

Ingredientes para pervivir:

Diálogos decoloniales y subalternos en la cocina tradicional

Escrito por: Johanna Galindo Urrego, Diseñadora para la Educación
jmgalindou@unal.edu.co
Boris Quevedo Colmenares, Ingeniero y Cocinero
baquevedoc@correo.udistrital.edu.co
Colombia



Resumen

Las colonialidades se evidencian de manera paralela en todas las latitudes donde el imperio ha extendido su orden, las historias de Latinoamérica, Asia y África han sido subordinadas a una estructura de pensamiento que soporta la dominación y la expansión colonial. El racismo y el universalismo, como conceptos, definieron un ordenamiento del mundo, con una clara ventaja para un sector que privilegió su versión de la historia hasta el presente. Sin embargo, en los intersticios de la colonialidad del ser, del saber, del conocimiento y de la naturaleza, los saberes tradicionales, como aquellos que se cuecen en la cocina, hoy subvierten ese orden colonial y emergen reclamando el lugar principal que siempre tuvieron.

Este lugar de resistencia nos permite ver que la modernidad no borró todas las identidades que pretendía homogeneizar. Y tal vez en estos saberes que perviven se puede rescatar el término **transmodernidad**, que propone Enrique Dussel, para superar la idea de lo absoluto en los efectos estructurales de la modernidad, dando cuenta que es necesaria una reconceptualización de dicha modernidad, para incluir en el análisis, historias y grupos que han sido excluidos en la pretendida dominación occidental, y que resisten con sus propias historias y sus propias luchas.

Es por esto que el artículo propone desarrollar un **diálogo intercultural** alrededor del alimento, para hallar y extrapolar las influencias y resistencias a la colonia; las coincidencias y diferencias; los sentipensamientos, expectativas y aportes que pueden surgir entre dos cocineras tradicionales que han dedicado su vida a la transformación del alimento. Una de ellas ubicada en Mocoa, Putumayo al sur de Colombia y la otra en Dhanbad, en el estado de Jharkhand en India. Permitiéndoles compartir mutuamente sabores y saberes en su labor, por medio de metodologías de pedagogía y diseño, comprendiendo los rasgos de la **transmodernidad** desde las experiencias de estas cocineras como individuos habitantes de territorios en algún tiempo colonizados, y reconociendo la coexistencia de factores que han impactado la conservación de la identidad alimentaria ancestral.

El presente artículo indagará acerca de las percepciones que las cocineras tienen con respecto a sí mismas y a su contraparte, y permitirá diálogos en torno a su oficio y a su territorio. Además, como parte del ejercicio de escritura se facilitarán los medios para que se puedan comunicar y compartir ingredientes y especias que utilizan en sus preparaciones. Se espera que, al facilitar el diálogo entre estas dos mujeres, se logre no solamente la generación de conciencia acerca de la importancia de la conservación de la identidad alimentaria, sino que

también se comuniquen las acciones que han llevado a cabo y que a futuro se pueden llevar a cabo en pos de preservar y promover dicha identidad.

Este diálogo intercultural permitirá evidenciar que a pesar de la gran distancia tanto física como cultural, India es un país que tiene grandes similitudes con el territorio colombiano. Además, será una oportunidad para poner en diálogo los estudios subalternos, desarrollados en la India, con los estudios decoloniales en Latinoamérica, que suponen el planteamiento de una perspectiva crítica y radical al occidentalismo. Reescribiendo así la historia desde el pensamiento de sí mismos como pueblo, bajo la relativización de los enfoques eurocentristas.

Otro punto clave del artículo estará relacionado con la identidad territorial alimentaria, pues es interesante observar cómo, a pesar de la colonia, en ambas naciones aún se conservan profundas raíces de los hábitos, las técnicas, y los productos que conformaban la base de la alimentación de los pueblos nativos antes de la llegada de los colonos. Desde el punto de vista cultural, India tiene la fortuna de conservar gran parte de su identidad precolonial en la mayoría de aspectos de la vida cotidiana, como el lenguaje, la estética, las religiones, la arquitectura, la música y la cosmovisión; Colombia, por su parte, ha tenido quinientos años de intercambios, negaciones y

afirmaciones, que resulta sorprendente la resistencia cultural de sus ciento dos pueblos indígenas más las identidades afro y Romaní que constituyen una diferencia étnica importante en el país.

Jharkhand es un estado en la región de India del este. Al estar bañada por la bahía de Bengala y bordeada por el majestuoso manglar de Sunderbans, tiene algunas características muy similares a las de la región del medio Putumayo al sur de Colombia. En ambos lugares el pescado es parte fundamental de la dieta así como el uso de las especias que crecen localmente y las hojas que se pueden utilizar como parte de los procesos de cocción y servicio de los alimentos. Son muchas las conexiones en estas geografías del trópico que bien vale la pena explorar para una vez más afirmar la potencia de los saberes que emergen de la diferencia étnica para la garantía de un **buen vivir** para todos

Resumo

As colonialidades se evidenciam de forma paralela em todas as latitudes onde o império estendeu sua ordem as histórias da América Latina, Ásia e África foram subordinadas a uma estrutura de pensamento que sustenta a dominação e a expansão colonial. Racismo e universalismo, como conceitos, definiram uma ordem mundial, com clara vantagem para um setor que privilegiou sua versão da história até o presente. No entanto, nos interstícios da colonialidade

do ser, do saber, do conhecimento, da natureza, e o saber tradicional, como aquele cozido na cozinha, hoje subverte essa ordem colonial e emerge reivindicando o lugar principal que sempre teve.

Este lugar de resistência permite ver que a modernidade não apagou todas as identidades que pretendia homogeneizar. E talvez nesse conhecimento que sobrevive, o termo **transmodernidade** se pode resgatar, proposto por Enrique Dussel, para superar a ideia do absoluto nos efeitos estruturais da modernidade, percebendo que é necessária uma reconceitualização dessa modernidade, para incluir no análise, histórias e grupos que foram excluídos da suposta dominação ocidental e que resistem com suas próprias histórias e suas próprias lutas.

É por isso que o artigo se propõe a desenvolver um **diálogo intercultural** em torno da alimentação, para encontrar e extrapolar as influências e resistências à colônia; as coincidências e diferenças; os sentimentos, pensamentos, expectativas e contribuições que possam surgir entre duas cozinheiras tradicionais que dedicaram suas vidas à transformação da comida. Uma de las localizada em Mocoa, Putumayo no sul do nosso país e a outra em Dhanbad, no estado de Jharkhand na Índia. Permitindo que elas compartilhem mutuamente sabores e saberes do seu trabalho, por meio da pedagogia e metodologias de

design, entendendo as características da **transmodernidade** a partir das experiências dessas cozinheiras como indivíduos que vivem em territórios que foram colonizados em algum momento, e reconhecendo a coexistência de fatores que impactaram a preservação da identidade alimentar ancestral.

Este artigo indagará sobre as percepções que as cozinheiras têm de si e de seus pares, e permitirá diálogos em torno da sua profissão e do seu território. Além disso, como parte do exercício de redação, serão fornecidos meios para que possam comunicar e compartilhar ingredientes e temperos utilizados nas suas preparações. Espera-se que, ao facilitar o diálogo entre essas duas mulheres, seja alcançada não apenas a geração de conscientização sobre a importância da preservação da identidade alimentar, mas também as ações que estão sendo realizadas e que futuramente serão realizadas para preservar e promover essa identidade.

Esse diálogo intercultural mostrará que, apesar da grande distância física e cultural, a Índia é um país que possui grandes semelhanças com o território colombiano. Além disso, será uma oportunidade para colocar os estudos subalternos, desenvolvidos na Índia, em diálogo com os estudos decoloniais na América Latina, que supõem a aproximação da uma perspectiva crítica e radical ao ocidentalismo.

Reescrevendo assim a história a partir do pensamento de si mesmo como povo, sob a relativização de abordagens eurocêntricas.

Outro ponto-chave do artigo estará relacionado à identidade territorial alimentar, pois é interessante observar como, apesar da colônia, as raízes profundas dos hábitos, técnicas e produtos que constituíram a base da alimentação ainda são preservadas em ambas as nações dos povos nativos antes da chegada dos colonos. Culturalmente, a Índia tem a sorte de manter muito da sua identidade pré-colonial na maioria dos aspectos da vida cotidiana, incluindo linguagem, estética, religiões, arquitetura, música e visão de mundo; A Colômbia, por sua vez, teve quinhentos anos de trocas, negações e afirmações, o que surpreende a resistência cultural de seus cento e dois povos indígenas mais as identidades afro e cigana que constituem uma importante diferença étnica no país.

Jharkhand é uma região tropical que, sendo banhada pela Baía de Bengala e margeada pelo majestoso manguezal Sunderbans, tem algumas características muito semelhantes às da região do médio Putumayo, no sul da Colômbia. Em ambos os lugares, o peixe é parte fundamental da dieta, assim como o uso de temperos e folhas cultivados localmente, que podem ser utilizados como parte dos processos de cozimento e de servir. Há muitas conexões nessas geografias

tropicais que vale a pena explorar para afirmar mais uma vez o poder do conhecimento que emerge da diferença étnica para garantir uma **vida boa** para todos.

Abstract

The colonialities are evidenced in a parallel way in all the latitudes where the empire has extended its order, the histories of Latin America, Asia and Africa have been subordinated to a structure of thought that supports domination and colonial expansion. Racism and universalism, as concepts, defined a world order, with a clear advantage for a sector that privileged its version of history up to the present. However, in the interstices of the coloniality of being, knowledge and nature, such as that cooked in the kitchen, such colonial order is subverted today and the traditional knowledge emerges reclaiming the main place it always had.

This place of resistance allows us to see that modernity did not erase all the identities that it intended to homogenize. And perhaps in this knowledge that survives, the term **transmodernity** -proposed by Enrique Dussel- can be rescued, to overcome the idea of the absolute in the structural effects of modernity, realizing that a reconceptualization of said modernity is necessary, to include in the analyses, stories and groups that have been excluded in the alleged Western domination, and that resist

with their own stories and their own struggles.

This is why the article proposes to develop an **intercultural dialogue** around food, to find and extrapolate the influences and resistances to the colony; the coincidences and differences; the feelings, thoughts, expectations and contributions that may arise between two traditional cooks who have dedicated their lives to the transformation of food. One of them located in Mocoa, Putumayo in southern Colombia and the other in Dhanbad, in the state of Jharkhand in India. Allowing them to mutually share flavors and knowledge in their work, through pedagogy and design methodologies, understanding the features of **transmodernity** from the experiences of these cooks as individuals living in territories that were once colonized, This article will inquire about the perceptions that cooks have in respect to themselves and their counterparties, and will allow dialogues around their profession and their territory. In addition, as part of the writing exercise, the means will be provided so that they can communicate the knowledge about ingredients and spices used in their preparations. It is hoped that by facilitating the dialogue between these two women, not only the generation of awareness about the importance of preserving food identity will be achieved, but also the actions that have been carried out and can

be communicated and carried out in the future in order to preserve and promote such identity.

This intercultural dialogue will show that despite the great physical and cultural distance, India is a country that has great similarities with the Colombian territory. It will also be an opportunity to put into dialogue the subaltern studies, developed in India, along with the decolonial studies, developed in Latin America, which suppose the approach of a critical and radical perspective to Westernism. Thus, rewriting history from the thought of themselves as a people, under the relativization of Eurocentric approaches.

Another key point of the article will be related to the food territorial identity, since it is interesting to observe how, despite the colony, deep roots of the habits, techniques, and products that formed the basis of the food of the native peoples before the arrival of the colonizers are still preserved in both nations. Culturally, India is fortunate to retain much of its pre-colonial identity in most aspects of daily life, including language, aesthetics, religions, architecture, music, and worldview; Colombia, for its part, has had five hundred years of exchanges, denials and affirmations, which is surprising cultural resistance of its one hundred and two indigenous communities plus Afro and Romani identities that constitute an important ethnic difference in the

country.

Ingredientes para Pervivir

Jharkhand is a state in the region of East India. Being bathed by the Bay of Bengal and bordered by the majestic Sundarbans mangrove swamp, it has some very similar characteristics to those of the mid-Putumayo region of southern Colombia. In both places fish is a fundamental part of the diet as well as the use of locally grown spices and leaves that can be used as part of the cooking and serving processes. There are many connections in these tropical geographies that are well worth exploring to once again affirm the power of the knowledge that emerges from ethnic difference to guarantee a *good life* for all.

Ingredientes para previvir

Es así, que entrevistamos a Doris Esperanza Chiquingue, quien nació en el Valle del Sibundoy y hace parte de la comunidad Kamëntsa del Putumayo, Colombia y a Nikki Tiwari del pueblo Jharkhandi, nació en Dhanbad, capital del carbón en India. Indagamos en esta entrevista sobre el ser de cada una de ellas en el territorio y en su comunidad; sobre los saberes ancestrales y la manera en la que estos se pasan de generación en generación, sobre los ingredientes que aún se mantienen y las transformaciones en las cocinas tradicionales para entender que pervivir, significa cuidado y

responsabilidad con la tradición que se lleva adentro.

En las preguntas realizadas sobre la colonialidad del SER, indagamos sobre los territorios diversos a los que pertenecen las mujeres de dos latitudes diferentes e indagamos sobre aquellas metáforas que nos llevan a las geografías del recuerdo. Por una parte está Doris, quien proviene del alto Putumayo, nació en el municipio de Sibundoy y trabaja en ASOMI, la chagra de la vida, un emprendimiento y lugar de encuentro de mujeres indígenas en el sur del país, lleno de sabiduría femenina alrededor del conocimiento ancestral que las mamitas, como se les dice a las mayores, comparten en todos sus encuentros.

Precisamente en este trasegar de invitadas a este lugar sagrado, es donde Doris ha aprendido acerca de los platos tradicionales de cada etnia, que varían en sus ingredientes, por ejemplo nos mencionó como unas mujeres de la comunidad Inga de Yurayaco, le enseñaron a preparar la carne de caza, carne de animales de monte como la guruga, que se cocinaba tradicionalmente y que incluso para brindarle a los invitados, se le ponía picante para probar el respeto del visitante a las tradiciones de la comunidad. La comunidad Kamëntsa, a la que pertenece Doris también brinda una prueba con comida abundante a los visitantes,

allí se sirve un plato de un litro aproximadamente, y sería una falta de respeto no recibirlo y comerlo, sería un rechazo a la comunidad, el aceptar esta muestra de hospitalidad demuestra que la persona no quiere aprovecharse. Tal como lo menciona Doris: *es así como nosotros nos sentimos contentos de que ellos estuvieron y están con nosotros bajo el respeto que le tienen a la comunidad.* Algo similar sucede al otro lado del mundo, en India, Nikki comenta que no se concibe dejar partir al invitado sin haberle ofrecido de comer y en copiosas cantidades, pues los huéspedes se consideran dioses que traen bendiciones al hogar con su presencia.

Para indagar un poco más en la memoria de las cocineras, preguntamos por el olor más antiguo que guardan en su memoria, para Doris es el de la sopa de maíz que aprendió a cocinar desde muy joven, una sopa de maíz cocinada con leña, este olor que recuerda desde niña, es un olor que se va complejizando cuando a medida que empieza hervir el líquido, se anticipa un gran plato, porque para ella el primer hervor del maíz y las coles, le hacía sentir lo que iba a ser esa sopa al momento de servirse. Para Nikki, es el sabor que se puede encontrar en el 90% de la comida y viene de la combinación de la pasta de ajo con jengibre y las especias básicas indias. Sea comida vegetariana o no vegetariana, sea muy

picante o suave, siempre se utiliza esta combinación. Contiene ajo, jengibre, comino, semillas de cilantro en polvo, pimienta, chile en polvo y *garam masala* que es una combinación de 4 o 5 especias. *Garam* quiere decir en hindi “caliente”. Se llama así porque eleva la temperatura corporal y durante el invierno se utiliza en mayor cantidad para compensar el frío. Este aroma no se encuentra en otras partes del mundo, es muy específico de India y es omnipresente en todas las casas.

Por otra parte las resistencias a la colonialidad del SABER, preguntamos sobre la manera en la que se transmiten los conocimientos y las tradiciones en la cocina, identificando las percepciones alrededor del acto de cocinar y las vías por las cuales continúa la transmisión de estos saberes.

Para Nikki, al igual que Doris, el aprendizaje vino de la observación y asistencia en las labores de preparación por parte de su madre y su abuela desde su niñez. Sin embargo, en la actualidad, también incorpora en su repertorio algunas recetas que encuentra en internet o en revistas, que aunque no hacen parte de los platos más tradicionales, están localizadas de acuerdo a los gustos de su familia. De esa niñez frente a los fogones, recuerda la cocina de su abuela, hecha completamente de barro, en la que había que moderar la cantidad de leña para controlar la

temperatura de cocción. También, el aroma que ésta junto con las ollas de barro proporcionaban a los alimentos, así como las especias que, recién molidas en la piedra de moler, harían parte de sus preparaciones.

En la actualidad, con el desarrollo de nuevos materiales y dispositivos para cocinar (como los electrodomésticos), los utensilios empleados son diferentes a los de antaño y aunque esto pueda cambiar en cierto modo el sabor, en esencia las recetas y procedimientos siguen intactos, y cuando el tiempo o las circunstancias lo permiten, se prefiere el uso de las tecnologías ancestrales (cocción con leña, utensilios de barro o piedras de moler). Siempre se prefieren por encima de cualquier preparación o ingrediente que venga del extranjero y si de adoptar o innovar se trata, se le hacen las modificaciones necesarias a los platos para adaptarlos al gusto local, extendiendo la forma de condimentar tradicional (los salteados a base de pasta de ajo y jengibre, terminados con *Garam Masala*) e igualando los niveles de picante a los que ya están acostumbrados. En cuanto a los ingredientes, algunos productos como la papa, el tomate y los chiles fueron traídos por los colonizadores y ya son parte fundamental de las cocinas tradicionales.

Lo que más disfruta cocinar son las *pakorás* (croquetas de masa de trigo y otros ingredientes) y las *samosas* (una especie de empanadas con relleno de

papa y especias). En su comunidad existe la creencia de que durante los monzones los alimentos estofados y frescos propician los gérmenes, por lo cual se prefiere el consumo de alimentos fritos que son menos perecederos. Para Nikki, lo más difícil de preparar es la patata de Telinga (*Amorphophallus paeoniifolius*) la cual, por su textura, es llamada pata de elefante. Es típica de los estados de Bihar y Jharkhand. Como se da bajo la tierra, primero se debe limpiar muy bien. Al cortarla, hay que tener cuidado de no tocarla con las manos directamente porque es urticante. Así que se debe ser muy precavido y utilizar guantes o alguna protección. Al cocinarla se debe agregar algo ácido como el tamarindo para quitarle lo irritante. Los ingredientes son muy parecidos a los del curry campesino de pollo. Cuando los que son vegetarianos tienen algún antojo de comer no vegetariano, comen este alimento. El estofado de este alimento hace que quede con un sabor y una apariencia como si fuera carne.

Para Doris la manera de aprender fue empezando a prender el fuego de leña, y con tareas como recoger las coles antes de las seis de la mañana, dejarlas en agua para que se les quite el sabor amargo, y poder preparar la sopa tradicional, en esta preparación ella aprendió que las coles se cortan con la mano y cuando empieza a hervir el agua, se lava el maíz y se añade junto a los frijoles tranca, que no tienen

químicos, luego la cuna o yota y la gallina de campo. Esta sopa la siguió cocinando para las cuadrillas o grupos de trabajo que se organizaban para adelantar trabajos de construcción, siembra y otros que requieren la fuerza de lo colectivo.

Dos sopas que aún se conservan, son también mencionadas por Doris, el *Mote*, preparado con la ceniza de árboles aromáticos, se hierve en una olla usada, y luego se añade el maíz y se deja hervir para desprender la cáscara, este maíz se lava en un canasto tradicional, hasta que quede pelado, eso se realiza para quitar el sabor a ceniza y cada tres horas se cambia el agua. Todo se realiza dos días antes. Al cocinar se prepara una sopa con gallina de finca que termina de darle sabor. La sopa de *Sangón* con pato o gallina de finca, sopa de maíz tostado, tostar el maíz entre dos y tres horas sin descuidar la tostión para que quede en un punto dorado, luego se muele, verduras, frijol, coles, y sazón con cebollas y hierbas.

A pesar de esta gran variedad de ingredientes y de preparaciones, Doris menciona dos sopas que se están perdiendo en el Putumayo, estas son la *sopa de Bore*, un tubérculo utilizado en el sur del país, del cual se toma el cogollo más tierno y se cocina con el tallo de la palma, y carne de oveja, y la *sopa de calabaza tierna* (locro) cocinada con calabazas de un kilo y choclo para espesar, también se ha

ido perdiendo porque los climas y suelos ya no son iguales para mantener los ingredientes tradicionales y las cosechas se hacen más escasas. Ñame, cuna, entre otros ingredientes han ido perdiendo la semilla, dentro de las dinámicas de las transformaciones abruptas de la naturaleza.

Precisamente para abordar la colonialidad en la NATURALEZA indagamos sobre los cambios y transformaciones en las formas de preparar los alimentos y en los ingredientes y consecución de los mismos. Es importante destacar que la mayoría de ingredientes solían venir de las huertas familiares o locales. En la comunidad Kamēntsa se procura el cultivo de cimarrón, cebollina, ajo silvestre utilizando abono orgánico producto del compostaje. Tradicionalmente los ingredientes vienen de lo que provea la *chagra*. Sin embargo, con los procesos coloniales y por razones prácticas se ha ido adoptando el arroz y algunos alimentos pre-procesados como la pasta, los enlatados y los chorizos, que ya hacen parte habitual de las preparaciones. En la comunidad Jharkhandi se considera que las preparaciones tradicionales son las mejores. En cuanto a las técnicas, las cocineras tradicionales coinciden en el uso de la leña como fuente de calor y de aroma para la cocción. Como baluartes inherentes a la resistencia de las tradiciones frente a la colonialidad, se evidenciaron algunos elementos comunes a ambas

culturas. En primer lugar tenemos la construcción de comunidad, la cual gira en torno al alimento, desde su cultivo, hasta su consumo; de una parte están las cuadrillas en las comunidades indígenas y campesinas en Colombia y de otra parte está el cultivo propio y el trueque de alimentos en las comunidades étnicas que habitan las zonas rurales de India. En segundo lugar, el aprovechamiento del producto local contribuye a la preservación de las tradiciones, el medio ambiente, la identidad territorial y la simbiosis con el ecosistema. Coincidentalmente, y por tratarse de regiones tropicales y subtropicales, el empleo de las hojas de plátano como soporte o envoltorio para cocer los alimentos es común en ambos territorios, así como las preparaciones con los tubérculos y las hojas de la papa china/bore (distintas especies de Colocasia).

Es interesante darse cuenta de que a pesar de las grandes distancias físicas y culturales en ambas comunidades, la estrecha relación entre el respeto y el orgullo por las tradiciones y la construcción de lazos familiares y comunitarios con el alimento como medio fundamental de interacción, han sido la vía principal para que, no obstante las afectaciones que trae consigo la colonialidad y la globalización, la identidad territorial y cultural hayan logrado trascender, evidenciando incluso fenómenos de fagocitación en los

que productos o técnicas foráneas han empezado a hacer parte de las tradiciones, sin cambiar la esencia de estas tradiciones gastronómicas. Es innegable la interdependencia que existe entre el hombre y toda la vida a su alrededor. No es posible diseñar un futuro en el que el respeto por la vida y los ecosistemas haga parte de la conexión con el entorno y con nosotros mismos como individuos, si en el presente no se estimula el desarrollo y permanencia de los sistemas ecoalimentarios sostenibles

y la alimentación consciente como acciones individuales y colectivas para continuar garantizando la resistencia de las tradiciones y la identidad cultural frente a los fenómenos modernos uniformizadores y perjudiciales para la pervivencia y preservación de la vida.



Figura 1. Cocineras tradicionales. De izquierda a derecha: Doris Esperanza Chiquique y Nikki Tiwari.



Figura 2. Cocina en ASOMI, La chagra de la vida. Mocoa, Putumayo



Figura 3. Territorios. Mocoa, Putumayo



Figura 4. El Alto Putumayo, municipio de Santiago, Valle de Sibundoy, Putumayo



Figura 5. Manglar de Sundarbans en la bahía de Bengala en la India del Este.

Referencias

- Restrepo, E., & Rojas, A. (2010). *Inflexión decolonial: fuentes, conceptos y cuestionamientos*. Popayán, Colombia: Editorial Universidad del Cauca
- Dussel, E. (2004) *Transmodernidad e Interculturalidad (Interpretación desde la Filosofía de la Liberación)*. En: Raúl Fornet-Betancourt, *Crítica Intercultural de la Filosofía Latinoamericana Actual*, Editorial Trotta, Madrid, pp. 123-160. https://enriquedussel.com/txt/Textos_Articulos/347.2004_espa.pdf
- Forero, E. (2020) *Producción de la sopa Bishana de la Región del Amazonas incluyendo (Putumayo), como identidad gastronómica bajo la tendencia al NO desperdicio de los alimentos*. [Tesis de grado, Fundación Universitaria los Libertadores]. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3101/Forero_Erika_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leyton A. (2014) *Descripción cuali-cuantitativa de los platos tradicionales del municipio de sibundoy-putumayo* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16064/LeytonNarvaezLizethAndrea2014.pdf?sequence=1>
- Delgado A. & Salazar E., *La cuna o barbacuano, una planta alimenticia autóctona en vía de extinción*. [Investigación, Club de ciencias “amigos del ambiente”, Institución educativa Fray Bartolomé de Igualada].
- <https://es.slideshare.net/ondasput/amigos-del-ambiente-la-cuna-o-barbacuano-una-planta-alimenticia-autctona-en-va-de-extincin>