

ANEXO X: ENTREVISTA A ELSY VALENCIA

COCINERA TRADICIONAL Y GUARDIANA DEL SABER ANCESTRAL

En esta entrevista, **Elsy Valencia**, cocinera tradicional del Pacífico colombiano, reflexiona sobre la cocina como un espacio de resistencia, identidad y memoria. Su testimonio resalta la importancia de la **oralidad**, las **hierbas de azotea**, los métodos tradicionales de siembra y el papel de la **mujer negra** en la transmisión del saber culinario. También aborda la conexión entre el territorio y la alimentación, así como los desafíos que enfrenta la cocina tradicional en un mundo en constante cambio.

Transcripción de la entrevista

La cocina: un espacio de memoria y resistencia

Elsy Valencia – Cocinera tradicional:

Si estamos hablando de estos espacios de integración, de gratitud, de encontrarnos como hermanos de territorio, de poder conversar sobre lo que somos, entonces estamos hablando de **poesía oral**.

Hablar de las **hierbas de azotea**, de la fruta, de la comida, de lo que significa cada alimento, del aroma que nos lleva de vuelta a la infancia... Todo eso es poesía oral, es parte de nuestro **ADN cultural**.

Nosotros somos **orales por naturaleza**. Podemos hablar por horas, contar historias completas, pero cuando nos piden escribir, nos cuesta. Nuestra forma de contar el mundo ha sido **conversada**.

Lo mismo pasa con la cocina: todos comemos, todos necesitamos alimentarnos. Pero **la cocina del Pacífico es más que comida, es historia, es identidad, es resistencia**.

Hoy, más que nunca, nuestra cocina es un **acto de resistencia**, porque vivimos tiempos difíciles y debemos defender lo nuestro. Podemos innovar, sí, pero hay que enseñar a **innovar desde nuestras raíces**, desde lo que hay detrás de cada plato, desde lo que no se cuenta.

Las hierbas de azotea: el alma de la cocina del Pacífico

Diana Lara (Investigadora):

Usted menciona elementos que caracterizan la cocina tradicional del Pacífico. ¿Qué hace que esta cocina sea única?

Elsy Valencia:

Las **hierbas de azotea**.

Ninguna otra cocina en Colombia se parece a la nuestra porque **nosotros cocinamos con hierbas que solo nosotros usamos**.

Además, nuestra forma de sembrar es especial. No contaminamos la tierra con químicos, seguimos el método ancestral de "**roza, tumba, pudre**". La tierra es como una madre: cuando pare un hijo, necesita **reposo** para recuperar fuerzas. Lo mismo pasa con la tierra; después de una cosecha, hay que dejarla descansar para que vuelva a dar frutos.

Nuestros ancestros sabían eso. **Respetaban la tierra.**

La organización comunitaria y la vida cotidiana

Diana Lara:

Parece que hay una organización en todo lo que hacen.

Elsy Valencia:

Claro, pero mucha gente no lo entiende. A veces nos ven y dicen que somos **escandalosos**, pero en realidad **somos muy organizados**.

Desde niños aprendíamos **rutinas de disciplina**:

- **La cama se tendía** y no era para jugar, había un espacio aparte para descansar.
- **La comida tenía horarios**: desayunábamos temprano, almorzábamos después de la escuela y a las 5:30 p.m. ya estábamos cenando.
- **Los roles estaban definidos**: los hombres iban a la finca, las mujeres cuidaban la azotea.

El plato de cada día dependía de lo que había en la casa, pero siempre incluía **plátano, pescado y hierbas de azotea**. El sancocho de pescado, por ejemplo, no llevaba yuca, solo plátano y aguacate.

La cocina y la identidad de la mujer negra

Diana Lara:

¿Cuál es la relación entre la cocina y la identidad de la mujer negra en el Pacífico?

Elsy Valencia:

La cocina es el centro del hogar.

Antes, la cocina **era el último espacio de la casa**, pero alrededor de ese fogón nos reuníamos todos. **La mamá cocinaba mientras los hijos hablaban, contaban su día, escuchaban consejos.**

Por eso, cuando una madre muere, **se apaga el fogón de la casa.**

Una tía puede seguir cocinando, pero el cariño de una madre es único. Ella nos consentía con dulces: envueltos, chancacas, melcochas. No eran confites comprados, **eran dulces con historia.**

La mujer negra en la cocina **es la que une, la que cuida, la que mantiene la tradición.**

Un legado que atraviesa generaciones

Diana Lara:

¿Quién le enseñó a cocinar?

Elsy Valencia:

Mi papá.

Diana Lara:

Pensé que había sido su mamá o su abuela.

Elsy Valencia:

Mi padre me enseñó en mis juegos de infancia. Cuando jugábamos a las bodas, él me ayudaba, me explicaba, me tenía paciencia.

Diana Lara:

¿Y él dónde aprendió?

Elsy Valencia:

De mi abuela.

Mi papá era un excelente cocinero. **En mi casa se hacía pan** y él amasaba. Trabajábamos con **tres bultos de harina** en una mesa grande.

El **Pacífico tiene una herencia panadera** que viene de los españoles. Antes hacíamos **pan de anís, pan de coco, pan de ayemano, tostadas, roscas...**

Hoy hemos perdido esas prácticas. Pero en el Pacífico, el pan se comía con **dulce**, no con queso, porque aquí no había ganado.

Ahora han entrado muchas cosas a nuestro territorio. La gente come **lechuga**, pero nuestra **lechuga siempre fueron las hierbas de azotea.**

El futuro de la cocina tradicional

Diana Lara:

¿Cómo ve el futuro de la cocina tradicional del Pacífico?

Elsy Valencia:

Si no **habitamos** nuestra cultura, **¿qué vamos a dejarle a las nuevas generaciones?**

No estoy en contra de la innovación, pero no podemos olvidar **de dónde venimos.**

Si todos nos ponemos a innovar sin conservar, **¿qué quedará de nuestra cocina tradicional?**

Nosotras, las cocineras tradicionales, **somos guardianas de un saber.**

Mi trabajo es contar la historia detrás de cada plato, porque la cocina no es solo recetas: **es territorio, es mujeres, es resistencia.**

La cocina del Pacífico **es una construcción femenina.**