

# LO APRENDÍ DE MI ABUELA

Receta de cocadas tradicionales colombianas

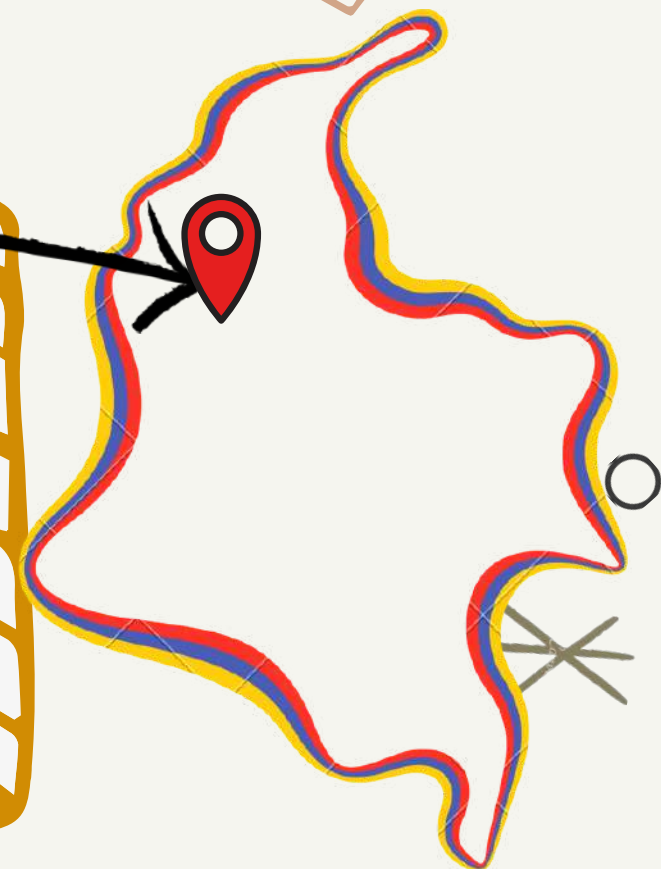
## La historia comienza aquí

en el municipio de Caucasia, un pequeño pueblo en Colombia rodeado por el río Cauca, en la frontera entre los Andes y la Costa Caribe. Esa característica nos hace muy diversos culturalmente, con elementos de ambas zonas geográficas.

Las cocadas pertenecen a la cultura costeña, son tradicionales en la época de Semana Santa. Principalmente las preparan mujeres afrodescendientes quienes también las venden en las calles junto con otros dulces tradicionales como las bolitas de tamarindo y el enyuca'ó (dulce que se prepara con yuca, panela y coco).

Cuando era pequeña veía a mi abuela prepararlas. Desde que pude hacerlo le ayudaba con el rallado del coco, aunque siempre me lo terminaba comiendo.

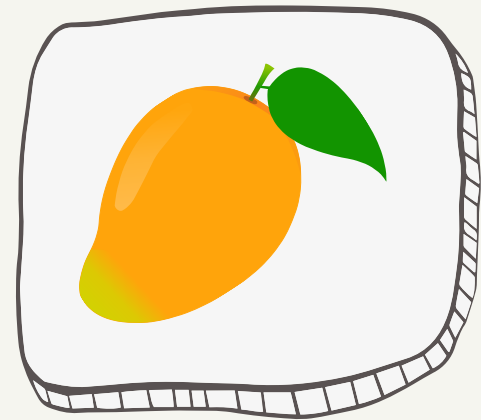
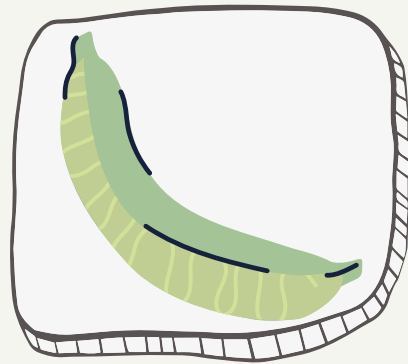
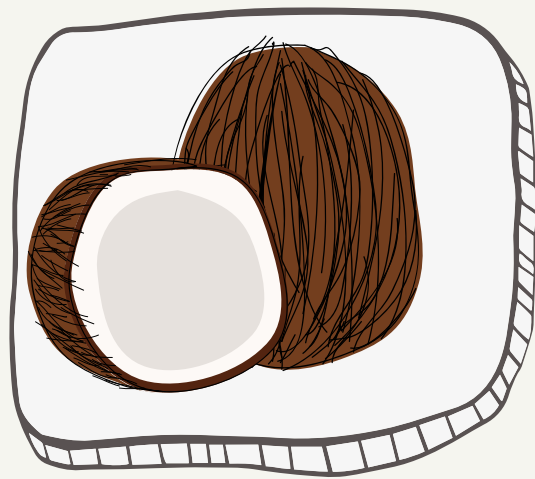
Mi abuela me las enseñó a hacer, sin embargo siempre que voy a Caucasia ella me espera con un plato lleno de cocadas que por supuesto son de lejos mucho más ricas que las mías.



– ¿Cómo preparan el coco? Me preguntó Giovanna, cuando me sorprendí de que tuviera un par en su verdulería. Ella es de Bolivia y por lo que me contó no tienen incorporado el coco en sus platos.

\* Esta situación me permite dar cuenta de dos detalles de mi experiencia migratoria en Argentina.

El primero es que algunas frutas y verduras que en Colombia son comunes y corrientes, y por lo mismo baratas, son difíciles de conseguir aquí.



**POR EJEMPLO**

Lo segundo es que la mayoría de las verdulerías pertenecen a personas de nacionalidad boliviana. Tienen locales en la ciudad, pero también ferias itinerantes en las que es posible conseguir una gran variedad de frutas y verduras. En una de sus ferias encontré coco, después de mucho buscar, con el que hice por primera vez en Argentina las cocadas que La viso, es decir mi abuela materna, me enseñó.

Además del coco, el otro ingrediente que resulta importante, y también difícil de conseguir es la panela.

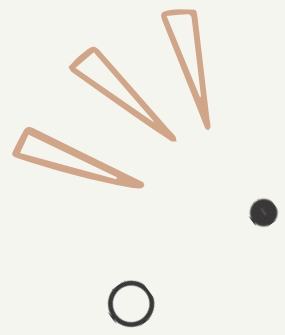


*De estas encontré en algunas dietéticas de La Plata.*



*Pero yo las buscaba más de este estilo porque son las que tradicionalmente se usan en Colombia. Solo pude encontrarlas en tiendas de inmigrantes venezolanos.*





# COCADAS COLOMBIANAS

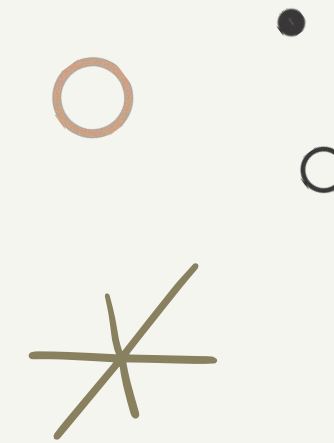
## INGREDIENTES

1 COCO GRANDE

500 GRAMOS DE PANELA

1 ASTILLA DE CANELA

1/2 TAZA DE AGUA



# PREPARACIÓN

Tiempo aproximado: 2 horas



1.

Encender una hornilla de la cocina, poner el coco y darle vueltas constantemente para que cubra la totalidad del mismo. Esto hará que la cáscara se ablande y pueda sacarse más fácilmente.

Una vez esté caliente golpear con algo duro y sacar de a poco. Hay que tener cuidado de no dejar perder el agua. Luego de extraído y cortado en pedazos medianos debes rallarlo.

Se reserva para después.

2.

En una olla o caldero mediano se pone la panela con el medio vaso de agua. Dejar hervir a fuego alto para lograr que la panela se derrita.

Si notas que se está secando puedes añadir un poco más de agua.

3.

Cuando falte poco para terminar de derretir la panela agregar el coco rallado.

Revolver con una cuchara de palo hasta mezclar completamente.

Una vez esté hirviendo añadir la astilla de canela.

Dejar que se mezcle por 10 minutos y luego extraerla.

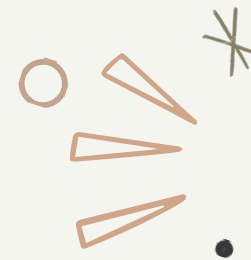
4.

Dejar que la mezcla hierva un tiempo más, revolviendo cada tanto para que no se pegue.

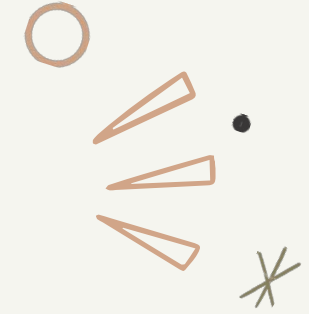
Cuando notes que el agua se ha evaporado completamente y la mezcla tiene una textura pegajosa retira del fuego.

Ponla en una bandeja, bien extendida. Deja que se enfríe y dale la forma que desees (puedes cortar en cuadraditos o hacer bolitas).





# MIGRAR ES EXTRAÑAR



AMIGOS



EL OLOR DEL CAFÉ



LA CASA DE LA ABUELA

TAMBIÉN ES COMPARTIR  
LA MEMORIA DE TU LUGAR DE ORIGEN VIAJA CONTIGO



JUNTARTE A COMPARTIR  
TU COMIDA FAVORITA



ENSEÑARLES A  
BAILAR SALSA



USAR PALABRAS DISTINTAS  
PARA LAS MISMAS COSAS

Llegué a La Plata, Argentina, un 28 de febrero de 2020. Tan solo 19 días después decretaron cuarentena 😞  
En medio de la pandemia encontré en la receta de cocadas de mi abuela una forma de compartir. Por eso quise prepararlas para Nico, Rebe, Luchi y Lu, mis parceros incondicionales en este país, como regalo del Día del Amigo.



Hace unos días estuve en una feria de colectividades en la ciudad de Buenos Aires



**ESTA SOY YO CON LAS COCADAS QUE LLEVE A VENDER 🤪**

**(Allí me di cuenta que las cocadas también son populares en Brasil y Venezuela)**

Ese día aprendí que espacios como las ferias, los mercados locales y las conmemoraciones de fechas especiales son formas de hacer **comunidad** para los migrantes, en tanto:

- Se desdibujan los límites físicos.
- Se tejen redes para el intercambio afectivo, la ayuda mutua y la solidaridad.
- Se comparten y potencian proyectos políticos, sociales, económicos.




Desde hace un tiempo vengo pensando en construir Panela y Coco, un proyecto gastronómico para difundir algo de mi memoria colombiana, como los dulces típicos que mi abuela me enseñó a hacer.

Pero más que un proyecto personal sueño con que sea un espacio colectivo, que permita la juntanza creativa y el convite de quienes como yo, son parte de esta experiencia migratoria.

Un espacio que se materialice en ferias itinerantes, en recuperación y divulgación de nuestras memorias.

¡Ahí voy, de a poco, caminando el sueño!





Realizó: Cindy Paternina Arcia  
Lugar de origen: Caucasia, Antioquia, Colombia  
Lugar de acogida: La Plata, Buenos Aires, Argentina

#### REFERENCIAS

LA MAYORÍA DE IMÁGENES Y EL DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN FUERON TOMADAS DE LA APP DE DISEÑO CANVA.

TAMBIÉN SE TOMARON IMÁGENES DE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

<http://www.agricolasyminerales.com/productos/item/16-panela>

[https://tienda.tamarinfruits.com.co/item-panela\\_en\\_polvo\\_organica-285309](https://tienda.tamarinfruits.com.co/item-panela_en_polvo_organica-285309)

<https://panoramacultural.com.co/ocio-y-sociedad/3492/breve-diccionario-de-costenismos-a>