

COCA

Palabra, sabor, futuro

RECETAS INSPIRADAS EN LA TRADICIÓN
ANCESTRAL DE UNA PLANTA VENERADA



Verb, Flavor, Future

RECIPES INSPIRED BY THE ANCESTRAL
TRADITION OF A REVERED PLANT







COCA

Palabra, sabor, futuro

RECETAS INSPIRADAS EN LA TRADICIÓN
ANCESTRAL DE UNA PLANTA VENERADA



Verb, Flavor, Future

RECIPES INSPIRED BY THE ANCESTRAL
TRADITION OF A REVERED PLANT



Coca sabrosa

La guerra contra las drogas ha tenido un desbalance en el abordaje a diferentes eslabones del negocio, y los más afectados han sido los productores rurales de coca, una planta nativa cuyo uso ancestral es imprescindible para muchos pueblos indígenas. En Colombia, los cultivadores y las comunidades locales de las cuales ellos hacen parte, son vistos como delincuentes, pese a que su participación en las economías mafiosas que controlan el negocio es mínima y, a menudo, forzada: son los actores armados quienes definen el destino del territorio, teledirigido por la demanda de una epidemia global de consumo de cocaína.

Sabemos hace rato que es necesario replantear la guerra mundial contra las drogas, como lo están demostrando los recientes y lamentables eventos de consumo de productos sintéticos: las adicciones humanas deben ser entendidas como problemas de salud mental y mala educación, y no de seguridad militar. En Colombia, esa guerra ha puesto más muertos que ninguna otra causa, ha desestabilizado las instituciones, ha fortalecido las subculturas violentas del derroche y está sacrificando la posibilidad de concentrarse en los temas de interés nacional, en la construcción de sostenibilidad, equidad y mantenimiento de la diversidad en tiempos de crisis climática. Todos los indicadores nos dan autoridad moral para afirmar que, tras décadas de lucha contra el narcotráfico, el mundo no ha logrado controlar este flagelo, que alimenta la violencia y la corrupción a escala global, y que por ello se deben construir nuevas miradas para abordar el tema en su integralidad.



Tasty Coca

Beyond undeniable bloodshed and violence, the ongoing battle against illicit drugs has exhibited a notable imbalance in its approach towards various facets of the business itself, disproportionately impacting the rural producers of coca, an indigenous plant with deep-rooted significance for many native communities. Regrettably, in Colombia, these growers and their local communities are unjustly perceived as criminals, despite their minimal involvement in the mafia-controlled economies that dominate the trade, often under coercion. The destiny of their territories is dictated by armed actors, making them mere pawns manipulated by the insatiable global demand for cocaine, which has escalated into an epidemic.

It has long been evident that a profound reconsideration of the global war on drugs is imperative, as exemplified by continuous unfortunate incidents involving the consumption of synthetic substances. Human addictions should be approached as matters of mental health and inadequate education, rather than purely issues of military security. In Colombia, this relentless war has claimed more lives than any other cause, destabilized institutions, bolstered violent subcultures of depravity, and hindered the nation's ability to focus on matters of national interest, sustainability, equity, and the preservation of diversity amidst a climate crisis. All the indicators unequivocally demonstrate that, despite decades of combating drug trafficking, the world has failed to exert control over this affliction, which fuels violence and corruption on a global scale. Consequently, fresh perspectives must be constructed to comprehensively address this issue.

Una de las alternativas al problema del uso ilegal de la hoja de coca y al control de los cultivos por el narcotráfico es la posibilidad de generar nuevos mercados para la materia prima que producen los campesinos cocaleros de Colombia, tanto indígenas como mestizos, afrodescendientes y nuevos emprendimientos legales basados en ella. La coca es una planta maravillosa, llena de propiedades benéficas que no implican acceso al alcaloide y proveen numerosas opciones de aprovechamiento de una especie nativa y domesticada por pueblos, también nativos, hace miles de años.

Este recetario es el resultado de un esfuerzo intersectorial que ofrece una de tantas alternativas para el uso de la hoja de coca con fines diferentes a la fabricación de cocaína. Tomando como base las experiencias de los países hermanos de Bolivia y Perú, un grupo de cocineros, portadores y portadoras de tradición culinaria, productores de hoja de coca de diferentes lugares de Colombia, instructores del Sena y miembros de organizaciones no gubernamentales como la Corporación Gastronómica de Popayán y la Fundación Tierra de Paz, se dieron la oportunidad de conocer los cultivos de hoja de coca de Lerma, en el Cauca. Con ese conocimiento adquirido, el diálogo entre ellos y con los habitantes de este territorio, se lanzaron a crear recetas novedosas con base en un producto estigmatizado. En sus manos tienen el resultado de este trabajo: una visión novedosa, creativa e incluyente, forjada desde la interculturalidad, para llegar a la mesa del comensal que hoy se atreve a darle una oportunidad a la hoja de coca, construyendo nuevos relatos en torno a su uso y dándole paso, de nuevo, a su mayor propiedad: la de endulzar la palabra, aun a pesar de su amargo sabor natural. La coca, así, es más sabrosa.

BRIGITTE BAPTISTE BALLERA
Rectora Universidad EAN Colombia

One potential solution to counter the illegal use of coca leaves and the domination of drug cartels over cultivation lies in the creation of new markets for the raw materials produced by Colombian coca farmers, encompassing indigenous and mestizo populations, as well as Afro-descendants and legally sanctioned enterprises. The coca plant itself is a remarkable specimen, endowed with numerous beneficial properties that do not necessitate extraction of its alkaloid compound. This native species, domesticated by ancient peoples, continues to offer a myriad of possibilities for utilization.

The following compendium of recipes was born out of a collaborative effort involving diverse stakeholders. It represents one among several alternatives for employing coca leaves beyond the manufacture of cocaine. Inspired by the experiences of neighboring countries Bolivia and Peru, a collective comprising skilled cooks, custodians of culinary traditions, coca leaf producers from various regions of Colombia, instructors from the country's main vocational training institution Sena, and representatives from non-governmental organizations such as the Gastronomic Corporation of Popayán and the Tierra de Paz Foundation, embarked on a journey to familiarize themselves with coca leaf cultivation in Lerma, located in the Cauca region. Armed with this newfound knowledge and through constructive dialogue among themselves and the inhabitants of this territory, they embarked on a creative endeavor to devise innovative recipes centered around this stigmatized product. The result of their collaborative endeavor is a collection brimming with novelty, creativity, and inclusivity, rooted in interculturality, destined to grace the tables of those adventurous diners who dare to give the coca leaf an opportunity. It signifies the birth of new narratives surrounding its usage, ultimately highlighting its most remarkable quality: its ability to infuse sweetness into the world. Indeed, coca has never tasted so enticing.

BRIGITTE BAPTISTE BALLERA
President, EAN University Colombia



Índice

- 15 Cocinar con coca
- 29 Relato de viaje
- 39 Entre diálogos
- 68 De la vida, la comida y lo humano
- 97 Tertulias viajeras
- 135 Una tradición para brindar
- 153 Glosario

Index

- 16 *Cooking with coca*
- 30 *Travelogue*
- 58 *Between the lines*
- 88 *Life, food and the human condition*
- 124 *Traveling conversations*
- 146 *A toasting tradition*
- 154 *Glossary*



“La coca es un cierto arbolillo del altor y grosor de la vid; tiene pocos ramos y en ellos muchas hojas delicadas, del anchor del dedo pulgar y el largo como la mitad del mismo dedo, y de buen olor pero poco suave. Es tan agradable la coca a los indios que por ella posponen el oro y la plata y las piedras preciosas; plántanla con gran cuidado y diligencia, y cógenla con mayor; porque cogen las hojas de por sí, con la mano y las secan al sol, y asi seca la comen los indios pero no la tragan; solamente gustan del olor y pasan el jugo”.

BLAS VALERA (1545-1597)
SEGÚN GARCILASO EL INCA
Comentarios Reales, 1609



“Coca is a certain small tree with the height and thickness of a vine; It has a few branches and many delicate leaves on them, as wide as the thumb and as long as half a finger, they have a good scent but are not quite soft. Coca is so pleasant to the Indians that, in its name, they postpone gold and silver and precious stones; plant it with great care and diligence, and harvest it with even more care; because they do take the leaves by themselves, with their hands and dry them in the sun, the Indians eat them dry like it is, but do not swallow them; they only enjoy the smell and pass its juice”.

BLAS VALERA (1545-1597)
ACCORDING TO GARCILASO EL INCA
Royal Comments, 1609



Cocinar con coca, inesperada exploración del futuro

UN POCO DE HISTORIA

La coca (*Erythroxylum spp*) tiene más de 220 especies reconocidas por la nomenclatura botánica, muchas de ellas, silvestres o cultivadas para múltiples usos: cercas vivas, sombrío de variedades ornamentales o forraje para especies menores, entre otros. Solo dos -identificadas como *E. novogranatense* y *E. coca*- se utilizan como materia prima para la extracción de cocaína, ese reconocido alcaloide de amplio consumo recreativo en todo el mundo que pasó a ser sustancia prohibida según la Convención de Estupefacientes en 1961 y que solo se cultiva en grandes extensiones en Bolivia, Perú y Colombia, y con menos intensidad en Ecuador.

A pesar de las múltiples discusiones dialécticas y jurídicas sobre la legalidad e ilegalidad del uso de la hoja de coca en fechas posteriores a la prohibición de 1961, esta planta es un bien andino que se puede identificar como una entidad que se mueve entre los valles y las montañas buscando a quién alimentar y con quién conversar sobre la vida, la comida, el amor, la política, lo humano y lo no humano; se convierte, entonces, en la mejor amiga de las tertulias que van desde Salta y Jujuy, en el norte de Argentina, hasta la Sierra Nevada de Santa Marta, en el extremo norte de Colombia.

A los Andes llegó la *coquita* por esa amplia y transitada región que se tomó las mochilas de los *chasquis*, aquellos hombres que llevaban importantes mensajes por toda la red de caminos precoloniales establecidos durante el Imperio inca en los siglos XV y XVI. Estos viajeros necesitaban



Cooking with coca, unexpected exploration of the future

A LITTLE BIT OF HISTORY

Coca (*Erythroxylum spp*) comprises over 220 species recognized by botanical nomenclature. Many of these species are either wild or cultivated for various purposes, such as live fences, ornamental varieties providing shade, or fodder for minor species. Only two species, *E. novogranatense* and *E. coca*, serve as raw materials for cocaine extraction. Cocaine is a widely consumed alkaloid with recreational use worldwide, but it was declared a prohibited substance under the Convention on Narcotic Drugs in 1961. Cultivation of these species primarily occurs in Bolivia, Peru, and Colombia, with lesser intensity in Ecuador.

The coca leaf continues to hold great significance in the Andean region despite ongoing dialectical and judicial discussions about its legality (or lack thereof) since its prohibition started in 1961. It can be regarded as an entity that traverses valleys and mountains, seeking companionship to engage in conversations about life, food, love, politics, and matters concerning both humans and non-human entities. It has become a cherished companion at gatherings spanning from Salta and Jujuy in northern Argentina to the Sierra Nevada de Santa Marta in the far north of Colombia.

Coca first spread through the vast and bustling Andean region via the *chasquis*, men carrying shoulder bags with important messages along the pre-colonial network of roads built during the Inca empire between the 15th and 16th centuries. These messengers needed to travel lightly, carrying

andar ligeros de equipaje, solo con una chuspa¹ y una cuetandera o *kwetad ya'ja*,² y requerían garantizar la energía para caminar sus trayectos diarios y cumplir con el deber. Los mineros, por su parte, cargaban las livianas hojas y el catalizador³ de preferencia a lo largo y ancho de la región hasta la Amazonía. Pronto pasó a convertirse en el principal elemento de comercio para realizar el pago de los obreros, de recolectores y mineros, con instrucciones claras promulgadas en 1576 por el rey Felipe II en su famosa ordenanza que permitió el pago justo a los trabajadores coloniales y que se consolidó como el primer documento que reguló la producción de coca.

LA COCA Y LA COTIDIANIDAD

Con la ligereza de un viento suave, llegó a la cocina de las casas, porque es justo allí donde todo sucede: el amor, los desencuentros y las decisiones importantes; todo lo bello y lo doloroso también pasa por la cocina. Ingresó primero como planta medicinal, tomándose el cuaderno de recetas de los abuelos: en emplasto para los morados que dejaban los golpes de los más pequeños cuando, necios, se subían a los árboles de la huerta; y en infusión cuando dolía el estómago por haber comido muchas galguerías, cuando se sentía pesadez después de una abundante comida o cuando había “males femeninos”. Si lo que se tenía era un fuerte dolor de muela, entonces se ponían unas hojitas en la boca, justo donde dolía, y solucionado el problema; o si un diente se había caído y como consecuencia salía mucha sangre, el remedio eran hojitas secas y molidas para parar la hemorragia.

Así se fue metiendo la coca en la cocina. Con cariño se ganó un espacio en las huertas de las casas, si eran rurales, o en los patios grandes, si eran urbanas; en los parques de los pueblos y hasta en el Palm House (reconocido

1. Bolso de lana en el que se guardan las hojas de coca tostadas para su consumo.

2. En lengua nasa yuwe, propia de la zona norte del Cauca en Colombia.

3. Para activar los alcaloides de la planta se debe mezclar con un catalizador: ceniza de plantas, roca caliza o ceniza de conchas marinas, según la región.



only a chuspa¹ and a cuetandera or kwetad ya'ja², which provided the necessary energy for their daily journeys and duties. Miners, on the other hand, carried the light leaves and preferred stimulants³ throughout the region, extending as far as the Amazon. It quickly became a primary commodity for paying workers, collectors, and miners. In 1576, King Philip II issued his famous ordinance, which established fair payment for colonial workers and became the first official document to regulate coca production, solidifying its importance in commerce.

COCA AND EVERYDAY LIFE

Coca and everyday life intertwine effortlessly. Like a gentle breeze, it found its way into the kitchens of households, for it is within those walls where everything unfolds: love, disagreements, and significant decisions. The kitchen is a space where both beauty and pain coexist. Initially, coca entered as a medicinal plant, following the recipes found in grandparents' notebooks. It served as a poultice for the bruises inflicted by adventurous children as they climbed trees in the orchard. It was brewed into infusions to soothe stomach aches caused by indulging in too many treats or to alleviate the discomfort after a heavy meal. It was even used for "feminine ills". Severe toothaches were treated by placing a few leaves directly on the affected area, providing instant relief. In cases where a tooth had fallen out, and bleeding occurred, dried and ground leaves were applied to staunch the flow.

Thus, coca found its way into the kitchen, affectionately earning a place in home gardens, whether in rural settings or expansive urban patios. It also found a home in town parks and even the Palm House of Kew Gardens⁴, as ev-

1. Wool bag where toasted coca leaves are stored for consumption.

2. In the Nasa Yuwe language, typical of the northern area of Cauca in Colombia.

3. To activate the alkaloids of the plant, it must be mixed with a catalyst: plant ash, limestone rock or seashell ash, depending on the region.

4. Royal Botanical Garden located in London, UK.

invernadero del Kew Gardens),⁴ en Inglaterra. Hasta esa colección llegaron unas semillas oriundas de Santa Marta (Colombia), llevadas a Lagos (Nigeria) y posteriormente sembradas en el mencionado invernadero de la reina. La muestra hoy reposa en una carpeta titulada "Cultivadas" al final de la colección del género *Erythroxylum*, parte de la sección Neotropical, siendo ese excicado (una parte de la planta conservada seca y con datos que permiten identificar su nombre) puesto en el herbario del Jardín Botánico Real en 1894. Un regalo para la vista con un magnífico color, a pesar del tiempo transcurrido.

Pero no se trata solo de la anécdota sobre la planta que existe en los jardines reales, sino de la importancia de este hallazgo cuando nos referimos a los diálogos cotidianos que surgen alrededor de ella, de sus usos y potencialidades, que se generan de manera permanente en el mundo.

DIÁLOGOS ENTRE DIFERENTES CULTURAS

Cuando se cruzaron los habitantes del Amazonas que normalmente consumen "mambe"⁵ con los habitantes de la montaña o de la sierra que transitaban la geografía con las hojas enteras, se originó un intercambio de experiencias y saberes que dio como resultado lo que ahora conocemos como harina de coca (la hoja tostada y molida que se almacena en ambientes secos), sumado al conocimiento que ahora tenemos sobre sus contenidos nutricionales (Open Society Foundations, 2018), la tradición de consumo en pueblos andinos y la necesidad de revalorizar su hoja... Es ahí cuando nos arriesgamos a sugerirla como insumo en la gastronomía.

La primera receta con coca que tuve el gusto de probar fue preparada en la casa de Silvia Rivera Cusicanqui, socióloga boliviana con una amplia experiencia académica y un compromiso indiscutible con los productores de hoja de coca. Fue

4. Jardín Botánico Real ubicado en Londres, Reino Unido.

5. El mambe es una mezcla de hojas de coca tostadas y molidas que se combinan con ceniza de yarumo (*Cecropia* spp.) y que es de consumo cotidiano en la Amazonía, tanto por pueblos indígenas como por los mestizos.



idenced by a preserved collection of seeds brought from Santa Marta, Colombia. These seeds were initially taken from South America to Lagos, Nigeria, and an extracted sample was later stored in the “Cultivated” folder at the end of the Royal Botanical Garden’s Neotropical section. This botanical treasure, collected in 1894, still captivates with its magnificent color, defeating the passage of time.

However, the plant’s presence in the Royal Gardens is not merely anecdotal. It is making a contribution to the ongoing dialogues surrounding coca worldwide about its various uses and its true potential.

CROSS CULTURAL DIALOGUES

When the inhabitants of the Amazon who normally consume “Mambe” crossed paths with the inhabitants of the mountains or the sierra who traveled the geography with the whole leaves, an exchange of experiences and knowledge originated resulting in what we now know as coca flour (the roasted and ground leaf that is stored in dry environments), added to the knowledge that we now have about its nutritional contents (Open Society Foundations, 2018), the tradition of consumption in Andean towns and the need to revalue its leaf... That is when we take a risk in suggesting it as an input in gastronomy.

The first coca recipe I had the pleasure of experiencing was prepared at the home of Silvia Rivera Cusicanqui, a Bolivian sociologist renowned for her extensive academic background and unwavering dedication to supporting coca leaf producers. Silvia introduced me to the transformative nature of the plant, demonstrating how it could be incorporated into cakes, cookies, pasta, and even ice cream. Together, we embarked on a journey of testing and refining these recipes, offering tastings to her sociology students, who provided valuable feedback and motivated us to improve them. Both laughter and frustration accompanied us as we navigated the process of perfecting each recipe. Through this collaboration, we delved deeper into the intricacies

ella quien me enseñó que la planta se podía transformar en pasteles, galletas, pastas y helados, y juntas vivimos la experiencia de ensayar recetas y dar degustaciones a sus estudiantes de sociología, quienes con sus críticas nos animaron a rediseñarlas hasta que fueran aceptadas por el exigente público joven y creativo que nos acompañaba, entre risas y frustración, cuando no salía bien una receta. También así pudimos conocer a fondo las características de la planta: muy astringente para algunas mezclas, con facilidad para lo dulce -pero cuidado con las mermeladas, un exceso de coca puede amargar la fruta, en el caso de la mora y el tomate de árbol-, arriesgada si se usa en platos salados, brillante cuando se combina con licores y deliciosa con chocolate.

Con Silvia, actuando como supervisora de experimentos, y con la ayuda de muchas personas en Perú, Argentina y Bolivia, iniciamos en Colombia un ejercicio con la comunidad de Lerma, en el centro del departamento del Cauca, quienes, organizados en la escuela agroambiental El Arraigo, se comprometieron en esta búsqueda de nuevos productos elaborados con hoja de coca y han participado de manera activa en cada uno de los eventos propuestos, entre otros, como anfitriones del Reto Coca en su primera versión, en agosto de 2019,⁶ y en la segunda, que se llevó a cabo en 2022.

¿QUÉ ES EL RETO COCA?

El Reto Coca es una invitación que se hace a un pequeño y selecto grupo de cocineros para que generen recetas a partir de la harina de coca: ellos reciben una muestra de la materia prima con algunos documentos de referencia y participan en dos jornadas de trabajo (una en Lerma y otra en Popayán) acompañados de personas que escriben sobre el proceso, de líderes de opinión o comunitarios y de productores de diferentes partes del país.

El primer día viajan hasta Lerma. Allí, la comunidad productora organizada con la junta de acción comunal, la escuela

6. El recetario de esta versión se puede descargar de forma gratuita en la página web www.retococa.org



of working with its coca leaf: its high astringency in certain mixtures, compatibility with sweet dishes –but beware of jams, and excess of coca can bitter the fruit, specially blackberries and tamarillos–, its potential in savory dishes, delightful when combined with liqueurs, and a delectable pairing with chocolate.

Guided by Silvia's expertise and with the assistance of numerous individuals from Peru, Argentina, and Bolivia, we initiated a project in Colombia, collaborating with the Lerma community in the heart of the Cauca department. This community, organized under the agro-environmental school El Arraigo, wholeheartedly embraced the exploration of new coca leaf products. They actively participated in various events, including hosting the inaugural Coca Challenge in August 2019⁵ and the subsequent edition in 2022.

WHAT IS THE COCA CHALLENGE?

The Coca Challenge is an exclusive invitation extended to a small group of talented chefs, calling upon them to craft recipes using coca flour. Participants are provided with a sample of the raw material, along with reference documents, and engage in two workshop sessions—one held in Lerma and another in Popayán. Accompanied by individuals who document the process, offer insights, or represent community leaders and producers from various parts of the country, the chefs embark on this culinary endeavor.

On the first day, they journey to Lerma, where the local producer community, in collaboration with the community action board, the agro-environmental school, and neighbors, showcase the process of coca flour production, cultivation management, and the cultural significance surrounding agricultural and livestock practices. The chefs have the opportunity to taste the products and partake in a lunch featuring dishes prepared with coca. The second day takes place in Popayán, where, with the support of the National

5. The recipe book for this version can be downloaded for free on the website www.retococa.org

agroambiental y los vecinos les muestran el proceso de elaboración de la harina de coca, el manejo del cultivo y la cultura en torno a la producción agrícola y pecuaria; tienen degustaciones de productos y asisten a un almuerzo que incluye platos elaborados con coca. El segundo día, con la colaboración del Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena),⁷ se reúnen en la cocina del centro de formación en Popayán, donde llegan los insumos previamente solicitados para preparar sus recetas. Este juicioso trabajo tiene como resultado un recetario que se publica en medios digitales e impresos para contribuir con la divulgación de esta gran labor.

Pero allí no termina todo: cada uno de los cocineros, portadores de tradición culinaria o invitados al evento, salen con el compromiso de contar su experiencia para motivar el uso de la coca en la gastronomía e incidir de la forma más contundente que esté a su alcance para que la coca sea utilizada en cocinas locales y regionales. El ejercicio ha sido tan exitoso que gracias a ello tenemos este ejemplar de la segunda versión del Reto Coca impreso y también circulando en medios digitales.

Hasta la fecha, se han invitado 35 chefs y más de 50 líderes de opinión, lo cual se traduce en que al inicio del Reto Coca se vendían entre 2 y 5 libras de harina de coca mensuales y en la actualidad estamos llegando a 100 libras mensuales comercializadas en diferentes partes de Colombia, con precios cada día más favorables para el productor y con más de 20 iniciativas de productores que transforman productos comestibles.

Aquí surge una pregunta inaplazable: ¿los productos comestibles elaborados con harina de coca tienen efectos psicoactivos? La respuesta es un contundente NO. Se han realizado diferentes pruebas en laboratorios, y los contenidos de alcaloides para mezclas de harina, chocolate y bases saladas no presentan reacción colorimétrica, lo que arroja un resultado NEGATIVO para alcaloides.

7. Institución encargada de la formación para el trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo del Gobierno colombiano.

Learning Service (Sena)⁶, the chefs convene in the training center's kitchen. Here, they receive the necessary supplies requested beforehand to bring their recipes to life. This meticulous work culminates in the creation of a recipe book, which is subsequently published in both digital and print media, serving to promote and disseminate their remarkable achievements.

However, the journey does not conclude there. Each participating chef, as custodian of culinary traditions or honored guests, is committed to sharing their experience and advocating for the incorporation of coca in gastronomy. They employ their influence in the most impactful manner available to them, inspiring the use of coca in local and regional cuisines. The success of this initiative is evident, as noted by the printed copy of the second edition of the Coca Challenge, now circulating in digital media as well.

To date, we have invited 35 chefs and over 50 opinion leaders to participate in the Coca Challenge. Initially, between 2 and 5 pounds of coca flour were sold per month. However, we have made significant progress, now reaching a monthly market of 100 pounds in different regions of Colombia. This positive trend benefits the producers with more favorable prices and has sparked the emergence of over 20 initiatives where producers transform coca into edible products.

An urgent question arises: Do edible products made with coca flour have psychoactive effects? The resounding answer is NO. Extensive laboratory tests have been conducted, revealing that mixtures of flour, chocolate, and salty bases do not elicit any colorimetric reaction, indicating a NEGATIVE result for alkaloids.

Another question, equally imminent: Can the gastronomic use of the coca leaf absorb the raw material produced in Colombia today and put an end to drug trafficking? Once again, the answer is a resounding NO. The conflict generated

6. Sena is the institution in charge of training civilians for work, under the Ministry of Labor of the Colombian government.

Otra pregunta que surge enseguida es: ¿se puede, desde el uso gastronómico de la hoja de coca, absorber la materia prima que hoy se produce en Colombia y acabar con el narcotráfico? La respuesta es otro rotundo NO, dado que el conflicto generado por el narcotráfico tiene un origen multifactorial. Pero seguiremos comprometidos y trabajando arduamente para visibilizar a estas comunidades y contribuir a este gran reto que tenemos todos los colombianos.

Gracias a cada uno de los lectores por tomarse el tiempo de conocer esta propuesta. Cuando encuentren un mercado con productos elaborados con coca, recuerden que detrás de esa harina, esas hojas, esas bebidas o esas aromáticas hay una comunidad que le apuesta a vivir diferente; así que, con toda confianza, prueben las recetas que aquí les proponemos, disfruten de una rica bebida y cuéntenles a sus amigos y allegados que hay diversas formas de consumir coca con importantes efectos saludables para el cuerpo.

DORA LUCILA TROYANO
Alianza Coca para la Paz
Fundación Tierra de Paz

by drug trafficking has a complex and multifaceted origin. Nevertheless, our commitment remains unwavering as we strive to highlight these communities and contribute to the significant challenge that all Colombians face.

We extend our gratitude to each and every reader who has taken the time to explore this proposal. When you encounter products made with coca, remember that behind the flour, leaves, beverages, or aromatics, there is a community dedicated to living a different reality. With confidence, we encourage you to try the recipes we present here, enjoy a delightful beverage, and share with your friends and family the various ways in which coca can be consumed, offering important health benefits for the body.

DORA LUCILA TROYANO
Alianza Coca para la Paz
Tierra de Paz Foundation

HARINA DE COCA

Coca flour



Cosechar la mata de coca, hoja por hoja, pellizcándolas con cuidado de no quitar el ápice.

Harvest the coca plant, leaf by leaf. Be careful to not remove the trimmings.



Colocar las hojas en un plástico y secarlas al sol durante 2 días, moviéndolas.

Place the leaves on top of a plastic surface and sun dry them for two days, turning.



Tostar las hojas en callana o vasija de barro, en fuego de leña, con una pala de madera, rotándolas unas 1.100 veces (opcional).

Toast the leaves using a callana (clay vessel) on wooden fire using a wooden paddle and rotating it about 1100 times (optional).



Moler las hojas anteriormente tostadas.

Grind the toasted leaves.



Cerner las hojas molidas. El ripio se usa para compostaje.

Sieve the grounded leaves. The residual can be used as compost.



Empacar la harina en bolsas por 100 g, 250 g, 1 lb o 5 lb.

Pack the flour in bags of 100 g, 250 g, 1 pound or 5 pounds.



Relato de viaje

Son las cuatro de la mañana en Popayán, una pequeña ciudad colombiana conocida por su arquitectura histórica y su profunda tradición religiosa. Se encuentra ubicada en el departamento de Cauca y también es famosa por tener una de las mayores extensiones de tierra productora de coca en todo el país. Los corredores abovedados del hotel Monasterio están vacíos antes del amanecer. El aire se siente fresco, pero lo suficientemente húmedo como para sentir el calor tropical que se aproxima.

A lo lejos empiezo a escuchar algunas voces susurrantes en la entrada principal. La gente se está reuniendo, todavía un poco adormilada, hablando lentamente y esperando a que lleguen nuestros guías. Somos alrededor de 40 chefs, cocineros y expertos en cocina de todas las regiones de Colombia, listos para abordar dos buses que nos llevarían a Lerma, un pequeño pueblo perdido entre altos cerros y montañas. Durante el viaje, tuve la suerte de tener sentado junto a mí a Enrique González Ayerbe, el mejor guía para las 5 horas que nos separaban de nuestro destino, director de la Corporación Gastronómica de Popayán –una organización local de cocina académica–, y quien conocía detalles asombrosos de todos los pájaros (su *hobbie*), los árboles, las plantas y las historias a lo largo de nuestro recorrido.

El sinuoso camino es parte de la famosa vía Panamericana, que atraviesa todo el continente, pero que en este tramo cuenta solo con dos carriles angostos que serpentean por las montañas de los Andes, a través de una frondosa tropicalidad. Durante el viaje, se atraviesa también por pueblos *grafiteados* con mensajes de diversos grupos guerrilleros,



Travelogue

It is 4 am in Popayán, a small Colombian city known for its historical architecture and deep religious history. It also happens to be located in the Cauca region, known for having one of the largest expanses of coca-producing land in the entire country¹. The arched halls of the Hotel Monasterio are empty before dawn. The air feels crisp, yet humid enough to feel a forthcoming tropical warmth later in the day.

In the distance I start to hear a few whispering voices at the main entrance. People are gathering, still sleepy, talking slowly and waiting for our guides to arrive. There's about 40 of us, chefs, cooks and food experts from across all regions of Colombia. We all jump into two buses that will take us to Lerma, a smaller town, lost in between high hills and mountains. I was lucky to have Enrique González seated next to me –as he is perhaps the best guide for this 5 hour journey. Native to the region, Enrique runs the *Corporación Gastronómica de Popayán*, a local food organization. He also knows all about the trees, plants, birds and foliage we came across our way.

The winding road is part of the famous Pan American Highway. Consisting of only two narrow lanes that serpent down the Andes mountains through frondous topicality, the highway doesn't quite feel "Pan American" (at least in this section). The road also passes through towns graffitied with guerrilla groups' messages as well as hand made signs

¹ <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/hoja-de-coca-ha-bajado-dramaticamente-su-precio-en-el-cauca-750669>

así como carteles hechos a mano que anuncian la venta de kumis patiano artesanal: un tipo de yogur hecho con leche de ganado local que aprendió a romper las calabazas caídas de los árboles nativos para comer su pulpa, lo que da como resultado una leche con alto contenido de grasa y kumis (yogur) con textura de helado.

A medida que sale el sol, brilla una luz espectacular sobre las fascinantes formaciones rocosas que me hacen pensar en valles prehistóricos, cuya vista pertenece al impresionante valle del río Gauchicono. Mientras viajamos a través de todas estas poblaciones, no puedo evitar reflexionar sobre la ironía de que este mismo lugar fuera considerado alguna vez uno de los más peligrosos de la Tierra; en especial, durante los años más oscuros del conflicto armado en Colombia.

Al fin, los buses giran bruscamente a la izquierda y empezamos a subir hacia el cerro de Lerma, cubierto por una densa nube que confirma la leyenda según la cual la montaña se esconde cuando llegan nuevos visitantes. La geografía se transforma en un bosque tropical seco a medida que ascendemos por un camino de tierra que termina abruptamente en una construcción. Ahí descendimos de los buses e iniciamos nuestro camino a pie, durante los últimos 10 minutos de viaje.

Finalmente llegamos a la plaza principal de Lerma, donde los líderes comunitarios nos dieron la bienvenida. Mientras caminaba despacio, tres mujeres adolescentes, con pelo largo, lacio y negro, se reían en la entrada de una de las casas que nos albergarían durante el día. Procedo a ingresar a una vivienda humilde, con pisos en cemento pulido y remolinos de colores minerales ocre y mostaza profundos, y continúo a través de una cocina color turquesa que tiene un estante en la pared, con tapas y ollas bien ordenadas, y una cortina hecha a mano que hace las veces de puerta de los gabinetes. El espacio se mantuvo limpio, digno e impecable mientras se preparaba el almuerzo en una gran olla en el patio trasero.

advertising the sale of artisanal *Kumis Patiano*— a type of yogurt made with milk from local cattle that learned how to brake fallen gourds from native trees and eat their pulp, ultimately resulting in high fat content milk and ice-cream-like *kumis* (yogurt).

As the sun rises, it casts a dramatic light on the mesmerizing rock formations that make me think of prehistoric valleys. This breathtaking sight belongs to the Gauchicono River Valley. As we travel through its vibrant towns, I can't help but reflect on the irony that this very place was once considered one of the most perilous areas on Earth, especially during Colombia's darkest years of conflict.

Finally, the bus takes a sharp left turn and we begin to climb towards Mount Lerma, which is covered by a dense cloud— it is said the mountain hides when new visitors arrive. The geography turns into dry tropical forest as we ascend through a dirt road that abruptly ends due to construction. We make our way on foot for the last 10 remaining minutes of our trip.

We finally made it to Lerma's main square, where the community leaders welcomed us. As I walked slowly into one of the local homes that would host us for the day, three teenage women with straight long black hair giggled at the entrance. This was a humble, one-story home, with polished cement floors in swirling mineral and deep mustard colors. I pass by a turquoise kitchen with a rack on the wall with lids and pots neatly organized and a hand made curtain that serves as cabinet doors. The space was impeccably kept, dignified and spotless whilst lunch was being made in a large aluminum pot in the backyard.

I was in desperate need of a cup of coffee and Enrique gave me a *Mambe* compress— ground up toasted coca leaves, combined with baking soda pressed into a convenient pill. "Here, tuck it between your cheek and your gum, it will give you energy for the walk ahead", he said.

Necesitaba desesperadamente una taza de café, pero Enrique me dio una compresa de mambe (hojas de coca tostadas y molidas, combinadas con bicarbonato de sodio prensado en una pastilla), y me dijo: "Mira, ponlo entre la mejilla y la encía, te dará energía para la caminata que tenemos por delante". Y así fue. Pasamos la mañana visitando fincas de la zona, caminando por senderos angostos y cruzando pequeños ríos. Me olvidé del café.

La primera parada fue en una finca biodinámica y sostenible de una hectárea de extensión, con árboles frutales, un estanque de truchas, plantaciones de arroz, café y coca, y algunas gallinas. Nos recibieron con unas onces muy necesarias: mantecada de coca acompañada con limonada endulzada con panela y una pizca de coca en polvo. Allí escuchamos a nuestros guías y a los voluntarios locales hablar sobre el proceso del cultivo de las plantas de coca y la visión de cómo su legalización podría abrir diversas formas de ingresos para sus comunidades.

Ya al final de nuestro recorrido matutino, en una casa en lo alto de la colina, nos encontramos con varias familias que estaban secando hojas de coca al Sol, extendidas sobre una lona. En la parte trasera de aquella casa, había unos 10 barriles grandes que contenían hojas de coca en fermentación, preparadas para producir fertilizantes: otro valioso subproducto de la planta. Gracias al alto contenido de minerales de la coca, ese abono produce excelentes resultados, a los que dejaban en evidencia los florecidos jardines de vegetales y hierbas que nos rodeaban: el cilantro y las cebolletas eran de colores verdes muy vibrantes, lo que me pareció en particular notable, ya que esta región tiene un suelo muy seco y calcáreo.

Al regresar al pueblo, nos esperaba un gran almuerzo preparado por lugareños: una reconfortante sopa de gallina, verduras y achiote, seguida por una generosa presa de gallina campesina, arroz y frijoles. Bajo el techo de láminas de zinc del polideportivo de Lerma, algunos de los chefs más importantes del país compartieron la mesa y escucharon la

And so it did. We spent the morning visiting farms in the area, on foot, on narrow trails and crossing small rivers. I forgot about coffee. The first stop was a biodynamic, sustainable 1-acre farm with fruit trees, a trout pond, rice, coffee plants, chickens and coca plants. We were greeted with a great much-needed snack: a *mantecada* de coca (pound cake with cornmeal and coca powder), served alongside lemonade sweetened with *panela* and a dash of coca powder as well.

We listened to our guides and local volunteers talk about the farming process and the vision of how legalizing the coca plant can open up so many forms of income for their communities. In a house perched up on the hill towards the end of our morning tour, their families were drying coca leaves in the sun spread out over a tarp. Towards the rear of the house, there was a group of approximately 10 large barrels containing fermenting coca leaves, prepared to produce fertilizer, which is another valuable by-product of the plant. Due to the high mineral content of coca, its fertilizer yields remarkable results, clearly evident in the thriving vegetable and herb gardens surrounding us. The cilantro and scallions had very vibrant green colors, something that struck me as particularly remarkable since this region has very dry and limey soil.

Upon our arrival back in the village, we were greeted with a delightful feast meticulously crafted by the people of town. A heartening blend of vegetables and the essence of country hen and achiote entwined harmoniously in a soothing soup, which served as a prelude to rustic hen, accompanied by fragrant rice and succulent beans. Nestled beneath the protective embrace of a zinc sheet roof, within the hallowed halls of the Lerma sports center, a gathering of the nation's foremost culinary artisans convened, sharing both sustenance and rapt attention as they absorbed the profound perspectives of the farmers and indigenous community members regarding the profound implications of incorporating coca leaf as a distinguished ingredient.

visión de los campesinos y los indígenas acerca del impacto del uso de la hoja de coca como ingrediente.

El influyente y unificador mundo de la comida es una gran herramienta para contribuir a la desmitificación, la descolonización y la lucha contra la demonización que existe actualmente sobre la planta de coca. Y bien sea que el uso de la hoja de coca en polvo para cocinar tenga o no las respuestas para el bienestar de esta comunidad, comprender la planta y sus tradiciones ancestrales contribuirá, inevitablemente, a la paz de un país devastado por la guerra. Así como la torta de semillas de amapola no contiene heroína, el polvo de hoja de coca, en innumerables recetas, no se traduce en cocaína.

MARIANA VELÁSQUEZ VILLEGAS
Chef, food stylist y diseñadora gastronómica
Directora editorial



The influential and unifying world of food is a great tool to demystify, decolonize and de-demonize the coca plant. Whether or not the use of coca leaf powder in cooking is the answer for this community's well being, understanding this plant and its ancestral traditions will inevitably contribute to the peace of a war torn country. Just as your lemon poppy seed isn't heroin, coca leaf powder is not cocaine.

MARIANA VELÁSQUEZ VILLEGAS
Chef, Food Stylist and Designer
Editorial Director



Cauca, Colombia



*achiote
uchwa
hierbas de azotea
limón mandarino*





Entre diálogos

“La coca ‘es una manifestación viviente de la divinidad, y los lugares donde crece, un santuario donde todos los mortales deben doblar la rodilla[...]. Es el architónico del reino vegetal, restaurador y antifatigante, disipador de obstrucciones, cura los cólicos y modera o extingue los dolores tópicos”.

HIPÓLITO UNUANE (1755-1833)
Mercurio Peruano de Lima, 1794

Croquetas de yuca, mambe y queso Paipa

Chef: ANDREWS ARRIETA



Este es un plato tradicional de las comunidades indígenas peruanas del Amazonas llamado tacacho, en el cual se usan diferentes tubérculos que se cocinan, se maceran y se mezclan hasta obtener una croqueta. En este caso, la yuca está mezclada con polvo de hoja de coca para darle un tono diferente y cuyo aporte se traduce en una gran variedad de sabores y nutrientes, en su mayoría fibra y proteína. Posteriormente se encostran con harina de casabe y se rellenan con queso Paipa (queso semiduro, proveniente del pueblo con su mismo nombre) para luego servir y acompañar con suero costeño, típico de la región Caribe, mezclado con polvo de hoja de coca para hacerle honor al reto.

Ingredientes para 60 croquetas

PARA LA SALSA DE MAMBE Y SUERO

- 1 taza de suero costeño
- 1 taza de queso crema a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de mambe
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- ¼ de taza de cilantro finamente picado

PARA LAS CROQUETAS DE YUCA Y MAMBE

- 3 lb de yuca
- ¾ de taza de mambe
- ½ cucharada de sal
- 1 lb de queso Paipa cortado en cubos de 2 x 2 cm (se puede reemplazar por queso costeño o criollo)
- 2 tazas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 ½ tazas de miga de pan o panko
- ½ de taza de fariña o mañoco
- 2 tazas de aceite para freír
- Flores comestibles y julianas de cebolla larga para decorar, opcional

NOTA:

Estas croquetas se pueden variar de muchas formas. Una de ellas es prepararlas rellenas de carne de piraña con ajíes amazónicos y cocinadas en un encocado con cúrcuma amazónica.

Preparación

LA SALSA DE MAMBE Y SUERO

1. En un recipiente mezcle el suero costeño con el queso crema, el mambe, la cebolla y el cilantro y llévelo a refrigeración hasta el momento de servir.

LAS CROQUETAS DE YUCA Y MAMBE

1. Pele la yuca, lávela muy bien y córtela en trozos medianos.
2. En una olla a fuego alto con suficiente agua hirviendo, agregue ½ cucharada de mambe y la mitad de la sal y cocine la yuca durante 30 minutos o hasta que esté blanda. Escorra y deje reposar unos minutos para poderla manipular.
3. Retire las venas y las fibras de la yuca y deséchelas.
4. En un recipiente, macere con un triturador los trozos de yuca cocinada hasta lograr la textura de un puré. Adicione la sal y el mambe restantes, y mezcle hasta que todo se incorpore y se convierta en una masa suave y homogénea.
5. Aliste una bandeja que quepa en el congelador y cúbrala con papel parafinado.
6. Con el puré de yuca, forme bolitas de 40 g aproximadamente y rellénelas con un cubo de queso Paipa, cuidando que quede bien cubierto para que no se salga.
7. Disponga la harina de trigo en un recipiente amplio, los huevos batidos en otro y la miga de pan mezclada con la fariña en otro. Pase las bolitas por cada uno de los recipientes, en el orden mencionado, hasta que estén cubiertas por toda la superficie.
8. Acomode las bolitas apanadas en la bandeja preparada y llévelas al congelador de 10 a 15 minutos; esto ayudará a que las croquetas no se deshagan durante la fritura.
9. En una sartén grande a fuego alto, caliente el aceite y, una vez alcance los 180 °C/350 °F, fría las bolitas, por tandas, de 4 a 5 minutos o hasta que estén doradas, moviéndolas constantemente para que se cocinen de manera uniforme.
10. Con una espumadera retírelas del aceite y déjelas reposar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
11. Sirva las croquetas calientes y acompañelas con la salsa de mambe y suero. Si desea, puede decorarlas con las julianas de cebolla larga y algunas flores comestibles.





Tungos de mambe

Chef: JENNIFER RODRÍGUEZ

Los tungos son deliciosos amasijos esponjosos hechos con arroz y queso, originarios de los Llanos Orientales. Los ingredientes son un reflejo de diversos productos agrícolas de la región y su receta original incluye mantequilla de cenizas de yarumo con hoja de coca, en honor a la tradición del uso de cenizas para preservar alimentos y cubrirlos, similar a la mezcla de ceniza y hoja de coca (mambe).

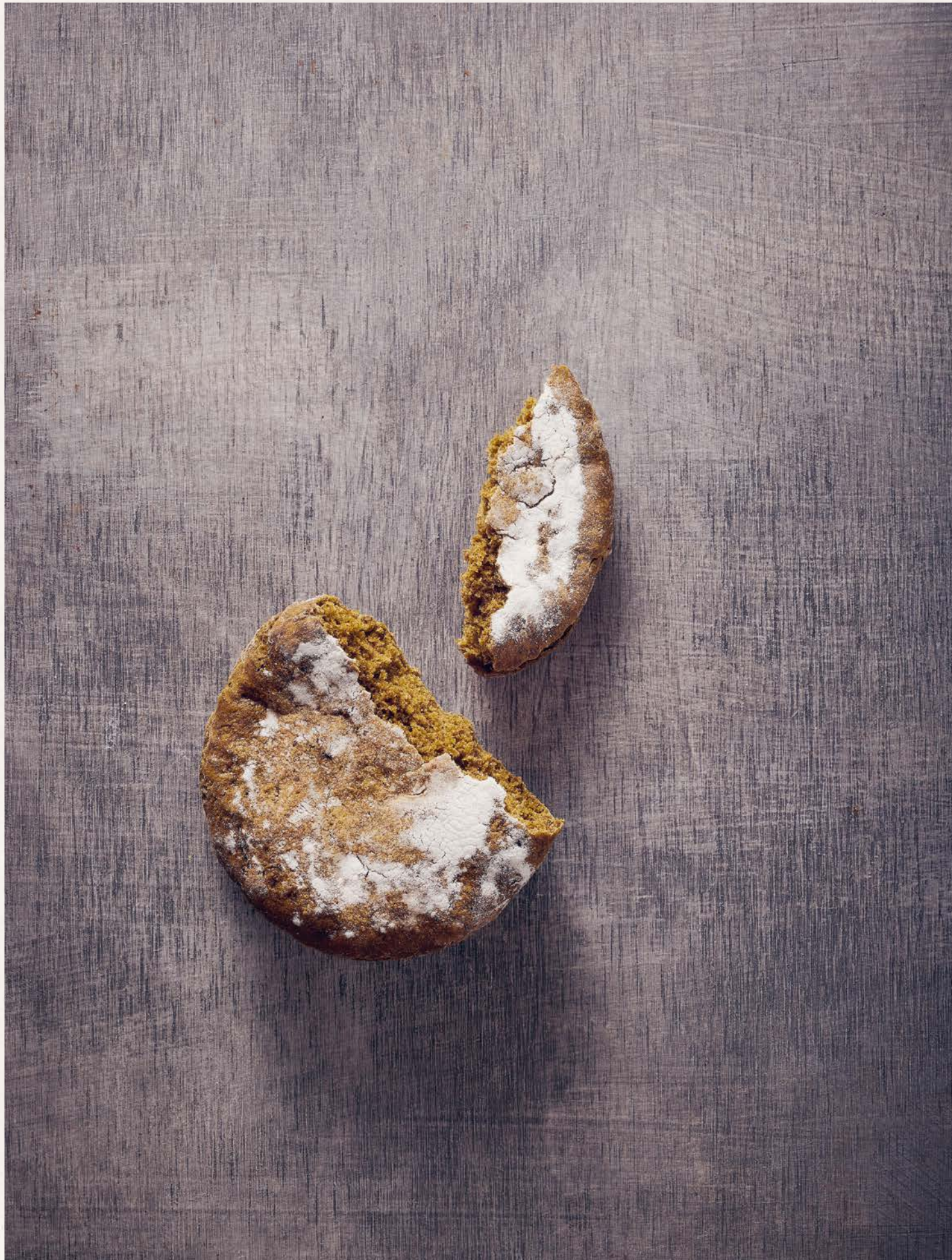
Ingredientes para 25 tungos

1 taza de leche
½ cucharada de mambe
2 lb de harina de arroz
½ cucharadita de polvo de hornear
2 huevos
½ lb de mantequilla a temperatura ambiente
½ cucharada de sal
1 taza de azúcar
4 lb de cuajada
5 hojas de plátano sin vena
Mantequilla a temperatura ambiente y miel de caña al gusto, para servir

Preparación

1. En una olla a fuego medio, mezcle la leche con el mambe y revuelva constantemente hasta diluir el mambe. Apague el fuego y deje enfriar.
2. Aparte, en un recipiente grande, integre la harina de arroz con el polvo de hornear.
3. Incorpore la mezcla de leche y mambe, los huevos, la mantequilla, la sal, el azúcar y la cuajada, y amase hasta obtener una textura suave y homogénea.
4. Corte las hojas de plátano en cinco partes, cada una. Agregue 150 g de la masa sobre cada trozo de hoja y, para armar los tungos, forme unos conos cerrados en la parte final con un doblez sencillo.
5. En una olla grande acomode los tungos con la punta hacia abajo y vierta agua que los cubra hasta la mitad. Cocínelos a fuego bajo durante 90 minutos.
6. Retire los tungos de la olla, escúrralos muy bien y sirva con mantequilla y miel de caña.





Pan coca

Periodista gastronómico: LORENZO VILLEGAS

Esta receta se presenta como una preparación sencilla y accesible que se puede hacer en cualquier parte del país. Sirve como un delicioso acompañamiento de diversos platos.

Ingredientes para 6 panes medianos

450 g de harina de trigo
50 g de harina de coca
7 g de levadura seca
3 g de azúcar
5 g de sal
½ taza de agua tibia

NOTA DEL AUTOR

Simbolismo

El pan adquiere la forma universal que le otorgan las diversas culturas que lo cocinan, desde el injera etíope, el naan indio hasta el pan de pita, la *pizza* o el *yufka* turco. Estas diversas influencias brindan una muestra del mundo, mientras que los pequeños panes representan los continentes. El mensaje subyacente es que todos deberían poder disfrutar de la coca (la planta sagrada) sin estigmatizarla ni considerarla un ingrediente prohibido.

Preparación

1. En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes, agregando poco a poco el agua tibia y cuidando que no se humedezca mucho la masa. La cantidad de harina de coca se puede disminuir si prefiere que la masa no quede tan oscura o quiere evitar que el sabor sea muy fuerte.
2. Amase hasta lograr una textura homogénea que no se quede pegada de las manos.
3. Cubra el recipiente con un paño limpio y seco y deje reposar durante seis horas en un lugar fresco y seco.
4. Retire, amase y divida la masa en seis porciones o al gusto.
5. Caliente una sartén de hierro colado con tapa y ase los panes a fuego bajo durante 8 minutos. Dele la vuelta al pan y cocine por otros 8 minutos o hasta que tenga la consistencia deseada.
6. Sirva y acompañe con los ingredientes de su preferencia.



Arepas de plátano verde y harina de coca con queso Paipa

Periodista y escritora gastronómica: MARGARITA BERNAL



La arepa es una preparación ancestral, tradicional, que se come y se cocina en todo el país. La arepa es democrática, no tiene estratos ni hace distinciones sociales, culturales, de raza o de credo. Esta receta es eso: la unión de ingredientes de la cocina colombiana de diferentes regiones del país: el plátano verde, la harina de maíz, el queso Paipa y la harina de coca; servidas con la salsa madre colombiana: el hogao perfumado con harina de coca. La arepa nos une. AREPAZ.

Ingredientes para
8 arepas medianas

PARA LAS AREPAS

2 plátanos hartones verdes
1 taza de queso campesino rallado
2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
1 cucharada de harina de coca
 $\frac{1}{2}$ de taza de harina de arroz (puede reemplazarla por harina de maíz o de avena)
1 cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ de taza de agua a temperatura ambiente
8 tajadas de queso Paipa para rellenar (160 g aproximadamente)
Mantequilla al gusto para servir

PARA EL HOGAO

2 cucharadas de aceite
2 tallos de cebolla larga finamente picados
 $\frac{1}{2}$ pimentón rojo pequeño finamente picado
2 dientes de ajo finamente picados
6-8 tomates maduros, pelados y finamente picados
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de harina de coca

Preparación

LAS AREPAS

1. En una olla mediana a fuego alto con suficiente agua hirviendo, cocine los plátanos con la cáscara durante 30 minutos.
2. Retire, deje enfriar ligeramente, pele los plátanos y córtelos en trozos.
3. En un recipiente grande triture los plátanos y agregue el queso campesino, la mantequilla, la harina de coca, la harina de arroz y la sal y amase bien hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierta el agua, una cucharada a la vez, y continúe amasando para lograr una masa fácil de manipular que no se pegue a los dedos. Si requiere más agua o harina agréguela poco a poco para lograr la consistencia deseada.
5. Pruebe y ajuste la sazón. Amase durante 5 minutos y deje reposar de 10 a 20 minutos.
6. Divida la masa en ocho porciones. Rellene cada porción con una tajada de queso Paipa y, con las manos húmedas, forme las arepas de 10 cm de diámetro aproximadamente.
7. Caliente una sartén o una plancha antiadherente a fuego medio (también puede hacerlo en la parrilla) y ase las arepas por ambos lados hasta que doren.
8. Sirvalas calientes acompañadas con la mantequilla y el hogao.

EL HOGAO

1. En una sartén a fuego medio alto caliente el aceite y saltee la cebolla, el pimentón, el ajo y el tomate condimentados con la sal, la pimienta y el comino.
2. Tape la sartén para que las verduras suelten sus jugos y revuelva de vez en cuando. Si el tomate no está muy jugoso, puede agregar un poco de agua caliente o de caldo de verduras, pues es importante que el hogao no quede seco, sino con textura de salsa.
3. Apague el fuego, agregue la harina de coca y revuelva.
4. Si desea, al momento de servir, puede espolvorearle un poco más de harina de coca por encima para decorar.

NOTAS:

- * Si desea consumir las arepas otro día, puede congelarlas estando aún crudas y, al momento de prepararlas, hágalo en una sartén a fuego medio.
- * El plátano se puede reemplazar por unos más maduros para darles un toque diferente a las arepas; es posible que requieran un poco más de harina por la humedad natural de los plátanos maduros.
- * También puede asar las arepas en el horno o en la Air Fryer.

Buñuelitos de chόcolo rellenos de queso con encurtido de sidra, viche y coca

Chef: MELISSA OSPINA



Inspirada en el recuerdo de los buñuelos de las navidades paisas con las tradiciones de las tías y la familia, esta receta incorpora ingredientes que celebran otras regiones de Colombia: la sidra o guatila, fruta comúnmente cultivada en los patios de las casas antioqueñas, combinada con el viche y el ají pajarito para preparar el encurtido, y la chancarina, también conocida como gofio.

Ingredientes para 24 buñuelos

PARA LOS BUÑUELOS

- 1 lb de chόcolo molido
- 200 g de harina de maíz
- 100 g de panela en polvo
- 1 ½ cucharadas de harina de coca
- 1 ½ cucharadas de sal
- Pimienta negra al gusto
- 200 g de queso siete cueros, cortado en trozos de 2 cm
- 150 g de *panko*
- 200 g de chancarina de coca o gofio
- 2 tazas de aceite para freír

PARA EL ENCURTIDO

- 1 sidra o guatila, pelada, sin semillas y cortada en julianas
- 3 cucharadas de zumo de limón mandarino
- 6 cucharadas de vinagre de frutas
- 1 taza de cebolla morada finamente picada (*brunoise*)
- 2 tazas de cebolla larga finamente picada
- 8 cucharadas de ají dulce finamente picado
- 3 cucharadas de ají pajarito finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- 20 g de panela granulada
- 3 cucharadas de viche con hoja de coca
- 1 cucharada de aceite
- 3 cucharadas de cilantro cimarrón picado

Preparación

LOS BUÑUELOS

1. En un recipiente grande, mezcle el chόcolo con la harina de maíz, la panela, la harina de coca, la sal y la pimienta.
2. Divida la masa en porciones de 40 g aproximadamente. Rellene cada una con un trozo de queso y, con las manos húmedas, forme bolitas.
3. Aliste una bandeja que quepa en el congelador y cúbrala con papel parafinado.
4. Para apanar, en un recipiente, mezcle el *panko* con la chancarina, sal y pimienta y pase cada bolita por esta mezcla hasta cubrirla completamente.
5. Acomode las bolitas apanadas en la bandeja y llévelas al congelador por 10 minutos.
6. En una sartén amplia, precaliente el aceite a 170 °C/330 °F y fría los buñuelos en tandas, revolviendo con cuidado y controlando la temperatura para que no se doren muy rápido ni queden crudos por dentro. El tiempo ideal es de 4 minutos aproximadamente.
7. Escorra los buñuelos sobre papel absorbente y sírvalos calientes acompañados con el encurtido.

EL ENCURTIDO

1. En un recipiente mediano, mezcle la sidra con el zumo de limón, el vinagre, las cebollas y los ajíes.
2. Sazone con sal y pimienta al gusto y agregue la panela y el viche.
3. Finalice con el aceite para preservar el encurtido y decore con el cilantro cimarrón al momento de servir.

NOTAS:

- * El cilantro cimarrón no se debe picar tan fino para evitar que se oxide.
- * Refrigere el encurtido.





Arepas de maíz con queso y chocolate caliente

Chef: MIRIAM ARMENTA VILLACOV

Las arepas de maíz son un alimento tradicional en Colombia; esta versión cuenta con el toque especial del polvo de hoja de coca que les da un sabor único. Se pueden asar al carbón, en la parrilla o en una sartén; resultan perfectas para servir al desayuno acompañadas con huevos pericos y chocolate caliente.

Ingredientes para 18 arepas y 8 tazas de chocolate

PARA LAS AREPAS

2 lb de masa de maíz pelado
1 lb de queso campesino rallado
½ lb de mantequilla a temperatura ambiente
½ cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de hojas de coca deshidratadas y trituradas
Mantequilla al gusto para servir

PARA EL CHOCOLATE

3 L de leche
250 g de chocolate amargo
150 g de gelatina negra de pata
½ cucharadita de clavos molidos
1 cucharadita de canela molida

Preparación

LAS AREPAS

1. En un recipiente, mezcle la masa de maíz con el queso, la mantequilla, la sal, el azúcar y las hojas de coca. Incorpore a mano hasta obtener una textura homogénea.
2. Divida la masa en 18 porciones y forme las arepas.
3. Precaliente la parrilla a fuego medio alto y ase las arepas durante 8 minutos por cada lado.
4. Retírelas del fuego y sirva caliente con mantequilla.

EL CHOCOLATE

1. En una olla mediana o en una olleta tradicional, a fuego medio bajo, cocine la leche, el chocolate, la gelatina de pata, los clavos y la canela, revolviendo con un molinillo hasta que el chocolate se disuelva. Evite que la mezcla hierva y se derrame.
2. Bata el chocolate para crear la espuma y sirva de inmediato.



Aborrajados de pescado ahumado apanados con harina de coca

Chef: REY GUERRERO SAYA



Los aborrajados son una deliciosa preparación típica del Pacífico colombiano que se caracteriza por su sabor dulce y su textura suave y a la vez crujiente. Esta versión trae un toque especial con el coco rallado; sus sabores le dan una textura y un aroma únicos.

Ingredientes para
8 aborrajados

PARA LOS ABORRAJADOS

Aceite para freír

2 plátanos maduros grandes,
pelados y cortados en 4
trozos

3 cucharadas de cilantro
cimarrón finamente picado

3 cucharadas de poleo
finamente picado

3 cucharadas de albahaca
morada finamente picada

3 cucharadas de orégano de
hoja grande finamente
picado

1 lb de filete de pescado
ahumado, cortado en cubos
pequeños

1 taza de queso doble crema
rallado, a temperatura
ambiente

2 cucharadas de sal

1 cucharada de pimienta

¾ de taza de harina de coca

4 huevos batidos

1 taza de coco rallado y
deshidratado

PARA LA SALSA DE AJONJOLÍ

2 cucharadas de aceite de
ajonjolí tostado

½ taza de mayonesa

½ taza de salsa de ostras

Preparación

LOS ABORRAJADOS

1. En una sartén grande o en una paila para freír, precaliente el aceite a fuego medio alto.
2. Fría los trozos de plátano de 3 a 4 minutos o hasta que estén blandos.
3. Escúrralos sobre papel absorbente y reserve hasta que se enfríen.

El relleno

1. En un recipiente, mezcle el cilantro, el poleo, la albahaca, el orégano, los cubos de pescado ahumado, el queso, la sal y la pimienta.

El armado

1. Ubique un trozo de plátano frito entre dos hojas de papel parafinado y, con ayuda de un rodillo, aplane hasta lograr una lámina muy delgada.
2. Agregue en el centro una cucharada del relleno y cierre el aborrajado en forma ovalada.
3. Repita el procedimiento con todos los trozos de plátano y deje reposar sobre una bandeja.

El apanado

1. En tres recipientes amplios agregue en uno la harina de coca, en otro los huevos batidos y en otro el coco deshidratado.
2. Pase cada aborrajado por cada uno de los ingredientes, en el orden antes mencionado, cuidando que queden cubiertos por todos los lados.
3. En una sartén grande, precaliente el aceite a fuego medio y fría los aborrajados hasta que doren, de 4 a 5 minutos aproximadamente. Tenga cuidado de que el aceite no esté muy caliente para que se cocine bien el relleno.
4. Escúrralos sobre papel absorbente y sírvalos calientes con la salsa de ajonjolí.

LA SALSA DE AJONJOLÍ

1. En un recipiente, mezcle el aceite de ajonjolí con la mayonesa y la salsa de ostras y sirva con los aborrajados.





Pandeyucas de coca con mantequilla de miel amazónica

Chef: FRANCISCO MADERO

El pandeyuca tiene su origen en la cocina indígena y se ha convertido en un amasijo importante de la cultura gastronómica colombiana. Se prepara con harina de yuca y queso que le dan una textura suave y un sabor salado, pero ligeramente dulce a la vez. Es una opción perfecta para disfrutar en cualquier momento del día.

Ingredientes para 16 pandeyucas

PARA LOS PANDEYUCAS

- 1 lb de almidón de yuca
- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de queso costeño rallado
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de harina de coca

PARA LA MANTEQUILLA DE MIEL AMAZÓNICA

- 100 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 1 cucharada de miel amazónica
- $\frac{1}{2}$ cucharada de harina de coca

Preparación

LOS PANDEYUCAS

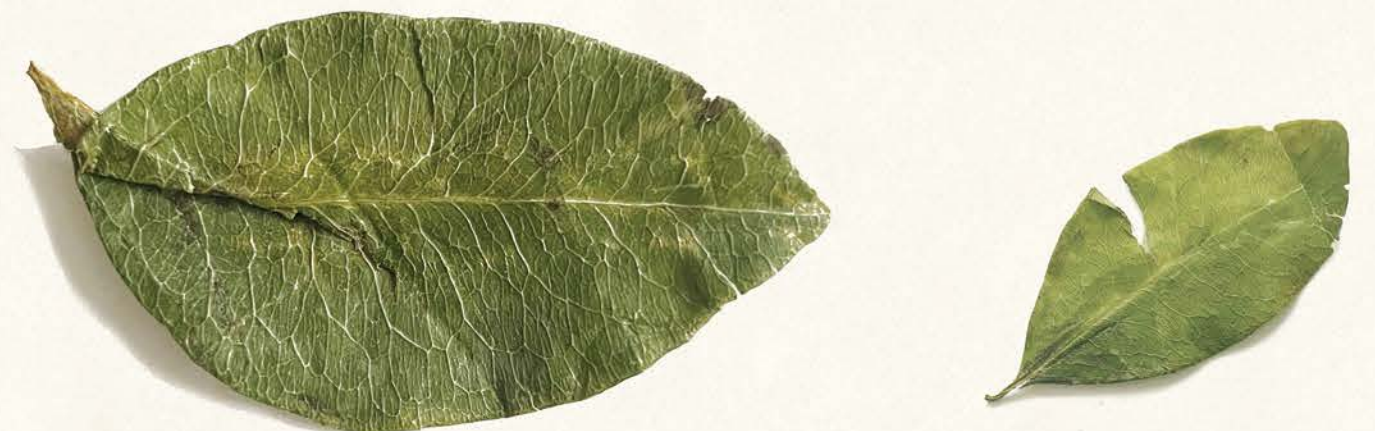
1. Precaliente el horno a 200 °C/400 °F.
2. En un recipiente, mezcle todos los ingredientes y amase hasta obtener una textura lisa y homogénea.
3. Divida la masa en 16 porciones y forme los pandeyucas.
4. Ubíquelos sobre una lata cubierta con papel para hornear y llévelos al horno de 15 a 18 minutos o hasta que doren.
5. Retire los pandeyucas del horno y sírvalos acompañados con la mantequilla amazónica.

LA MANTEQUILLA DE MIEL AMAZÓNICA

1. En un recipiente pequeño mezcle la mantequilla, la miel amazónica y la harina de coca. Sirva con los pandeyucas.

NOTA:

* En caso de no conseguir miel amazónica, puede reemplazarla por miel de abejas local, preferiblemente orgánica.



Cocaccia de masa madre de coca

Chef: YIHAD GHATTAS



5
6



Esta receta es una focaccia de masa madre, con un giro cultural que, en lugar de usar levadura industrial, utiliza masa madre especial: un fermento natural que se ha utilizado durante siglos en la preparación de pan. Adicional a ello, el toque de polvo de hoja de coca en la masa madre es un homenaje a la riqueza cultural de Colombia.

En la receta original se sugiere utilizar harina integral de Silvia, una población en el departamento del Cauca.

Ingredientes

para 1 cocaccia

- 528 g de harina panadera
- 132 g de harina integral
- 550 g de agua
- 98 g de harina de coca
- 13 g de sal
- 33 g de aceite de oliva
- 115 g de masa madre de coca

PARA ARMAR

- Aceite de oliva al gusto
- ½ taza de tomates cherry
- Hojas de orégano al gusto
- ½ cebolla morada cortada en julianas

Preparación

1. En un recipiente grande, incorpore todos los ingredientes y amase hasta lograr una textura suave y homogénea. Deje reposar durante 30 minutos.
2. Haga dos pliegues, estirando desde un extremo hacia la mitad y luego desde el otro extremo hacia la mitad, y deje reposar nuevamente por 30 minutos. Repita este paso una vez más y deje reposar.
3. Pasado el tiempo, la masa va a empezar a tomar más forma y a volverse sedosa y suave.
4. Tome un recipiente grande, engráselo con un poco de aceite y transfiera la masa. Cúbrela con un paño limpio y seco, y déjela reposar a temperatura ambiente de 5 a 6 horas o hasta que haya aumentado su volumen en un 80%.
5. Precaliente el horno a 220 °C/430 °F.
6. Lleve la masa a un molde redondo de 23 cm aproximadamente o a dos moldes medianos, previamente engrasados. Cubra sus dedos con un poco de aceite e introdúzcalos en diferentes partes de la cocaccia, generando una especie de agujeros en la masa.
7. Rocíe con aceite de oliva y decore con los tomates cherry, las hojas de orégano y las julianas de cebolla morada.
8. Hornee por 45 minutos. Retire y deje enfriar unos minutos antes de desmoldar.

5
7



PARA PREPARAR LA MASA MADRE DE COCA

- 50 g de harina panadera
- 2 g de harina de coca
- 50 g de agua
- 15 g de masa madre

LA MASA MADRE DE COCA

1. En un frasco de vidrio, mezcle todos los ingredientes y revuelva hasta integrarlos por completo.
2. Deje reposar la masa hasta que se active, de 6 a 8 horas, dependiendo del clima. Se dará cuenta de que está lista cuando tenga burbujas pronunciadas en la superficie, se vea esponjosa y su volumen haya aumentado considerablemente.

NOTAS:

- * En alguna panadería artesanal o con un amigo panadero, puede encontrar masa madre ya formada y necesitará tan solo 15 g para iniciar la suya.
- * Una vez la tenga, puede conservarla en refrigeración y activarla cuando la vaya a utilizar.



Between the lines

“Coca ‘is a living manifestation of divinity, and the places where it grows are a sanctuary where all mortals must fold their knee. [...] It is the vegetal kingdom’s Archi tonic, restaurateur and antifatigue, dissipater of obstructions, heals stomachaches and moderates or even vanquishes topical pains”.

HIPÓLITO UNUANE (1755-1833)
Lima’s Mercurio Peruano, 1794

Cassava, Mambe, and Paipa Cheese Croquettes

Chef: ANDREWS ARRIETA

These croquettes are based on a traditional Peruvian dish known as *Tacacho*, also consumed amongst various indigenous communities across the Amazon. Made by cooking and mashing different tubers until they form a croquette, this version has cassava mixed with coca leaf powder, adding a unique flavor and a variety of nutrients, mostly fiber and protein. The croquettes are then coated with additional cassava flour and stuffed with cheese from Paipa, a quaint Colombian town known for its high-quality semi-hard cheese production. They are served with a coastal Suero (a style of sour cream), typical of the country’s Caribbean region, also mixed with coca leaf powder.

Ingredients (60 croquettes)

THE MAMBE AND SOUR CREAM SAUCE

1 cup sour cream
1 cup room temperature cream cheese
3 tablespoons *Mambe*
½ cup finely chopped red onion
¼ cup finely chopped cilantro

THE CASSAVA AND MAMBE CROQUETTES

3 lbs cassava
¾ cup *Mambe*
½ tablespoon salt
1 lb Paipa cheese, cut into 2 × 2 cm cubes
(can be substituted with *Costeño* cheese or Creole cheese)
2 cups whole wheat flour
3 eggs

1 ½ cups breadcrumbs or panko
¾ cup *fariña* or mandioca
2 cups oil for frying

OPTIONAL GARNISH

Edible flowers and/or long onion juliennes

Preparation

MAMBE AND SOUR CREAM SAUCE

1. In a bowl, combine the sour cream, cream cheese, *Mambe*, chopped onion, and cilantro.
2. Mix well and refrigerate until ready to serve.

CASSAVA AND MAMBE CROQUETTES

1. Peel the cassava, wash it thoroughly, and cut it into medium-sized pieces.
2. In a large pot, bring water to a boil over high heat. Add half a tablespoon of *Mambe* and half of the salt to the boiling water. Cook the cassava pieces for about 30 minutes or until they become soft. Drain the cooked cassava and let it rest for a few minutes until it is cool enough to handle.
3. Remove any “veins” and fibers from the cooked cassava and discard them.
4. Using a grinder or masher, mash the cooked cassava pieces in a container until they reach a puree-like texture. Add the remaining salt and the *Mambe* to the mashed cassava. Mix well until all the ingredients are fully incorporated, creating a smooth and homogeneous mixture.
5. Prepare a tray that fits in the freezer and line it with parchment paper.
6. Take portions of the cassava mixture, approximately 40 g each, and shape them into balls. Insert a cube of Paipa cheese into the center of each ball, ensuring that it is well-covered and won’t come out during frying.
7. Set up three separate containers: one with wheat flour, another with beaten eggs, and a third one with a mixture of breadcrumbs and *fariña*. Coat each ball by rolling it successively in the three containers, following the order mentioned.
8. Arrange the breaded balls on the prepared



tray and place them in the freezer for 10 to 15 minutes. This will help the croquettes maintain their shape during frying.

- In a large skillet, heat the oil over high heat until it reaches 180 °C/350 °F. Fry the croquettes in batches, for approximately 4 to 5 minutes or until they turn golden brown, stirring constantly to ensure even cooking.
- Use a slotted spoon to remove the fried croquettes from the oil and let them rest on absorbent paper to remove excess oil.
- Serve the croquettes while still hot, accompanied by the *Mambe* and the sauce. Optionally, garnish them with long onion juliennes and edible flowers.

Note: These croquettes can be prepared in various ways. One personal favorite is to stuff them with piranha meat, seasoned with Amazon peppers and cooked in an *encocado* sauce with Amazonian turmeric.

Tungos de Mambe

Chef: JENNIFER RODRÍGUEZ

Tungos are delectable spongy steamed cakes wrapped in leaves made with rice and cheese, originating from Colombia's Eastern plains. The ingredients used in this dish represent the diverse agricultural products found in the region. The traditional recipe incorporates *yarumo* ash butter and coca leaf, paying homage to the use of ashes to preserve and cover food, reminiscent of the combination of ash and coca leaf we call *Mambe*.

Ingredients (25 tungos)

- 1 cup milk
- ½ tablespoon *Mambe*
- 2 lb rice flour
- ½ teaspoon baking powder
- 2 eggs
- ½ lb butter at room temperature
- ½ tablespoon salt
- 1 cup sugar
- 4 lb farmers cheese (*cuajada*)
- 5 banana leaves without vein
- Butter at room temperature and light molasses to taste, for serving

Preparation

- In a saucepan over medium heat, combine the milk and *Mambe*. Stir constantly until the *Mambe* is fully diluted. Turn off the heat and let the mixture cool.
- In a separate large bowl, mix the rice flour and baking powder.
- Add the milk and *Mambe* mixture, eggs, butter, salt, sugar, and curd to the container. Knead the ingredients together until a homogeneous dough is formed.
- Cut the banana leaves into five equal parts. Take each piece of leaf and place approximately 150 g of the dough on it. To assemble the *tungos*, fold the leaf into a closed cone shape, securing it with a simple fold.
- In a large pot, arrange the *tungos* with the folded end facing down. Pour enough water into the pot to cover the *tungos* halfway. Cook them over low heat for 90 minutes.
- Remove the *tungos* from the pot, drain them thoroughly, and serve them with butter and light molasses.



Pan coca

Food Journalist: LORENZO VILLEGAS

This recipe is a simple and accessible preparation that can be made in any part of the country. It serves as a delicious accompaniment to various dishes. Yet, there's plenty of symbolism in it. Bread takes on the universal meaning found in all its shapes and forms across various cultures and eras, from the Ethiopian *injera* to the Indian naan, the pita bread, pizza, or the Turkish *yufka*. These diverse, multicultural influences provide a taste of the world into one simple loaf of bread. The underlying message is that everyone, everywhere should be able to enjoy coca (a sacred plant) without stigmatization, without it becoming a prohibited ingredient.

Ingredients (6 medium-sized loaves)

- 450 g wheat flour
- 50 g coca flour
- 7 g dry yeast

- 3 g sugar
- 5 g salt
- ½ cup warm water

Preparation

- In a medium bowl, gradually mix all the ingredients together, adding the warm water. Be cautious not to make the dough too wet. You can reduce the amount of coca flour if you prefer a lighter color or a milder flavor.
- Knead the dough until it becomes smooth and homogeneous, and it no longer sticks to your hands.
- Cover the bowl with a clean, dry cloth and let it rest in a cool and dry place for six hours.
- After the resting period, knead the dough again and divide it into six equal portions, or as desired.
- Heat a cast-iron skillet with a lid and grill the loaves over low heat for approximately 8 minutes on each side. Cook them for longer if you prefer a firmer consistency.
- Serve the loaves and accompany them with your preferred ingredients.

Note: Feel free to choose your own accompaniments according to your taste.



Green plantain and coca flour arepas with Paipa cheese

Food Journalist: MARGARITA BERNAL

The arepa is an ancestral, traditional preparation, eaten and cooked throughout the country. It is democratic, it does not have strata, nor does it make distinctions of race, culture, society, or creed. My recipe

is the same. A union of cooking ingredients from different regions of Colombia, brought together without exclusion. Green plantains, cornmeal, Paipa cheese and coca flour. Served with the country's mother sauce: the *hogao*, scented with coca flour. In other words, arepas unite us. ARE-PAZ. They are peace.

Ingredients (8 medium arepas)

THE AREPAS

- 2 green plantains
- 1 cup grated farmer's cheese
- 2 tablespoons butter at room temperature
- 1 tablespoon coca flour
- ¼ cup rice flour (you can replace it with cornmeal or oatmeal)
- 1 teaspoon salt
- ¼ cup water at room temperature
- 8 slices Paipa cheese to fill (approximately 160 g)
- Butter, to serve

THE HOGAO

- 2 tablespoons oil
- 2 scallions, finely chopped
- ½ small red bell pepper, finely chopped
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 6-8 ripe tomatoes, peeled and finely chopped
- Salt and pepper to taste
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon coca flour

Preparation

AREPAS

- In a medium pot over high heat, cook the plantains with the peel on. Use enough water to cover them. Bring to a boil and cook for 30 minutes.
- Remove the plantains from the pot, let them cool slightly, peel them, and cut them into chunks.
- In a large bowl, mash the plantains. Add the farmer's cheese, butter, coca flour, rice flour, and salt. Knead the mixture until it becomes a homogeneous dough.
- Gradually add water, one tablespoon at a time, while continuing to knead, until you achieve a smooth and easy-to-handle dough that does not stick to your fingers. If needed, adjust the consistency by adding a little more water or flour, gradually.

5. Taste the dough and adjust the seasoning if necessary. Knead for an additional 5 minutes and let it rest for 10 to 20 minutes.
6. Divide the dough into eight portions. Fill each portion with a slice of Paipa cheese. With wet hands, shape the dough into approximately 10 cm diameter arepas.
7. Heat a nonstick skillet or griddle over medium heat (you can also use a grill). Grill the arepas on both sides until golden brown.
8. Serve the arepas hot, accompanied with butter and *hogao*.

HOGAO

1. Heat the oil in a skillet over medium-high heat. Sauté the onion, paprika, garlic, and tomato. Season with salt, pepper, and cumin.
2. Cover the pan and let the vegetables release their juices, stirring occasionally.
3. If the tomato is not very juicy, you can add a little hot water or vegetable broth to ensure the *hogao* has a moist texture, similar to a dip.
4. Turn off the heat and stir in the coca flour.
5. If desired, sprinkle a little coca flour on top as a garnish when serving.

ADDITIONAL TIPS:

- If you want to eat the arepas on another day, you can freeze them before cooking. When ready to prepare, cook them in a skillet over medium heat.
- Riper bananas can be used instead of plantains to give the arepas a different flavor. However, ripe bananas may require a bit more flour due to their natural moisture.
- You can also roast the arepas in the oven or using an Air Fryer.

Chocolo fritters stuffed with cheese, pickled cider, *viche* and coca

Chef: MELISSA OSPINA

Drawing inspiration from the cherished memories of Christmas fritters in the country and the traditions upheld by our aunts and families, this recipe pays homage to various regions of Colombia. It combines the use of cider or *guatila*, a fruit commonly found in the backyards of the Antioquia region, with *viche* and *ají pajarito* mostly found in the Pacific region, creating a rich pickled flavor. Additionally, the fritters feature *chancarina*, also known as *gofio*, a corn-based pre-Hispanic food based on toasted cereals.

Ingredients (24 fritters)

THE FRITTERS

- 1 lb ground corn
- 200 g cornmeal
- 100 g *panela* powder
- 1 ½ tablespoons coca flour
- 1 ½ tablespoons salt
- Black pepper to taste
- 200 g Oaxaca cheese or mozzarella cheese, cut into 2 cm pieces
- 150 g panko
- 200 g coca *chancarina* or *gofio*
- 2 cups oil for frying

THE PICKLING

- 1 cider or *guatila*, peeled, seeded and cut into julienne strips
- 3 tablespoons mandarin lemon juice
- 6 tablespoons fruit vinegar
- 1 cup finely chopped red onion (*brunoise*)
- 2 cups scallions, finely chopped
- 8 tablespoons finely chopped sweet pepper
- 3 tablespoons chili pepper, finely chopped
- Salt and pepper to taste
- 20 g granulated *panela*
- 3 tablespoons *viche* with coca leaf
- 1 tablespoon oil
- 3 tablespoons chopped cilantro *cimarrón*

Preparation

FRITTERS

1. In a large bowl, mix the cornmeal, ground corn, *panela*, coca flour, salt, and black pepper.
2. Divide the dough into portions of approximately 40 g each. Take each portion and place a piece of cheese in the center. Using wet hands, shape the dough into balls.
3. Prepare a tray that can fit in the freezer and cover it with parchment paper.
4. For breading, mix the panko, *chancarina*, salt, and black pepper in a container. Roll each dough ball in this mixture until fully coated.
5. Arrange the breaded balls on the tray and place them in the freezer for 10 minutes.
6. In a large skillet, preheat the oil to 170 °C/330 °F. Fry the fritters in batches, stirring carefully and controlling the temperature to ensure they cook evenly without browning too quickly or remaining raw inside. The ideal frying time is approximately 4 minutes.
7. Drain the fritters on absorbent paper and serve them hot with the pickle.

PICKLING

1. In a medium bowl, combine the cider, lemon juice, vinegar, onions, and chilies.
2. Season with salt and black pepper to taste. Add the brown sugar and *viche*.
3. Finish the pickle by adding a small amount of oil to preserve it.
4. Refrigerate the pickle for later use.
5. Garnish with wild cilantro at the time of serving.

ADDITIONAL TIPS

- Avoid finely chopping the *cimarrón* coriander to prevent oxidation.
- Store the pickle in the refrigerator for freshness.

Corn arepas with cheese and hot chocolate

Chef: MIRIAM ARMENTA VILLACOV

Corn arepas hold a special place in Colombian cuisine, and this version incorporates a unique flavor twist with the addition of coca leaf powder. These arepas can be cooked over charcoal, on a grill, or in a skillet, making them a versatile choice for breakfast. They pair wonderfully with *huevos pericos* (aka parrot eggs, scrambled with tomatoes and onions) and hot chocolate, creating a delightful morning meal.

Ingredients (18 arepas)

THE AREPAS

- 2 lb fresh corn masa
- 1 lb grated farmer's cheese
- ½ lb butter at room temperature
- ½ tablespoon salt
- 1 tablespoon sugar
- 1 tablespoon dried and crushed coca leaves
- Butter to taste, for serving

THE CHOCOLATE

- 3 L milk
- 250 g dark chocolate
- 150 g black shank gelatin
- ½ teaspoon ground cloves
- 1 teaspoon ground cinnamon

Preparation

AREPAS

1. In a bowl, combine the corn masa, cheese, butter, salt, sugar, and coca leaves. Mix by hand until a homogeneous texture is achieved.
2. Divide the dough into 18 portions and shape them into arepas.
3. Preheat the grill to medium-high heat and grill the arepas for 8 minutes on each side.
4. Remove from heat and serve the arepas hot with butter.

CHOCOLATE

1. In a medium pot or traditional *olleta*, place the milk, chocolate, gelatin, cloves, and cinnamon over medium-low heat.



2. Stir the mixture using a whisk until the chocolate dissolves. Be careful not to let it boil or overflow.
3. Continue whisking the chocolate vigorously to create a frothy foam.
4. Serve the hot chocolate immediately.

Smoked fish aborrajados, breaded with coca flour

Chef: REY GUERRERO SAYA

Aborrajados are a delightful specialty from the Colombian Pacific, known for their sweet flavor and a delicious combination of smoothness and crunchiness. This version adds a unique twist with grated coconut, enhancing its texture and aroma.

Ingredients (8 aborrajados)

THE ABORRAJADOS

- Cooking oil for frying
- 2 large ripe plantains, peeled and cut into 4 pieces
- 3 tablespoons finely chopped *cimarrón* coriander
- 3 tablespoons finely chopped pennyroyal or poleo
- 3 tablespoons finely chopped purple basil
- 3 tablespoons finely chopped large leaf oregano
- 1 lb smoked fish filet, cut into small cubes
- 1 cup shredded mozzarella, at room temperature
- 2 tablespoons salt
- 1 tablespoon pepper
- $\frac{3}{4}$ cup coca flour
- 4 beaten eggs
- 1 cup shredded dehydrated coconut

THE SESAME SAUCE

- 2 tablespoons toasted sesame oil
- $\frac{1}{2}$ cup mayonnaise
- $\frac{1}{2}$ cup oyster sauce

Preparation

ABORRAJADOS

1. Preheat oil in a large skillet or frying pan over medium-high heat.
2. Fry the plantain pieces for 3 to 4 minutes or until they become soft.

3. Drain the fried plantains on absorbent paper and set them aside to cool.

FILLING

1. In a bowl, combine *cimarrón*, pennyroyal, basil, oregano, smoked fish, cheese, salt, and pepper.

TO ASSEMBLE ABORRAJADOS

1. Place a fried plantain piece between two sheets of parchment paper. Use a rolling pin to flatten each one into a very thin sheet.
2. Spoon a spoonful of the filling in the center of the flattened plantain and close the *aborrajado* in an oval shape.
3. Repeat the process with all the plantain pieces and let them rest on a tray.

BREADING

1. Prepare three bowls: one with coca flour, one with beaten eggs, and another with dehydrated coconut.
2. Dip each *aborrajado* into each of the ingredients, in the mentioned order, ensuring they are fully coated on all sides.

FRYING

1. Preheat oil in a large skillet over medium heat.
2. Fry the coated *aborrajado* until they turn a tender golden brown, approximately 4 to 5 minutes. Be careful not to overheat the oil to ensure the filling is cooked well.
3. Drain the fried *aborrajado* on absorbent paper.

SESAME SAUCE

1. In a bowl, mix sesame oil, mayonnaise, and oyster sauce.
2. Serve the *aborrajado* hot, accompanied by the sesame sauce.



Coca *pandeyucas* with Amazonian honey butter

Chef: FRANCISCO MADERO

The *pandeyuca* in its purest form originated in our indigenous cuisine. It has evolved into an integral part of Colombian gastronomic culture. Made with cassava flour and cheese, it possesses a unique combination of soft texture and a slightly sweet yet salty flavor. A delightful pastry for any time of day.

Ingredients (16 *pandeyucas*)

THE PANDEYUCAS

- 1 lb cassava starch
- 1 $\frac{1}{2}$ cups grated *costeño* cheese or *ricotta salata*
- 2 eggs
- $\frac{1}{2}$ cup milk
- $\frac{1}{2}$ cup water
- 1 $\frac{1}{2}$ tablespoons sugar
- 1 tablespoon coca flour

THE AMAZON HONEY BUTTER

- 100 g unsalted butter at room temperature
- 1 tablespoon Amazonian honey
- $\frac{1}{2}$ tablespoon coca flour

Preparation

PANDEYUCAS

1. Preheat the oven to 200 °C/400 °F.
2. In a bowl, combine all the ingredients and knead until a smooth and homogeneous texture is achieved.
3. Divide the dough into 16 portions and shape them into *pandeyucas*.
4. Place the *pandeyucas* on a baking sheet lined with parchment paper and bake in the oven for 15 to 18 minutes, or until they turn golden.
5. Remove the *pandeyucas* from the oven and serve them with the Amazonian honey butter.

AMAZON HONEY BUTTER

1. In a small bowl, mix the butter, Amazonian honey, and coca flour.
2. Serve the Amazon honey butter alongside the *pandeyucas*.

Note: If you are unable to find Amazonian honey, you can substitute it with local honey, preferably wild flower.



Coca-sourdough's Cocaccia

Chef: YIHAD GHATTAS

This recipe presents a unique take on sourdough focaccia, incorporating a cultural element by using a special sourdough instead of commercial yeast. This sourdough is a natural ferment, employed for centuries in bread making but I add a touch of coca leaf powder, in homage to the cultural diversity of Colombia. The original recipe suggests using whole wheat flour from Silvia, a town located in Colombia's Cauca region.

Ingredients (1 cocaccia)

- 528 g bread flour
- 132 g whole wheat flour
- 550 g water
- 90 g coca flour
- 13 g salt
- 33 g olive oil
- 8 g coca flour (additional)
- 115 g coca sourdough



TO ASSEMBLE

Olive oil to taste
½ cup cherry tomatoes
Oregano leaves to taste
½ red onion cut into julienne strips

Preparation

1. In a large bowl, combine all the ingredients and knead until the dough is smooth and homogeneous. Let it rest for 30 minutes.
2. Perform two folds on the dough by stretching it from one end to the middle, and then from the other end towards the middle. Allow the dough to rest for another 30 minutes. Repeat this step once more and let it rest.
3. With time, the dough will start to take shape, becoming silky and smooth.
4. Take a large bowl, grease it with a little oil, and transfer the dough into it. Cover the bowl with a clean, dry cloth and let it sit at room temperature for 5 to 6 hours, or until it has increased in volume by 80%.
5. Preheat the oven to 220 °C/430 °F.
6. Transfer the dough to a round mold with a diameter of approximately 23 cm, or divide it between two, previously greased medium molds. Coat your fingers with a little oil and create holes in the dough by pressing them into different parts of the focaccia.

7. Drizzle the dough with olive oil and garnish it with cherry tomatoes, oregano leaves, and julienne strips of purple onion.

8. Bake for 45 minutes. Remove from the oven and let it cool for a few minutes before unmolding.

TO PREPARE COCA SOURDOUGH

50 g bread flour
2 g coca flour
50 g water
15 g sourdough

Preparation

1. In a glass jar, mix all the ingredients and stir until they are completely integrated.
2. Let the dough sit until it becomes activated, which typically takes 6 to 8 hours, depending on the weather. You will know it's ready when you see pronounced bubbles on the surface, a spongy texture, and a significant increase in volume.

Note: If you have access to an artisan bakery or have a baker friend, you can obtain an already formed mother dough and only need 15 g of it to start your own. Once you have it, you can store it in the refrigerator and activate it when you are ready to use it.



De la vida, la comida y lo humano



“Cogida la hoja, la secan al sol; no ha de quedar del todo seca, porque pierde mucho del verdor, que es muy estimado, y se convierte en polvo, por ser tan delicada, ni ha de quedar con mucha humedad, porque en los cestos donde la echan para llevarla de unas partes a otras, se enmohece y se pudre; han de dexarla en un cierto punto, que participe de lo uno y de lo otro”.

GARCILASO DE LA VEGA (1539-1616)
Comentarios Reales, 1609



Pizza

Chef: DIANA ACEVEDO

Esta exquisita pizza es una oda a las nuevas generaciones, amantes consumidores de tan popular preparación, cuya incorporación de nuestra hoja sagrada le otorga sabores, colores y aromas únicos que invitan a recordar nuestras raíces y el valor de nuestros indígenas en la historia de la gastronomía colombiana.

Ingredientes para 1 pizza mediana

1 lb de harina pastelera
25 g de harina de coca
5 g de levadura instantánea
o fresca
10 g de azúcar
5 g de finas hierbas
5 g de ajo en polvo
200 g de agua
10 g de sal

TOPPINGS

1 taza de salsa napolitana
½ lb de queso mozzarella
rallado
¼ lb de pepperoni cortado
en láminas delgadas
½ cebolla morada pequeña
cortada en julianas
½ taza de rúgula baby

Preparación

1. Sobre un mesón limpio y seco, haga un cráter con la harina y, en el centro, agregue todos los ingredientes excepto la sal.
2. Espolvoree la sal en la parte exterior del cráter, sobre la harina.
3. Incorpore todos los ingredientes con ayuda de un tenedor hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Luego amase durante cinco minutos y lleve la masa a un recipiente previamente engrasado. Cúbralo con una bolsa plástica o un paño seco de algodón y deje reposar durante 40 minutos en un lugar cálido de la cocina.
5. Precaliente el horno a 220 °C/450 °F y cubra una bandeja con papel parafinado.
6. Una vez la masa haya doblado su tamaño, amase nuevamente un poco y extiéndala en forma de disco sobre la bandeja preparada.
7. Cubra la masa con salsa napolitana, espolvoree el queso rallado, distribuya las láminas de pepperoni y la cebolla.
8. Lleve la pizza al horno y hornee de 15 a 18 minutos o hasta que la masa esté dorada y el queso fundido.
9. Finalice con las hojas de rúgula y sirva.





Hoja de palabra, mole y pesca

Chef: CAMILO ROMERO CADENA

El título de esta receta hace alusión al ritual de las comunidades indígenas en las que la hoja de coca es el principal producto que se utiliza a la hora de conversar o discutir temas importantes, ya que se cree que transmite el don de la palabra. Por su parte, el mole es un producto prehispánico que celebra las tradiciones ancestrales y la pesca es un homenaje a los pescadores artesanales.

Ingredientes para 4 porciones

PARA EL MOLE

90 g de semillas de ajonjolí tostadas
100 g de cebolla cabezona
10 g de ajo
2 tortillas de maíz
Pimienta molida al gusto
1 pizca de canela en polvo
90 g de maní sin sal
90 g de semillas de calabaza
2 tazas de agua tibia
100 g de manteca de cerdo
120 g de cilantro fresco
50 g de cilantro cimarrón
50 g de espinaca
Sal al gusto

Preparación

EL MOLE

1. En el procesador de alimentos, mezcle las semillas de ajonjolí con la cebolla, el ajo, las tortillas, la pimienta, la canela, el maní, las semillas de calabaza y 1 taza de agua hasta obtener una pasta homogénea.
2. En una sartén a fuego bajo, caliente la manteca de cerdo, agregue el mole y séllelo hasta que dore, revolviendo constantemente, de 15 a 20 minutos.
3. Aparte, licúe los cilantros, la espinaca y el agua restante hasta que se incorpore todo.
4. Vierta sobre el mole que está en la sartén y revuelva para integrar las dos preparaciones.
5. Retire del fuego, salpimiente al gusto y reserve.



continúa...



PARA EL ACEITE DE COCO Y COCA

200 g de aceite de coco
100 g de hojas de coca frescas
100 g de mambe

PARA EL CROCANTE DE YUCA

400 g de yuca pelada y cortada en trozos
Agua caliente al gusto
100 g de sal

PARA EL AIRE DE TÉ

2 bolsas de té de coca
1 taza de agua hirviendo
5 limones Tahiti, el zumo
25 g de lecitina de soya
1 pizca de sal

PARA EL PESCADO

4 filetes de berrugate de 200 g cada uno
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite

EL ACEITE DE COCO Y COCA

1. En una sartén, caliente el aceite de coco a punto de humo.
2. Aparte, procese las hojas de coca y el mambe en la licuadora y vierta el aceite de coco caliente. Licúe a velocidad alta por un minuto y transfiera la mezcla a un recipiente metálico que esté sobre una cama de hielo, para enfriar.
3. Deje reposar, filtre el aceite en un colador fino y deseche las hojas de coca. Reserve.

EL CROCANTE DE YUCA

1. Procese los trozos de yuca en la licuadora con un poco de agua caliente, cuidando que no quede muy líquida.
2. Lleve la mezcla a una olla a fuego medio y agregue la sal. Cocine hasta que la yuca esté lista y el almidón se haya activado, de 20 a 30 minutos aproximadamente.
3. Precaliente el horno a 70 °C/160 °F y cubra una bandeja con papel parafinado o con un tapete de silicona.
4. Retire la pasta de yuca del fuego y, con ayuda de una espátula, estírela sobre el papel parafinado.
5. Hornee durante tres horas para deshidratarla y hasta que esté crocante.

EL AIRE DE TÉ

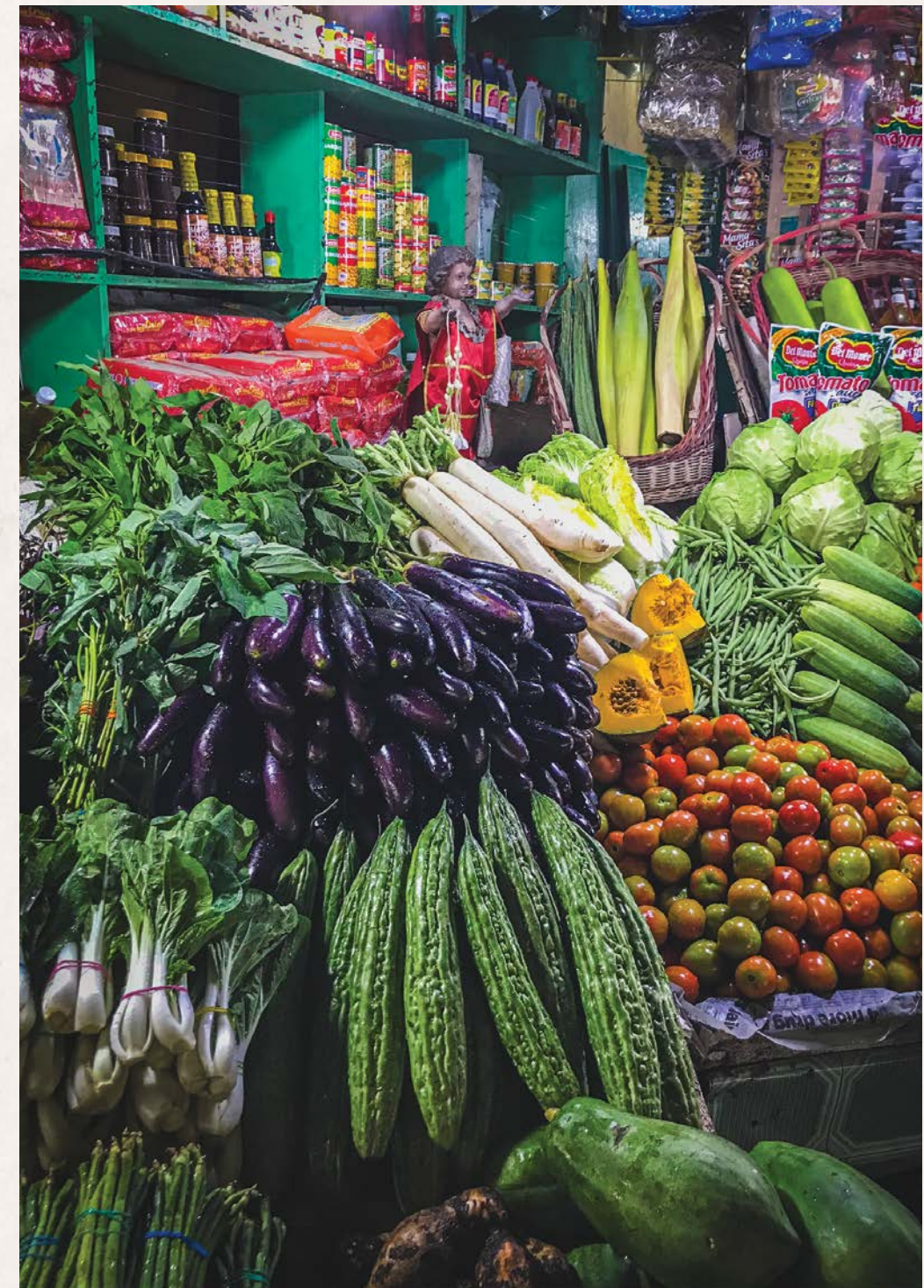
1. Prepare una infusión con el té de coca en el agua hirviendo.
2. Deje reposar y agregue el zumo de limón, la lecitina y la sal.
3. Con ayuda de un túrmix, mezcle hasta que haga espuma y esté firme. Reserve.

EL PESCADO

1. Sazone los filetes de pescado con sal y pimienta al gusto.
2. En una sartén a fuego medio alto, caliente el aceite y saltee los filetes hasta que estén dorados por ambos lados, 4 minutos aproximadamente. Retire del fuego y reserve.

PARA SERVIR

1. Divida el mole entre los cuatro platos que va a servir.
2. Acomode el filete de pescado en el centro, decore con el crocante de yuca, el aire de té y vierta un poco del aceite de coco y coca. Si desea, puede finalizar con un toque de cilantro fresco.



NOTA:

* En caso de no conseguir berrugate, puede reemplazarlo por merluza o congrio.





Pollo enmela'o, encoca'o y hornea'o

Periodista gastronómico: SANTIAGO RIVAS

Esta es una receta, rica, abundante y sencilla pensada para el día a día de las familias, que combina el sabor ácido de la gulupa para balancear el toque amargo de la harina de coca.

Ingredientes para 4 porciones

- 1 cebolla cabezona cortada en julianas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra al gusto
- 4 pierna-perniles de pollo medianas
- 1 ½ tazas de gulupa o maracuyá
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de harina de coca

Preparación

1. Precaliente el horno a 180 °C/350 °F.
2. En un molde o una refractaria, distribuya la cebolla, vierta el aceite y sazone con la sal, el ajo en polvo y la pimienta.
3. Encima, acomode las presas de pollo y hornee durante 30 minutos.
4. Mientras tanto, en un recipiente, mezcle la pulpa de gulupa con la mantequilla y la harina de coca. Vierta la mezcla sobre el pollo y continúe la cocción de 15 a 20 minutos más.
5. Retire del horno y sirva caliente.



Tamales de coca y pipián de garbanzo

Chef: CARLOS GAVIRIA



La mayoría de tamales en el mundo tienen masa de un solo color. En este caso, la masa de maíz trillado se marmolea con el relleno de pipián, una mezcla legendaria a base de garbanzos, especias y maní. La envoltura del tamal es un arte de pliegues y atados con hojas para cocer al vapor, impartiendo su sabor a la masa esponjosa. Disponga de tiempo y paciencia, pero sobre todo de buenos comensales para este plato.

COCA: PALABRA, SABOR, FUTURO

Ingredientes para 12 tamales

PARA EL RELLENO DE PIPIÓN

- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de cebolla larga picada
- $\frac{1}{4}$ de taza de tomate chonto rallado
- $\frac{3}{4}$ de taza de papa cocida y hecha puré
- $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzos cocidos y molidos
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de pasta de maní
- $\frac{3}{4}$ de cucharada de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharada de comino
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de achiote, al gusto

PARA LA MASA

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de caldo de verduras
- 1 lb de maíz trillado blanco, previamente remojado durante 48 horas y molido
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de harina de coca
- 100 g de mantequilla o margarina derretida
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto

PARA ARMAR LOS TAMALES

- 12 hojas de plátano

Preparación

EL RELLENO DE PIPIÓN

1. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite y sofria la cebolla y el tomate de 10 a 12 minutos o hasta obtener un guiso seco.
2. En un recipiente grande, mezcle el guiso con la papa, los garbanzos, la pasta de maní, la sal, el comino y el achiote, y revuelva bien hasta obtener una mezcla homogénea.

LA MASA

1. En una olla a fuego medio, caliente el caldo de verduras y agregue el maíz molido, la harina de coca, la mantequilla, el azúcar, el vinagre y la sal. Revuelva constantemente con un molinillo para disolver todos los ingredientes y hasta que la masa empiece a cuajar.
2. Transfiera la masa, estando aún en forma líquida, a una refractaria y deje enfriar completamente.

ARMAR LOS TAMALES

1. Sobre una hoja de plátano ponga una porción de masa de 60 g, aplánela y dele forma rectangular.
2. En un costado de la masa, agregue 50 g del relleno de pipián y doble el tamal en forma rectangular, armando un paquete cerrado, y amarre con pita de algodón o hilo de bridar.
3. Lleve los tamales a una olla grande, agregue un poco de agua y cocine al vapor durante una hora aproximadamente.
4. Retire y deje reposar por 10 minutos.
5. Sirva los tamales calientes acompañados con el pipián sobrante.



DE LA VIDA, LA COMIDA Y LO HUMANO





Chorizos de coca

Chef: CAMILO CASTAÑO

En un chorizo siempre encontraremos sabores tradicionales, pero la particularidad de sus ingredientes puede lograr que nos transportemos a lugares específicos, a otras culturas y a diferentes formas de relacionarnos con los alimentos.

Este chorizo de coca representa un puente entre Antioquia y Cauca, con dos alimentos fundamentales desde los puntos de vista histórico y cultural. En él confluyen las cocinas mestizas de nuestro país, en este caso en particular una herencia de pueblos originarios con presencia de ese ancestro campesino, tan marcado en la sociedad antioqueña, que nos recuerda la grandeza y la riqueza que hay en nuestras cocinas ancestrales y tradicionales.

Ingredientes para 10 chorizos

- 2 lb de bondiola o cabeza de cañón de cerdo
- ½ lb de tocino de papada sin piel
- 1 taza de cebolla larga finamente picada
- 1 ½ tazas de cilantro finamente picado
- 1 cucharada de harina de coca
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 ½ cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de comino
- 2 metros de tripa natural de cerdo

Preparación

1. Corte la bondiola en cubos de ½ cm aproximadamente o pásela por un molino de disco para preparar chorizos.
2. Corte el tocino en trozos muy pequeños.
3. En un recipiente grande, integre el tocino con la bondiola, la cebolla, el cilantro, la harina de coca, el ajo y la cebolla en polvo, la sal, la pimienta y el comino y amase todo muy bien durante 10 minutos.
4. Tome la tripa de cerdo y, con ayuda de un embudo, empiece a rellenarla con cuidado de no romperla y elimine las burbujas de aire que van saliendo.
5. Amarre los chorizos cada 16-18 cm aproximadamente y cuélguelos para secarlos durante 24 horas.
6. Ase los chorizos en la parrilla o en una sartén a temperatura baja con un poco de aceite durante 15-20 minutos.
7. Sirva y, si desea, acompañelos con arepa y cascós de limón.



Acocado de pescado y langostinos

Chefs: PABLO Y SERGIO MEJÍA (THE KITCHEN BROTHERS)

Este acocado de pescado y langostinos combina técnicas contemporáneas de gastronomía con sabores autóctonos. El uso de la hoja de coca en forma de sal, té y crocante representa la versatilidad del producto y su uso en la alta cocina.

Ingredientes para 4 porciones

PARA LA TUILE

100 g de harina de coca
1 clara de huevo

PARA LA SAL DE COCA

2 bolsas de té de coca
½ taza de agua
200 g de sal gruesa

PARA EL SUERO DE COCA

200 g de suero costeño
1 cucharadita de harina de coca

PARA EL ACOCADO Y LOS LANGOSTINOS

400 g de langostinos frescos
(con cáscara)
Aceite para freír
10 g de pasta de achiote
concentrada
150 g de cebolla larga
picada
3 dientes de ajo picados
1 pimentón rojo picado
5 tomates chonto maduros
rallados
1 atado de cilantro
cimarrón, hojas de coca
frescas y chiraran
(albahaca silvestre)
amarrados con pita gruesa
1 lata de leche de coco
3 g de comino
Sal y pimienta al gusto
2 huevos batidos
100 g de cancharina

Preparación

LA TUILE

1. En un recipiente pequeño y con ayuda de un batidor de mano, integre la harina de coca con la clara de huevo hasta que la mezcla espese.
2. Estire la mezcla sobre un tapete siliconado y lleve al horno a 85 °C/180 °F durante 90 minutos o hasta que esté crocante. Retire y reserve.

LA SAL DE COCA

1. Prepare un té de coca concentrado infundiendo las bolsas de té en el agua.
2. Vierta el té en un sifón, agregue la sal gruesa y ponga 2 cargas.
3. Deje salir la presión del sifón, abra y retire la sal con ayuda de un colador.

EL SUERO DE COCA

1. En un recipiente, mezcle el suero costeño con la harina de coca y reserve.

EL ACOCADO Y LOS LANGOSTINOS

1. Pele y limpie los langostinos, sin desechar las cáscaras.
2. En una sartén grande a fuego medio, caliente dos cucharadas de aceite, agregue la pasta de achiote y saltee las cáscaras de los langostinos durante unos minutos, revolviendo constantemente. Retire las cáscaras y deséchelas.
3. Añada la cebolla, el ajo y el pimentón y continúe la cocción de 4 a 6 minutos o hasta que la cebolla esté cocida.
4. Adicione el tomate rallado y el atado que contiene el cilantro cimarrón, las hojas de coca y el chiraran.

continúa...



PARA EL PESCADO

4 filetes de róbalo
de 100 g aprox.

Sal gruesa al gusto

2 cucharadas de aceite

PARA SERVIR

2 palmitos (de palma),
cortados en rodajas

5. Reduzca el fuego a bajo y cocine durante 40 minutos hasta que los vegetales estén bien cocidos.

6. Vierta la leche de coco y el comino y cocine por unos minutos más.

7. Salpimiente al gusto, dejar enfriar ligeramente, retire el atado amarrado y lleve toda la mezcla a la licuadora. Reserve el acocado.

8. En un recipiente, mezcle los huevos batidos con un poco de sal y pimienta y bañe los langostinos. Luego, páselos por la cancharina hasta que estén completamente cubiertos.

9. En una sartén amplia a fuego alto, caliente suficiente aceite y fría los langostinos de 20 a 30 segundos. Retire y escurra sobre papel absorbente.

EL PESCADO

1. Tome los filetes de pescado y sazónelos con sal.

2. En una sartén grande a fuego medio alto, caliente el aceite y fría los filetes de pescado durante 4 minutos por cada lado hasta que doren.

PARA SERVIR

1. Caliente el acocado y distribúyalo en cuatro platos hondos.

2. Ponga cada filete de pescado en el centro y acomode los langostinos y los palmitos alrededor.

3. Espolvoree con la sal de coca, decore con un trozo de la *tuile* y sirva de inmediato.



Arroz coca coco

Chefs: VICKY ACOSTA E ISABEL PATIÑO



Esta receta tiene sus raíces en el ancestral arroz clavado del Pacífico colombiano. Con la intención de crear una preparación auténtica y sabrosa que perdurara en el paladar, se buscó equilibrar el sabor amargo de la harina de coca con el picante del ají de cayena y la dulzura de la crema de coco, y los maduritos, con la acidez del tomate fresco. La combinación de sabores dulces, picantes, ácidos y amargos crean un equilibrio perfecto, sumado al factor crujiente del chicharrón, que le aporta una magia especial.

Ingredientes para 4-6 porciones

1 plátano maduro
Aceite para freír
1 ½ tazas de cebolla morada picada
¼ de taza de pimentón rojo picado
2 dientes de ajo picados
1 taza de tomate pelado y picado, sin semillas
½ taza de sofrito del Pacífico*
2 tazas de arroz blanco previamente cocido en caldo de pollo o de vegetales
2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharadas de cilantro cimarrón en chiffonade
1 cucharadita de harina de coca
3 cucharadas de hoja de ortiga blanqueada, lavada y picada
Sal y pimienta al gusto
1 taza de caldo de pollo o de vegetales
3 tazas de mezcla de crema y leche de coco
Azúcar al gusto
Ají en polvo al gusto
100 g de queso criollo cortado en bastones
300 g de chicharrón previamente cocido y crocante, picado en cubos
2 cucharadas de germinados de cilantro (opcional)
1 cucharadita de hojas de coca fresca en chiffonade

Preparación

1. Pele el plátano y córtelo en cubos pequeños.
2. En una sartén a fuego medio, caliente suficiente aceite y fría los cubos de plátano. Retire, escurra sobre papel absorbente y reserve.
3. En un caldero a fuego medio alto, caliente 2 cucharadas de aceite y saltee la cebolla morada hasta que se cristalice.
4. Añada el pimentón y el ajo y cocine por 1 o 2 minutos.
5. Agregue el tomate y el sofrito del Pacífico y continúe la cocción hasta que los vegetales se incorporen en un buen guiso.
6. Adicione el arroz cocido, los cilantros, la harina de coca, la ortiga y salpimiente al gusto.
7. Vierta el caldo y la mezcla de crema y leche de coco, poco a poco y revolviendo constantemente hasta obtener un arroz cremoso.
8. Rectifique la sazón añadiendo azúcar, sal, pimienta y ají al gusto.
9. Agregue el queso, los cubos fritos de plátano maduro y de chicharrón, y mezcle bien.
10. Sirva el arroz y finalice con los germinados de cilantro y las hojas de coca fresca.

NOTAS:

* El sofrito o refrito es la salsa madre del recetario del Pacífico colombiano; sus ingredientes varían de acuerdo con la zona de origen.

* El de nuestra inspiración es una mezcla de tomate, cebolla, pimentón, ají dulce, ajo y hierbas de azotea que se cocina lentamente en aceite achiotado.



Life, food and the human condition

“Once the leaf is harvested, they dry it on the sun; it cannot be absolutely dried up, since it will lose much of its highly esteemed greenness, becoming dust, because it’s so delicate. Nor it is to be left too humid because it can get mold lying in the baskets where it is taken from place to place, and it could rot; it is to be placed at a certain spot where it participates from one and from the other”.

GARCILASO DE LA VEGA (1539-1616)
Royal Commentaries, 1609

Pizza

Chef: DIANA ACEVEDO

This exquisite pizza is an ode to the new generations, avid consumers of the ever-popular dish. The incorporation of the sacred leaf in this recipe adds flavors, colors, and unique aromas that serve as a reminder of our roots and the invaluable contributions of our indigenous people to the history of Colombian cooking.

Ingredients (1 medium pizza)

1 lb pastry flour
25 g coca flour
5 g instant or fresh yeast
10 g sugar
5 g fine herbs
5 g garlic powder
200 g water
10 g salt

TOPPINGS

1 cup Neapolitan sauce
½ lb shredded mozzarella cheese
¼ lb pepperoni cut into thin slices
½ small red onion julienned
½ cup baby arugula

Preparation

1. On a clean and dry countertop, create a crater with the flour and place all the ingredients except salt in the center.
2. Sprinkle the salt over the flour, on the outer part of the crater.
3. Using a fork, combine all the ingredients until a homogeneous mixture is formed.
4. Next, knead the dough for five minutes and transfer it to a pre-oiled bowl.
5. Cover the container with a plastic bag or a dry cotton cloth and let the dough rest in a warm place in the kitchen for 40 minutes.
6. Preheat the oven to 220 °C/450 °F and line a tray with parchment paper.
7. Once the dough has doubled in size, knead it slightly and roll it out into a round shape on the prepared tray.

8. Spread Neapolitan sauce over the dough, sprinkle grated cheese, and evenly distribute pepperoni slices and onion.
9. Return the pizza to the oven and bake for 15 to 18 minutes, or until the crust turns golden brown and the cheese has melted.
10. Finish by topping with arugula leaves and serve.

Leaf of Word, mole and fishing

Chef: CAMILO ROMERO CADENA

This recipe’s title alludes to the ritual of indigenous communities where coca leaf is used during conversations and discussions of important topics, as it is believed to bestow the gift of speech. Additionally, the mole is a pre-Hispanic product that honors ancestral traditions across the continent, one of them being artisanal fishing. An homage to those fishermen that still do such practice.

Ingredients (4 servings)

THE MOLE

90 g toasted sesame seeds
100 g onion
10 g garlic
2 corn tortillas
Ground pepper to taste
1 pinch ground cinnamon
90 g unsalted peanuts
90 g pumpkin seeds
2 cups lukewarm water
100 g lard
120 g fresh cilantro leaves
50 g cilantro cimarron
50 g spinach
Salt to taste

THE COCONUT AND COCA OIL

200 g coconut oil
100 g fresh coca leaves
100 g *Mambe*

THE CRISPY CASSAVA

400 g cassava, peeled and cut into pieces
Hot water to taste
100 g salt



THE AIR OF TEA

- 2 coca tea bags
- 1 cup boiling water
- 5 Tahiti lemons, the juice
- 25 g soy lecithin
- 1 pinch salt

THE FISH

- 4 warty fish filets, 200 g each
- Salt and pepper to taste
- 2 tablespoons oil

Note: If warty fish is not available, you can substitute it with hake or conger eel.

Preparation

MOLE

1. In a food processor, blend the sesame seeds, onion, garlic, tortillas, pepper, cinnamon, peanuts, pumpkin seeds, and 1 cup of water until you obtain a homogeneous paste.
2. Heat the lard in a skillet over low heat and add the mole paste. Cook, stirring constantly, for 15 to 20 minutes until it is browned and well mixed.
3. In a separate blender, blend the coriander, spinach, and remaining water until everything is incorporated.
4. Pour the coriander and spinach mixture over the mole in the pan and stir to combine the two preparations.
5. Remove from heat, season with salt and pepper to taste, and set aside.

COCONUT OIL AND COCA

1. Heat the coconut oil in a skillet until it reaches the smoking point.
2. In a blender, blend the coca leaves and *Mambe*, then pour the hot coconut oil over the mixture. Blend on high speed for one minute.
3. Transfer the mixture to a metal container placed on a bed of ice to cool.
4. Let it stand for a while, then filter the oil using a fine strainer, discarding the coca leaves. Set aside.

CRISPY CASSAVA

1. Process the cassava pieces in a blender with a small amount of hot water, making sure it doesn't become too liquid.
2. Transfer the mixture to a pot over medium heat and add salt. Cook for about 20 to 30 minutes until the cassava is cooked and the starch is activated.
3. Preheat the oven to 70 °C/160 °F and line a tray with parchment paper or a silicone mat.
4. Remove the cassava paste from the heat and using a spatula, stretch it out on the waxed paper.
5. Bake for three hours to dehydrate them, until crispy.

AIR OF TEA

1. Prepare an infusion by boiling coca tea in water.
2. Allow it to steep, then add lemon juice, lecithin, and salt.
3. Use a blender to mix the ingredients until a foamy and firm texture is achieved. Set aside.

FISH

1. Season the fish filets with salt and pepper to your taste.
2. In a skillet over medium-high heat, sauté the filets until they turn golden brown on both sides, which should take approximately 4 minutes.
3. Remove the fish from the heat and set it aside.

TO SERVE

1. Divide the mole evenly among four serving plates.
2. Place a fish filet in the center of each plate and garnish with crispy cassava.
3. Top it off with the air of tea and drizzle some coconut oil and coca over the dish.
4. For an optional finishing touch, add a sprinkle of fresh cilantro.

Enmela'o, encoca'o and baked Chicken

Food Journalist: SANTIAGO RIVAS

This recipe is rich, abundant, and simple. Designed for everyday family meals, it combines the acidic flavor of *gulupa* that balances the bitter touch of coca flour.

Ingredients (4 servings)

- 1 large onion thinly sliced
- 1 tablespoon vegetable oil
- 4 teaspoons salt
- 1 teaspoon garlic powder
- Black pepper to taste
- 4 medium chicken legs
- 1 ½ cups *gulupa* or passion fruit
- 1 tablespoon melted butter
- 1 teaspoon coca flour

Preparation

1. Preheat the oven to 180 °C/350 °F.
2. In a oven safe baking dish or casserole, distribute the onion, pour the oil, and season with salt, garlic powder, and pepper.
3. Arrange the chicken pieces on top and bake for 30 minutes.
4. Meanwhile, in a bowl, mix the *gulupa* pulp with butter and coca flour.
5. Pour the mixture over the chicken and continue cooking for another 15 to 20 minutes.
6. Remove from the oven and serve hot.

Coca and chickpea *Pipián* tamales

Chef: CARLOS GAVIRIA

The majority of the world's tamales have a one-color dough. But for this recipe, the corn dough is marbled with a very special filling made from *Pipián*, a legendary paste mix with chickpeas, spices, and peanuts. The tamal's wrapping is made through an artful folding process, with a careful tying of leaves that helps the inside cook in vapor, penetrating flavor into this spongy dough. Please gather time and patience, but most of all gather plenty and hungry diners.

Ingredients (12 tamales)

THE PIPÍÁN FILLING

- 2 tablespoons oil
- 2 cups chopped scallions
- ¾ cup grated plum tomato
- ¾ cup cooked and mashed potato
- ¾ cup cooked and ground chickpeas
- 2 ½ tablespoons peanut butter
- ¾ tablespoon salt
- ½ tablespoon ground cumin
- ½ teaspoon achiote, to taste

THE DOUGH

- 1 ¾ cups vegetable broth
- 1 lb white dry corn, previously soaked for 48 hours, grounded
- 1 ½ tablespoons coca flour
- 100 g melted butter or margarine
- 1 ½ tablespoons sugar
- 6 tablespoons vinegar
- Salt to taste

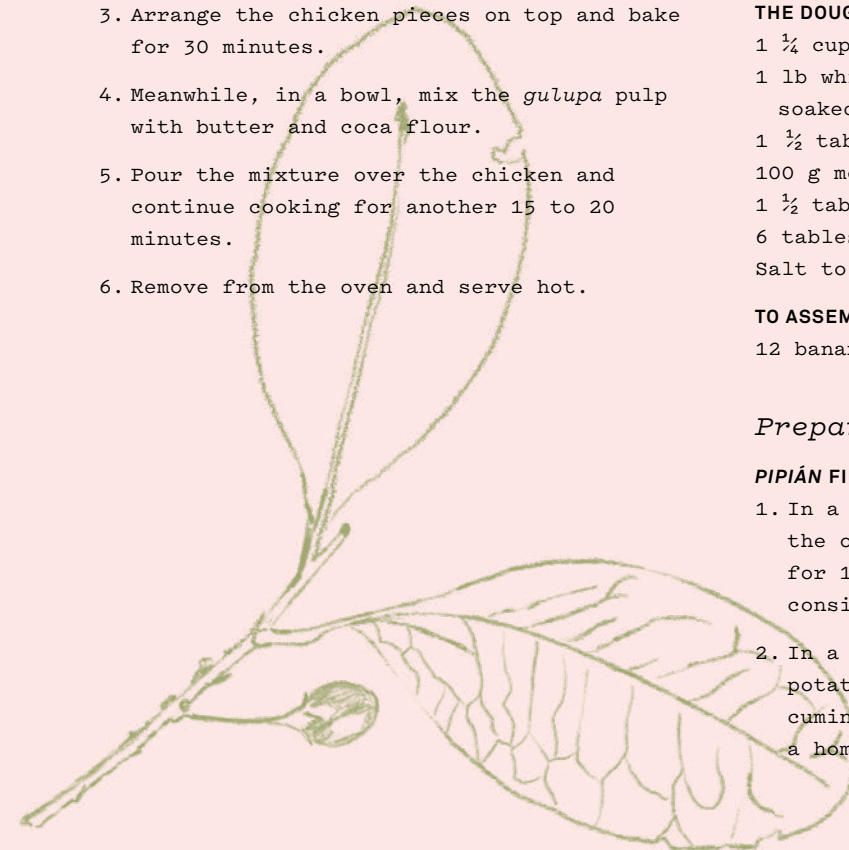
TO ASSEMBLE THE TAMALES

- 12 banana leaves

Preparation

PIPIÁN FILLING

1. In a large skillet over medium heat, heat the oil and sauté the onion and tomato for 10 to 12 minutes, or until a dry stew consistency is achieved.
2. In a large bowl, mix the stew with the potato, chickpeas, peanut paste, salt, cumin, and achiote. Stir well until a homogeneous mixture is obtained.



DOUGH

1. Heat the vegetable broth in a saucepan over medium heat. Add the ground corn, coca flour, butter, sugar, vinegar, and salt.
2. Stir constantly with a grinder to dissolve all the ingredients and continue stirring until the dough begins to thicken.
3. Transfer the liquid dough to a baking dish and let it cool completely.

ASSEMBLING THE TAMALES

1. Place a portion of 60 g of dough on a banana leaf. Flatten and shape it into a rectangular form.
2. On one side of the dough, add 50 g of the *Pipián* filling. Fold the tamale into a rectangular shape, creating a closed package, and tie it with a cotton string or kitchen twine.
3. Transfer the tamales to a large pot, add a small amount of water, and steam them for approximately one hour.
4. Remove the tamales from the pot and let them rest for 10 minutes.
5. Serve the tamales hot, accompanied by the remaining *Pipián*.

Coca Chorizos

Chef: CAMILO CASTAÑO

Chorizo can always reveal traditional flavors, but the unique combination of its ingredients has the power to transport us to specific places, different cultures, and diverse ways of experiencing food. This coca chorizo serves as a bridge between the regions of Antioquia and Cauca, bringing together two ingredients of great historical and cultural significance to our country. The diverse cuisines of Colombia are covered by it, showcasing the heritage of indigenous peoples alongside the influence of the hereditary farmer's culture deeply rooted in rural societies. Through this chorizo, we are reminded of the greatness and richness found in our ancestral and traditional kitchens.

Ingredients (10 sausages)

- 2 lb *bondiola* or pork tenderloin
- ½ lb skinless jowl bacon
- 1 cup long onion, finely chopped
- 1 ½ cups cilantro, finely chopped
- 1 tablespoon coca flour
- 1 tablespoon garlic powder
- 1 tablespoon onion powder
- 1 ½ tablespoons salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon ground cumin
- 2 meters natural pork casing

Preparation

1. Cut the *bondiola* into approximately ½ cm cubes or pass it through a disc mill to prepare sausages.
2. Cut the bacon into very small pieces.
3. In a large bowl, combine the bacon with the *bondiola*, onion, cilantro, coca flour, garlic and onion powder, salt, pepper, and cumin. Knead everything very well for 10 minutes.
4. Take the pork casing and, with the help of a funnel, carefully begin to fill it, making sure not to break it and eliminating any air bubbles that may come out.
5. Tie the chorizos at approximately every 16-18 cm intervals and hang them to dry for 24 hours.

6. Roast the chorizos on the grill or in a pan at a low temperature with a little oil for 15-20 minutes.

7. Serve and, if desired, accompany them with arepas and lemon juice.

Fish and prawn stew

Chefs: PABLO Y SERGIO MEJÍA (THE KITCHEN BROTHERS)

This fish and prawn cocktail combines contemporary gastronomy techniques with native flavors. The use of coca leaf in the form of salt, tea, and crunch represents the versatility of the product and its integration into haute cuisine.

Ingredients (4 servings)

THE TUILE

- 100 g coca flour
- 1 egg white

THE COCA SALT

- 2 coca tea bags
- ½ cup water
- 200 g coarse salt

THE COCA WHEY

- 200 g *suero costeño* or sour cream
- 1 teaspoon coca flour

THE COCONUT AND THE PRAWNS

- 400 g fresh prawns (shell on)
- Oil for frying
- 10 g concentrated achiote paste
- 150 g chopped scallions
- 3 garlic cloves, minced
- 1 red bell pepper, chopped
- 5 ripe plum tomatoes, grated
- 1 bundle wild cilantro, fresh coca leaves and *chiraran* (wild basil), tied with thick string
- 1 can coconut milk
- 3 g ground cumin
- Salt and pepper to taste
- 2 beaten eggs
- 100 g *cancharina*

THE FISH

- 4 sea bass filets of approx. 100 g each
- Coarse salt to taste
- 2 tablespoons oil

FOR SERVING

- 2 hearts palm (palm), sliced



Preparation

TUILE

1. In a small bowl, use a hand mixer to combine the coca flour and egg white until the mixture thickens.
2. Roll out the mixture on a silicone mat and bake at 85 °C/180 °F for 90 minutes or until it becomes crisp. Remove from the oven and set aside.

COCA SALT

1. Prepare a concentrated coca tea by infusing the tea bags in water.
2. Transfer the tea to a siphon, add the coarse salt, and charge it with 2 loads.
3. Release the pressure from the siphon, open it, and strain out the salt.

COCA WHEY

1. In a container, mix the sour cream with the coca flour and set aside.

COCONUT AND PRAWNS

1. Peel and clean the prawns, keeping the shells.
2. In a large skillet over medium heat, heat two tablespoons of oil, add the achiote paste, and sauté the prawn shells for a few minutes while stirring constantly. Remove the shells and discard them.
3. Add the onion, garlic, and paprika to the skillet and continue cooking for 4 to 6 minutes or until the onion is cooked.



4. Add the grated tomato and the bundle of herbs.
5. Reduce the heat to low and cook for 40 minutes until the vegetables are well cooked.
6. Pour in the coconut milk and cumin and cook for a few more minutes.
7. Season with salt and pepper to taste, let it cool slightly, remove the herb bundle, and transfer the mixture to a blender. Reserve the coconut.
8. In a container, mix the beaten eggs with a little salt and pepper, and coat the prawns in this mixture. Then, roll them in the *cancharina* until they are completely covered.
9. In a wide skillet over high heat, heat enough oil and fry the prawns for 20 to 30 seconds. Remove them and drain them on absorbent paper.

FISH

1. Take the fish filets and season them with salt.
2. In a large skillet over medium-high heat, heat the oil and fry the fish filets for 4 minutes on each side, until they turn golden brown.

TO SERVE

1. Heat the coconut and distribute it evenly among four deep plates.
2. Place each fish filet in the center and arrange the prawns and hearts of palm around them.
3. Sprinkle with the coca salt, garnish with a piece of the *Tuile*, and serve immediately.

Coca Coco Rice

Chefs: VICKY ACOSTA E ISABEL PATIÑO

This recipe is rooted in the ancient *Clavado rice* from the Colombian Pacific. With authenticity and flavor in mind, we created a dish that lingers on the palate due to its balance between the bitter flavor of the coca flour, the spiciness of cayenne pepper and the sweetness of coconut cream and *maduritos*, all completed with the acidity of fresh tomatoes. The combination of sweet, spicy, sour, and bitter flavors is enhanced by the crunchy texture of the *chicharrón*, adding a touch of special Colombian magic.

Ingredients (4-6 servings)

1 ripe plantain
 Oil for frying
 1 ½ cups chopped red onion
 ¾ cup chopped red bell pepper
 2 minced garlic cloves
 1 cup peeled and diced tomato, seeded
 ½ cup Pacific *sofrito**
 2 cups white rice previously cooked in chicken or vegetable broth
 2 tablespoons chopped coriander
 2 tablespoons *cimarrón* cilantro cut in chiffonade
 1 teaspoon coca flour
 3 tablespoons blanched nettle leaf, washed and chopped
 Salt and pepper to taste
 1 cup chicken or vegetable broth
 3 cups coconut milk and cream mixture
 Sugar to taste
 Chili powder to taste
 100 g criollo cheese cut into sticks
 300 g previously cooked and crispy *chicharrón*, chopped into cubes
 2 tablespoons cilantro sprouts (optional)
 1 teaspoon fresh coca leaves cut in chiffonade

Preparation

1. Peel the plantain and cut it into small cubes.
2. In a skillet over medium heat, heat enough oil and fry the plantain cubes.
3. Remove them, drain them on absorbent paper, and set aside.
4. In a cauldron over medium-high heat, heat 2 tablespoons of oil and sauté the red onion until it becomes translucent.
5. Add paprika and garlic, cook for 1 to 2 minutes.
6. Add the tomato and Pacific *sofrito*, reduce the heat to medium, continue cooking until the vegetables are well incorporated into a stew-like consistency.
7. Add the cooked rice, cilantro, coca flour, nettle, and salt and pepper to taste.
8. Pour in the broth and the coconut milk-cream mixture, little by little, while stirring constantly, until a creamy rice is achieved.
9. Adjust the seasoning by adding sugar, salt, pepper, and chili according to your taste.
10. Add the cheese, the fried plantain cubes, and *chicharrón*, and mix everything well.
11. Serve the rice and garnish with coriander sprouts and fresh coca leaves.

Note: **Sofrito* —or refried sauce— is a fundamental sauce in the Colombian Pacific recipe book, and its ingredients can vary depending on the specific part of certain regions. The version that inspired us is a combination of tomato, onion, paprika, sweet pepper, garlic, and rooftop herbs, slowly cooked in *achiotado* oil.



Tertulias viajeras

“No será razón dexar en el olvido la yerva que los indios llaman cuca y los españoles coca, que ha sido y es la principal riqueza del Perú para los que la han manejado en tratos y contratos; antes será justo se haga larga mención della, según lo mucho que los indios la estiman, por las muchas y grandes virtudes que della conocían antes y muchas más que después acá los españoles han experimentado en cosas medicinales”.

GARCILASO DE LA VEGA (1539-1616)
Comentarios Reales, 1609





Panna cotta de harina de coca

Documentalista y fotógrafo gastronómico: ALEJANDRO OSSES

Periodista: CARMEN POSADA

Este postre típico italiano cuya base es la crema cocida, algunas veces llamado el Crème Brûlée del hombre sabio, es el vehículo perfecto para resaltar cualquier sabor. Por ende, para esta ocasión, añadimos un toque diferente de sabor amargo de la harina de coca.

Ingredientes para 6-8 porciones

- 2 cucharaditas de gelatina sin sabor
- 4 cucharaditas de agua fría
- 300 mL de crema de leche entera, espesa
- 360 mL de leche entera
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharaditas de harina de coca
- 1 cucharadita de extracto de vainilla o 1 vaina de vainilla
- 300 g de fruta fresca local de temporada

Preparación

1. En una sartén pequeña a fuego medio, diluya la gelatina sin sabor en el agua fría, durante un minuto o hasta que la gelatina se disuelva.
2. Aparte, en una olla a fuego medio, mezcle la crema de leche, la leche, el azúcar y la harina de coca, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se diluya, sin dejar que hierva.
3. Agregue la gelatina derretida y continúe revolviendo hasta que todo se incorpore.
4. Apague el fuego, añada la vainilla, mezcle y vierta en recipientes individuales.
5. Refrigere de 4 a 6 horas o hasta que cuaje.
6. Sirva acompañado con la fruta de temporada de su elección.



Mantecada con viche y veteada con coca

Chef: CAROLINA JARAMILLO

La mantecada es una torta fácil a base de harinas de maíz y de trigo que se encuentra, sobre todo, en las panaderías de la región Andina de Colombia. Esta preparación incluye vetas de hoja de coca y un toque sorprendente de viche.

Ingredientes para 8-10 porciones

125 g de harina de trigo
125 g de harina de maíz
5 g de polvo de hornear
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
150 g de azúcar
4 huevos
80 mL de leche
100 mL de viche o aguardiente
3 g de harina de coca

Preparación

1. Precaliente el horno a 180 °C/350 °F.
2. Engrase y enharine un molde redondo para torta de 23 cm aproximadamente.
3. En un recipiente, mezcle la harina de trigo, la harina de maíz y el polvo de hornear, reserve.
4. En otro recipiente, con ayuda de la batidora eléctrica, incorpore la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa.
5. Agregue los huevos, uno a uno, y continúe mezclando entre cada adición.
6. Con una espátula, integre la mezcla de harina intercalándola con la leche y el viche.
7. Retire $\frac{1}{3}$ de la masa y, en un recipiente aparte, mézclela con la harina de coca para obtener una masa verde.
8. Vierta la masa sin coca en el molde preparado y, con una cuchara, agregue puntos de masa verde para incorporarla en vetas utilizando un palillo.
9. Hornee durante 25 minutos. Rote el molde y hornee 10 minutos más o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.
10. Retire, deje enfriar por 10 minutos y desmolde para porcionar y servir.



Milhojas de maní con hoja de coca y crema de mambe

Chef: JULIANA LLANOS



Estas milhojas tienen un toque de polvo de hoja de coca que le brindan un sabor y un aroma únicos a este clásico postre. Además, combina la delicadeza de la masa crujiente verde oscura y azucarada con la suavidad de la crema batida tradicional. El resultado es un postre que combina texturas y sabores sutiles y a la vez inesperados.

COCA: PALABRA, SABOR, FUTURO

Ingredientes para
6 porciones

PARA LAS GALLETAS

60 g de azúcar
120 mL de agua
380 g de azúcar pulverizada
160 g de harina de maní
20 g de harina de coca
4 huevos, las claras
100 g de azúcar refinada
5 mL de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO

200 g de crema de leche
20 g de azúcar pulverizada
5 mL de esencia de vainilla
20 g de mambe

PARA SERVIR

200 g de fruta fresca,
opcional
Flores comestibles al gusto

Preparación

LAS GALLETAS

1. En una olla a fuego medio alto, mezcle el azúcar con el agua para preparar el almíbar, cocine hasta que hierva y llegue a punto de bola (55 °C/130 °F con termómetro pastelero).
2. En un recipiente, tamice el azúcar pulverizada, la harina de maní y la harina de coca.
3. Aparte, en un recipiente grande y con ayuda de la batidora eléctrica, integre las claras de huevo con el azúcar refinada y la esencia de vainilla hasta obtener punto de nieve.
4. Agregue la mezcla de harinas a las claras e incorpore en forma envolvente.
5. Precaliente el horno a 120 °C/250 °F y aliste una bandeja metálica rectangular con papel parafinado.
6. Vierta la mezcla sobre el papel y espárzala de manera uniforme.
7. Lleve al horno durante 40 minutos, cuidando que no tomen color.
8. Retire del horno y deje enfriar completamente.
9. Una vez esté fría la galleta, con ayuda de un cuchillo grande y afilado, corte 18 rectángulos.

EL RELLENO

1. En un recipiente mediano, con ayuda de la batidora eléctrica, mezcle la crema de leche con el azúcar pulverizada, la esencia de vainilla y el mambe hasta que espese.

PARA SERVIR

1. En el momento de servir, ensamble la milhoja poniendo una galleta en el plato.
2. Luego, con una manga pastelera, distribuya 2 cucharadas de crema por encima de la galleta, cubra con una segunda galleta y repita el proceso; cada plato tendrá tres galletas en total.
3. Decore con la fruta fresca y las flores comestibles.



TERTULIAS VIAJERAS



Helado de mambe con cono de harina de coca y ambil

Chef: EVELIN AMELIA POTES

Esta receta está inspirada en las preparaciones y técnicas de la heladería Lengua de Mariposa, en Cali, Colombia. Su impactante color verde intenso y el balance entre lo amargo y lo dulce hacen de este helado un postre único.

El mambe huitoto es una de varias combinaciones que la hoja de coca pulverizada (mambe) puede tener con ciertos alcalinos para su respectiva activación.

En este caso, las tribus indígenas huitoto en el Amazonas colombiano utilizan cenizas de yarumo.

Por su parte, la elaboración del ambil consiste en cocinar a fuego lento las hojas de tabaco junto con sales vegetales en agua, también consumido por la comunidad huitoto. El ambil es líquido y empapa al mambe, facilitando su absorción.

Ingredientes para ½ litro

PARA EL HELADO

4 L de leche de almendras
300 g de mambe huitoto
1.140 g de azúcar
20 g de estabilizante para helado artesanal

PARA LOS CONOS

10 g de harina de coca
1 g de ambil
100 g de harina de trigo
150 g de azúcar
5 g de cacao
40 g de fécula de maíz
45 g de mantequilla
250 g de agua

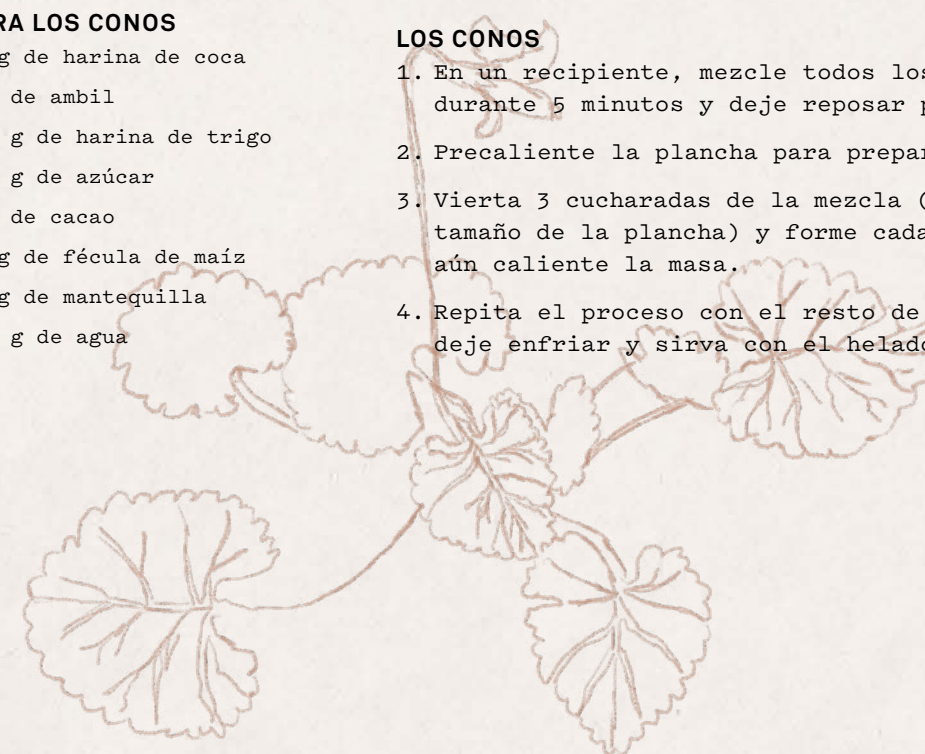
Preparación

EL HELADO

1. Lleve todos los ingredientes a la licuadora y licúe por 10 minutos.
2. Luego, transfiera la mezcla a la mantecadora para preparar helado artesanal y siga las instrucciones de la máquina.
3. Congele por una hora y sirva.

LOS CONOS

1. En un recipiente, mezcle todos los ingredientes durante 5 minutos y deje reposar por 10 minutos.
2. Precaliente la plancha para preparar conos.
3. Vierta 3 cucharadas de la mezcla (según el tamaño de la plancha) y forme cada cono estando aún caliente la masa.
4. Repita el proceso con el resto de la masa, deje enfriar y sirva con el helado.





Calzones rotos

Chef: JOSÉ LUIS RIQUELME

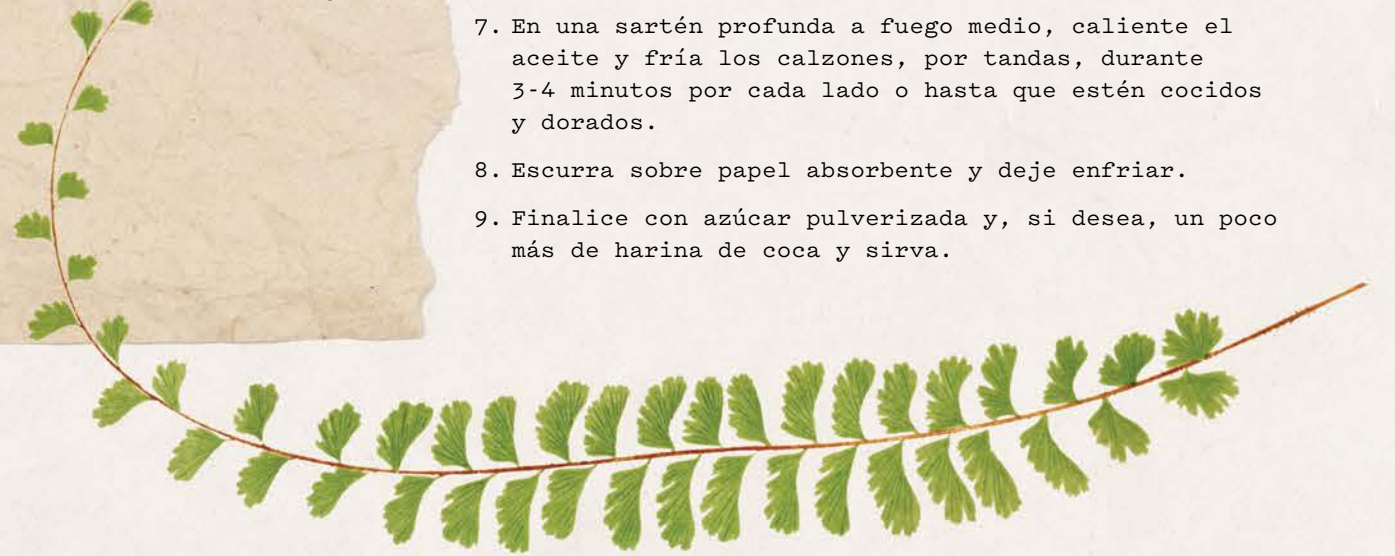
Este postre chileno llamado “Calzones rotos” es una delicia que combina la dulzura del azúcar con la textura crujiente de la masa frita. En esta ocasión, la receta posee un toque especial de hoja de coca en polvo y flores comestibles que le dan un sabor y aroma únicos. Las flores comestibles no solo aportan color y sabor, sino que además son una excelente fuente de nutrientes, como vitaminas A y C y minerales como calcio y hierro.

Ingredientes para 12 porciones

500 g de harina de trigo
5 g de polvo de hornear
8 g de levadura en polvo
1 cucharadita de harina de coca
50 g de azúcar
50 g de mantequilla
1 naranja, la ralladura de la cáscara
3 huevos
100 mL de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
500 mL de aceite para freír
Azúcar pulverizada al gusto

Preparación

1. En un recipiente, mezcle la harina de trigo con el polvo de hornear, la levadura, la harina de coca, el azúcar, la mantequilla y la ralladura de naranja.
2. Agregue los huevos, la leche y la esencia de vainilla, y amase hasta lograr una textura suave y homogénea.
3. Divida la masa en dos trozos. Mientras trabaja con una, cubra la otra con un paño de cocina limpio y seco.
4. Sobre una superficie lisa y previamente enharinada, estire la masa hasta lograr 0,5 cm de grosor.
5. Corte rectángulos de 8 x 4 cm y, con un cuchillo, haga un corte de 2 cm a lo largo, en el centro.
6. Pase un extremo por el corte, sáuelo hacia el otro lado y repita el proceso hasta finalizar con toda la masa.
7. En una sartén profunda a fuego medio, caliente el aceite y fría los calzones, por tandas, durante 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén cocidos y dorados.
8. Escorra sobre papel absorbente y deje enfriar.
9. Finalice con azúcar pulverizada y, si desea, un poco más de harina de coca y sirva.





Tarta vueltaí de mango biche y hojaldre verde

Chef: LAURA ROZO-ARCINIEGAS

Esta tarta vueltaí está inspirada en la clásica receta francesa de Tarte Tatin, cuya historia cuenta que fue creada por las famosas hermanas Tatin, quienes presuntamente cometieron un error al olvidar poner la masa en la base de la tarta de manzana.

En esta versión, el mango biche caramelizado con panela es el protagonista, ya que su frescura y acidez se fusionan perfectamente con la masa. Al mismo tiempo, su icónico nombre hace homenaje a la región caribeña con su emblemático sombrero vueltaio, y la mantequilla Hayu es el resultado de innovadoras técnicas de los alumnos del Gato Dumas que representa una celebración de las nuevas generaciones y sus vanguardistas enfoques culinarios.

Ingredientes para 3 porciones

PARA LA MANTEQUILLA HAYU

260 g de crema de leche
17 g de jengibre fresco
9 g de hoja de coca molida

PARA EL TARTE TATIN

El hojaldre

125 g de harina de trigo
100 mL de agua fría
1 pizca de sal
120 g de mantequilla Hayu a temperatura ambiente

Preparación

LA MANTEQUILLA HAYU

1. En una olla pequeña a fuego medio, cocine la crema de leche con el jengibre fresco hasta antes de que hierva.
2. Baje la temperatura a fuego medio-bajo y agregue la hoja de coca molida.
3. Retire del fuego y deje reposar en refrigeración durante 12 horas.
4. Pase la mezcla por un cedazo fino y viértala en un recipiente mediano.
5. Con ayuda de una batidora eléctrica, bata hasta que la crema se corte y se separen los líquidos de los sólidos.
6. Lave la preparación con agua fría para eliminar los líquidos no deseados y amase.
7. Deje escurrir unas horas sobre un lienzo y refrigere.

EL TARTE TATIN

El hojaldre

1. En un recipiente, mezcle la harina de trigo con el agua y la sal, y amase hasta que quede bien incorporada y elástica. Deje reposar por 15 minutos.
2. En una superficie limpia y enharinada, estire la masa en un cuadrado de 20 cm aproximadamente.
3. Esparza $\frac{1}{3}$ de la mantequilla Hayu sobre $\frac{2}{3}$ de la superficie de la masa. Haga dos dobleces de $\frac{1}{3}$, el uno sobre el otro, comenzando por el que no tiene mantequilla.

continúa...

La crema *chantilly*

150 mL de crema de leche
(30% de materia grasa)

10 hojas de coca

30 g de azúcar pulverizada

1 limón mandarino, la
cáscara

PARA EL MANGO

2 mangos biches

30 g de panela molida

PARA SERVIR

Hojas de coca enteras
y molidas, al gusto

4. Gire la masa 90° al rectángulo, estire hasta obtener nuevamente un cuadrado de 20 cm y repita la operación con el segundo tercio de mantequilla.

5. Repita una tercera vez. Estire nuevamente en forma cuadrada y enrolle la masa. Déjela reposar en la nevera por una hora.

6. Corte tres espirales de 1,5 cm de grosor, a lo ancho del rollo.

7. Con un rodillo, estire cada espiral hasta obtener discos de 7 cm y reserve entre hojas de papel parafinado en la nevera.

La crema *chantilly*

1. En una olla a fuego medio, cocine 100 mL de crema de leche con las hojas de coca y la cáscara de limón mandarino, hasta antes de que hierva.

2. Retire del fuego y deje infundir durante una hora hasta que la preparación se enfríe.

3. Pase la mezcla por un colador y agregue la crema de leche restante y el azúcar pulverizada. Revuelva bien y refrigere por tres horas, como mínimo.

4. Con la batidora eléctrica bata la crema fría a punto *chantilly*.

EL MANGO

1. En una sartén (que pueda ir al horno), ponga un poco de mantequilla Hayu dentro de tres aros metálicos pequeños (de 6 cm de diámetro aproximadamente) previamente engrasados.

2. Pele los mangos, córtelos en láminas muy delgadas y espolvoréelos con la panela molida.

3. Organice las láminas de mango dentro de los aros metálicos, en forma de espiral.

4. Lleve la sartén a fuego medio para caramelizar el mango que está dentro de los aros.

5. Retire del fuego y reserve.

PARA SERVIR

1. Precaliente el horno a 220 °C/430 °F.

2. Cubra los aros de mango caramelizado con los círculos de masa de hojaldre verde y hornee durante 25 minutos o hasta que la masa esté dorada.

3. Voltee directamente sobre el plato, sirva con la crema *chantilly* de limón mandarino y decore con las hojas de coca enteras y molidas.





Pancakes de coca

Periodista gastronómica: VERÓNICA SOCARRÁS

Acompañados con frutas frescas y miel, estos pancakes son una opción deliciosa y nutritiva para el desayuno o para un brunch, y gracias a las propiedades estimulantes y energizantes de la coca, resultan muy apropiados para comenzar el día.

Ingredientes para 6-8 pancakes

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de harina de coca
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla o ghee
- Miel de abejas y frutas picadas al gusto para servir

Preparación

1. En un recipiente grande, cierna la harina de trigo, la harina de coca y el polvo de hornear.
2. Lleve a la licuadora el azúcar, la sal, la leche, los huevos y la mezcla cernida, y procese hasta obtener una consistencia homogénea.
3. Engrase una sartén antiadherente pequeña con un poco de mantequilla y, a fuego medio bajo, vierta media taza de la mezcla de *pancakes*.
4. Cocine durante 3 minutos y, una vez empiecen a salir orificios en la superficie, voltee el *pancake* con una espátula y continúe la cocción por 1 minuto más. Repita este proceso con el resto de la mezcla, siempre limpiando la sartén al finalizar la cocción y agregando mantequilla para que no se quemen.
5. Reserve los *pancakes* en una bandeja cubierta con papel de aluminio para mantener la temperatura.
6. Sirva con miel de abejas y frutas al gusto.



Bizcochuelo de almendras y print de coca

Chef: LEANDRO CARVAJAL



Este auténtico brazo de cacica es una verdadera obra maestra que, por supuesto, en este caso no puede ser brazo de reina. Su diseño de bizcochuelo en animal print combina técnicas pasteleras clásicas con exóticos sabores de la Amazonía, como el copoazú y la harina de coca. Este postre, sin lugar a duda, se destaca por su originalidad, delicia y sofisticación.

COCA: PALABRA, SABOR, FUTURO

Ingredientes para 4 porciones

PARA EL BIZCOCHUELO

180 g de xilitol finamente molido
6 huevos
200 g de harina de almendras
20 g de fécula de maíz
2 gotas de colorante en gel, verde limón
20 g de hoja de coca molida

PARA EL RELLENO

200 g de crema de leche a temperatura ambiente
100 g de queso crema a temperatura ambiente
60 g de xilitol
50 g de chocolate blanco fundido a temperatura ambiente
100 g de pulpa de copoazú a temperatura ambiente

PARA SERVIR

Flores comestibles, al gusto
Hojilla de oro comestible, al gusto

Preparación

EL BIZCOCHUELO

1. Precaliente el horno a 180 °C/360 °F.
2. Tome una lata grande, apta para horno, de 40 × 60 cm aproximadamente, cúbrala con papel parafinado, engráselo con un poco de mantequilla y enharínelo.
3. En un recipiente y con ayuda de la batidora eléctrica, bata durante siete minutos el xilitol y los huevos, hasta obtener punto de letra.
4. Cierna la harina de almendras y la fécula de maíz sobre la mezcla de huevos e incorpórela con ayuda de una espátula, con movimientos suaves y envolventes.
5. Divida la mezcla en dos: lleve una parte a una manga pastelera y resérvela; a la otra, póngale el colorante en gel y la coca molida y mezcle en forma envolvente para ponerla en otra manga pastelera.
6. Sobre la bandeja, trace líneas diagonales con cada manga, intercalando las mezclas, para que el bizcochuelo quede rallado entre verde y amarillo.
7. Lleve al horno por 15 minutos, retire y cubra con un paño limpio y seco. Reserve.

EL RELLENO

1. En un recipiente y con ayuda de la batidora eléctrica a velocidad media alta, mezcle todos los ingredientes durante 10 minutos, hasta obtener una mezcla homogénea y estable. Reserve.

PARA SERVIR

1. Desmolde el bizcochuelo y, con un cortador de 8 cm de diámetro aproximadamente, corte círculos.
2. En el plato en que va a servir, ponga un bizcochuelo, añada crema y otro bizcochuelo hasta tener tres capas. El último déjelo sin crema por encima para que se vea el print.
3. Decore con las flores y la hojilla de oro comestible y sirva.



TERTULIAS VIAJERAS



Postre de canangucho

Chef: LEOCADIA FIAGAMA

Este postre se asemeja en su textura a una mousse clásica y el rico sabor del canangucho (el fruto de una palma que crece en la Amazonía, la Orinoquía y en el piedemonte oriental Andino), mezclado con la harina de coca, lo convierten en una deliciosa receta de nuestra gastronomía.

Ingredientes para 4 porciones

250 g de masa de canangucho
100 g de leche condensada
125 g de crema de leche
2 sobres de gelatina sin
sabor
½ taza de agua tibia
1 cucharada de harina de
coca

Preparación

1. En un recipiente, mezcle la masa de canangucho con la leche condensada y la crema de leche.
2. Aparte, disuelva la gelatina sin sabor en el agua tibia e incorpórela a la mezcla anterior.
3. Agregue la harina de coca y revuelva en forma envolvente.
4. Transfiera la mezcla a 4 recipientes de silicona o de vidrio y refrigere hasta que esté firme, 1 hora aproximadamente.



Tang yuan

Bolitas de arroz rellenas con ganache de coca en almíbar ligero de té de coca y jengibre

Chef: SEBASTIÁN GONZÁLEZ



Este delicioso postre tiene su origen en China, donde las palabras tang yuan se traducen literalmente en “sopa de bolas”. Se disfruta tradicionalmente durante las celebraciones del Año Nuevo Lunar. Las bolas están hechas con harina de arroz y vienen con varios rellenos. En esta receta se rellenan con chocolate, ajonjolí y harina de coca. Las bolas se sirven en un almíbar tibio, creando un plato delicioso y reconfortante.

Ingredientes
para 24 bolitas

PARA EL ALMÍBAR

1.400 mL de agua
100 g de azúcar
65 g de jengibre fresco
4 bolsitas de té de coca

PARA LA GANACHE

200 g de chocolate blanco
20 mL de aceite de ajonjolí
20 g de harina de coca
70 mL de crema de leche

PARA LA MASA

20 mL de aceite neutro
1.500 mL de agua hirviendo
175 g de harina de arroz
glutinoso

Preparación

EL ALMÍBAR

1. En una olla a fuego alto, cocine el agua con el azúcar, revolviendo constantemente hasta que se disuelva.
2. Reduzca el fuego a bajo, agregue el jengibre y el té de coca y deje infusionar mientras continúa con el resto de la preparación.

LA GANACHE

1. En un recipiente limpio y seco, derrita el chocolate al baño maría.
2. Agregue el aceite de ajonjolí, la harina de coca y, por último, la crema de leche, batiendo permanentemente hasta incorporar bien todos los ingredientes.
3. Deje enfriar y lleve a refrigeración hasta que la consistencia sea firme y pueda hacer las 24 bolitas.
4. Llévelas al congelador hasta que se endurezcan.

LA MASA

1. En un recipiente, vierta el aceite en el agua hirviendo.
2. Ponga la harina de arroz en un recipiente grande y agregue, en un chorro lento y constante, el agua con aceite mientras va mezclando con ayuda de unos palillos o un tenedor hasta que se incorpore el líquido y tome una textura grumosa. Cubra el recipiente y llévelo a refrigeración por 5 minutos.
3. Retire y amase muy bien. Estire la masa, en forma cilíndrica de unos 2,5 cm de diámetro aproximadamente, y corte 24 trozos lo más uniformes posible.

EL ARMADO

1. Saque las bolitas de ganache del congelador y ponga cada una en el centro de los trozos de masa cortados. Moldéelas, cubriendo la ganache con la masa y verificando que queden bien selladas.
2. Retire el jengibre y las bolsitas de té del almíbar y deséchelos. Continúe la cocción del almíbar a fuego bajo y cocine las bolitas, en tandas, hasta que la masa esté un poco traslúcida y el relleno caliente, unos 10 minutos aproximadamente.
3. Sirva caliente con un chorrito de almíbar y, si desea, decore con flores comestibles.



Arroz con leche, uchuva, kiwi, maracuyá y harina de coca

Chef: ÓSCAR GONZÁLEZ

Este postre celebra los sabores tropicales del maracuyá, el kiwi y la uchuva e imparte una textura inesperada, pero acertada, con el crocante de papel de arroz frito. La receta original incluía un helado de papa, ya que el chef González se ha dedicado a la investigación de más de 153 variedades de papas nativas.

Ingredientes para 4 porciones

100 g de mantequilla
200 g de arroz arbóreo
50 g de azúcar
10 g de canela molida
120 mL de zumo de naranja
180 mL de leche entera
50 g de chocolate blanco
10 g de sal marina
20 g de harina de coca
20 mL de mirin
20 g de mermelada de naranja
16 uchuvas en su vaina
6 hojas de albahaca picadas
1 kiwi maduro pelado y cortado en rodajas muy finas
½ limón, el zumo

PARA SERVIR

Esferas líquidas de maracuyá
Harina de coca al gusto
2 hojas de papel de arroz frito

Preparación

1. En un caldero a fuego medio, caliente la mantequilla y rehogue el arroz con el azúcar hasta que esté traslúcido.
2. Agregue la canela, 40 mL de zumo de naranja y la leche, tape el caldero y cocine a fuego bajo de 25 a 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Incorpore el chocolate, la sal y la harina de coca. Apague el fuego y deje enfriar.
4. En una sartén a fuego medio, mezcle el mirin con la mermelada y el zumo de naranja restante y cocine hasta obtener un jarabe.
5. Tome 8 uchuvas, límpielas y córtelas en cuartos. Llévelas a la sartén con el jarabe, apague el fuego y deje enfriar. Incorpore las hojas de albahaca.
6. Tome las uchuvas restantes, con la vaina, y córtelas por la mitad, a lo largo, de modo que queden hojas en las dos mitades.
7. Corte las rodajas de kiwi por la mitad y déjelas marinando con el zumo de limón en refrigeración hasta el momento de servir.
8. Sirva el arroz junto con un poco de almíbar, decore con las uchuvas cortadas con vaina, las esferas líquidas de maracuyá, las láminas de kiwi, la harina de coca y el papel de arroz.



Croquetas de banano espolvoreadas con mambe y azúcar glass, crema de manjar blanco y cardamomo con almíbar de lulo y mambe

Chef: SANTIAGO FERIX



Este es un delicioso postre que celebra los sabores del Valle, como el lulo y el manjar blanco, delicadamente especiado con cardamomo y harina de coca.

*Ingredientes para
4 porciones*

PARA LAS CROQUETAS DE BANANO

100 g de mantequilla
100 g de harina de trigo
2 bananos medianos
Aceite neutro para freír
Azúcar pulverizada y harina
de coca para espolvorear,
al gusto

PARA LA CREMA DE MANJAR BLANCO

200 mL de crema de leche,
bien fría
2 cucharadas de manjar blanco
4 semillas de cardamomo
trituradas

PARA EL ALMÍBAR DE LULO

2 lulos pelados y picados
en *brunoise*
100 g de azúcar pulverizada
2 cucharaditas de harina de
coca
1 limón, el zumo y la
ralladura de la cáscara

PARA SERVIR

1 cucharadita de semillas
de amapola
Hojas de coca fresca
o de poleo para decorar

Preparación

LAS CROQUETAS DE BANANO

1. En una sartén mediana a fuego medio bajo, derrita la mantequilla. Agregue la harina y revuelva hasta lograr una mezcla homogénea (esta preparación se llama *roux*). Retire y reserve.
2. En un recipiente, prepare un puré con los bananos, incorpore el *roux* y revuelva hasta lograr una textura uniforme. Reserve en refrigeración por dos horas hasta que la mezcla esté fría y firme.
3. Engrase sus manos con un poco de aceite y forme esferas de 4 cm aproximadamente.
4. En una sartén profunda, caliente suficiente aceite a 150 °C/300 °F y fría las esferas de banano, por tandas, hasta que doren. Retire del aceite y reserve sobre una rejilla o escurridor metálico.
5. Al momento de servir, espolvoree las croquetas con un poco de azúcar pulverizada y harina de coca.

LA CREMA DE MANJAR BLANCO

1. En un recipiente pequeño mezcle la crema de leche fría, el manjar blanco y las semillas de cardamomo y bata enérgicamente, puede hacerlo con batidor manual o con batidora eléctrica, hasta lograr una textura más espesa, sin que llegue a montar. Reserve en refrigeración.

EL ALMÍBAR DE LULO

1. En un recipiente, combine el lulo con el azúcar, la harina de coca y el zumo y la ralladura de limón. Revuelva cada 20 minutos, durante una hora, y reserve.

PARA SERVIR

1. En el plato que va a servir, vierta un poco del almíbar frío de lulo, encima disponga tres croquetas de banano y finalice con la crema de manjar blanco. Decore con semillas de amapola y hojas de coca frescas.

Traveling conversations

“It will not be reason to leave in oblivion the herb that the Indians call cuca and the Spaniards call coca, that has been and continues to be the main richness of Perú for all those that have handled it in treaties and contracts: it is only fair that a long-lasting mention of it be made, in accordance to how much the Indians like it since they already knew the many and great virtues it has, and many more that the Spaniards have experienced in medicine here”.

GARCILASO DE LA VEGA (1539-1616)
Royal Commentaries, 1609



Coca flour panna cotta

Documentarian and Food Photographer:
ALEJANDRO OSSES - Journalist: CARMEN POSADA

This typical Italian dessert, sometimes called the “wise man’s Crème Brûlée” is the perfect vehicle to infuse just about any flavor. Hence, for this occasion, we are adding a unique twist with the bitterness of coca flour.

Ingredients (6-8 servings)

2 teaspoons unflavored gelatin
4 teaspoons cold water
300 ml heavy cream
360 ml whole milk
2 tablespoons sugar
4 teaspoons coca flour
1 teaspoon vanilla extract or 1 vanilla bean
300 g of fresh local seasonal fruit

Preparation

1. In a small skillet over medium heat, dissolve the plain gelatin in cold water, stirring for one minute or until the gelatin is fully dissolved.
2. In a separate saucepan over medium heat, combine the heavy cream, milk, sugar, and coca flour. Stir constantly until the sugar is dissolved, making sure not to let it boil.
3. Add the melted gelatin to the mixture and continue stirring until everything is well incorporated.
4. Turn off the heat, add vanilla, and mix well. Pour the mixture into individual bowls.
5. Refrigerate for 4 to 6 hours or until set.
6. Serve the panna cotta with your choice of seasonal fruit.

Mantecada with viche and marbled with coca

Chef: CAROLINA JARAMILLO

The *mantecada* is an easy cake that is predominantly found in almost every bakery in the Andean region of Colombia. It’s a basic mix of both grain and corn flours. This preparation includes coca leaf marbling and a surprising touch of *viche*.

Ingredients (8-10 servings)

125 g all purpose flour
125 g cornmeal
5 g baking powder
100 g butter at room temperature
150 g sugar
4 eggs
80 ml milk
100 ml *viche* or aquavit
3 g coca flour

Preparation

1. Preheat the oven to 180 °C/350 °F.
2. Grease and flour a round cake pan of approximately 23 cm.
3. In a bowl, mix the wheat flour, corn flour, and baking powder. Set aside.
4. In another bowl, using an electric mixer, cream the butter with the sugar until the mixture is creamy.
5. Add the eggs one at a time, mixing well after each addition.
6. Using a spatula, gradually incorporate the flour mixture, alternating with the milk and *viche*.
7. Take out $\frac{1}{3}$ of the dough and mix it with the coca flour in a separate bowl to create a green batter.
8. Pour the non-colored dough into the prepared pan and, using a spoon, add dollops of the green dough to create veins, swirling it with a toothpick.
9. Bake for 25 minutes. Then, rotate the pan and bake for an additional 10 minutes or until a knife inserted into the center comes out clean.
10. Remove from the oven, let it cool for 10 minutes, and then unmold it for slicing and serving.



Peanut millefeuille with coca leaf and Mambe cream

Chef: JULIANA LLANOS

These mille-feuilles are enhanced with a touch of coca leaf powder, imparting a distinctive flavor and unique aroma to this timeless dessert. The delicate layers of crispy, dark green pastry harmonize beautifully with the velvety smoothness of traditional whipped cream.

Ingredients (6 servings)

THE COOKIES

60 g sugar
120 ml water
380 g powdered sugar
160 g peanut flour
20 g coca flour
4 eggs, the whites
100 g refined sugar
5 ml vanilla essence

THE FILLING

200 g milk cream
20 g powdered sugar
5 ml vanilla essence
20 g Mambe

FOR SERVING

200 g fresh fruit
Edible flowers to taste

Preparation

COOKIES

1. In a saucepan over medium-high heat, combine the sugar and water to prepare the syrup. Cook until it boils and reaches the ball stage (55 °C/130 °F on a pastry thermometer).
2. In a bowl, sift the powdered sugar, peanut flour, and coca flour together.
3. In a separate large bowl, use an electric mixer to beat the egg whites, refined sugar, and vanilla essence until stiff peaks form.
4. Gently fold the flour mixture into the beaten egg whites.

5. Preheat the oven to 120 °C/250 °F and line a rectangular metal tray with waxed parchment paper.
6. Pour the mixture onto the paper-lined tray and spread it evenly.
7. Bake for 40 minutes, being careful not to let it become too dark.
8. Remove from the oven and let it cool completely.
9. Once the cookie has cooled, use a large sharp knife to cut it into 18 rectangles.

FILLING

1. In a medium bowl, use an electric mixer to whip the heavy cream, powdered sugar, vanilla essence, and Mambe until thick.

TO SERVE

1. When ready to serve, assemble the mille-feuille by placing a cookie on a plate.
2. Using a piping bag, pipe approximately 2 tablespoons of the cream onto the cookie.
3. Place a second cookie on top and repeat the process, creating a stack of three cookies in total on each plate.
4. Garnish with fresh fruit and edible flowers.



COCA: VERB, FLAVOR, FUTURE

Mambe ice cream with a coca flour and Ambil cone

Chef: EVELIN AMELIA POTES

This recipe is inspired by the preparations and techniques I found at the “Lengua de Mariposa” ice cream parlor in Cali, Colombia. The ice cream’s striking intense green color and the balance between bitter and sweet make this a truly unique dessert.

Its important to note that Huitoto Mambe is one of several combinations that the pulverized coca leaf (Mambe) can have with certain alkaline solutions for its respective activation. In this case, the indigenous Huitoto tribes in the Colombian Amazon use yarumo ash.

On the other hand, the elaboration of ambil consists of slow cooking tobacco leaves together with vegetable salts in water, also consumed by the Huitoto community.

The ambil is liquid and soaks the Mambe, facilitating its absorption for consumption.

Ingredients (½ liter)

THE ICE CREAM

4 L almond milk
300 g Huitoto Mambe
1,140 g sugar
20 g stabilizer for artisanal ice cream

THE CONES

10 g coca flour
1 g ambil
100 g wheat flour
150 g sugar
5 g cocoa
40 g corn starch
45 g butter
250 g water

Preparation

ICE CREAM

1. Place all the ingredients in a blender and blend for 10 minutes.
2. Transfer the mixture to an artisan ice cream maker and follow the manufacturer’s instructions.

3. Freeze the ice cream for an hour before serving.

CONES

1. In a container, mix all the cone ingredients for five minutes and let it rest for 10 minutes.
2. Preheat a griddle to prepare the cones.
3. Pour three tablespoons of the mixture onto the griddle (adjust the amount depending on the griddle size) and shape each cone while the batter is still hot.
4. Repeat the process with the remaining batter, allowing the cones to cool.
5. Serve the cones with the ice cream.

Calzones Rotos

Chef: JOSÉ LUIS RIQUELME

This Chilean dessert that translates literally to “ripped underwear” is a delightful treat that brings together the sweetness of sugar with the crispy texture of fried dough. For this recipe we add a special touch of powdered coca leaf and edible flowers. The inclusion of edible flowers not only adds a unique flavor and aroma, they also happen to be an excellent source of valuable nutrients like vitamins A and C, and minerals like Calcium and Iron.

Ingredients (12 servings)

500 g wheat flour
5 g baking powder
8 g baking soda
1 teaspoon coca flour
50 g sugar
50 g butter
1 orange, the zest of the peel
3 eggs
100 ml milk
1 teaspoon vanilla extract
500 ml oil for frying
Powdered sugar to taste

Preparation

1. In a mixing bowl, combine the wheat flour, baking powder, baking soda, coca flour, sugar, butter, and orange zest. Whisk to combine.



2. Add the eggs, milk, and vanilla essence to the mixture. Knead the dough until it becomes smooth and homogeneous.
3. Divide the dough into two portions, covering one portion with a kitchen towel while working with the other.
4. On a flat surface that has been lightly floured, roll out the dough until it reaches a thickness of 0.5 cm.
5. Cut the dough into rectangles measuring 8 x 4 cm. Using a utility knife, make a 2 cm slit along the bottom center of each rectangle.
6. Thread one end of each rectangle through the cut, bringing it out the other side. Repeat this process until you have done it with all the dough.
7. In a deep skillet over medium heat, heat the oil. Fry the calzones in batches for 3-4 minutes on each side, or until they are cooked through and golden brown.
8. Remove the fried calzones from the skillet and place them on absorbent paper to drain and cool.
9. To finish, sprinkle powdered sugar over the calzones. If desired, you can also sprinkle a little more coca flour for added flavor.

Vueltiá tart with green mango and green puff pastry

Chef: LAURA ROZO-ARCINIEGAS

This vueltiá tart draws inspiration from the classic French recipe for Tarte Tatin. In this version, the star of the show is the caramelized green mango with *panela*. It's refreshing and tangy flavors harmonize perfectly with the pastry. Additionally, the tart's name pays homage to Colombia's Caribbean region, symbolized by its iconic vueltiá'o hat. The Hayu butter used in the recipe showcases the innovative techniques developed by the students of the Gato Dumas cooking school in Bogotá, celebrating the new generations and their cutting-edge culinary endeavors.

Ingredients (3 servings)

THE HAYU BUTTER

260 g heavy cream
17 g fresh ginger
9 g ground coca leaf

THE TARTE TATIN

The puff pastry

125 g wheat flour
100 g cold water
1 pinch salt
120 g Hayu butter at room temperature

The whipped cream

150 ml heavy cream (30% fat)
10 coca leaves
30 g powdered sugar
1 mandarin lemon, the peel

THE MANGO

2 green mangoes
30 g ground *panela* (or raw brown sugar)

FOR SERVING

Whole and ground coca leaves, to taste

Preparation

HAYU BUTTER

1. In a small saucepan over medium heat, heat the heavy cream with the fresh ginger until it is just below boiling.
2. Reduce the heat to medium-low and add the ground coca leaf.
3. Remove from heat and let the mixture steep in the fridge for 12 hours.
4. Strain the mixture through a fine sieve into a medium bowl.
5. Using an electric mixer, beat the mixture until the cream separates into solids and liquids.
6. Rinse the solids with cold water to remove any unwanted liquids, then knead the mixture.
7. Place the mixture on a canvas to drain for a few hours, then refrigerate.

TARTE TATIN

Puff Pastry

1. In a bowl, combine the wheat flour, water, and salt. Knead the mixture until it becomes a smooth and elastic dough. Let it rest for 15 minutes.



2. On a clean, floured surface, roll out the dough into a 20cm square.
3. Spread $\frac{1}{3}$ of the Hayu butter over $\frac{2}{3}$ of the dough's surface. Fold one-third of the dough over the butter, then fold the remaining one-third on top.
4. Rotate the dough 90° and roll it out again into a 20 cm square. Repeat the butter spreading and folding process two more times.
5. After the final folding, shape the dough into a roll and let it rest in the fridge for an hour.
6. Cut the roll into three spirals, each about 1,5 cm thick, across the width.
7. Using a rolling pin, roll out each spiral into 7 cm discs. Place the discs between parchment paper sheets and keep them in the fridge.

Whipped cream

1. In a saucepan over medium heat, heat 100 ml of milk cream with the coca leaves and mandarin lemon peel, making sure it doesn't boil.
2. Remove from heat and let the mixture infuse for an hour until it cools.
3. Strain the mixture and add the remaining milk cream and powdered sugar. Stir well and refrigerate for at least three hours.
4. Using an electric mixer, beat the chilled cream until it reaches a whipped cream consistency.

MANGO

1. In an oven-safe pan, place a small amount of Hayu butter inside three greased metal hoops, each approximately 6 cm in diameter.
2. Peel the mangoes, slice them very thinly, and sprinkle them with ground *panela*.
3. Arrange the mango slices in a spiral shape inside the metal rings.
4. Heat the pan over medium heat to caramelize the mango slices within the rings. Remove from heat and set aside.

TO SERVE

1. Preheat the oven to 220 °C/430° F.

2. Place the caramelized mango rings on top of the green puff pastry circles and bake for 25 minutes or until the pastry turns golden.
3. Invert the tart directly onto the plate, serve with the mandarin lemon whipped cream, and garnish with whole and ground coca leaves.



Coca Pancakes

Food Journalist: VERÓNICA SOCARRÁS

These pancakes, accompanied by fresh fruit and honey, are a delicious and nutritious option for breakfast or brunch. Thanks to the stimulating and energizing properties of coca, they are a great way to start the day.

Ingredients (6-8 pancakes)

2 cups wheat flour
2 teaspoons coca flour
2 teaspoons baking powder
1 tablespoon sugar
1 pinch salt
2 cups milk
2 eggs
2 tablespoons butter or ghee
Honey and minced fruits for serving

Preparation

1. In a large container, sift the wheat flour, coca flour, and baking powder.
2. Add the sugar, salt, milk, eggs, and sifted mixture to a blender. Process until you achieve a homogeneous consistency.
3. Grease a small nonstick skillet with a little butter and place it over medium-low heat. Pour $\frac{1}{2}$ cup of the pancake mix onto the skillet.
4. Cook for 3 minutes, and once holes start to appear on the surface, flip the pancake with a spatula and continue cooking for 1 more minute.



- Repeat this process with the remaining mixture, ensuring to clean the pan and add butter each time to prevent burning.
- Reserve the cooked pancakes on a tray covered with aluminum foil to keep them warm.
- Serve the pancakes with honey and your choice of chopped fruits.



Almond cake and coca print

Chef: LEANDRO CARVAJAL

A roll cake is commonly known as a “queen’s arm” in Colombia and other regions of the continent. In some places it’s also known as Egyptian arm or even gypsy arm, depending on local roots. But in this case, we can’t refer to it as the arm of a Queen, but as the arm of a *Cacica* —the true female leader of an indigenous tribe.

This is a masterpiece, an animal print sponge cake design that combines classic pastry techniques with exotic Amazonian flavors, such as *Cupuaçu* and coca flour. This dessert undoubtedly stands out for its originality, deliciousness, and sophistication.

Ingredients (4 servings)

THE SPONGE CAKE

180 g finely ground xylitol
6 eggs

200 g almond flour
20 g corn starch
2 drops gel food coloring, lime green
20 g ground coca leaf

THE FILLING

200 g heavy cream at room temperature
100 g cream cheese at room temperature
60 g xylitol
50 g white chocolate melted at room temperature
100 g *Cupuaçu* pulp at room temperature

FOR SERVING

Edible flowers, to taste
Edible gold leaf, to taste

Preparation

SPONGE CAKE

- Preheat the oven to 180 °C/360 °F.
- Take a large, oven-safe tin, approximately 40 × 60 cm, and cover it with parchment paper. Grease the tin with a little butter and dust it with flour.
- In a container, using an electric mixer, beat the xylitol for seven minutes. Add the eggs to the xylitol and continue beating until the mixture reaches the ribbon stage.
- Sift the almond flour and cornstarch over the egg mixture and gently fold them in using a spatula.
- Divide the mixture into two parts. Transfer one part to a pastry bag and set it aside. Add the gel coloring and ground coca flour to the other part. Mix gently to incorporate the colors.
- On the prepared tin, pipe diagonal lines with each bag, alternating the mixtures, to create a grated effect of green and yellow.
- Bake for 15 minutes, then remove from the oven and cover with a clean, dry cloth. Set aside.

FILLING

- In a separate container, using an electric mixer at medium-high speed, mix all the filling ingredients for 10 minutes, until a homogeneous and stable mixture is obtained. Set aside.

TO SERVE

- Unmold the sponge cake and use a cutter approximately 8 cm in diameter to cut out circles.
- Place a sponge cake circle on the serving plate, add a layer of filling, and then another sponge cake circle. Repeat this process to create three layers of sponge cake. Leave the top layer without filling to showcase the print.
- Garnish with flowers and edible gold leaf.

Canangucho Dessert

Chef: LEOCADIA FIAGAMA

This dessert resembles a classic mousse in texture, and its rich flavor comes from the *canangucho* fruit. *Canangucho* is a palm fruit that grows in the eastern foothills of the Andes, but also in regions like the Amazon and the Orinoquía. The coca flour adds to this delicious recipe a full showcase of our gastronomy.

Ingredients (4 servings)

250 g *canangucho* pulp
100 g sweetened condensed milk
125 g heavy cream
2 sachets unflavored gelatin
½ cup warm water
1 tablespoon coca flour

Preparation

- In a container, combine the *canangucho* pulp with the sweetened condensed milk and heavy cream.
- In a separate bowl, dissolve the unflavored gelatin in warm water and add it to the mixture.
- Stir in the coca flour gently until well incorporated.
- Transfer the mixture to 4 silicone or glass containers.
- Refrigerate the containers for approximately 1 hour, or until the mousse is firm.

Tang Yuan

Chef: SEBASTIÁN GONZÁLEZ

These are small rice balls filled with coca ganache, served in a light coca tea syrup infused with ginger. This delightful dessert has its origins in China, where the words “tang yuan” translate to “ball soup.” It is traditionally enjoyed during Lunar New Year celebrations. The rice balls are made with rice flour and come in various fillings. In this recipe, they are filled with chocolate, sesame seeds, and coca flour. The balls are served in a warm syrup, creating a delicious and comforting treat.

Ingredients (24 balls)

THE SYRUP

1,400 ml water
100 g sugar
65 g fresh ginger
4 coca tea bags

THE GANACHE

200 g white chocolate
20 ml sesame oil
20 g coca flour
70 ml milk cream

THE DOUGH

20 ml neutral oil
1,500 ml boiling water
175 g glutinous rice flour

Preparation

SYRUP

- In a saucepan over high heat, cook the water with the sugar, stirring constantly until that it dissolves.
- Reduce heat to low, add ginger and coca tea and allow to infuse while continue with the rest of the preparation.

GANACHE

- In a clean, dry bowl, melt the chocolate in a water bath.
- Add the sesame oil, the coca flour and, finally, the milk cream, beating permanently until all the ingredients are well incorporated.



- Let cool and refrigerate until the consistency is firm and you can scoop 24 little balls. Take them to the freezer until they harden.

DOUGH

- In a bowl, pour the oil into the boiling water.
- Put the rice flour in a large bowl and in a slow, steady stream, add the water with oil while mixing with the help of some chopsticks or a fork until the liquid is incorporated and takes on a lumpy texture. Cover the container and take it to refrigeration for 5 minutes.
- Remove and knead very well. Stretch the dough, in a cylindrical shape about 2.5 cm in diameter and cut 24 pieces as uniformly as possible.

TO ASSEMBLE

- Take the ganache balls out of the freezer and place each one in the center of the pieces of cut dough. Shape them, covering the ganache with the dough and checking that they are properly sealed.
- Remove the ginger and tea bags from the syrup and discard. Continue cooking syrup over low heat and cook the balls, in batches, until the dough is slightly translucent and the filling is hot, approximately 10 minutes.
- Serve hot with a drizzle of syrup and, if desired, garnish with edible flowers.

Rice pudding with tropical fruits and coca flour

Chef: ÓSCAR GONZÁLEZ

This dessert celebrates the most unexpected yet tropical fruit flavors. Passion fruit, kiwi, and cape gooseberry. What makes it truly unique is the unexpected texture achieved by incorporating crispy fried rice paper. An original version of this recipe included a potato ice cream, because of Chef González's commitment to exploring and researching the vast array of potatoes native to Colombia, with well over 153 documented varieties.

Ingredients (4 servings)

100 g butter
 200 g arborio rice
 50 g sugar
 10 g ground cinnamon
 120 ml orange juice
 180 ml whole milk
 50 g white chocolate
 10 g sea salt
 20 g coca flour
 20 ml mirin
 20 g orange marmalade
 16 cape gooseberries in their pod
 6 basil leaves, chopped
 1 ripe kiwi peeled and cut into very thin slices
 ½ lemon's juice

FOR SERVING

Passion fruit liquid spheres
 Coca flour to taste
 2 sheets fried rice paper

Preparation

- In a medium-sized pot, melt the butter over medium heat. Add the rice and sugar, and sauté until the rice turns translucent.
- Stir in the cinnamon, 40 ml of orange juice, and milk. Cover the pot and bring the mixture to a boil. Reduce the heat to low and let it simmer for 25 to 30 minutes, stirring occasionally.
- Add the chocolate, salt, and coca flour to the pot. Turn off the heat and allow the mixture to cool.
- In a separate skillet over medium heat, combine the mirin, jam, and the remaining orange juice. Cook the mixture until it thickens and forms a syrup-like consistency.
- Take 8 cape gooseberries, clean them, and quarter them. Place them in the skillet with the syrup. Remove from heat and let it cool. Add some basil leaves for extra flavor.
- Cut the remaining cape gooseberries in half lengthwise, keeping the leaves intact.
- Halve the kiwi slices and marinate them with lemon juice in the refrigerator until serving time.

- To serve, spoon the rice pudding onto plates, drizzle some syrup over it, and garnish with the cape gooseberries with leaves, passion fruit spheres, kiwi slices, coca flour, and rice paper.



Banana croquettes sprinkled with Mambe and sugar icing, dulce de leche and cardamom with lulo and Mambe syrup

Chef: SANTIAGO FERIX

This delightful dessert celebrates the flavors of Colombia's Valley del Cauca, land of salsa music and sugar cane. It features the tangy lulo fruit and the very sweet dulce de leche flavors, all in one same dish, infused with a subtle touch of cardamom and coca flour.

Ingredients (4 servings)

THE BANANA CROQUETTES

100 g butter
 100 g wheat flour
 2 medium bananas
 Neutral oil for frying
 Powder sugar and coca flour, for sprinkling to taste

THE DULCE DE LECHE CREAM

200 ml heavy cream, very cold
 2 tablespoons dulce de leche
 4 crushed cardamom seeds

THE LULO SYRUP

2 lulos peeled and chopped in brunoise
 100 g powdered sugar
 2 teaspoons coca flour
 1 lemon, the juice and the zest of the peel

FOR SERVING

1 teaspoon poppy seeds
 Fresh coca leaves or pennyroyal to decorate

Preparation

BANANA CROQUETTES

- Melt the butter in a medium skillet over medium-low heat. Add the flour and stir until smooth, creating a preparation known as roux. Remove from heat and set aside.
- In a bowl, puree the bananas and add the roux. Stir until the mixture has a uniform texture. Refrigerate for two hours until it becomes cool and firm.
- Grease your hands with a little oil and shape the mixture into spheres, approximately 4 cm in size.
- Heat enough oil in a deep-frying pan to reach 150 °C/300 °F. Fry the banana balls in batches until they turn golden brown. Remove from oil and place on a wire rack or metal drainer to drain.
- When serving, sprinkle the croquettes with powdered sugar and coca flour.

DULCE DE LECHE CREAM

- In a small bowl, mix the cold milk cream, dulce de leche, and cardamom seeds. Vigorously beat the mixture using a hand whisk or an electric mixer until it thickens to a desired texture. Refrigerate until ready to use.

LULO SYRUP

- In a bowl, combine the lulo, sugar, coca flour, lemon juice, and zest. Stir every 20 minutes for one hour. Set aside.

TO SERVE

- Pour a small amount of cold lulo syrup onto the serving plate. Arrange three banana croquettes on top and finish with a dollop of dulce de leche cream. Garnish with poppy seeds and fresh coca leaves.





Una tradición para brindar

“Deseaba ver aquella yerva tan celebrada de los indios por tantos siglos que ellos llaman coca, la cual siembran y cultivan con mucho cuidado y diligencia, porque se sirven todos de ella para sus usos y regalos, como diremos. Es la coca una yerva de altor de una vara, poco mas o menos: lleva las hojas como el Arrayhan, algo mayores, y en la hoja ay señalada otra hoja a la misma forma con una línea muy delgada, son blandas, de color verde claro”.

NICOLÁS MONARDES (1493-1588)
*Historia Medicinal de las Cosas que se
Traen de nuestras Indias Occidentales que
Sirven en Medicina, 1565*



Monterita

Chef: ERIN ROSE

En la región Andina, el uso medicinal de la hoja de coca infundada en agua caliente es una práctica milenaria. En el siglo XVIII, en Europa y Estados Unidos, hubo furor alrededor de la maceración de la hoja de coca que activaba una serie de componentes que dieron lugar al desarrollo de bebidas estimulantes sin alcohol, como la Coca-Cola (una empresa que ha impreso una gigante huella a escala global y que en la actualidad sigue utilizando hoja de coca para su elaboración).

Estos cocteles rinden un homenaje a la tradición ancestral del uso de la hoja de coca con sabores tropicales y a la tradición del Viejo Mundo macerando la hoja en vinos fortificados y vermouths, que dan lugar a esta versión de Martini y Sbagliato.

Ingredientes para 6 cocteles

300 mL de viche
100 mL de mezcal
150 mL de zumo de limón
100 mL de sirope de jengibre
100 mL de sirope de miel
200 mL de refresco de tamarindo y coca
Rodajas de limón mandarino (opcional)

COMPONENTES

Para el sirope de jengibre

100 g de jengibre fresco
100 g de agua filtrada
100 g de azúcar

Para el sirope de miel

300 g de miel de abejas
150 g de agua caliente

Para el refresco de tamarindo, jengibre y coca

100 mL de sirope de tamarindo*
100 mL de sirope de jengibre
200 mL de zumo de mandarina
200 mL de zumo de limón
400 mL de infusión de coca**

Preparación

1. En una jarra, mezcle los licores, el zumo y los siropes con abundante hielo y revuelva hasta que la jarra se enfríe.
2. Agregue el refresco de tamarindo y coca y sirva en vasos con hielo, idealmente de cubo grande y, si desea, una rodaja de limón mandarino.

EL SIROPE DE JENGIBRE

1. No es necesario pelar el jengibre, pero sí lavarlo muy bien.
2. En la licuadora, procese el jengibre, el agua y el azúcar por unos minutos y pase la mezcla por un colador.

EL SIROPE DE MIEL

1. Mezcle la miel con el agua hasta que se disuelva por completo.

EL REFRESCO DE TAMARINDO, JENGIBRE Y COCA

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande y conserve en refrigeración.

* Para preparar el sirope de tamarindo, disuelva 100 g de pulpa de tamarindo en 300 g de agua caliente, retire las semillas y, en una olla a fuego medio, caliente la mezcla y agregue 100 g de azúcar para cocinar hasta que el azúcar se disuelva por completo.

** Para preparar la infusión de coca, deje infusionar 6 g de hoja de coca entera deshidratada en 400 mL de agua caliente durante 20 minutos. Pase por un colador y refrigere.



UNA TRADICIÓN PARA BRINDAR



Hayo Sbagliato

Ingredientes para 1 porción

45 mL de *vermut* rojo de coca
15 mL de Campari
Hielo al gusto
30 mL de soda
30 mL de *prosecco*
1 rodaja de naranja

Preparación

1. En la copa que va a servir, mezcle el *vermut* y el Campari.
2. Agregue abundante hielo y revuelva para enfriar los licores.
3. Vierta la soda y el *prosecco* y mezcle ligeramente para no dañar la burbuja.
4. Decore con la rodaja de naranja.

NOTA:

* Para preparar el *vermut* rojo de coca, mezcle 300 mL de *vermut* con 5 g de hoja de coca entera y deje infusionar de 24 a 48 horas a temperatura ambiente. Pase la mezcla por un colador y reserve en refrigeración.





Infusión refrescante de cáscara de café y harina de coca

Chef: JULIÁN ANDRÉS DUQUE

La cáscara de café anteriormente solo se utilizaba como abono orgánico, pero ahora se ha convertido en un ingrediente base de salsas para carnes y diferentes tipos de almíbar; y las hojas de coca han sido rescatadas para convertirse en ingrediente base de la gastronomía, creando una sinergia única y equilibrada en una bebida.

Ingredientes para 1 porción

50 mL de agua
10 g de harina de coca
2 astillas de canela
2 clavos de olor
1 estrella de anís
16 g de panela orgánica instantánea
20 g de cáscara de café orgánica
100 mL de agua caliente
50 g de hielo
60 mL de zumo de naranja
15 mL de zumo de limón
10 g de miel de agave

PARA ESCARCHAR Y DECORAR

Zumo de maracuyá al gusto
Cancharina de harina de coca
Rodajas de limón deshidratado
Hojas de romero

Preparación

1. En una olla a fuego medio alto, caliente el agua.
2. Agregue la harina de coca tamizada (para evitar grumos), las astillas de canela, los clavos de olor, la estrella de anís, y cocine por 5 minutos.
3. Añada la panela, retire del fuego y deje enfriar. Pase por un colador y reserve.
4. En una prensa francesa, agregue la cáscara de café, vierta el agua caliente y deje infundir durante 5 minutos. Prese y deje enfriar.
5. En una coctelera con el hielo, mezcle la aguapanela preparada con la infusión de cáscara de café, los zumos de naranja y limón y la miel de agave, tape la coctelera y mueva suavemente para que se enfríe sin que el hielo se derrita.
6. Michele la copa que va a servir, con el zumo de maracuyá y la cancharina.
7. Sirva la mezcla en la copa michelada y decore con las rodajas de limón y las hojas de romero para aromatizar.





Kombucha

Chef: JENNIFER RODRÍGUEZ

La Kombucha es una bebida fermentada y efervescente que se obtiene a partir de una cultura simbiótica de bacterias y levaduras, alimentada de té endulzado que produce una variedad de ácidos y compuestos beneficiosos para la salud. En este caso, el toque único y delicioso está dado por el té de coca.

Esta bebida tiene sus raíces en la antigua China, donde se le conocía como el “elixir de la vida” y, en los últimos años, se ha popularizado en todo el mundo debido a sus propiedades probióticas, antioxidantes y antiinflamatorias.

Ingredientes para 1 litro

1 L de agua
120 g de azúcar
10 hojas de coca
40 g de té de mambe
200 mL de líquido iniciador
35 g de scoby

Preparación

1. En una olla a fuego alto, caliente el agua hasta que hierva.
2. Retírela del fuego y agregue el azúcar, revolviendo hasta que se disuelva por completo.
3. Incorpore las hojas de coca y el té de mambe, y deje infundir durante 10 minutos.
4. Vierta el agua de coca azucarada en un recipiente de vidrio grande y añada el líquido iniciador y el scoby.
5. Cubra con un paño poroso o que permita la circulación de aire sin dejar que caigan polvo o insectos.
6. Deje la mezcla en reposo durante una semana antes de probarla. La temperatura ideal para la elaboración de la kombucha está entre 21-27 °C/70-80 °F. La kombucha estará lista cuando se haya alcanzado el nivel deseado de fermentación. A medida que pasan los días se hace menos dulce y más agria.
7. Una vez esté lista, conserve en refrigeración y sirva fría.



Sabajón

Chef: YULIAN TÉLLEZ



Ingredientes para 3 litros

2,5 L de leche entera
375 g de azúcar
50 g de astillas de canela
50 g de anís estrellado
125 g de leche en polvo
2 tazas de agua
5 yemas de huevo
6 mL de esencia de vainilla
75 g de fécula de maíz
60 g de harina de coca
½ L de aguardiente

Preparación

1. En una olla grande a fuego lento, cocine la leche durante 1 hora para que se vaya evaporando, sin dejar que hierva.
2. Agregue el azúcar, la canela y el anís estrellado, y continúe la cocción 1 hora más.
3. En un recipiente, diluya la leche en polvo en 1 taza de agua y viértala en la leche caliente.
4. En otro recipiente, con ayuda de un batidor de mano, revuelva vigorosamente las yemas mientras añade poco a poco 1 taza de la leche caliente. Este procedimiento se conoce como temperar o atemperar y evita que las yemas se cocinen en grumos.
5. Una vez estén atemperadas, incorpórelas a la olla y continúe cocinando, sin dejar de revolver, hasta que espese, unos 10-12 minutos.
6. Retire la canela y el anís y adicione la esencia de vainilla.
7. En un recipiente, diluya la fécula de maíz y la harina de coca con el agua restante e integre al sabajón. Cocine 20 minutos más y retire del fuego.
8. Deje enfriar durante 12 horas.
9. Licúe por tandas junto con el aguardiente y, en botellas de vidrio, almacene el sabajón en refrigeración por 12 horas antes de consumir.



El sabajón es sinónimo de ¡fiesta y compartir! Durante las celebraciones de fin de año, las familias en los Llanos Orientales reservan la leche para preparar diferentes y exquisitas preparaciones, como arequipe y sabajón. En esta ocasión, el dulce y el amargo de la coca se equilibran perfectamente en un kit de postres típicos con melcochas, gelatina de pata y una botellita de sabajón, cuya presentación ofrece una idea para que las mujeres de Lerma comercialicen la harina de coca con recetas familiares y a la vez innovadoras.

A toasting tradition

"I longed to see that herb, celebrated by the Indians for so many centuries, the one they call coca, which they sow and cultivate with high attention and diligence, because all of them use of it and use its rewards, as one would say. Coca is a herb as tall as a long bar, about so: it carries its leaves like the Myrtle, a bit older, and within a leaf there is another drawn leaf with the same shape in a very fine line, they're soft, light green in color."

NICOLÁS MONARDES (1493-1588)
*Medicinal History of the things
brought from our Occidental
Indies that work for medicine,
1565*



Monterita

Chef: ERIN ROSE

The medicinal use of coca leaf steeped in hot water has been a millennial practice across the entire Andean region. In the eighteenth century, there was a frenzy in Europe and the United States surrounding the maceration of coca leaf, which activated various components and led to the development of non-alcoholic stimulant drinks like Coca-Cola (a company with a huge global footprint that still uses coca in its production process).

The following cocktails pay tribute to the ancient tradition of using coca leaf, combining it with tropical flavors, as well as the Old World tradition of macerating coca leaf in fortified wines and vermouths, giving birth to our own versions of Martinis and Sbagliato cocktails.

Ingredients (6 cocktails)

300 ml viche
100 ml mezcal
200 ml tamarind and coca soda
150 ml lemon juice
100 ml ginger syrup
100 ml honey syrup
Mandarin lemon slices (optional)

COMPONENTS

GINGER SYRUP

100 g fresh ginger
100 g filtered water
100 g sugar

INSTRUCTIONS FOR GINGER SYRUP

1. Wash the ginger thoroughly, there's no need to peel it.
2. In a blender, process the ginger, water, and sugar for a few minutes.
3. Pass the mixture through a strainer.

HONEY SYRUP

300 g honey
150 g hot water

INSTRUCTIONS FOR HONEY SYRUP

1. Mix the honey with hot water until completely dissolved.

TAMARIND, GINGER, AND COCA SODA

100 ml tamarind syrup*
100 ml ginger syrup
200 ml mandarin juice
200 ml lemon juice
400 ml coca infusion**

INSTRUCTIONS FOR TAMARIND, GINGER AND COCA SODA

1. Mix all the ingredients in a large container and keep refrigerated.

Preparation

1. In a pitcher, combine the liqueurs, juice, and syrups with plenty of ice. Stir until the pitcher cools.
2. Add the tamarind and coca soda to the mixture. Serve in glasses with large ice cubes, ideally, and optionally garnish with a slice of mandarin lemon.

Notes: *Tamarind syrup can be store-bought or made by combining tamarind pulp and sugar.
**Coca infusion is made by steeping coca leaves in hot water.



Hayo Sbagliato

Chef: ERIN ROSE

Ingredients (1 serving)

45 ml red coca vermouth
15 ml Campari
Ice to taste
30 ml soda
30 ml prosecco
1 slice orange

Preparation

1. In the serving glass, combine the vermouth and Campari.
2. Add plenty of ice and stir to chill the spirits.
3. Pour in the soda and prosecco, and gently mix to preserve the bubbles.
4. Garnish with the orange slice.

Note: To prepare the red coca vermouth, mix 300 ml of vermouth with 5 g of whole coca leaf. Let it infuse for 24 to 48 hours at room temperature. Strain the mixture and store it in the fridge.

Refreshing infusion of coffee husk and coca flour

Chef: JULIÁN ANDRÉS DUQUE

Coffee husks used to primarily be utilized as organic fertilizer. They have now found a new purpose as a fundamental ingredient in meat sauces and various syrups. Similarly, coca leaves have been rediscovered and transformed into a potential cornerstone of gastronomy, resulting in a drink that embodies a remarkable and harmonious fusion of flavors.

Ingredients (1 serving)

50 ml water
10 g coca flour
2 cinnamon sticks
2 cloves
1 anise star
16 g organic *panela* powder
20 g organic coffee husk
100 ml hot water

50 g ice
60 ml orange juice
15 ml lemon juice
10 g agave honey

TO FROST AND DECORATE

Passion fruit juice to taste
Coca flour *cancharina*
Dehydrated lemon slices
Rosemary leaves

Preparation

1. In a saucepan over medium-high heat, heat the water.
2. Add the sifted coca flour to prevent lumps, along with the cinnamon sticks and cloves.
3. Also add the star anise and cook for 5 minutes.
4. Incorporate the *panela*, remove from heat, and let it cool.
5. Pass the mixture through a strainer and set aside.
6. In a French press, place the coffee husk and pour in hot water. Let it steep for 5 minutes.
7. Press the French press and allow the coffee to cool.
8. In a cocktail shaker filled with ice, combine the *aguapanela* prepared with the coffee husk infusion, orange and lemon juices, and agave honey.
9. Cover the shaker and gently shake to cool the mixture without melting the ice.
10. Rim the serving glass with passion fruit juice and *cancharina*.
11. Pour the prepared mixture into the glass and garnish with lemon slices and rosemary leaves for added flavor.

Kombucha

Chef: JENNIFER RODRÍGUEZ

Kombucha is a fermented and effervescent drink made from a symbiotic culture of bacteria and yeast, which feeds on sweetened tea to produce a variety of acids and beneficial compounds for health. In this recipe, we add a unique and delicious touch with coca tea.

This beverage has its origins in ancient China, where it was known as the “elixir of life.” In recent years, it has gained popularity worldwide due to its probiotic, antioxidant, and anti-inflammatory properties.

Ingredients (1 liter)

1 L water
120 g sugar
10 coca leaves
40 g *Mambe* tea
200 ml starter fluid
35 g scoby (symbiotic culture of bacteria and yeast)

Preparation

1. In a pot, bring the water to a boil. Add the sugar and stir until dissolved.
2. Remove the pot from heat and add the coca leaves and *Mambe* tea. Let it steep for 10 minutes.
3. Strain the mixture to remove the coca leaves and tea leaves. Allow the tea to cool to room temperature.
4. Transfer the cooled tea to a glass jar or fermentation vessel. Add the starter fluid and mix well.
5. Carefully place the scoby on top of the tea mixture.
6. Cover the jar with a breathable cloth or coffee filter and secure it with a rubber band.

7. Let the kombucha ferment at room temperature for 7 to 14 days, depending on your preference for taste and carbonation. During fermentation, the scoby will form a new layer.
8. After the desired fermentation period, carefully remove the scoby and reserve it for future batches.
9. Transfer the kombucha to airtight bottles and refrigerate for a few hours to allow it to carbonate further.
10. Serve chilled and enjoy the refreshing and healthful properties of homemade kombucha.

Note: Remember to maintain a clean and sanitary environment during the fermentation process to avoid contamination.



Sabajón

Chef: YULIAN TÉLLEZ

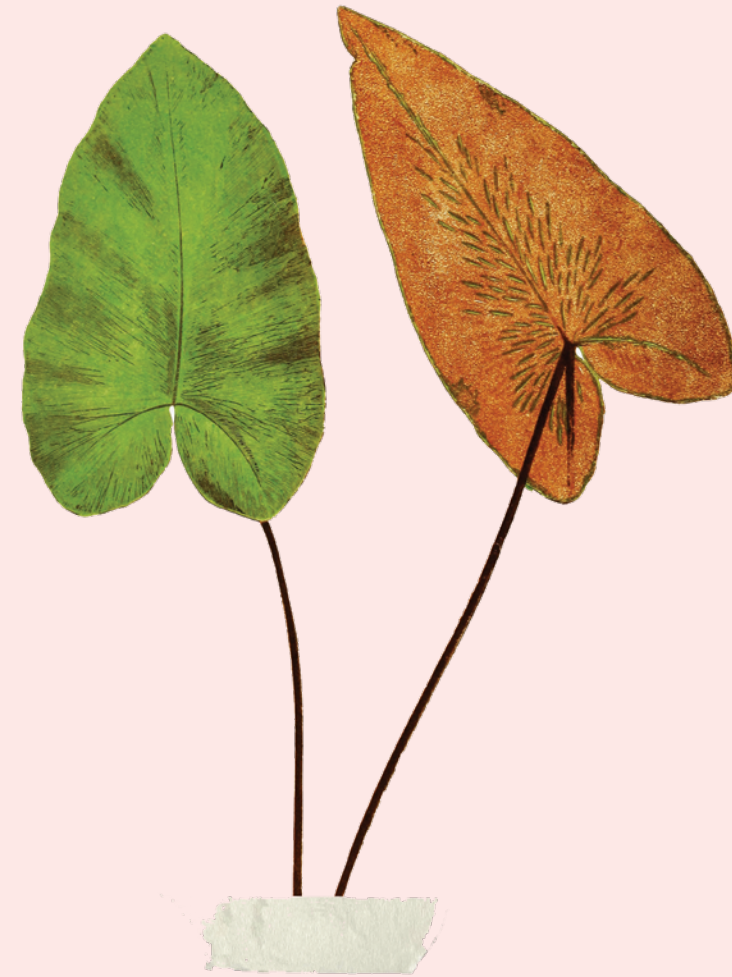
Sabajón is a symbol of joy and togetherness. During the Colombian end-of-year celebrations, families in the Eastern Plains of the country set aside milk for creating various delightful preparations, such as *arequipe* (dulce de leche) and a type of spiked eggnog drink we call Sabajón. I created a dessert kit encompassed by marshmallow shank jelly, toffee and a small bottle of Sabajón. I want to inspire the women from Lerma that traditionally make this drink to combine coca flour with their family recipes and offer innovative marketable products.

Ingredients (3 liters)

2.5 L whole milk
375 g sugar
50 g cinnamon sticks
50 g star anise
125 g powdered milk
2 cups water
5 egg yolks
6 ml vanilla essence
75 g cornstarch
60 g coca flour
500 ml aguardiente

Preparation

1. In a large pot over low heat, gently simmer the milk for 1 hour to allow it to evaporate without boiling.
2. Add the sugar, cinnamon, and star anise to the pot and continue cooking for another 1 hour.
3. In a separate container, dissolve the powdered milk in 1 cup of water and pour it into the hot milk.
4. In another container, use a hand mixer to vigorously whisk the egg yolks while gradually adding 1 cup of the hot milk. This process, known as tempering, ensures that the yolks blend smoothly without forming lumps.
5. Once the yolks are warm, add them to the pot and continue cooking, stirring constantly, until the mixture thickens, approximately 10-12 minutes.
6. Remove the cinnamon and star anise, and add the vanilla essence to the pot.
7. In a separate container, dissolve the cornstarch and coca flour with the remaining water, and add it to the Sabajón mixture. Cook for an additional 20 minutes, stirring continuously.
8. Remove the pot from heat and allow the mixture to cool for 12 hours.
9. In batches, blend the Sabajón together with the brandy. Transfer the Sabajón into glass bottles and refrigerate for another 12 hours before consuming.





Glosario

Ambil: jalea oscura, producida mediante la cocción lenta en agua de hojas de tabaco y sales vegetales, que se aplica en las encías y en la lengua para que se disuelva gradualmente mientras se consume el mambe. Según la sabiduría transmitida por los indígenas, el ambil es conocido como el “acompañante del pensamiento”, siempre debe ir de la mano con el mambe, ya que este último potencia y nutre el poder de la palabra, y armoniza el pensamiento. El ambil tiene un carácter y sabor intenso, simbolizando la figura masculina, que proporciona claridad al escuchar y ayuda a organizar las ideas. Esto garantiza que, al entablar conversaciones, ambas partes sean receptivas y haya buena acogida mutua.

Bijao: (*Calathea lutea*) Aubl. Planta perteneciente a la familia de las marantáceas, cuyas hojas son típicamente usadas para envolver tamales, hallacas y otros alimentos.

Brunoise: técnica de corte utilizada para convertir las verduras en diminutos cubos de aproximadamente 1 a 2 mm de lado.

Cal: sustancia alcalina compuesta por óxido de calcio que tiene color blanco o blanco grisáceo y, cuando entra en contacto con el agua, se hidrata o se apaga, liberando calor. Si se mezcla con arena, se convierte en argamasa o mortero.

Canangucho: fruto de una palma silvestre de la Amazonía, también conocida como canangucha, palma moriche, moriche, aguaje o mirití. Su fruto se puede consumir fresco, directamente de la palma, o utilizarse en la preparación de bebidas como el carato de moriche. Asimismo, se emplea para hacer un dulce conocido como turrón de moriche, como planta ornamental y como alimento para el ganado, ya que se utiliza como forraje. Además, se extrae aceite a partir de él.

Chancarina: también conocida como chucula o gofio (cofio), es una mezcla esencialmente compuesta por maíz tostado y azúcar. En algunos casos se añaden especias, habas, maíz, cacao, ajonjolí y panela.

Chiffonade: técnica que consiste en cortar en tiras finas vegetales de hojas grandes, como espinacas, lechugas, repollos y endivias.

Cofio (gofio): ver “chancarina”.

Cuetandera: *kwetad ya'ja*, son mochilas tejidas a mano utilizadas por los médicos tradicionales de la cultura nasa (*thê walas*) que realizan rituales para armonizar a las familias, las veredas y el resguardo. Estos tejidos son sagrados, ya que en ellos se guardan la coca, las plantas medicinales y las bebidas que se ofrecen a los espíritus. La cuetandera se elabora con lana de ovejo o pabilo y, por lo general, se termina con la figura de una pirámide que representa los siete colores del mundo nasa.

Esferas líquidas: técnica de cocina creativa que permite gelificar líquidos en forma de esferas. Al encapsular un líquido con una capa de gelatina, se crea una esfera que explota en la boca, liberando un sabor intenso y sorprendente.

Excicado: término utilizado en catalogación botánica referente a la sección de una planta conservada y seca, sumada a un resumen de información que permite identificar su nombre dentro de una colección determinada; se aloja en un herbario.

Fariña: este cereal, originario de la yuca, se utiliza ampliamente en la cocina. Es un alimento precocido que tiene un sabor suave y agradable, se emplea como ingrediente en la elaboración de aperitivos calientes, como tostadas fritas, y en refrescantes bebidas. La fariña se considera un producto emblemático de la selva peruana.

Galgueria: golosina u otro alimento ligero que se toma por gusto o entretenimiento.

Ghee: originario del sur de Asia, es un tipo de mantequilla clarificada con diversas aplicaciones. Es ampliamente utilizado en la India con fines culinarios, medicina tradicional y rituales religiosos.

Guatila: (*Sechium edule*). También conocida como sidra, guatilla, chayote, cidrayota, tayota, güisquil o papapobre, es el fruto de una planta trepadora que se encuentra en varias regiones. Puede consumirse tanto cruda, rallada en ensaladas, como cocida. En términos de uso, es similar a la papa, aunque requiere un poco más de tiempo de cocción para ablandarse. Además, se puede utilizar para espesar cremas, gratinar al horno y en preparaciones dulces y saladas. Tiene la capacidad de absorber el sabor del entorno.



Glossary

Ambil: is a dark jelly that is created by slowly cooking tobacco leaves with vegetable salts in water. It is applied to the gums and tongue, allowing it to gradually dissolve while consuming the *Mambe*. According to the wisdom passed down by indigenous sages, the *ambil* is referred to as the “Companion of Thought”. It is always meant to be paired with the *Mambe* as it amplifies and nourishes the power of words while bringing harmony to one’s thoughts. The *ambil* possesses a stronger character and flavor, symbolizing the male figure, which aids in clear listening and organizing ideas. This ensures that during conversations, both parties are receptive and welcoming to one another.

Bijao: (*Calathea lutea*) Aubl. a plant species that belongs to the Marantaceae family. Its leaves are typically used to wrap tamales, hallacas, and other foods.

Brunoise: a cutting technique used to turn vegetables into tiny cubes about 1-2 mm on each side.

Cal: Spanish for Lime, an alkaline compound made up of calcium oxide. It is white or gray-white in color and when it comes into contact with water, it hydrates or quenches, releasing heat. When mixed with sand, it becomes mortar.

Canangucho: a fruit from a wild palm found in the Amazon, known by various names such as canangucha, moriche, moriche palm, aguaje, or mirití. This fruit can be consumed fresh or used to prepare drinks like moriche carato. Additionally, it is used to make a sweet treat called moriche nougat. This palm is also used as an ornamental plant and as food for livestock, serving as fodder. Also, oil can be extracted from the fruit for further purposes.

Chancarina: also known as chucula or *cofio* (*gofio*), this is a mixture primarily consisting of toasted corn and sugar. In some instances, additional ingredients such as spices, broad beans, corn, cocoa, sesame seeds, and *panela* are incorporated.

Chiffonade: this preparation technique entails slicing large leafy vegetables, such as spinach, lettuce, cabbage, and endives into delicate, thin strips.

Cofio (gofio): see Chancarina.

Cuetandera: are hand-woven shoulder bags used by the Walas, traditional doctors within the Nasa indigenous culture. These bags play a significant role in performing rituals aimed at harmonizing families, villages, and shelters. The fabrics themselves hold a sacred status, as they serve as containers for storing coca, medicinal plants, and the beverages offered to the spirits. The *cuetandera* is crafted using sheep’s wool or wick wool, and it often features a pyramid-shaped design representing the seven colors of the Nasa world.

Liquid Spheres: is a culinary technique that creatively transforms liquids into spherical gels. By encasing a liquid with a layer of gelatin, a sphere is formed that bursts in the mouth, releasing a vibrant and unexpected burst of flavor.

Excicado: extract, a term is used in botanical cataloging. It refers to the section of a preserved, dried plant that together with a summary of information that enables its identification becomes part of a specific collection.

Fariña: derived from cassava, this is a cereal widely employed in culinary practices. This precooked food possesses a mild taste. It serves as a key ingredient in the creation of hot appetizers, like fried toast, and is also used in the preparation of refreshing beverages. La Fariña is also an iconic Peruvian jungle product.

Gulupa: scientifically known as *Passiflora edulis* Sims, this round fruit originated in the wild Amazon region. It possesses a tangy flavor, reminiscent of passion fruit, with a subtle touch of sweetness. Its appearance varies depending on its level of ripeness, displaying shades of green, yellow, or even purple.

Galgueria: candy or other light food that is taken for pleasure or entertainment.

Ghee: originating from South Asia, this is a type of clarified butter with various applications. It is widely used in India for culinary purposes, traditional medicine, and religious rituals.

Gulupa: también conocida como *chulupa* y cuyo nombre científico es *Passiflora edulis* Sims, es una fruta que se originó de manera silvestre en la región amazónica. Su apariencia varía según su grado de madurez, entre verde, amarilla o morada, y tiene un sabor ácido, similar al del maracuyá, pero ligeramente más dulce.

Harina de coca: producto derivado de las hojas secas finamente molidas de la planta de coca, específicamente *Erythroxylum coca* o *E. novogranatense*. El proceso de elaboración consiste en cosechar cuidadosamente las hojas de coca y luego secarlas antes de convertirlas en un polvo fino. Esta harina se produce comercialmente y está fácilmente disponible en las tiendas naturistas y comunitarias de Argentina, Bolivia, Colombia y Perú.

Hayo (*Erythroxylum novogranatense*): también conocido como hayu o jayo, es el nombre que le dan los kogui (grupo étnico de la Sierra Nevada de Santa Marta) a la sagrada mata de coca que se utiliza en las ceremonias y rituales de muchos grupos indígenas.

Hierbas de azotea: hierbas aromáticas cultivadas en macetas en casa para uso culinario y medicinal. Usualmente incluyen cilantro, cimarrón, albahaca, perejil, yerbabuena y cidrón, entre muchas otras.

Huitoto: también conocido como witoto, güitoto o murui-muinane, es un pueblo indígena de la Amazonía colombiana y peruana, cuyo territorio ancestral abarcaba la zona media del río Caquetá y sus afluentes, así como la selva hasta el río Putumayo. Este grupo étnico habla una lengua perteneciente a la familia bora-witoto y actualmente se encuentra disperso en diversas regiones del Amazonas, ocupando la zona conocida como el Medio Amazonas en Colombia y una importante área peruana en la frontera con nuestro país.

Mambe: también conocido como *ypadú* en la lengua huitoto (*jibie*), es un polvo obtenido a partir de la tostiión, la molienda y el tamizado de las hojas de coca (*Erythroxylum coca* var. *ipadu*) que, por lo general, se mezcla con un aditivo alcalino. Cada cultura posee su manera y técnica para el acto de mambear: en la región amazónica, se consume la harina de coca *ipadú*, una mezcla de coca dulce con ceniza de yarumo (*Cecropia* spp.); en el departamento del Cauca, las culturas nasa y yanacona mastican hojas de coca tostadas en su totalidad, junto con cal natural que proviene de la quema de rocas alcalinas; en la Sierra Nevada de Santa Marta, los kogui mastican hojas de

coca mezcladas con polvo de conchas marinas, las cuales se encuentran dentro de un poporo o calabazo (*Lagenaria* sp.). Por su parte, en países como Perú y Bolivia, las hojas de coca tostadas se mastican con lejía, ceniza de quinua (*Chenopodium quinoa*), chamairo *Mussatia hyacinthina* (Standl.) o en forma de infusión; mientras que en Argentina se usa el bicarbonato de soda.

Mirin: es una variedad de vino de arroz y constituye un ingrediente fundamental en la cocina japonesa. Comparte similitudes con el sake, aunque generalmente posee un menor contenido de alcohol y un mayor contenido de azúcar.

Panko: tipo de pan rallado originario de Japón que se caracteriza por no incluir la corteza, lo que le confiere una apariencia completamente blanca, a diferencia del pan rallado convencional. El pan se seca, por lo que resulta en trozos más grandes y con una textura más crujiente.

Sifón: utensilio que convierte cualquier líquido en *mousse*. No es necesario agregar ingredientes como huevos, crema, azúcar o harina para obtener una espuma consistente. Funciona con cápsulas de dióxido de nitrógeno (NO₂), similar a un aerosol de crema batida. El sifón fue inventado por Ferrán Adrià, quien lo patentó en 1985 y desde entonces se comercializa en todo el mundo bajo la marca isi.

Tungos: envueltos de arroz y queso originarios de los Llanos Orientales de Colombia. Tradicionalmente se arman con hojas de bijao en forma cónica, se amarran con una pita y se cuecen al vapor.

Viche: bebida alcohólica destilada de caña de azúcar cruda y mezclada con hierbas, raíces y, en ocasiones, frutas. Esta bebida tiene profundas raíces en la costa pacífica de Colombia. Una vez considerada ilegal, el estado de la bebida dio un giro significativo en septiembre de 2021 cuando el Senado de Colombia aprobó una ley innovadora que reconoce el viche como un componente integral del “patrimonio cultural y ancestral” de la nación. Esta decisión trascendental no solo legitimó su producción, sino que también abrió las puertas para que las empresas comerciales se involucraran en la elaboración de este preciado elixir.

Xilotol: también llamado azúcar de abedul, es un polialcohol obtenido a partir de la reducción del azúcar xilosa. Tiene un bajo contenido calórico en comparación con el azúcar tradicional y, por esta razón, se utiliza como sustituto de la sacarosa en alimentos para diabéticos.



Guatila: known by various names such as cidra, chayote, cidrayota, tayota, güisquil, or papapobre, is the fruit of a climbing plant that grows in different regions of the country. It can be consumed either raw, grated in salads, or cooked. It shares similarities with potatoes in terms of usage, although it requires a slightly longer cooking time to soften. Additionally, it can be used to thicken creams or be gratinated in the oven.

Harina de coca: coca flour is a product derived from the finely ground dried leaves of the coca plant, specifically *Erythroxylum coca* or *Erythroxylum novogranatense*. The manufacturing process involves carefully harvesting the coca leaves and then drying them before they are ground into a fine powder. This coca flour is commercially produced and readily available in stores across Argentina, Bolivia, Colombia, and Perú.

Hayo: also known as Jayo, this name was given by the Kogi to the sacred coca plant that is used in the ceremonies and rituals of many indigenous groups.

Hierbas de azotea: these are aromatic herbs grown in pots at home for culinary and medicinal use. These usually include: cilantro, cimarron, basil, parsley, peppermint and citron among many others.

Huitoto: Witoto, Güitoto, or Murui-Muinane people are indigenous communities residing in the Colombian and Peruvian Amazon regions. Their ancestral lands encompassed the middle zone of the Caquetá River, its tributaries, and extended into the jungle as far as the Putumayo River. These ethnic groups communicate using languages from the Bora-Witoto language family. Presently, they are dispersed throughout different parts of the Amazon, specifically inhabiting the Colombian region known as the Middle Amazon and occupying a significant area along the Peruvian border with Colombia.

Mambe: also known as ypadú in the Huitoto (jiibie) language, this powder is obtained by roasting, grinding, and sifting coca leaves (*Erythroxylum coca* var. *ipadu*). It is commonly mixed with an alkaline additive. Different cultures have their own unique practices and techniques for consuming *Mambe* (*Mambear*, verb). Each method reflects the diverse cultural practices surrounding the consumption of coca leaves: In the

Amazon region, Ipadú coca flour is a blend of sweet coca leaves with Yarumo ash. In the Cauca region, the Nasa and Yanacona cultures chew whole toasted coca leaves along with natural lime. In the Sierra Nevada de Santa Marta, the Kogui culture chews coca leaves mixed with powdered seashells, which are stored inside a dried gourd called a poporo. In countries like Perú and Bolivia, toasted coca leaves are either chewed with lye or consumed as a tea.

Mirin: a staple in Japanese cuisine, is a variety of rice wine widely used in cooking. It shares similarities with sake, although it typically has a lower alcohol content and a higher sugar content.

Panko: a type of breadcrumbs that originates from Japan and is characterized by its lack of crust. This gives it a completely white appearance, unlike traditional breadcrumbs. The bread is dried, resulting in larger pieces and a crunchier texture.

Sifón: the kitchen siphon is a tool that turns any liquid into mousse. No need to add ingredients like eggs, cream, sugar or flour to get a consistent foam. It works with Nitrogen Dioxide (NO₂) capsules, similar to a can of whipped cream. It was invented by Ferrán Adriá, who patented the machine in 1985 and since then it has been marketed throughout the world under the “isi” brand.

Tungos: steamed wraps with rice and cheese from the eastern plains of Colombia. Traditionally assembled with bijao leaves in a conical shape, tied with twine.

Viche: an alcoholic beverage distilled from raw sugarcane and mixed with herbs, roots and sometimes fruits. This beverage has deep roots in Colombia's Pacific Coast. Once considered illegal, the drink's status took a significant turn in September 2021 when the Colombian Senate passed a groundbreaking law recognizing *Viche* as an integral component of the nation's “cultural and ancestral heritage”.

Xylitol: also known as birch sugar, is a polyalcohol derived from the reduction of the sugar xylose. It has a low calorie content compared to traditional sugar, making it a popular substitute for sucrose in diabetic foods.



Índice de recetas

Recipe index

ENTRE DIÁLOGOS

- 40 Croquetas de yuca, mambe y queso Paipa
- 42 Tungos de mambe
- 44 Pan coca
- 46 Arepas de plátano verde y harina de coca con queso Paipa
- 48 Buñuelitos de chócolo rellenos de queso con encurtido de sidra, viche y coca
- 50 Arepas de maíz con queso y chocolate caliente
- 52 Aborrajados de pescado ahumado apanados con harina de coca
- 54 Pandeyucas de coca con mantequilla de miel amazónica
- 56 *Cocaccia* de masa madre de coca

BETWEEN THE LINES

- 59 Cassava, *Mambe*, and Paipa Cheese Croquettes
- 60 *Tungos de Mambe*
- 60 Pan coca
- 61 Green plantain and coca flour arepas with Paipa cheese
- 62 Chocolo fritters stuffed with cheese, pickled cider, *viche* and coca
- 63 Corn arepas with cheese and hot chocolate

- 64 Smoked fish *aborrajados*, breaded with coca flour
- 65 Coca *pandeyucas* with Amazonian honey butter
- 65 Coca-sourdough's *Cocaccia*

DE LA VIDA, LA COMIDA Y LO HUMANO

- 70 Pizza
- 72 Hoja de palabra, mole y pesca
- 76 Pollo enmela'o, encoca'o y hornea'o
- 78 Tamales de coca y pipián de garbanzo
- 80 Chorizos de coca
- 82 Acocado de pescado y langostinos
- 86 Arroz coca coco

LIFE, FOOD AND THE HUMAN CONDITION

- 89 Pizza
- 89 Leaf of Word, mole and fishing
- 91 *Enmela'o, encoca'o* and baked Chicken
- 91 Coca and chickpea *Pipián* tamales
- 92 Coca Chorizos
- 93 Fish and prawn stew
- 94 Coca Coco Rice

TERTULIAS VIAJERAS

- 98 *Panna cotta* de harina de coca
 - 100 Mantecada con viche y veteada con coca
 - 102 Milhojas de maní con hoja de coca y crema de mambe
 - 104 Helado de mambe con cono de harina de coca y ambil
 - 106 Calzones rotos
 - 108 Tarta vueltiá de mango biche y hojaldre verde
 - 112 *Pancakes* de coca
 - 114 Bizcochuelo de almendras y *print* de coca
 - 116 Postre de canangucho
 - 118 *Tang yuan*. Bolitas de arroz rellenas con *ganache* de coca en almíbar ligero de té de coca y jengibre
 - 120 Arroz con leche, uchuva, kiwi, maracuyá y harina de coca
 - 122 Croquetas de banano espolvoreadas con mambe y azúcar *glass*, crema de manjar blanco y cardamomo con almíbar de lulo y mambe
- ### TRAVELLING CONVERSATIONS
- 125 Coca flour panna cotta
 - 125 *Mantecada* with *viche* and marbled with coca
 - 126 Peanut millefeuille with coca leaf and *Mambe* cream
 - 127 *Mambe* ice cream with a coca flour and *Ambil* cone

- 127 Calzones Rotos
- 128 *Vueltiá* tart with green mango and green puff pastry
- 129 Coca Pancakes
- 130 Almond cake and coca print
- 131 *Canangucho* Dessert
- 131 Tang Yuan
- 132 Rice pudding with tropical fruits and coca flour
- 133 Banana croquettes sprinkled with *Mambe* and sugar icing, dulce de leche and cardamom with *lulo* and *Mambe* syrup

UNA TRADICIÓN PARA BRINDAR

- 137 Monterita
- 138 Hayo Sbagliato
- 140 Infusión refrescante de cáscara de café y harina de coca
- 142 *Kombucha*
- 144 Sabajón

A TOASTING TRADITION

- 147 Monterita
- 147 Hayo Sbagliato
- 148 Refreshing infusion of coffee husk and coca flour
- 148 *Kombucha*
- 149 Sabajón





Lerma, Cauca
Reto Coca,
Julio 2022



COCA

Palabra, sabor, futuro

RECETAS INSPIRADAS EN LA TRADICIÓN ANCESTRAL DE UNA PLANTA VENERADA



Verb, Flavor, Future

RECIPES INSPIRED BY THE ANCESTRAL TRADITION OF A REVERED PLANT

Una publicación de/A publication of:
Fundación Tierra de Paz
Corporación Gastronómica de Popayán
Servicio Nacional de Aprendizaje, Sena

Prólogo/Prologue
Brigitte Baptiste

Introducción/Introduction
Dora Lucila Troyano

Relato de viaje/Travelogue
Mariana Velásquez

Dirección general y creativa/
General and Creative Direction:
Mariana Velásquez
Dora Lucila Troyano

Coordinación editorial
y edición de textos en español/
Editorial coordination and Spanish editor:
María del Pilar Palacio
Estrategias Editoriales SAS

Diseño e ilustración/
Design and Illustrations:
Paulina Carrizosa - Manta Raya

Diagramación/Layout:
Camila Cardeñosa

Fotografía de alimentos / Food Photography:
Jorge González

Preparación de recetas y foodstylist
Recipe Preparation and Foodstylist:
Mariana Velásquez

Asistente de chef/Assistant chef:
Camilo Flechas

Corrección de estilo en español/
Spanish Proofreader:
Gustavo Patiño

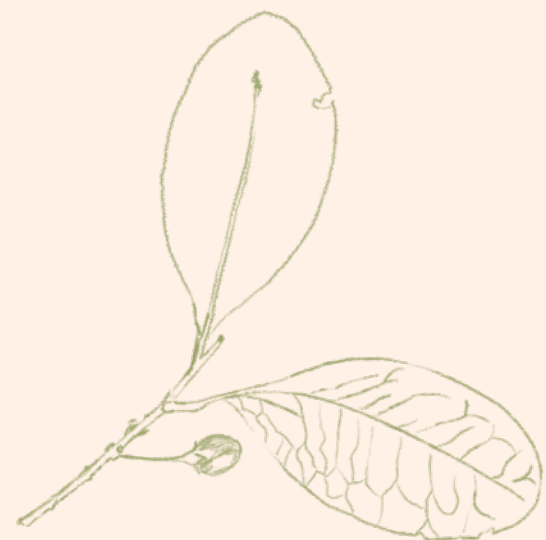
Traducción/Translation to English:
Diego Senior

Creación de recetas/Recipe Creators:

Alejandro Osses
Andrews Arrieta
Camilo Castaño
Camilo Romero Cadena
Carlos Gaviria
Carmen Posada
Carolina Jaramillo
Diana Acevedo
Erin Rose
Evelin Amelia Potes
Francisco Madero
Isabel Patiño
Jennifer Rodríguez
José Luis Riquelme
Julián Andrés Duque
Juliana Llanos
Laura Roza-Arciniegas
Leandro Carvajal
Leocadia Fiagama
Lorenzo Villegas
Margarita Bernal
Melissa Ospina
Miriam Armenta Villacov
Óscar González
Pablo Mejía
Rey Guerrero Saya
Santiago Ferix
Santiago Rivas
Sebastián González
Sergio Mejía
Verónica Socarrás
Vicky Acosta
Yihad Ghattas
Yulian Téllez

Fotografías de apoyo/Photography:

Mariana Velásquez (páginas 37-75-152-157)
Miguel Barona (páginas 4-9-28-160-161)



Imágenes de apoyo/Additional Images:

www.unsplash.com (páginas 37-43-49-51-53-59-62-67-73-77-79-81-84-85-88-89-93-99-101-103-107-110-111-113-117-126-129-133-139-143-145-147-148-149-151)

Preprensa/Prepress:
Final Touch Digital

Impresión/Printing:
Panamericana Formas e Impresos SA

Agradecimientos especiales para/
Special Thanks to:
Lucía Carvajal, Catalina Gil
y Carmen Bucheli.

Los equipos administrativos de la Fundación Tierra de Paz/The Administrative team Tierra de Paz Foundation: Gonzalo Castrillón, María Elena Enríquez y Camila Rodríguez.

Las personas de la Corporación Gastronómica de Popayán/The team at the Corporación Gastronómica de Popayán: Enrique González, Johana Serna y Maribel Delgado.

A las personas maravillosas de la Escuela Agroambiental Arraigo/The wonderful people at the Escuela Agroambiental Arraigo: Herney Ruiz, Marlidia Males, Jorge Males, Doña Ofelia, Vanesa, Nenyi, Alexander (Gato), Alexis Hoyos y Luis Alberto Gómez.

A la Junta de Acción Comunal por su cariño y protección durante el reto coca/To the community action board for their care and protection during the coca challenge.

Siempre GRACIAS a Diego García-Devis por su compromiso con este proyecto y los retos que implica, su trabajo permanente en pro del éxito que convierte los sueños en realidad. Always THANKS to Diego Garcia-Devis for his commitment to this project and the challenges it implies, his permanent work towards success that turns dreams into reality.

Esta publicación se realiza con fondos de la Open Society Foundations operados por la Fundación Tierra de Paz en el marco de la Alianza Coca Para la Paz/This publication is funded by the Open Society Foundations operated by the Tierra de Paz Foundation within the framework of the Alianza Coca Para la Paz.

ISBN: 978-628-95865-1-0

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en forma alguna o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el previo permiso escrito de la Fundación Tierra de Paz/All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission from Tierra de Paz Foundation.

Para citar este libro/ To quote this book: Fundación Tierra de Paz, Corporación Gastronómica de Popayán & Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena). (2023). Coca. Palabra, sabor, futuro. Recetas inspiradas en la tradición ancestral de una planta venerada [Verb, Flavor, Future. Recipes inspired by the ancestral tradition of a revered plant].



• FUNDACIÓN •
TIERRA DE PAZ



Este libro se terminó
de imprimir en el mes de
septiembre de 2023 en los talleres de
/ Printed in september 2023 by:
Panamericana Formas e Impresos SA,
Bogotá, Colombia.





Corporación
Gastronómica
de Popayán



• FUNDACIÓN •
TIERRA DE PAZ



9 786289 586510