En Cartagena de Indias, por la convergencia de circunstancias especialísimas, se consolidó una sazón fina, suave y plena de exquisitos sabores. Su maravilloso mestizaje, sumado al aire cosmopolita que adquirió la ciudad por la condición de puerto natural e internacional que tuvo desde sus orígenes, hacen que al degustar sus variados y deliciosos platos tradicionales, se remonte una a aquellos tiempos en que su sencilla comida ancestral indígena a base de alimentos propios de la región, fuera “colonizada” por ingredientes, técnicas y sabores peninsulares que llegaron a las Indias a través de los conquistadores ibéricos, aportando a esa olla primigenia elementos desconocidos hasta entonces. Casi inmediatamente después, esa incipiente comida cartagenera fue enriquecida por nuevas técnicas de cocción y otros elementos de origen africano que trajeron a Las Indias, como tesoro cultural, los esclavos negros que llegaron al que fue desde antaño, el Puerto Natural por donde entraron los conquistadores al resto de Colombia y Suramérica.



Utensilios de cocina tradicionales. Fotógrafos: Andrés Lejona, Gustavo Mauricio García y Germán Montes, Ángel de Miguel y Hellen Karpf. (Fuente: Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Se conformó así la tri-etnia que hizo de Cartagena de Indias una ciudad única en su especie que muestra su esencia día a día a través de diversas manifestaciones culturales, entre las que está su exquisita y cada vez más reconocida cocina, que es objeto de deleite y digna de admiración de propios y extraños.

Pensar en la comida de Cartagena de Indias implica recordar una infancia cargada de deliciosos aromas y sabores, cuando en la casa familiar observaba a esas maravillosas cocineras morenas que, que al pié del fogón, con una calilla o

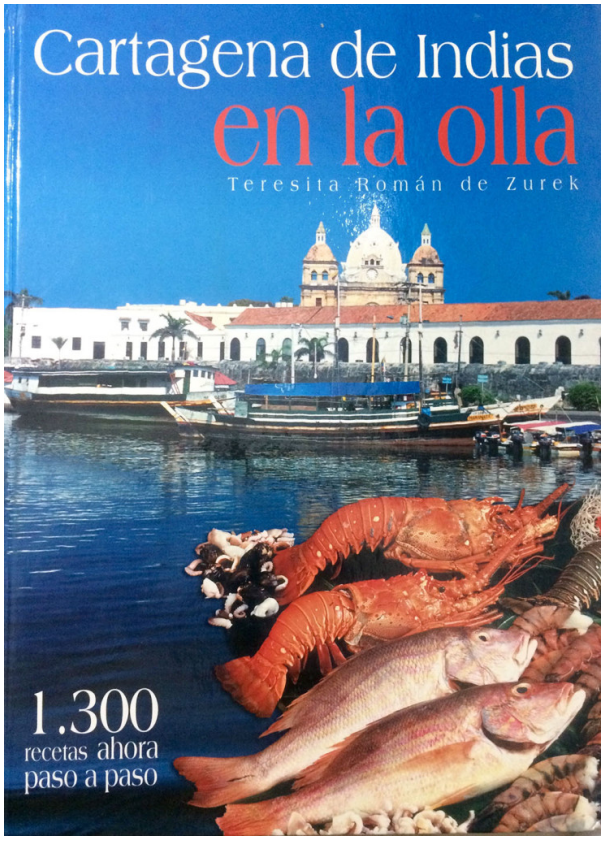
cachimba de tabaco encendida dentro de la boca mientras hablaban ó tarareaban sus tonadas ancestrales, meneaban cadenciosamente el palote en la olla, poniéndole alma a la increíble sazón de su herencia africana y extrayendo así la quintaesencia de los alimentos que traían en una cesta de mimbre todas las mañanas desde la plaza de mercado.



Camarones y mariscos. Fotógrafos: Andrés Lejona, Gustavo Mauricio García y Germán Montes, Ángel de Miguel y Hellen Karpf. (Fuente: Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Célebres han sido sus tradicionales cocineras populares de la Plaza de Mercado, como Socorro (q.e.p.d.), en cuyo nombre se han instituido varios restaurantes de

comida típica en la ciudad y más recientemente la Niña Ceci, que ofrece sus deliciosos platos criollos en el Mercado de Bazurto. Cuenta también Cartagena de Indias con investigadores gastronómicos de alto nivel como don Lácydes Moreno Blanco (q.e.p.d.), quien llevó por el mundo el testimonio del sabor cartagenero y las destacadas recopiladoras del saber gastronómico ancestral de Cartagena, Amparo, Olga y Teresita Román, quienes con su famoso libro “Cartagena de Indias en la Olla”, con 36 ediciones y traducciones a varios idiomas, han transmitido a muchísimas personas las recetas y secretos de la comida cartagenera. Son muchos los reputados chefs cartageneros que se destacan en el concierto gastronómico nacional, y no pocos representantes de sus nuevas generaciones dedican su vida a la investigación y estudios profundos en Gastronomía, generando una muy positiva expectativa para la Alta Cocina Cartagenera.



Portada del Libro “Cartagena de Indias en la Olla”. (Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Cartagena de Indias se distingue por ofrecer una variada selección de comida típicamente cartagenera, como son sus exquisitos sancochos de pescado con leche de coco ó el de carne salada; los pescados y mariscos cocidos en nuestra tradicional salsa criolla; el famoso ACPM de arroz con coco, posta negrita y plátano maduro, también conocido como “las tres potencias”; la exquisita bandeja de pescado frito con patacón y arroz con coco; inigualables guisos de especies criollas de caza y volatería; bollos y tamales de maíz; sus típicos “fritos”, que igual se sirven a manteles como en las tradicionales mesas callejeras, donde el transeúnte puede degustar las inmejorables empanadas con huevo, carimañolas de yuca, pícaros, carisecas, casabitos, buñuelos de fríjol y de maíz, patacones y chicharrones, entre muchas otras delicias.



Carimañolas. Fotógrafos: Andrés Lejona, Gustavo Mauricio García y Germán Montes, Ángel de Miguel y Hellen Karpf. (Fuente: Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Posee también Cartagena una repostería fina tradicional, amén de la exquisita variedad de sus dulces típicos que se ofrecen en el famoso Portal de los Dulces, en pleno corazón de la ciudad.

Desde el siglo XIX, la gastronomía cartagenera se vio nuevamente enriquecida por la llegada de nuevos grupos poblacionales que trajeron consigo deliciosos sabores de otras cocinas mundialmente reconocidas como la francesa, la italiana, la sirio-libanesa y la china, que, junto con la comida criolla, han permitido ampliar la oferta gastronómica de esta ciudad, dándole una excelente reputación por su gastronomía Criolla e Internacional.



Dulce de mango. Fotógrafos: Andrés Lejona, Gustavo Mauricio García y Germán Montes, Ángel de Miguel y Hellen Karpf. (Fuente: Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Dueña de tantos atractivos, Cartagena de Indias no pudo sustraerse al desarrollo del turismo, y su variada y exquisita cocina se ofrece a los visitantes en un gran

número de restaurantes que hacen un verdadero placer escoger de tan exquisita paleta gastronómica.

La ciudad también ha sido bendita con una exuberante variedad de deliciosas frutas tropicales que ofrecen en sus calles las mundialmente famosas “Palenqueras”, ataviadas con tradicionales trajes de llamativos colores y sosteniendo sobre sus cabezas sus palanganas de frutas mientras van gritando a todo pulmón: Plataniiiito, Aguacaaate, Zapoote, Piña, Maango, Papaaaya, Corooozo, Patiiilla, Melón...,y dejando con su enorme sonrisa, toda la alegría y el corazón de una bella y hechizante ciudad con la que Dios premió al Caribe: Cartagena de Indias.



Cebiche con leche de coco. Fotógrafos: Andrés Lejona, Gustavo Mauricio García y Germán Montes, Ángel de Miguel y Hellen Karpf. (Fuente: Amparo, T. y Román, O.; 2013)

Canción: MI CARTAGENA SABROSA

Letra, Música e Interpretación: Amelia Gómez de López

A orillas del mar Caribe es donde se come mejor,

averigua en Cartagena el porqué de su gran sabor;

no en balde aquí se han fundido en el más sabroso crisol,

la mano ´e la raza negra, del indio y del español.

En Indias había tomate, papa, mazorca y ají,

el negro puso su mano, ñame y candia o Kimbombó;

el ajo lo trajo España con la vaca y el lechón,

y aquí se armó un gran sancocho que engorda hasta a Papa Dios.

CORO: Oigame Compae, sabe usted, lo rica que es Cartagena,

Aquí encuentra usted, ¿cómo no? mucha comida ´e la buena;

si pa ´liga no hay, mi compae, puede comer sabrosito,

un arroz al Puente, mi compae con coco y con platanito.

A la playa é Cartagena también llegaron franceses,

y trajo Madame Daguet su bechamel y entremeses;

y nos llegaron también turcos, chinos e italianos,

y echaron a la sartén Oriente y Mediterráneo.

Socorro ha sido la reina de nuestra plaza ´e mercado,

con sus sabrosos arroces y su sancocho ´e pescado,

caracol guisao con coco, enyucado y boronía,

junto con la mesa ´e fritos, carisecas y alegrías.

CORO: Óigame Compae, sabe usted, lo rica que es Cartagena…..

Si quiere conocer más de nuestra mesa sabrosa,

pregunte por Juan del Mar o por Leonor Espinosa;

Lacydes Moreno Blanco, Iris Navarro y Rosita,

o pruebe un arroz con coco, plátano y posta negrita

Comer rico es tradición de Cartagena bonita,

por eso es que nuestra gente aprende desde chiquita,

con “Cartagena en la Olla”, de Olga, Amparo y Teresita,

para robar corazones por medio de la boquita.

CORO: Oigame Compae, sabe usted, lo rica que es Cartagena……..

Y llegan a Cartagena sus nuevas generaciones,

fogueadas en ese mundo de los grandes comedores,

con un paladar gourmet, cursos e investigaciones,

pa ´poner a su ciudad entre las ligas mayores

Pa ´muestra están Fabián Gómez y su primo Kike López,

que recorren los países buscado nuevos sabores,

que engrandezcan nuestra olla que ya está entre las mejores,

y Cartagena de Indias tenga …cinco tenedores.

Referencias

Amparo, Teresita, y Román, Olga (2013), *Cartagena de Indias en la Olla,* Ediciones Gamma, Edición No.37, Colombia.

Moreno Blanco, Lácydes (2013), *Palabras Junto al Fogón,* Publicación del Ministerio de Cultura de Colombia.