adversos para la salud.



Los países con mayor producción de hojas de coca son Colombia, Perú y Bolivia. De acuerdo con los últimos informes de UNODC (Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito) el número de hectáreas cultivadas en cada país son las siguientes: Colombia (2019) 154.000 ha, Perú (2017) 49.000 ha y Bolivia (2019) 25.000 ha.



Las cinco regiones colombianas que han sido centros históricos de producción, donde la hoja de coca se cultiva, transforma y consume cotidianamente desde tiempos prehispánicos hasta el presente son: la Sierra Nevada de Santa Marta (Magdalena), la región de Soatá (Boyacá), Tierradentro y el Macizo colombiano (Cauca), el piedemonte caqueteño (Huila y Caquetá) y la Amazonía colombiana (Putumayo, Caquetá, Amazonas, Guaviare, Vaupés y Guainía).



**Los países con mayor producción de hojas de coca son Colombia, Perú y Bolivia.**

# Proceso de elaboración de la harina de coca

1. Cosechar la mata de coca hoja por hoja



pellizcándolas con cuidado de no quitar el ápice.

2. Colocar las hojas en un plástico y secar al sol 2 días.

Voltear 2 veces por la mañana y 2 veces por la tarde.



3. Tostar las hojas en callana o vasija de barro en fuego de leña con una pala de madera.



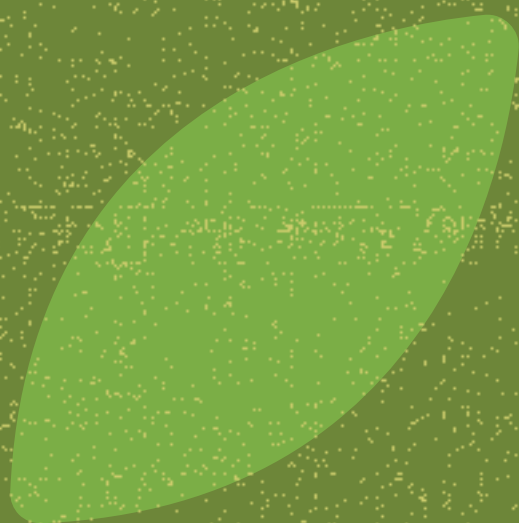
4. Moler las hojas anteriormente tostadas.



Cernir las hojas molidas. El ripio se usa como compostaje.







# Marco legal sobre la hoja de coca



De acuerdo con varios estudios, el Acta Harrison (1914) expedida por el Congreso de los Estados Unidos, es considerada como el origen de la regulación contemporánea en temas de drogas. El objetivo era regular el consumo de múltiples sustancias como el opio, la morfina, la heroína y la cocaína en el país, exigiendo una receta médica previa como requisito para autorizar su uso.



La Ley 11 de 1920 es la primera legislación colombiana que se encuentra en materia de drogas. Al igual que el Acta Harrison, exige una fórmula médica para el consumo de ciertas sustancias, y en el caso de la cocaína y sus derivados limita la potestad de formularlos a médicos, dentistas y veterinarios.



Después, la Ley 118 de 1928 trata los asuntos de importación y ventas de drogas que formen hábito pernicioso. Seguidamente, en el Congreso se añaden nuevas sustancias a esta categoría y amplía las condiciones que deben cumplirse para el comercio con las sustancias catalogadas así en la Ley 11 de 1920.



En el año 1936 se sanciona un nuevo Código Penal donde se tipifica la elaboración, distribución, venta y suministro de drogas narcóticas, por considerarlos delitos en contra de la salubridad pública.



En el año 1946, un artículo en el Código Penal fue subrogado por la Ley 65; allí se reemplazó la palabra

narcótico por estupefaciente, incluyendo la coca de manera explícita.



La Dirección Nacional de Higiene emite, en el año 1938, una Resolución donde se prohíbe la venta de hoja de coca en lugares distintos a las farmacias y droguerías autorizadas por el Estado colombiano, y amplió el requisito de fórmula médica previa para la venta de la hoja.



La Constitución Política de Colombia (1991) abrió espacios de diálogo y concertación con las comunidades tendiente a la protección y respeto por las costumbres, tradiciones y rasgos de identidad, especialmente en los pueblos indígenas y comunidades afro. La Convención de Naciones Unidas Contra el Tráfico Ilícito de Estupefacientes y Sustancias Psicotrópicas de 1988 establece para los pueblos indígenas un margen de legalidad en la siembra del cultivo de hoja de coca. Por su parte, el Convenio 169 de 1989 de la Organización Internacional del Trabajo, insta una protección especial a la identidad cultural.

**La Constitución Política de Colombia (1991) abrió espacios de diálogo y concertación con las comunidades tendiente a la protección y respeto por las costumbres, tradiciones y rasgos de identidad, especialmente en los pueblos indígenas y comunidades afro.**





Así mismo, la Ley 397 de 1997, reglamenta el consumo de coca como parte del patrimonio inmaterial de los pueblos indígenas. La Corte Constitucional en sentencia C882 de 2011, reconoce el derecho a su uso ancestral. Por su parte, la Circular INVIMA V.C.M-601-0294-07, restringe “los productos derivados de la coca (té, aromáticas, galletas, gaseosas y dulces) entre otros alimentos, no pueden ser comercializados ni publicitados en el resto del territorio nacional”. Con respecto a lo anterior, la Sentencia C-882 de 2011, estudia la demanda de inconstitucionalidad contra el Acto Legislativo 2 de 2009, “Por el cual se reforma el artículo 49 de la Constitución Política”. La Corte afirma que este derecho se proyecta más allá del lugar donde esté ubicada la respectiva comunidad. Ante una acción legal interpuesta en el Consejo de Estado, se decide la acción pública de nulidad contra la alerta sanitaria del INVIMA, la cual desconocía la autoridad de los cabildos en comercializar la hoja de coca, en sentencia publicada el 18 de Julio de 2015.

---



Siguiendo las instrucciones de los asesores jurídicos, tanto del SENA como de la Fundación Tierra de Paz, se adelantó el proceso de solicitud de un permiso ante el Fondo Nacional de Estupefacientes con el fin de adquirir hoja de coca para investigación. Partiendo de los lineamientos del Ministerio de Salud sobre este tipo de permisos se acopió toda la documentación requerida y se obtuvo en seis meses de trámite. Este documento permite comprar, transportar y procesar la hoja de coca en el marco de los proyectos de investigación que realiza el SENA Regional Cauca y sus aliados. Se adquiere la hoja de coca en la comunidad de Lerma, que cultiva el producto de manera limpia y la suministra con el cuidado que requiere el material científico. El permiso está vigente desde agosto de 2017 hasta el mismo mes del 2022. Para que mantenga su legitimidad se debe hacer un registro de compras mensual soportado con documentos equivalentes a facturas.

---

## Información general:

*“Erythroxylum riverae (Erythroxylaceae): una nueva especie de los Andes colombianos” (2010).*

Wade Davis, (2004) *El río Bogotá*: Fondo de Cultura Económica.

*Control social de la coca en Bolivia (2015).*

*“Por qué la DEA permite a Stepan Company, una empresa de EE.UU., importar hoja de coca de Perú para la fabricación de cocaína” (2018).*

*La industrialización de la hoja de coca: un camino de innovación, desarrollo y paz en Colombia (2018).*

Documental *La Tía Rica (2017).*

Videos cortos: *La prohibición genera corrupción (2019)* y *¿La mata que mata? La coca es solo una planta (2019).*

## Información sobre la hoja de la coca y la cocaína:

*“Paso a paso: de la hoja de coca a la cocaína” (2018).*

*“Los mitos de la coca” (2009).*

*“De la hoja de coca a la cocaína” (2010).*

*“Diferencias entre coca y cocaína” (1995).*

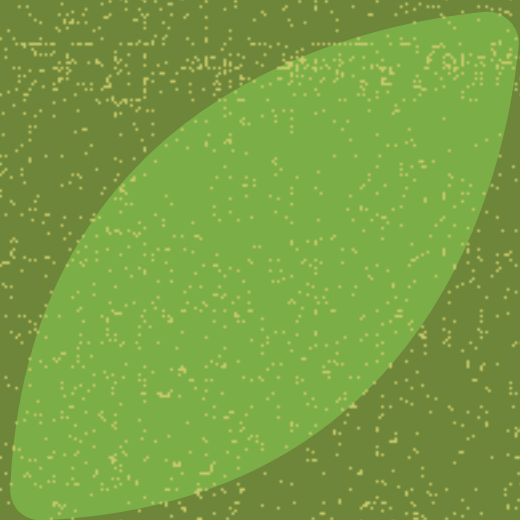
Último informe UNODC de monitoreo de cultivos en Colombia (2019).

*“Seis razones por las que se frenó el crecimiento de los cultivos de coca” (2019).*





¿Recetas  
improbables?



Condimentos



# Sal de coca



## Sal de coca



### I N G R E D I E N T E S

2 gramos de harina de coca  
100 gramos de sal



### P R E P A R A C I Ó N

Mezcle bien y conserve en un lugar seco.

---

Puede hacerse con cualquier tipo de sal y usar sobre frutas, arepas, sopas, ensaladas, papas y carnes, entre otros platos.

---



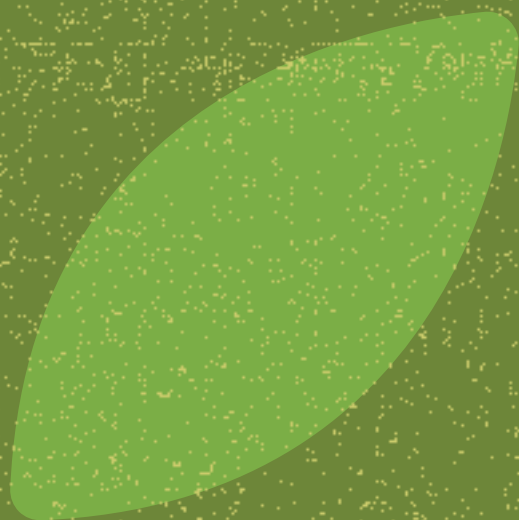
*“Desde el SENA, Cauca, creamos esta receta a partir de lo que vimos y aprendimos sobre las propiedades de la harina de coca en los talleres que se realizaron, con el fin de aportar al recetario con un producto que sirviera para condimentar y también para servir directamente en la mesa. El acento amargo de la coca se neutraliza con la sal”.*



### Alberto Arango

Profesional universitario en culinaria y gastronomía egresado de la Fundación Universitaria del Área Andina con experiencia de trece años como docente, con una base empírica de conocimientos de cocina tradicional transmitidos por su mamá de quien recuerda especialmente la receta de tamales y la mantequilla pura de leche de vaca.

Actualmente es instructor del Centro de Comercio y Servicios del SENA, Regional Cauca, en el área de gastronomía, desde donde apoya la formación en la recuperación de las cocinas ancestrales de la región.



# Bebidas



# Coctel de Lerma



Bebida energizante  
de coca y açai

## Coctel de Lerma

*“Este es un coctel refrescante de notas especiadas y herbales gracias a la harina de coca. El whisky le da cuerpo y las hojas de lima un toque amargo sutil, y mucho aroma”.*

### INGREDIENTES



#### Para una porción

30 mililitros de limón mandarino  
30 mililitros de almíbar de azúcar  
50 mililitros de whisky  
20 mililitros de harina de coca diluida  
2 hojas de lima

### PREPARACIÓN



Mezcle bien los ingredientes terminando con la harina de coca diluida y las hojas de lima.

---

## Bebida energizante de coca y açai

*“La coca y el açai son dos poderosos energizantes naturales. En esta receta el zumo de mandarina, con sus notas dulces, equilibra el sabor especiado de los dos primeros. El romero aromatiza y decora la bebida”.*

### INGREDIENTES



#### Para una porción

120 mililitros de zumo de mandarina  
50 gramos de pulpa de açai  
5 gramos de harina de coca  
10 gramos de romero fresco

### PREPARACIÓN



Mezcle todos los ingredientes hasta integrar bien, terminando con el romero fresco.

---

Sirva frío.

---



Equipo del  
Restaurante Helena Adentro





# Colada de maíz, coca y motilón





## Colada de maíz, coca y motilón

### INGREDIENTES



#### Para 10 porciones

150 gramos de pulpa de motilón  
8 tazas de agua  
750 gramos de panela  
Arrayán, congona y limoncillo u otras  
hierbas aromáticas  
250 gramos de harina de maíz capia  
tostado  
40 gramos de harina de coca  
Cúrcuma (del Putumayo)

### PREPARACIÓN



Licúe el motilón con poca agua y de manera intermitente para no triturar la semilla. Cuele y reserve.

---

Prepare un agua de panela con el agua, la panela y las hierbas aromáticas.

---

Una vez se derrita la panela y el líquido hierva retire las hierbas y agregue poco a poco la harina de maíz, revolviendo constantemente con un batidor para que no se formen grumos.

---

Agregue la pulpa a la colada junto con la harina de coca y mezcle bien.

---

Añada la cantidad deseada de cúrcuma y sirva caliente.

---

## Colada de maíz, coca y motilón

*“La idea de esta receta surge de nuestra investigación sobre bebidas a base de maíz y panela. Se trata de combinaciones de ingredientes de la región de Nariño y otras zonas de Colombia, basadas en la introducción de la leche en siglos pasados en el país, con el ganado que fue traído de Europa. La matriz que incluimos aquí ilustra parte de nuestra investigación y la receta es una versión de estas bebidas, complementada con el sabor de la harina de coca y su valor ancestral”.*



### David Ruíz

*Restaurante Sausalito*

Nacido en Pasto, David es el chef del restaurante Sausalito en esta misma ciudad, que abrió su abuela Alma Kaiser hace 37 años y luego lideró por muchos años su madre Renate Koch. Se trata de un restaurante “de mantel blanco” que se especializa en la cocina del Pacífico colombiano y que él ha seguido impulsando y evolucionando teniendo como base su compromiso por trabajar desde la gastronomía para construir tejido social y visibilizar los saberes culinarios tradicionales.



## Bebidas a base de maíz y panela

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Aco</b>       | Maíz + panela en seco                                   |
| <b>Canchape</b>  | Aco + agua  |
| <b>Colada</b>    | Aco + agua + fruta                                      |
| <b>Champús</b>   | Aco + agua + fruta con fermentación baja                |
| <b>Masato</b>    | Mezcla de diferentes almidones con agua, panela y fruta |
| <b>Mazamorra</b> | Leche con panela y maíz                                 |
| <b>Peto</b>      | Leche con panela, maíz y coco                           |

**Otros productos locales a base de panela y maíz:**  
alfajores nariñenses y cucas.

# Hervido de hoja de coca tostada

## INGREDIENTES

### Para 2 tazas

2 tazas de agua  
20 gramos de hoja de coca tostada o 4  
dedos de altura medidos desde la base de  
la taza  
Panela

## PREPARACIÓN

Hierva las hojas en el agua con la panela, por  
10 minutos para que se haga la infusión.

Sirva caliente.

*\*Esta receta solo se puede hacer con hojas  
tostadas porque crudas, dependiendo de  
la cantidad, funcionan como purgantes o  
pueden ser pesadas para el estómago.*





# Limonada de coca

## INGREDIENTES

### Para 4 vasos

- 4 tazas de agua fría
- Panela
- Jugo de limón
- 1 fruta cítrica
- 8 hojas de coca frescas (si es posible)
- 1 cucharadita de harina de coca o al gusto

## PREPARACIÓN

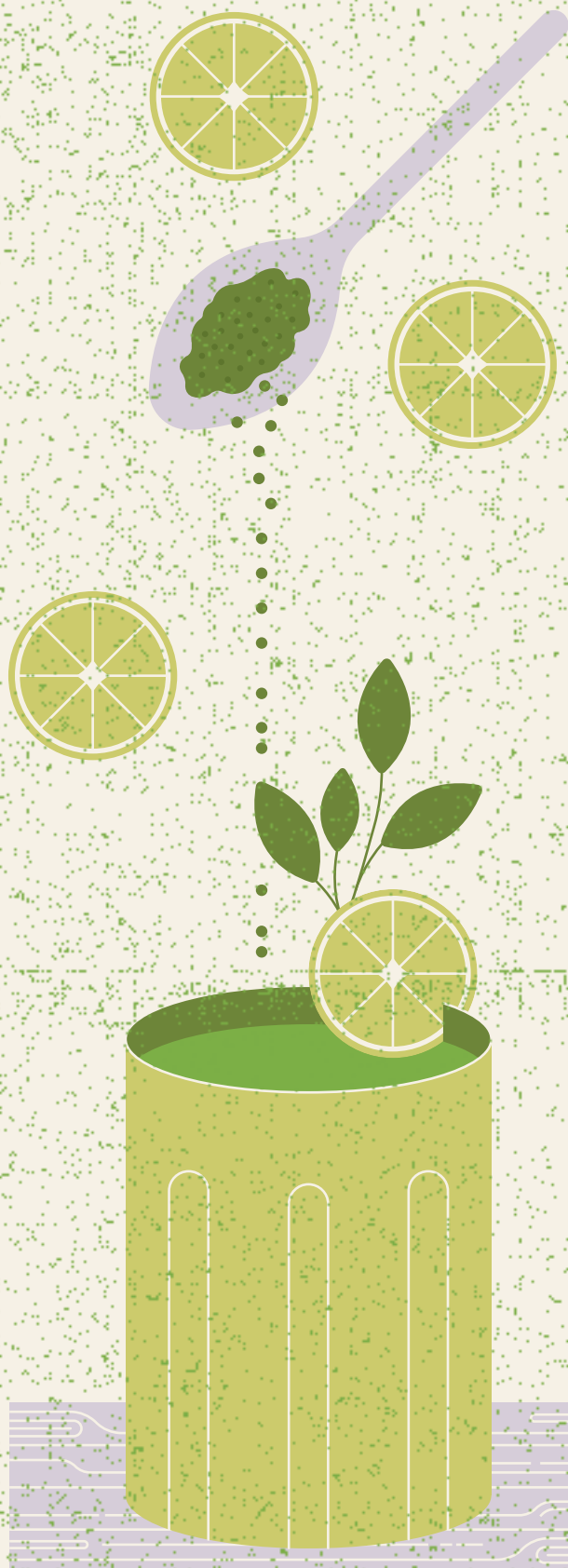
Endulce el agua con la panela.

Licúe la fruta con la mitad del agua, el jugo de limón y las hojas de coca.

Cuele y reserve.

Licúe el agua restante con la harina de coca y mezcle con la preparación anterior.

Sirva la limonada muy fría.



*"La escuela Agroambiental Arraigo ha custodiado la diversificación del cultivo de la hoja de coca para la vida, consideramos de suma importancia dar a conocer los beneficios nutricionales que tiene la hoja dentro de la alimentación campesina y sus prácticas ancestrales.*

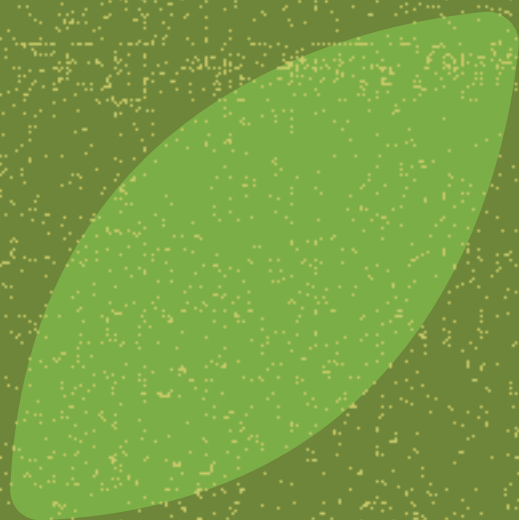
*De esta manera ponemos al servicio nuestros conocimientos gastronómicos heredados y extendemos la invitación a recibir estos valores mágicos mambeando la hoja de coca a la moderna con cada una de nuestras recetas y tejiendo de esta manera un puente entre lo rural y lo urbano para no dejar perder nuestra sagrada hoja de coca".*



Escuela Agroambiental  
Arraigo

Fotografía: Lizeth Ruiz





# Entradas



# Chicharrones de trucha

en crocante de coca y salsa de suero costeño





## Chicharrones de trucha en crocante de coca y salsa de suero costeño

### INGREDIENTES



#### Para dos porciones (como entrada o para picar)

##### **Para los chicharrones**

1 trucha sin espinas cortada en tiras de 1 centímetro de ancho  
1/4 de taza de harina de trigo  
1/4 de taza de fécula de maíz  
1 cucharada de harina de coca  
Aceite para freír  
Sal

##### **Para la salsa de suero costeño**

1/2 taza de suero costeño  
Ajo machacado  
Jugo de limón  
Cilantro picado finamente

### PREPARACIÓN



Precaliente el aceite a temperatura media alta.

---

Mezcle todos los ingredientes para la salsa de suero y reserve.

---

Sazone la trucha con sal y mezcle la harina de trigo, la fécula de maíz y la harina de coca.

---

Ponga las tiras de trucha por la mezcla de harinas y fríalas en el aceite hasta que se doren y estén crocantes.

---

Páselas por papel absorbente de cocina si hace falta y sirva caliente con el suero costeño.

---

## Chicharrones de trucha en crocante de coca y salsa de suero costeño

*“Quise usar la harina de coca en una de mis especialidades que son los chicharrones. En este plato, el sabor de la coca crea un contraste delicioso de textura y gusto con el ácido del suero costeño acompañante y la trucha”.*



Álvaro Molina

Cocinero de chicharrones y otros menesteres. Amante de la cocina colombiana, profesor de creatividad y embajador de la arepa.



# Crackers

de quinua y coca



## Crackers de quinua y coca

### INGREDIENTES



#### Para 20 unidades

200 gramos de quinua cocida  
50 gramos de harina de maíz  
100 gramos de agua  
30 gramos de mantequilla  
30 gramos de harina de coca  
30 gramos de jengibre rallado  
15 gramos de coriandro tostado y molido  
Ralladura de 1 limón  
15 gramos de panela en polvo  
5 gramos de sal

### PREPARACIÓN



Lave muy bien la quinua y póngala a cocinar en una proporción de agua con el doble de su volumen. Permita que hierva por cinco minutos, apague el fuego y tape. Déjela reposar durante 15 minutos (debe quedar “al dente”, no muy abierta).

---

Caliente el agua hasta que esté tibia y agregue la harina de maíz en forma de lluvia, deja reposar durante 10 minutos para que la harina se hidrate y se forme una masa.

---

Precaliente el horno a 150 ° C (300 ° F). Mezcle la quinua con la masa de maíz, la harina de coca, la mantequilla, el jengibre, el coriandro y la ralladura de limón. Ajuste la sal y agregue panela al gusto.

---

Disponga esta masa sobre un tapete para hornear y aplánela con un rodillo para que quede uniforme. Hornéela hasta que se deshidrate y esté crocante. Deje enfriar y corte en trozos.

---

Puede conservar las crackers en un frasco de vidrio hermético durante dos semanas o un poco más.

---



*“En el día a día nos vemos cortos de tiempo para alimentarnos y muchas veces terminamos comiendo un paquete de papas o algo similar. Mi estilo de cocina se enfoca en la cocina saludable, y de ahí pensar en desarrollar una opción de mecateo muy rico, nutritivo y con todos los beneficios de la coca”.*



### Amalia Villegas

Cocinera del SENA con más de 20 años de experiencia. Hizo estudios en química de los alimentos, panadería y pastelería en Buenos Aires, Argentina, y creó y dirigió el restaurante Verdeo en Medellín durante siete años, en donde profundizó sus conocimientos en cocina saludable, vegetariana y vegana. Cocinar mueve el centro de su corazón.

# Empanadas

de masa de maíz peto y harina de coca





## Empanadas de masa de maíz peto y harina de coca

### INGREDIENTES



#### Para 15 empanadas

##### **Para la masa**

1 taza de maíz peto (rehidratado en agua desde el día anterior)  
Cenizas de carbón  
1 cucharada de almidón de yuca  
1 cucharada de harina de coca  
1 cucharadita de panela rallada  
Sal

##### **Para el relleno**

2 chontaduros pelados y picados  
2 lulos pelados y picados  
Miel  
2 tomates pelados y picados finamente  
1 cebolla larga picada finamente  
Cilantro fresco picado  
250 gramos de yuca cocida machacada  
1/2 taza de queso doble crema rallado  
250 gramos de langostinos limpios  
Sal  
Aceite para freír

##### **Para acompañar**

Encurtido antioqueño hecho a base de ají dulce, cebolla larga, cilantro, vinagre y sal.

### PREPARACIÓN



Cocine el maíz hasta que esté blandito (aproximadamente por 2 horas). Agregue ceniza de carbón, mezcle bien, escurra y muele. Añada el almidón de yuca, la harina de coca, la panela y sal. Amase bien hasta integrar los ingredientes y reserve.

---

Cocine el chontaduro, el lulo y la miel hasta obtener una reducción para concentrar los sabores y espesar la mezcla.

---

Aparte, prepare un guiso sofriendo la cebolla y el tomate en un poco de aceite. Sazone con sal y agregue el cilantro picado finamente.

---

Agregue al guiso la reducción de frutas, la yuca cocida y los langostinos. Ajuste la cantidad de sal y sofría por un par de minutos. Deje reposar unos minutos y agregue el queso.

---

Arme las empanadas cortando círculos de la masa y poniendo un poco de relleno en el centro. Ciérrelas asegurando bien los bordes y fríalas en aceite caliente hasta que estén doradas (debe tener cuidado porque la harina de coca se quema más rápido que otras, así que el aceite no debe estar extremadamente caliente).

---

Pase las empanadas por papel absorbente de cocina para retirar el exceso de grasa y sírvalas calientes con el encurtido.

---

## Empanadas de masa de maíz peto y harina de coca

*“Elegí este plato porque representa la comida de barrio, la comida popular. En mis caminatas siempre encuentro puestos de empanadas y son un plato casi sagrado para mí; la riqueza de una vecindad y de la base de muchas economías familiares. Las considero un símbolo nacional que une paladares, y qué más que la harina de coca para reafirmar su valor simbólico y nuestra identidad como colombianos”.*



### Emmanuel Taborda

Cocinero profesional y gestor cultural. Director del proyecto “Cocina como acción social”, formador de la Red CATUL de la Secretaría de Cultura de Medellín y profesor de la Universidad de Antioquia.



# Huevos pericos lerneños

## INGREDIENTES

### Para 2 porciones

1 cebolla mediana  
1 tomate grande o 10 tomates cherry  
20 a 30 hojas de coca frescas y tiernas  
20 hojas de paicao (planta medicinal)  
1 hoja de cilantro cimarrón  
10 hojas de pacunga (planta medicinal)  
4 huevos  
Un chorrito de aceite  
Sal

## PREPARACIÓN

Haga un picadillo con la cebolla, el tomate y las hojas, y aparte bata los huevos con un poco de sal.

Caliente el aceite en una sartén y ponga a freír el picadillo por un par de minutos.

Agregue los huevos batidos y un poco más de sal si es necesario y cocine a fuego medio hasta lograr el punto en el que quiera los huevos.



## Masas de mote (maíz pelao)

### INGREDIENTES

#### **Para 4 a 6 masitas**

250 gramos de maíz pelao  
150 gramos de yuca picada en trozos  
50 gramos de queso fresco  
20 gramos de mantequilla  
1 huevo de gallina de campo  
5 gramos de harina de coca  
Sal

### PREPARACIÓN

Muela el maíz con la yuca y el queso.

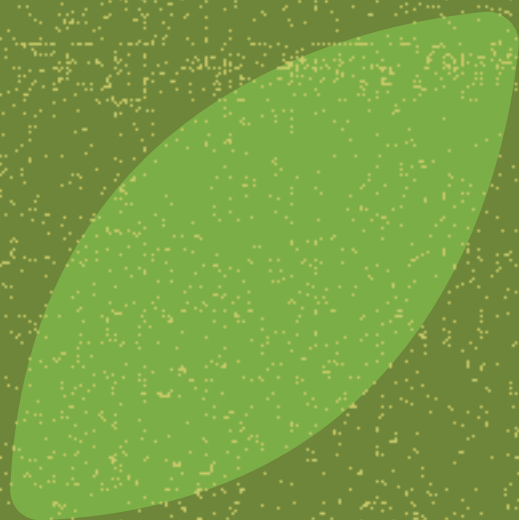
Agregue la mantequilla, el huevo y la harina de coca (y un poco de sal si hace falta) y mezcle bien.

Forme las masitas con la mano y póngalas a dorar en una paila sobre una hoja de plátano o en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.

Sírvalas calientes.







# Platos fuertes

# Arroz atollado

con chimichurri de coca





## Arroz atollado con chimichurri de coca

### INGREDIENTES



#### Para 6-8 porciones

##### ***Para el chimichurri de coca***

1 taza de perejil crespo picado  
1 cucharada de vinagre blanco  
1/2 cucharadita de ajo picado  
2 cucharadas de harina de coca  
1/2 taza de aceite de girasol  
Sal y pimienta  
Totumas para servir el arroz

##### ***Para el arroz***

3 tazas de arroz lavado  
6 tazas de agua  
250 gramos de sofrito de hierbas de azotea del Pacífico (como cilantro cimarrón, poleo, albahaca y orégano)  
1 taza de cebolla larga picada  
2 tazas de tomates chontos maduros pelados y picados  
1500 gramos de pechuga de pato  
250 gramos de carne de cerdo  
250 gramos de anillos de calamar  
250 gramos de camarones  
500 gramos de alverjas verdes desgranadas y cocidas  
125 gramos de papas coloradas peladas y picadas  
4 tazas de caldo de pato  
500 gramos de longaniza  
125 gramos de pasta de pimentones asados  
125 gramos de cubitos de chicharrón  
2 plátanos bien maduros cortados en cubos y fritos  
Sal y pimienta

## Arroz atollado con chimichurri de coca

### PREPARACIÓN



Para el chimichurri, disponga las hojas de perejil crespo en un tazón y agregue el vinagre y el ajo. Reserve durante 15 minutos. Haga una mezcla de sal y harina de coca y agregue la pimienta, el aceite y la mezcla de perejil. Ajuste la sazón, mezcle bien y deje reposar por tres horas antes de usar.

---

Prepare un arroz blanco bajo de sal, naciéndolo al momento de hacerlo con una cucharada del sofrito. Caliente el sofrito, agregue la cebolla y cuando esté translúcida agregue el tomate. Sazone con sal y pimienta y cocine por unos minutos.

---

Cocine la pechuga de pato en este guiso por 15 minutos, retírela y déjela reposar unos minutos. Luego córtela en cubos y resérvela.

---

Cocine la carne de cerdo en el mismo guiso por 10 minutos y repita el mismo proceso que realizó con el pato.

---

Cocine los anillos de calamar en el guiso por 15 minutos, incorpore los camarones y deje cocinar por 5 minutos más. Agregue la mitad del arroz cocido, las alverjas, la papa y las carnes. Agregue el caldo de pato y ajuste la sazón. Siga cocinando a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.

---

Ase la longaniza, córtela en trozos y resérvela. Agregue el arroz restante y la pasta de pimentones, ajuste la sazón nuevamente y verifique la consistencia del arroz. De ser necesario, agregue un poco más de caldo de pato e incorpore la longaniza.

---

Para servir, ponga el arroz en el plato escogido y termine con el chimichurri de coca, los chicharrones y los cubos de plátano frito.

---

Como base, use un plato resistente al calor con una cama de sal y rocíe con abundante alcohol industrial. Ponga la totuma sobre la sal y encienda por 30 segundos antes de llevar a la mesa.

---



## Arroz atollado con chimichurri de coca

*“El arroz atollado es un arroz ‘ensopado’ del Valle del Cauca, que puede tener una consistencia húmeda, espesa o más suelta de acuerdo a los gustos. Generalmente lleva carne y verduras. Quise acompañarlo con un chimichurri de harina de coca que le da un nivel de acidez y de gusto apropiado. Además, se puede preparar muy fácilmente y tener a la mano para otros platos como salsa y aderezo”.*



### Diego Marciales

Cocinero bogotano con más de quince años de ejercicio profesional, experto en *catering* y cocina de grandes volúmenes. Ha colaborado como investigador y conferencista para el Banco de la República, Fontur y diferentes Cámaras de Comercio, y ha sido chef embajador de Marca País y de la Corporación Gastronómica de Popayán. Actualmente trabaja como asesor en proyectos de promoción de denominaciones de origen colombianas.

# Corvina con piel de coca, emulsión de aguacate y limón mandarina





## Corvina con piel de coca, emulsión de aguacate y limón mandarino

### INGREDIENTES



#### Para 2 porciones

2 filetes de corvina de 200 gramos cada uno (sin piel)  
60 a 70 gramos de harina de coca  
60 a 70 gramos de fécula de maíz  
1 aguacate grande  
Aceite de oliva  
El jugo de 3 limones mandarinos o más (dependiendo del gusto)  
1 huevo grande batido  
Sal y pimienta  
Rodajas de limón mandarino para decorar

### PREPARACIÓN



Sazone el pescado con sal y pimienta y reserve.

---

Mezcle la harina de coca con la fécula y reserve.

---

Emulsione en licuadora la pulpa del aguacate, el aceite de oliva y el zumo de tres limones.

---

Apane bien un lado del pescado pasándolo por el huevo batido y luego por la mezcla de harinas.

---

Caliente un poco de aceite de oliva en la sartén y dore los filetes hasta que la piel de coca esté crocante y el pescado bien cocido.

---

Sirva con la emulsión de aguacate y rodajas de limón mandarino.

---

## Corvina con piel de coca, emulsión de aguacate y limón mandarino

*“Quise hacer esta receta basado en la idea de cocinar con los ingredientes que se tienen ‘a la mano’. En este caso, usé limones mandarinos del árbol del patio trasero de mi restaurante, aguacates que había recibido de regalo de la primera cosecha de la finca de un gran amigo y un filete de corvina fresca que acababa de llegar de Guapi (Cauca). La piel de coca para el pescado me pareció interesante por el color verde intenso de la harina de coca, que simula algunas tonalidades de la piel original del pescado y contrasta con la ternura y blancura de su carne.*

*Las notas cítricas del limón mandarino y la cremosidad del aguacate terminan de realzar su sutileza”.*



### Pablo Guzmán

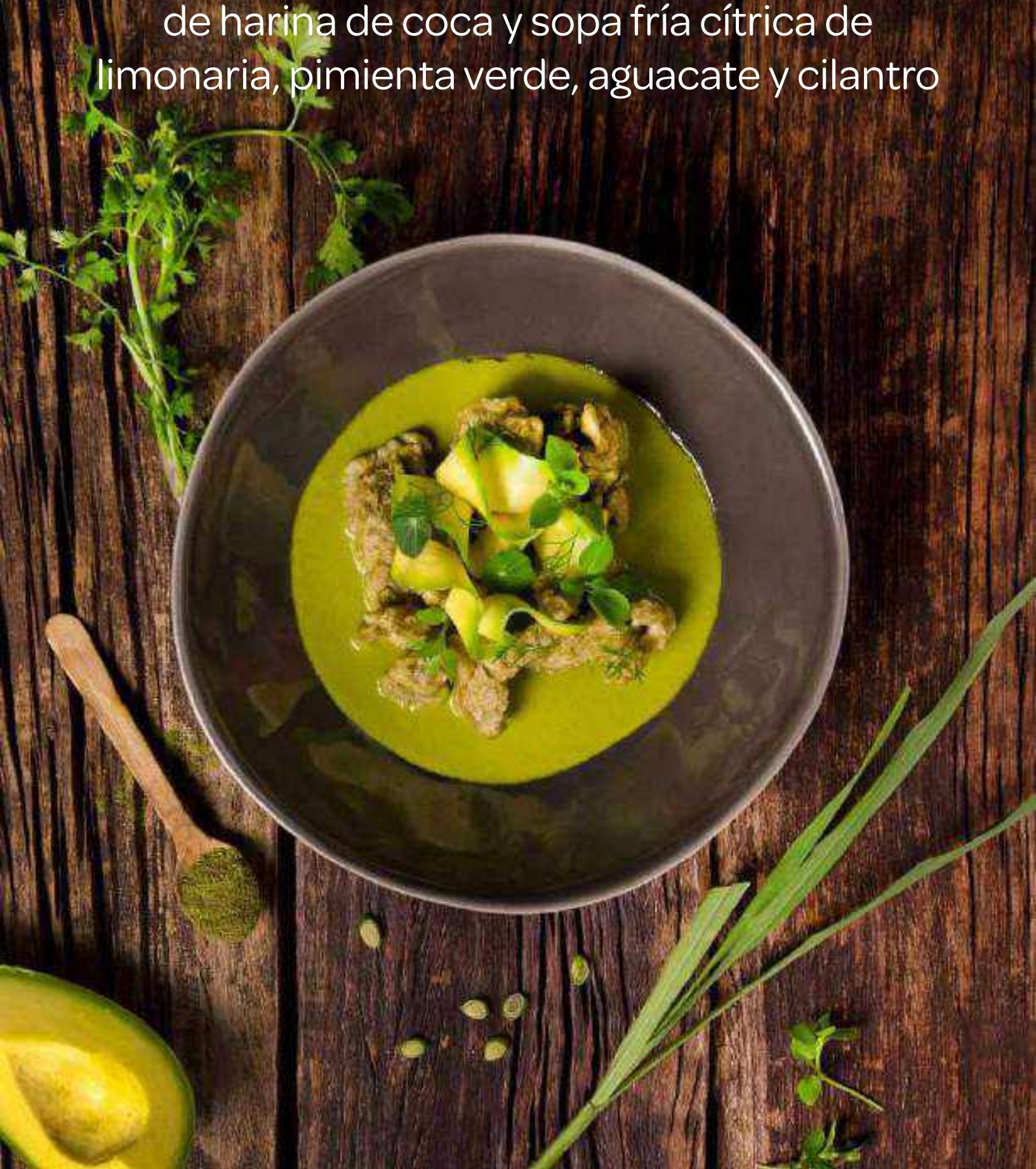
Restaurante Terra Inca

Cocinero nacido en Popayán con estudios en la Academia Verde Oliva (Bogotá, Colombia) y Cenfotur (Lima, Perú). Fue instructor en la Escuela Taller de Popayán, ha participado en la organización de más de diez ediciones del Congreso Gastronómico de Popayán y es representante de esta ciudad en eventos de la Red de Ciudades Creativas de UNESCO. Fue ganador del Mejor Chef Región Pacífico en Premios La Barra Elite 2018 y del Foodies Choice Award en el International Food Festival of Chengdu 2018 (China).



# Corvina con tempura

de harina de coca y sopa fría cítrica de limonaria, pimienta verde, aguacate y cilantro





## Corvina con tempura de harina de coca y sopa fría cítrica de limonaria, pimienta verde, aguacate y cilantro

### INGREDIENTES



#### Para 4 porciones como entrada

##### **Para la tempura de harina de coca y miga de pandeyuca**

500 gramos de harina de trigo  
60 gramos de harina de coca  
2 tazas altas de agua  
2 yemas de huevo  
2 cubos de hielo  
1 pandeyuca troceado y tostado

##### **Para la sopa fría cítrica de limonaria**

1 taza de cebolla cabezona blanca cortada en cubos uniformes muy pequeños  
1/2 taza de cebolla larga cortada en cubos uniformes muy pequeños  
4 dientes de ajo picado finamente  
1 cucharada de jengibre picado finamente  
1 cucharada de limonaria picada  
1/2 taza de plátano maduro cocido y picado  
1/4 de taza de jugo de naranja recién exprimido  
1/4 de taza de yogur griego  
10 hojas de cilantro cimarrón fresco picado  
Ají  
Limón y sal para aderezar  
500 a 600 gramos de corvina fresca  
Aceite para freír

##### **Para decorar**

##### **Lonjas delgadas de aguacate**

Hojas enteras de cilantro fresco

### PREPARACIÓN



Para la sopa fría, caliente en una sartén el aceite y fría las cebollas, el ajo, el jengibre, la limonaria y un poco de sal hasta que la cebolla esté bien caramelizada. Agregue el plátano y luego desglase con el jugo de naranja. Deje reducir un poco el jugo e incorpore el yogur. Mezcle, agregue el cilantro cimarrón, el ají y licúe bien. Deje enfriar y cuele.

---

Al momento de servir agregue el jugo de limón con un poco más de sal.

---

Para la tempura, mezcle en un tazón las harinas y en otro el agua y las yemas. En el momento de usarla, agregue de un solo golpe la mezcla de harinas en el tazón de los líquidos y bata suavemente con palos chinos. La tempura debe quedar grumosa, así “al ojo” parezca que está mal mezclada. Si se bate demasiado se activa el gluten de la harina de trigo y al hacer la fritura puede quedar con textura de pan. Por último, agregue los cubos de hielo y el pandeyuca en trozos.

---

Corte la corvina en lonjas delgadas (de 5 milímetros más o menos), aderécelas con limón, sal y pimienta y páselas por la tempura. Fría en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Seque bien con papel absorbente de cocina y sirva en un plato hondo sobre la sopa fría.

---

Decore con las lonjas de aguacate y las hojas de cilantro.

---



**Corvina con tempura de harina de coca y sopa fría cítrica  
de limonaria, pimienta verde, aguacate y cilantro**

*“La harina de coca es un producto que en Mesa Franca estamos apenas explorando y su versatilidad es impresionante. Quise hacer una tempura muy herbal por la nota que ofrece la hoja de coca y la textura especialmente crocante que le da a la mezcla”.*



## Iván Cadena

*Restaurante Mesa Franca*

Cocinero empírico nacido en Bogotá, jefe de cocina de su primer restaurante Mesa Franca en donde hace una cocina de autor con productos locales y algunos sabores criollos. Antes de abrir Mesa Franca, Iván trabajó con Virgilio Martínez en el restaurante Central en Lima, Perú, para luego tener una empresa de *catering* y restaurante a puerta cerrada durante cinco años.

# Fideos de mambe





## Fideos de mambe

### INGREDIENTES



#### Para 8 porciones

##### **Para los fideos**

430 gramos de harina de trigo OO  
70 gramos de mambe del Putumayo\*  
10 gramos de sal (1/2 cucharada aproximadamente)  
3/4 de taza y una cucharada de agua carbonatada (soda)  
1 yema de huevo  
Fécula de maíz

##### **Para el plato de ramen**

Caldo de espinazo de cerdo y de pescuezos de pollo concentrado (1/2 taza por porción)  
Tucupí amazónico (salsa intensa y picante hecha a partir de la yuca brava)  
Trozos de mazorca (cocidas en el mismo caldo de cerdo y pollo)  
Palmitos frescos cortados en láminas  
Cilantro fresco  
Panza de cerdo crocante cortada en tajadas delgadas  
Grasa de pollo infundada con ají dulce para aromatizar  
Cascos de limón mandarino

**\*Para esta receta es importante usar en lo posible mambe y no harina de coca por el grado de alcalinidad que este tiene. En el mambe amazónico la hoja de coca seca, tostada y molida se mezcla con cenizas de árboles locales como agente alcalino.**

### PREPARACIÓN



En una batidora con el escudo mezcle la harina, el mambe y la sal hasta integrarlos completamente. Agregue poco a poco el agua carbonatada y luego la yema de huevo.

---

Bata por unos minutos más hasta que se forme una bola compacta y uniforme. Retire la masa, moldéela en forma de bola nuevamente y cúbrala con papel plástico de cocina para evitar que se seque.

---

Déjela reposar por una hora (puede conservarla de un día para otro en la nevera, siempre y cuando la saque al menos dos horas antes a temperatura ambiente).

---

Pase la masa por la máquina de pasta o aplánela con un rodillo de amasar hasta lograr un espesor de 3 milímetros. Corte los fideos bien delgados y uniformes, espolvoréelos con la fécula para evitar que se peguen y divida en porciones individuales (60 gramos es una buena cantidad).

---

Disponga los fideos porcionados en un recipiente hermético en refrigeración (puede conservarlos por 48 horas).

---

Para servir, cocine los fideos en abundante agua hirviendo con sal por un minuto. Ponga cada porción en la mitad de un tazón, agregue el caldo caliente, el tucupí, los palmitos, el cilantro, la panza de cerdo, la grasa de pollo con ají y el casco de limón.

---

*“La idea detrás de esta receta es aprovechar las propiedades alcalinas del mambe conferidas por la ceniza del árbol de yarumo, para realizar unos fideos similares al ramen (tanto los fideos como el plato japonés llevan este nombre). Quisimos entonces replicar un plato equivalente a ese famoso y popular caldo asiático, utilizando solo ingredientes colombianos”.*

### Alejandro Gutiérrez

*Restaurante Salvo Patria*



Cocinero nacido en Manizales, Colombia, con estudios en Biología. Se formó en el restaurante Donostia con el chef Tomás Rueda y trabajó en cocinas en Perú y Nueva York. En 2013, fundó el restaurante Salvo Patria, en Bogotá, con su socio Juan Manuel Ortiz; un restaurante que se enfoca en trabajar con ingredientes colombianos sostenibles y en el aprovechamiento completo de los productos, que quiere hacer sentir como en casa a los comensales a la vez que aprenden sobre la diversidad alimentaria del país y prueban nuevas combinaciones de sabores.



# Tamal vegano de coca



## Tamal vegano de coca

### INGREDIENTES



#### Para 4 tamales de 60 gramos

##### ***Para el suero de ricotta y leche de coco***

250 gramos de queso ricotta  
1 taza baja de leche de coco  
Sal

##### ***Para el aceite de cilantro***

1 taza de cilantro fresco  
(no debe estar húmedo)  
1 taza de aceite de coco

##### ***Para el sofrito y la masa***

2 cucharadas de aceite de coco  
de Nuquí, Chocó  
1/2 taza de cebolla cabezona picada  
1 cucharada de ajo picado  
2 cucharadas de cilantro cimarrón picado  
4 tazas de caldo de vegetales  
500 gramos de harina pan blanca  
80 gramos de harina de coca  
Sal

##### ***Para servir***

Hojas de toronjil y hierbabuena  
ligeramente quemadas  
Coco en láminas y tostado

### PREPARACIÓN



Para el suero, mezcle bien todos los ingredientes y deje reposar por 12 horas. Pasado este tiempo preñe solo el queso (es decir, la parte sólida) para extraer la mayor cantidad de suero posible. Reserve.

---

Para el aceite de cilantro licúe el cilantro con el aceite y páselo por un colador fino. Reserve.

---

Para el sofrito, caliente el aceite de coco y sofría la cebolla y el ajo hasta que doren. Agregue el cilantro, el caldo de vegetales y cuando este hierva agregue la harina pan. Revuelva constantemente con un batidor hasta que se forme una masa. Agregue la harina de coca y sal, mezcle bien y retire del fuego. Cuando la masa esté fría arme los tamales y póngalos a cocer al vapor en una olla profunda sobre una cama de hojas de plátano, por 40 minutos.

---

Para servir, ponga un poco del aceite de cilantro en la base de un plato semihondo y el tamal en un extremo. Decore con gotas del suero de ricotta y leche de coco sobre el aceite y unas hojas aromáticas y las láminas de coco sobre el tamal.

---



## Tamal vegano de coca

*“Esta receta está inspirada en los productos y platos tradicionales de la región del Cauca y del Pacífico colombiano. El sabor amargo y herbal de la harina de coca los combiné con el sabor tropical del coco a partir de un té matcha con espuma de coco que me interesó como combinación; potente y muy aromática”.*

### Álvaro Clavijo

*Restaurante El Chato*



Chef bogotano que estudió cocina en la Escuela de Hostelería Hofmann de Barcelona, España y en Le Cordon Bleu de París, de donde salió a trabajar en los restaurantes de Joël Robuchon, en L'Hotel Bristol bajo el mando de Eric Frechon y en Itinéraires Restaurant con el chef Sylvain Sendra. También trabajó en Per Se de Thomas Keller y en Atera de Matthew Lightner (en Nueva York) y en Noma (Copenhague) bajo la dirección de René Redzepi. Es chef del restaurante Gaspar (Bogotá) y chef y socio de El Chato (Bogotá), puesto #7 en los Latin American's 50 Best Restaurants 2019 y mejor restaurante colombiano en esta lista.



# Trucha curada

y ahumada, con carantanta y granita cítrica  
de mambe y hoja de coca





## Trucha curada y ahumada, con carantanta y granita cítrica de mambe y hoja de coca

### INGREDIENTES



#### Para 2 porciones

100 gramos de trucha curada cortada en cubos pequeños  
50 gramos de trucha ahumada cortada en cubos pequeños o desmenuzada  
50 gramos de pepino cohombro cortado en cubos pequeños  
10 trocitos de carantanta  
Jugo de 2 limones pequeños  
8 cubos de hielo  
5 hojas de coca secas  
1/2 cucharadita de mambe  
Sal y pimienta  
Encurtidos de colores o pétalos de flores para decorar

### PREPARACIÓN



Mezcle la trucha curada, la trucha ahumada y el pepino cohombro.

---

Agregue sal, pimienta y el jugo de un limón.

---

Disponga la ensalada de trucha en dos platos y decore con los trocitos de carantanta, terminando con encurtidos de colores o pétalos, si quiere.

---

Ponga el hielo, las hojas de coca, el mambe, sal, pimienta y el jugo de limón restante en la licuadora. Licúe a velocidad alta hasta que la mezcla tenga la textura de un raspado.

---

Ponga la granita sobre la ensalada y sirva inmediatamente.

---

## Trucha curada y ahumada, con carantanta y granita cítrica de mambe y hoja de coca

*“Una de las maneras en que pensamos en la hoja de coca en Mini-Mal es en su uso para refrescar la palabra y el pensamiento. Por eso decidimos hacer la granita y combinarla con la trucha y la carantanta, hablando así de las montañas andinas y de los alimentos del Cauca.*

*A pesar de su valor ambiental y cultural para el país, la estigmatización de esta región y de la planta de coca ha ido fijando en la sociedad la idea de lo ilícito y la asociación con el conflicto sociopolítico. Nuestro plato es una invitación a decidir dónde ponemos los acentos cuando pensamos en la región y en esta planta”.*

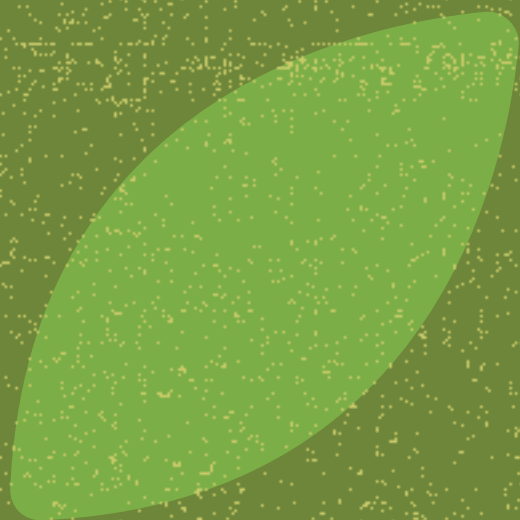


### Restaurante Mini-Mal

*cocina sorprendentemente colombiana*

Mini-Mal es conocido en el país y fuera de él como un ejercicio creativo de investigación gastronómica y uno de los pioneros y promotores de la cocina local, de sus ingredientes y tradiciones. Sus socios y fundadores son Eduardo Martínez, ingeniero agrónomo e investigador en cocina; Antonuela Ariza, artista y cocinera empírica, cofundadora y jefe de innovación en “Selva Nevada, helado artesanal de frutos exóticos colombianos”; y Manuel Romero, artista y profesor de arte, parte del equipo creativo del restaurante y de la tienda Mini-Mal.





# Postres

# Bizcocho de mambe,

con cremoso de fruta pan madura,  
gel y sorbete de *june plum*\*





## Bizcocho de mambe, con cremoso de fruta pan madura, gel y sorbete de *june plum*\*

### INGREDIENTES



#### Para 20 porciones

50 gramos de harina de coca  
50 gramos de harina de maíz  
300 gramos de harina de trigo  
13 gramos de polvo de hornear  
240 gramos de azúcar  
100 gramos de miel  
20 gramos de glucosa  
400 gramos de leche de coco  
4 huevos  
290 gramos de aceite vegetal

**\*La fruta pan y el *june plum* son frutas características de la cultura raizal de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, muy representativas en las islas y poco aprovechadas fuera de ellas. Puede reemplazarlas por las frutas de su gusto para acompañar esta receta tanto en el cremoso como en el sorbete.**

### PREPARACIÓN



Precaliente el horno a 170 °C (340 °F).

En un tazón mezcle las harinas y el polvo de hornear y reserve.

Bata usando el globo de la batidora el azúcar, la miel, la glucosa, la leche de coco y los huevos uno a uno, agregando al final el aceite poco a poco. Luego añada la mezcla de secos y bata hasta obtener una pasta suave y uniforme.

Engrase y enharine un molde y vierta la mezcla en él.

Hornee durante 20 minutos o hasta que la torta esté cocida pero todavía de consistencia un poco húmeda.

Deje reposar, desmolde y forme porciones individuales con un cortador circular. Sirva a temperatura ambiente con el cremoso de fruta pan, el gel y el sorbete de *june plum*.

**Bizcocho de mambe, con cremoso de fruta  
pan madura, gel y sorbete de *june plum*\***

*“La idea de este postre es integrar la harina de coca en un bizcocho que resulta siendo más llamativo para el público que no conoce el producto. Lo combino con frutas aromáticas y ácidas que le van muy bien al sabor potente de la hoja de coca”.*



## Jaime Rodríguez

*Restaurante Celele*

Nacido en Muzo, Boyacá, Colombia, Jaime se formó como técnico de cocina en el SENA seccional de Tunja, trabajó con el chef Luis Forero en el hotel La Fontana y fue chef ejecutivo del restaurante El Gobernador (Cartagena, Colombia). Hoy es chef de desarrollo creativo e investigación de su restaurante Celele Proyecto Caribe Lab (Cartagena, Colombia), que fundó con el chef Sebastián Pinzón hace poco más de un año, recientemente premiado con el Miele One to Watch Award 2019 de la lista Latin America's 50 Best Restaurants.



# Bombón de coca



## Bombón de coca

### INGREDIENTES



#### Para 48 bombones de 10 gramos

##### ***Para la pintura de coca para molde***

50 gramos de manteca de cacao  
2.5 gramos de harina de coca

##### ***Para el craquelin de coca***

60 gramos de chocolate blanco  
2 gramos de harina de coca  
25 gramos de galleta molida  
5 gramos de mantequilla sin sal

##### ***Para la cobertura blanca con harina de coca***

500 gramos de cobertura blanca  
10 gramos de harina de coca

##### ***Para la ganache de viche y uchuvas***

220 gramos de chocolate blanco  
22 mililitros de viche  
15 gramos de dextrosa  
30 gramos de mermelada de uchuvas  
Moldes de policarbonato para bombones

**Nota:** si quiere lograr un contraste de colores puede usar colorante liposuble negro en una parte de la pintura para los moldes.

### PREPARACIÓN



Para la pintura de coca, funda la manteca de cacao e incorpore la harina de coca buscando el color deseado. Distribuya en los moldes y reserve.

---

Para el craquelin, funda el chocolate a 35 °C (95 °F) y agregue la harina de coca, la galleta y la mantequilla. Mezcle hasta formar una pasta homogénea y disponga sobre en un tapete antiadherente en una capa uniforme de 2 milímetros de grosor. Refrigere hasta que esté firme y corte piezas del tamaño de los bombones. Reserve.

---

Para la cobertura blanca, mezcle la harina de coca con la cobertura blanca. Forme el “encamisado” en cada molde y reserve.

---

Para la ganache, caliente el chocolate a 35 °C (95 °F), agregue el viche con la dextrosa y emulsione. Deje enfriar a 24 °C (75 °F) y ponga en una manga pastelera. Rellene los moldes alternando con la mermelada de uchuvas y terminando con los trozos de craquelin. Deje reposar durante cuatro horas y ponga un poco más de cobertura blanca para cerrar los bombones. Deje reposar para que se afirmen y desmolde los bombones.

---



## Bombón de coca

*“En este bombón quise trabajar con la harina como pigmento de los moldes y utilizarla en la cobertura para formar la coquilla del bombón. El relleno es de viche y harina de coca – ya que el viche es una bebida tradicional del Pacífico que de hecho se mezcla con la planta para fines medicinales– y de una mermelada de uchuva con crocante de coca. Esto da como resultado un contraste de texturas y una experiencia ‘por capas’ al degustar el bombón. Con las vetas verdes y negras de las piezas quise representar el paisaje de Lerma, de donde proviene la harina de coca”.*



### Cristian Trochez

Nacido en Popayán, Colombia, Cristian es profesional en cocina y pastelería con estudios de la Escuela Melissa Coppel Chocolate and Pastry School (Las Vegas, Estados Unidos) y de la Universidad San Ignacio de Loyola (Lima, Perú). Su especialidad es la chocolatería y la pastelería y dentro de esta área experimenta con el uso de técnicas sofisticadas usando ingredientes y productos locales.

# Brownies de Lerma





## Brownies de Lerma

### INGREDIENTES



200 gramos de maní tostado  
Una chocolatina Jumbo Jet grande  
150 gramos de mantequilla  
70 gramos de cocoa  
240 gramos de azúcar morena  
2 huevos  
200 gramos de harina de trigo  
40 gramos de harina de coca  
15 gramos de bicarbonato

### PREPARACIÓN



Precaliente el horno a 180 °C (360 °F).

---

Procese el maní tostado con un poco de agua hasta formar una pasta. Reserve.

---

Derrita en baño María la chocolatina con la mantequilla, la cocoa y el azúcar moreno.

---

Fuera del fuego agregue los huevos, uno a uno, mezclando muy bien.

---

Con movimientos envolventes incorpore la harina de trigo, la harina de coca y el bicarbonato.

---

Disponga la mezcla en un molde previamente enharinado y engrasado y esparza la pasta de maní como decoración.

---

Hornee durante 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en el centro salga casi limpio.

---

*“Quise trabajar productos del Cauca y por eso escogí el maní, en este caso tostado al modo caucano. El chocolate y el brownie como postre o merienda, representan también hábitos colombianos y regionales, así como la chocolatina Jet, todo un ícono del emprendimiento colombiano y de los gustos locales. Y, por supuesto, la harina de coca, el sello de esta receta”.*



### Carolina Jaramillo

Comunicadora social, periodista y cocinera dedicada a la cocina por más de diez años, a través de la docencia y la producción y presentación de material especializado audiovisual y artículos de prensa. Productora y presentadora de “Cocinas en vivo” y representante de Colombia en festivales gastronómicos en China (2017 y 2019) y en la celebración de la Independencia de Colombia en Ecuador por parte de Procolombia (2018).



# Galletas de coca

## INGREDIENTES

### Para 50 galletas

200 gramos de mantequilla  
350 gramos de panela o azúcar morena  
1000 gramos de harina integral  
5 gramos de canela molida  
20 gramos de anís molido  
50 gramos de harina de coca  
Leche o agua  
1 pizca de sal

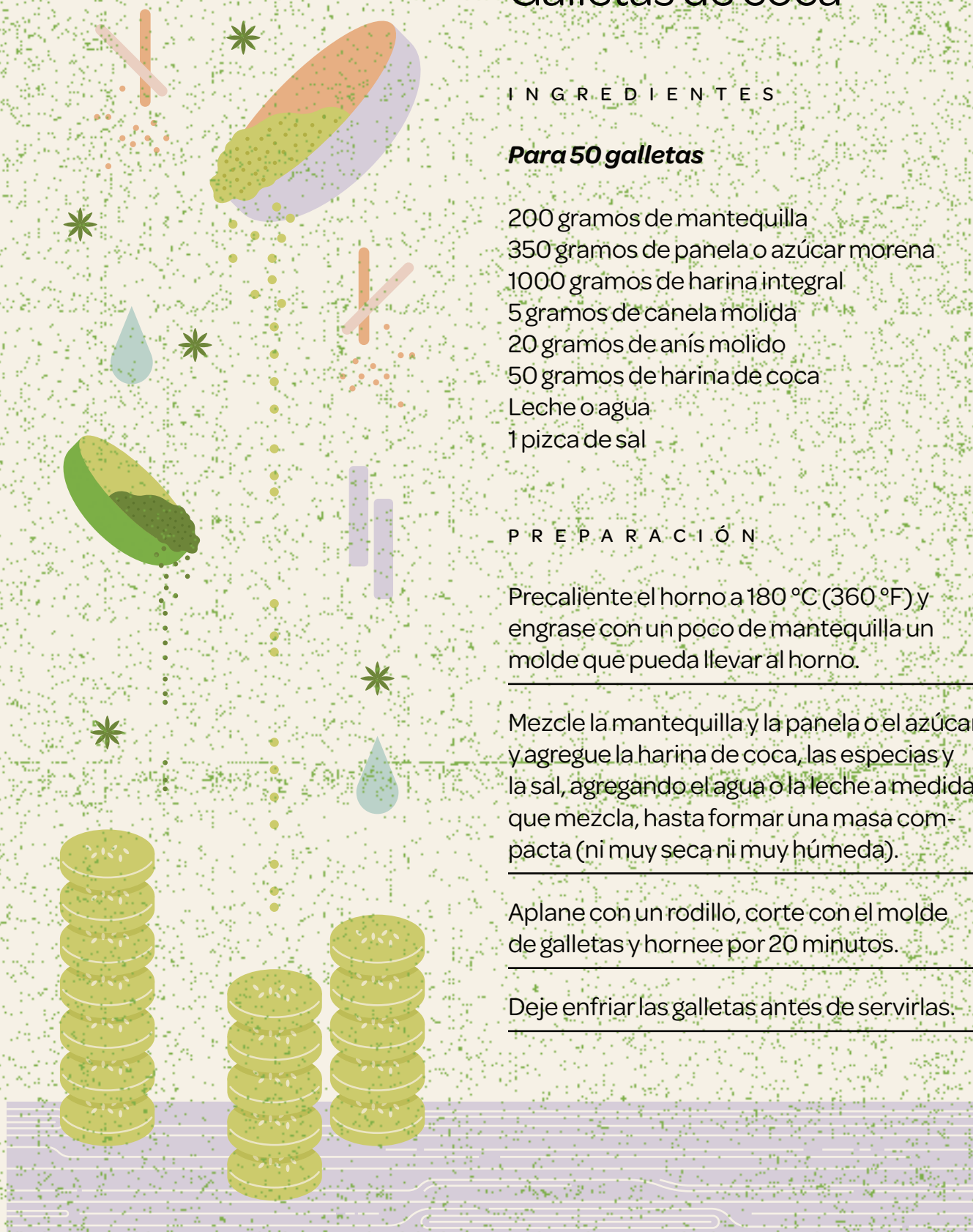
## PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180 °C (360 °F) y engrase con un poco de mantequilla un molde que pueda llevar al horno.

Mezcle la mantequilla y la panela o el azúcar y agregue la harina de coca, las especias y la sal, agregando el agua o la leche a medida que mezcla, hasta formar una masa compacta (ni muy seca ni muy húmeda).

Aplane con un rodillo, corte con el molde de galletas y hornee por 20 minutos.

Deje enfriar las galletas antes de servir las.



# Helado de coca

con salsa verde de maracuyá en paila de cobre





## Helado de coca, con salsa verde de maracuyá en paila de cobre

### INGREDIENTES



#### Para 40 bolas de helado

##### **Para el helado**

12 tazas de leche  
2 cucharadas soperas de harina de coca  
500 gramos de azúcar morena

##### **Para la salsa verde de maracuyá**

150 gramos de cereza verde  
250 gramos de pulpa de maracuyá  
200 gramos de azúcar

### PREPARACIÓN



Licúe la leche con la harina de coca y luego con el azúcar.

---

Deje reposar un momento y prepare la paila de cobre con una cama de hielo y sal debajo.

---

El helado debe batirse enérgica y constantemente a medida que se solidifica para obtener la cremosidad y suavidad que caracteriza a estos helados.

---

Para la salsa, triture un poco la cereza verde en la licuadora.

---

Ponga a hervir a fuego medio-bajo la pulpa de maracuyá por 20 minutos para que las pepas estén crujientes.

---

Baje un poco el fuego, agregue el azúcar y cocine revolviendo ocasionalmente hasta obtener una mermelada ligera.

---

Deje reposar y agregue la cereza verde. Mezcle bien y deje reposar.

---

Sirva el helado bañado con la salsa de maracuyá y acompañe con una rica tajada de torta.

---

## Helado de coca, con salsa verde de maracuyá en paila de cobre

*“Elegí esta receta porque es muy fácil de hacer, económica y equilibrada. Debido al método con el que se elaboran los helados de paila, estos obtienen una cremosidad especial por lo que no hay necesidad de agregar aditivos y grasas, además de la que naturalmente lleva la leche.*

*En este caso, además, la salsa de maracuyá le da frescura al helado y la harina de coca un sabor único”.*



### Tomás Guerrero

*La Paila Gourmet*

Tras pensionarse después de trabajar en temas administrativos en una institución universitaria, abrió La Paila Gourmet hace casi dos años en Pasto, Colombia. Un proyecto en el que elabora helados de paila artesanales y tortas caseras. La gente ya lo conoce en la región por sus sabores innovadores, como el de aguacate con pistacho, el de jengibre con nuez de macadamia y, por supuesto, el de coca, entre varios más. Todos con ingredientes frescos, bajos en azúcar y sin ningún aditivo.



# Torta de coca

## INGREDIENTES

### *Para una torta mediana*

1 cucharadita de polvo de hornear  
12 huevos  
5 gramos de harina de coca  
500 gramos de harina de trigo  
300 gramos de mantequilla  
400 gramos de azúcar morena  
1/2 cucharadita de ralladura de limón  
1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180 °C (360 °F) y engrase y enharine ligeramente un molde para torta.

Mezcle el polvo de hornear con la sal y la harina de coca.

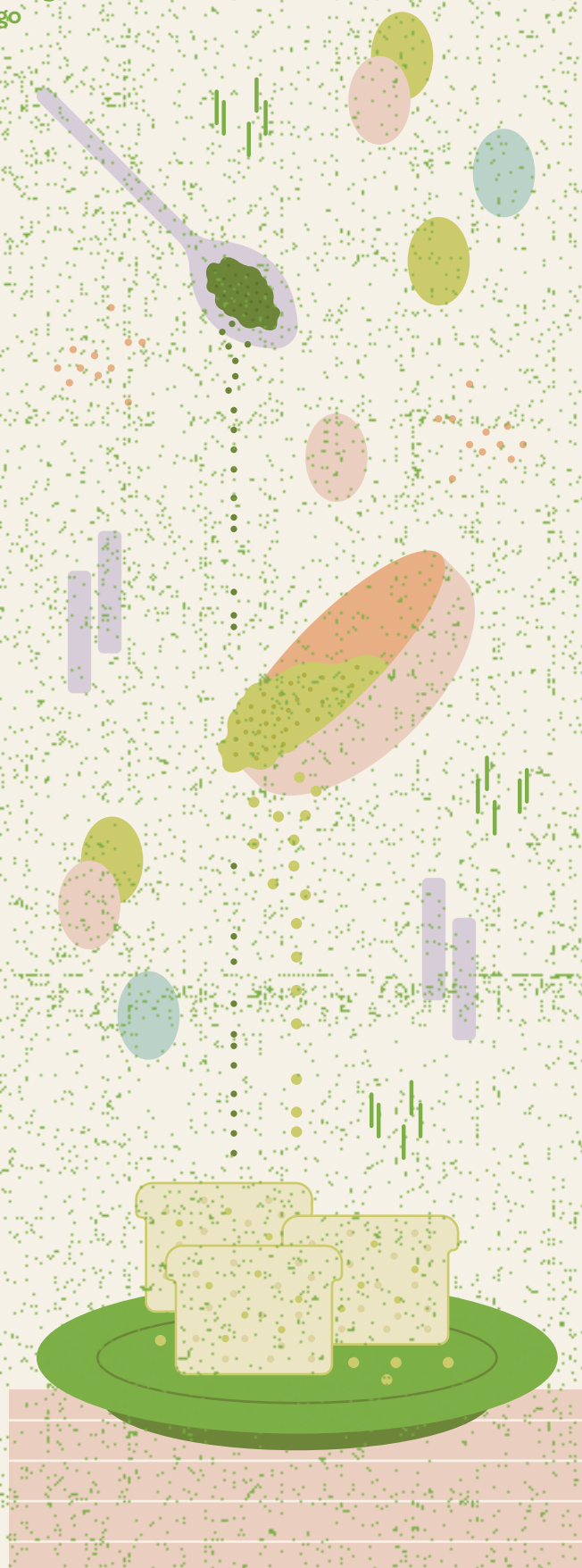
Bata, a mano, el azúcar con la mantequilla hasta integrar bien el azúcar y agregue los huevos uno a uno.

Siga batiendo y agregue la mezcla de harina.

Finalmente, añada la harina de coca y la ralladura de limón.

Ponga la mezcla en el molde y hornee hasta que al introducir un cuchillo o un palillo en el centro salga limpio.

Deje enfriar antes de cortar en porciones.





# Torta merengada

de coca





## Torta merengada de coca

### INGREDIENTES



**Para una porción grande  
o dos pequeñas**

#### ***Para los merengues***

6 claras de huevo  
180 gramos de azúcar  
160 gramos de azúcar pulverizada  
20 a 40 gramos de harina de coca  
(dependiendo del gusto)

#### ***Para la crema chantilly***

300 gramos de crema de leche bien fría  
60 gramos de azúcar pulverizada

#### ***Para decorar***

Monedas de chocolate de coca  
Fresas frescas cortadas en rodajas  
Polvo de merengue de coca  
Frambuesas frescas  
Hojas frescas

### PREPARACIÓN



Precaliente el horno a 100 °C (212 °F).

---

Para hacer los merengues, empiece a montar las claras a punto de nieve con un tercio del azúcar, batiendo enérgicamente con un batidor de mano o con una batidora eléctrica. A la mitad del tiempo de batido incorpore otro tercio del azúcar y casi cuando estén a punto el tercio restante. Añada en forma envolvente el azúcar pulverizada previamente tamizado con la harina de coca.

---

Ponga el merengue en una manga pastelera y forme merengues pequeños sobre una placa para horno cubierta con un tapete para hornear, y hornee durante dos horas o hasta que estén secos. Una vez secos, quite la capa externa de cada uno y conserve el centro. Resérvelos y pulverice las capas que retiró, pasando la masa por un colador.

---

Para la crema chantilly, bata la crema de leche con el azúcar tamizado hasta obtener una mezcla cremosa y póngala en una manga pastelera.

---

Para servir, ponga en un plato una moneda de chocolate, encima una rodaja de fresa y un poco de crema chantilly. Repita el proceso con la fruta y la crema hasta completar cuatro capas. Cubra los bordes con los merengues y espolvoree con el polvo de merengue. Termine decorando con otras monedas de chocolate y algunas frambuesas y hojas.

---

## Torta merengada de coca

*“Esta receta es la evolución del merengón y de la pavlova, un postre clásico en donde la combinación del merengue con la crema chantilly y frutas frescas se equilibran en sabor y complementan en texturas. Siempre estoy en busca de colorantes, saborizantes y aromatizantes naturales; nunca a favor de lo artificial. Con su sabor amargo la harina de coca balancea el dulzor del merengue y de las frutas. Su color vibrante sabe a naturaleza y es verde Colombia”.*



### Mónica Ríos

Pastelera, panadera, cocinera y bartender nacida en Santa Marta. Directora de Innovación y Desarrollo del Instituto Gato Dumas, permanente generadora de ideas y creadora de platos donde el equilibrio entre aromas, texturas y sabores es el principal objetivo.





# Reflexión final

La planta de donde proviene la hoja de coca, y la harina que se obtiene de ella, se han usado por siglos en toda la región andina y amazónica debido a su gran aporte nutricional y su significado ritual. La visita de este grupo de cocineros colombianos a nuestro municipio y su voluntad de entender el proyecto en el que estamos

trabajando, es un precedente importante porque nos ayuda a hacerle ver a la sociedad colombiana la diferencia entre este uso ancestral de la coca como símbolo y alimento, y el clorhidrato de coca. Es decir, a reconocer los beneficios de la planta, que hace parte de nuestras tradiciones y de nuestra identidad como comunidad.

Somos ocho las familias directamente responsables de la iniciativa, y casi cincuenta las que se han ido uniendo como proveedores o colaboradores. Cultivamos la planta con métodos de agricultura limpios, que respetan los tiempos de cosecha y la relación de la misma con otros árboles y plantas con las que comparte la huerta, diversificando el cultivo y generando microclimas positivos para los ciclos de cosecha. En todo este proceso se aplican saberes ancestrales que han sobrevivido de generación en generación.

**El mundo no se puede perder de los valores mágicos y benéficos de esta planta nativa de nuestros territorios.**

Además, al usar la planta para fines culinarios y medicinales, generamos una cadena de distribución estable, que no depende de precios fluctuantes del mercado como en el caso del clorhidrato de cocaína.

Es por eso también que más familias se han sumado a esta alternativa, con la tranquilidad de saber que no aguantarán hambre y de que los costos de su canasta familiar pueden ser más llevaderos.

Agradecemos a este colectivo por haber escuchado sobre nuestra apuesta de vida y transmitir el mensaje. Este puente debe servir para generar un consumo responsable de la planta por parte de personas que viven en las ciudades, o en zonas que no están familiarizadas con nuestra realidad, en Colombia y otros países; con el aliciente de que hay ya otras regiones del mundo familiarizadas con la planta y sus usos como alimento y como medicina.

Celebramos así un proceso que iniciamos hace ya treinta años tras el fin de la bonanza cocalera y que ha ido evolucionando en lo que pueden ver hoy. El mundo no se puede perder de los valores mágicos y benéficos de esta planta nativa de nuestros territorios.

**José Herney Ruíz**  
*Campesino del territorio  
de convivencia y paz de Lerma*





· Reto ·

coca

