

# SANCOCHO DE LA VERDAD

Grupo de Trabajo  
de Género



# SANCOCHO DE LA VERDAD



**E**n el Grupo de Trabajo de Género hemos aprendido, gracias a la sabiduría de las mujeres, que la verdad debe ser un valor público que forme parte de nuestras acciones cotidianas.

Pensamos que las tradiciones culturales y su transformación contienen energías que podemos cultivar para sumarnos a la construcción de un país donde la vida sea sagrada, especialmente la vida de las mujeres y de las personas lesbianas, gays, bisexuales y trans que han sido víctimas del conflicto armado.

Este recetario fue construido por mujeres del Cauca y de las regiones Caribe y Andina, expertas en la preparación del sancocho. Ellas se reunieron para reflexionar sobre el sentido que ha tenido la cocina en sus vidas, sobre el papel en medio del conflicto armado y sus aportes a la construcción de paz en Colombia.



# ¿Qué es un sancocho?

Es una sopa típica, con gran número de variantes regionales, que puede contener distintos tipos de carne (gallina, cerdo y res), hecha con verduras y vegetales. En varias comunidades costeras lo cocinan con pescado y también se lo puede hacer solo con vegetales. El sancocho se prepara especialmente para acompañar las festividades navideñas, las colectas comunitarias, las mingas, las movilizaciones sociales, las reuniones familiares y los paseos de río.

El sabor del sancocho resulta de la unión de ingredientes muy variados que, aunque en un principio parecieran difíciles de combinar, al final logran fusionarse en un plato que nos reúne y alimenta. Lo mismo puede decirse de la verdad: cuando se la construye en un proceso de reparación y reconciliación también ella es la unión de muchas voces (especialmente las de las víctimas) que nos lleva hacia una comprensión del pasado y nos abre la oportunidad de no repetir la violencia vivida.

La cocina ha servido para sanar el dolor de la guerra y para reunir a quienes han tenido que separarse; ha sido un espacio para compartir y crear. En palabras de la ex comisionada Ángela Salazar: “La cocina para las comunidades es un espacio para las mujeres, no por ser un rol solamente femenino sino porque son las dueñas del saber. Es allí donde se transmite la sabiduría de la culinaria y se encuentran ingredientes para sazonar, para curar y para sanar el espíritu. Para emanar las energías positivas y también para contrarrestar las energías negativas”.

# ¿Cuáles son sus ingredientes?



Nuestro sancocho lleva el sabor del territorio: se lo cocina con ingredientes de todas las regiones y con la fuerza del trabajo de la tierra. Las mujeres han aprendido a usar los elementos de la naturaleza para sanar: en sus manos el agua, el fuego, la tierra y el aire se han convertido también en fuerzas capaces de transmutar el dolor y alimentar el cuerpo y el alma.



500 g de costilla de res

500 g de costilla de cerdo

1 gallina mediana

3 plátanos verdes

2 mafufos o cuatro filos

3 mazorcas

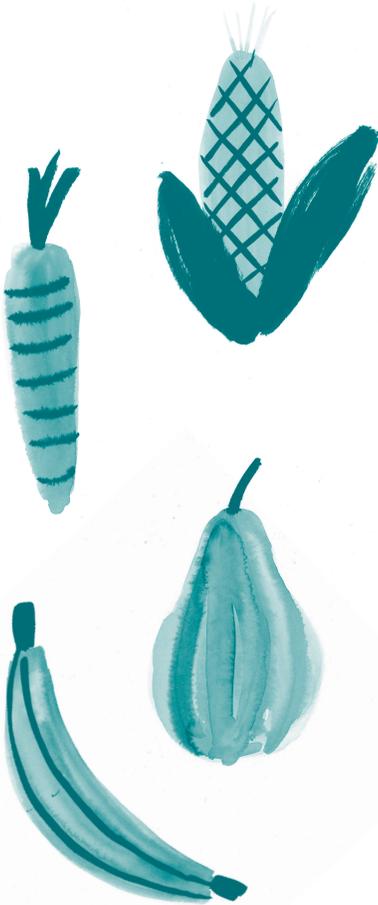
6 papas medianas

1 zanahoria

1 ahuyama

500 g de yuca

1 ñame o arracacha





1 cebolla larga



Sal



Tomillo, comino  
y orégano

Aceite



1 chorrito de pipilongo



4 dientes de ajo



1 ramita de cilantro



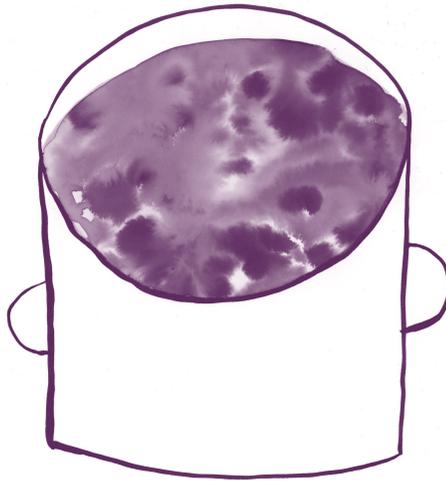
1 ramita de cimarrón

2 aguacates  
(para acompañar)

6 bananos  
(para acompañar)

500 g de arroz blanco  
(para acompañar)

# ¿Cómo se prepara?



En una olla grande con suficiente agua agrega un chorrillo de aceite y pon a ablandar la gallina, la costilla de res y la costilla de cerdo a fuego lento junto con la sal, el pipilongo, el orégano, el tomillo, la verdad y, por supuesto, el buen sazón, que es sobre todo amor. Agrega también la cebolla, el plátano verde y el conocido cuatro filos. Deja cocinar durante 60 minutos.



## ¡TOMA NOTA!

- \* El sancocho debe cocinarse en leña y eso solamente lo da el territorio, así como la verdad solo nace desde las comunidades.
- \* El plátano verde, cuyo nombre científico es *Musa paradisiaca*, es el ingrediente principal por sus aportes nutricionales, su sabor característico y porque le da su espesor al plato. Así mismo la verdad es el ingrediente principal en la construcción de la paz.
- \* El mafufo, también llamado cuatro filos, es una especie de la familia de los guineos que se encarga de darle sustancia al sancocho. Este fruto por lo general se da en regiones cálidas.

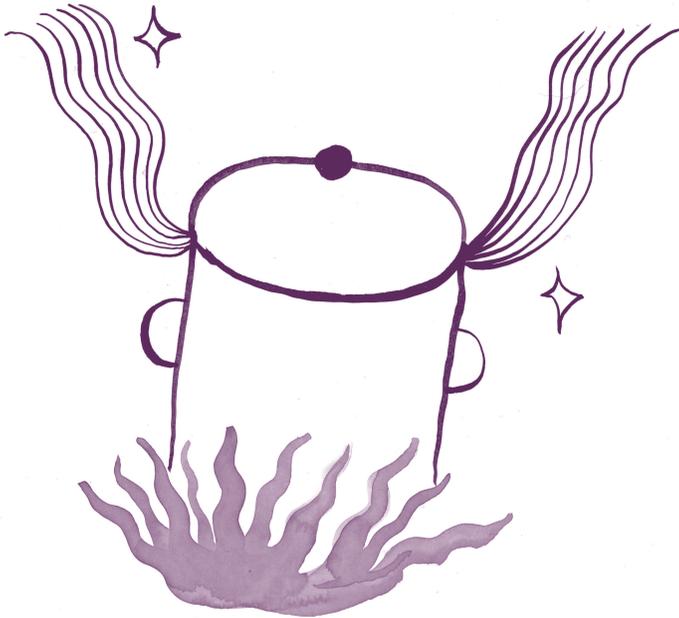


Cuando las carnes se hayan cocinado durante 1 hora agrega la mazorca, la papa, la yuca, el ajo macerado o picado, la ahuyama, la zanahoria entera y el ñame o la arracacha (según lo que encuentres en tu territorio). Todo a fuego lento.



### ¡TOMA NOTA!

- \* La zanahoria debe ir entera, nunca rallada, para evitar que el sancocho adquiera dulzor (sácala cuando la sopa esté lista). La zanahoria, igual que la verdad, debe ser completa para una paz verdadera.
- \* El maíz, elemento ancestral de Latinoamérica, es la base de la alimentación colombiana. Con él se realizan múltiples preparaciones y, gracias a las culturas indígenas, sabemos que es el sustento de la vida.



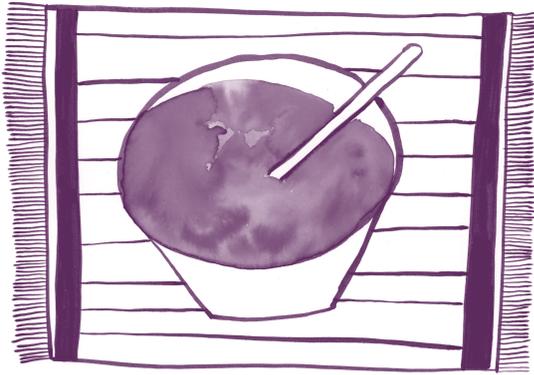
Deja cocinar 30 minutos más hasta que la papa, la yuca y el plátano estén blandos pero no desleídos. Saca la zanahoria entera y espera 10 minuticos más para servir.



### ¡TOMA NOTA!

- \* Recuerda que, como el sancocho, la verdad necesita de un buen tiempo de cocción y que cuando se la sirve con responsabilidad y se la recibe con agradecimiento puede nutrir y sanar.
- \* La yuca se cultiva en los 32 territorios del país y necesita de varios nutrientes para crecer sana; si la tierra no es fértil la yuca se daña y se vuelve “paluda”. Este sancocho representa el territorio, que es la riqueza más importante que poseemos.

# ¡A servir!

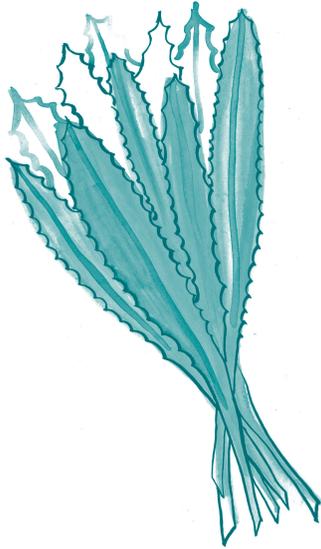


Pon en un plato hondo una presa de cada carne, un pedazo de cada cosa y un poco de caldo.

Lava y pica el cilantro (puede ser cimarrón) para decorar y dar sabor.

Lo puedes acompañar con arroz, aguacate o banano, y limonada.

En algunos lugares del país las presas se sacan y se sirven aparte con hogao y cimarrón; el caldo se toma en un pocillo con el resto del "recao" (los alimentos que quedan en la sopa).



### ¡TOMA NOTA!

- \* A ciertos condimentos como el orégano, el tomillo, el cilantro y el pipilongo se les da el nombre de “aliños” en algunos de los territorios del país. También se les usa para armonizar los espacios y los momentos de dolor.
- \* El cilantro cimarrón es un ingrediente que se agrega al terminar la preparación para añadirle un toque especial al sancocho. Así también el informe de la Comisión de la Verdad es un ingrediente fundamental de la receta de la justicia transicional para la paz.



**E** Esperamos que al cocinar este sancocho puedas compartir con tu familia y tu comunidad, puedas sentirte en un lugar seguro y estar con el corazón calientico para entregar y recibir amor. Con el sancocho de la verdad juntamos los ingredientes para reconocernos en cada una de nuestras particularidades, esclarecer lo vivido, empatizar con los dolores sufridos y reconocer el daño causado, y también para resaltar el valor del territorio, su esencia y lo que ha significado salir, permanecer y regresar allí.

Queremos que este plato sea una razón más para nutrir nuestro día a día, para aprender y desaprender el relacionamiento violento y, finalmente, para construir el camino hacia la no repetición.

No siendo más... ¡Siga con confianza!

Agradecemos a las mujeres de la Asociación de Mujeres Afrocolombianas del Norte del Cauca (ASOM), a la Asociación de Mujeres por la Paz y la Defensa de los Derechos de la Mujer Colombiana (ASODEMUC) y a la Red de Mujeres del Caribe, que hicieron posible este recetario. Gracias a ellas por compartir sus saberes ancestrales, reconocer la importancia de la verdad y de la cocina, seguir construyendo paz a nivel territorial y sumar ingredientes en el proceso de construcción del informe final de la Comisión de la Verdad.

Esperamos que este legado sea un ingrediente esencial para que lo vivido no se repita y para que las mujeres y personas LGBTIQ+ podamos vivir una vida libre de violencias.



