

# La coca sabe

## Mapa culinario de la hoja de coca

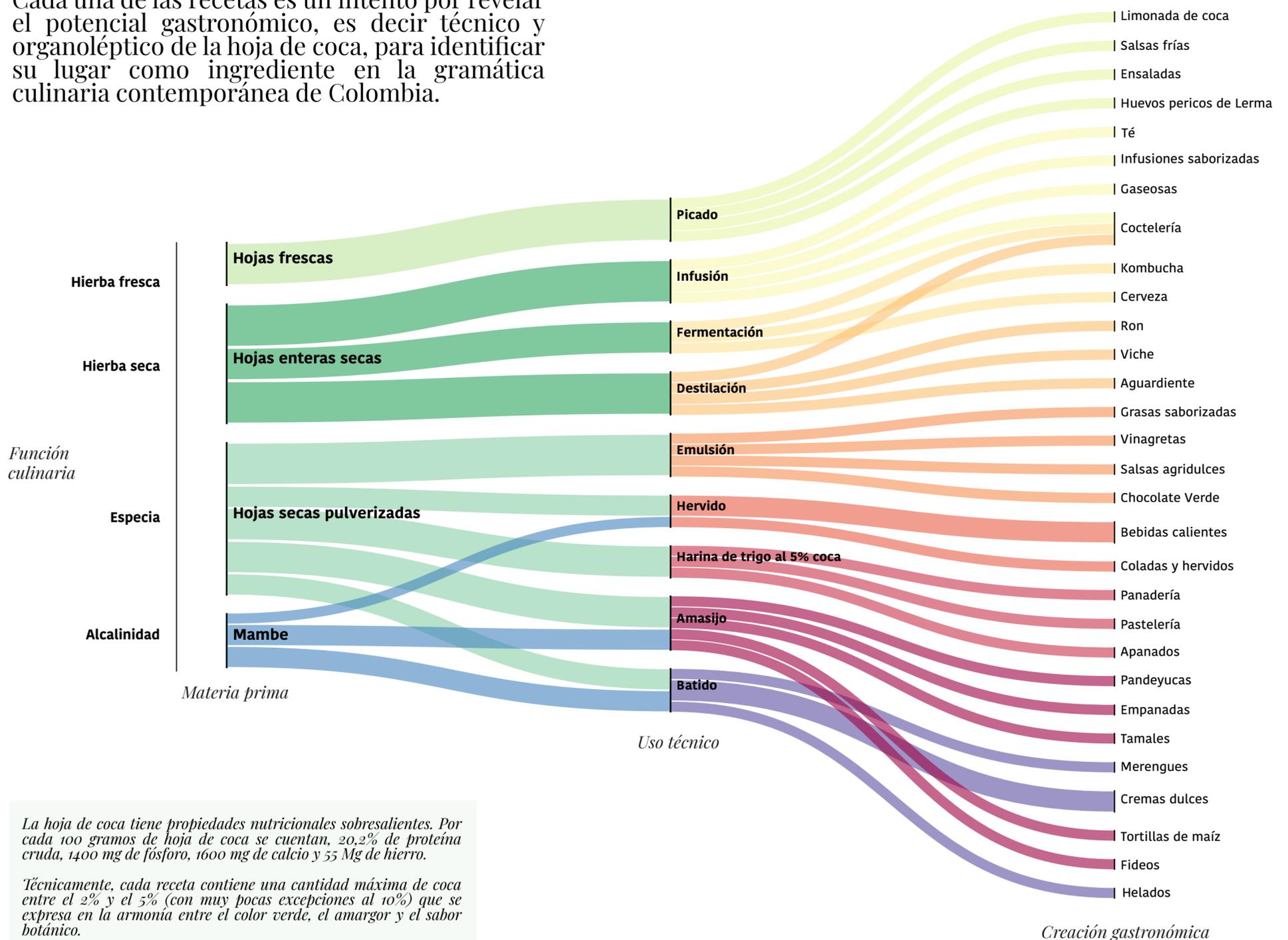
Para devenir ingrediente la hoja de coca recorre una serie de etapas a las corresponden rituales sociales, intereses particulares y colectivos, normas y prácticas que la identifican como alimento. Esto justifica que no consideremos este proceso alimentario como un simple vector mecánico sino como una forma compleja en la que interactúan todas las fases de la historia del alimento, los modos de transformación, la identidad del comensal, la situación de consumo y los discursos que pretenden normalizarlo. Cada una de las recetas es un intento por revelar el potencial gastronómico, es decir técnico y organoléptico de la hoja de coca, para identificar su lugar como ingrediente en la gramática culinaria contemporánea de Colombia.

## ¿Cómo se lee?

Dispositivo de conocimiento técnico que muestra las aplicaciones de la hoja de coca como ingrediente para sus aplicaciones tanto en restaurantes como en espacios domésticos e industriales.



Cada franja representa un proceso social desde el cultivo hasta la cocina, haciendo visibles a los actores (actuales y futuros) involucrados, conectándolos así simbólicamente y materialmente.



La hoja de coca tiene propiedades nutricionales sobresalientes. Por cada 100 gramos de hoja de coca se cuentan, 20,2% de proteína cruda, 1400 mg de fósforo, 1600 mg de calcio y 55 Mg de hierro.

Técnicamente, cada receta contiene una cantidad máxima de coca entre el 2% y el 5% (con muy pocas excepciones al 10%) que se expresa en la armonía entre el color verde, el amargor y el sabor botánico.

El porcentaje promedio de concentración de alcaloides es de 1% en las materias primas y de máximo 0,05% en las preparaciones finales.

Hojas frescas	Hojas enteras secas	Hojas secas pulverizadas	Mambe
El consumo alimentario empieza en la tierra, desde las variedades sembradas, los insumos agrícolas utilizados y las técnicas de cultivo. En tierra sana y sin tóxicos, crecen las plantas de las que se cosechan las hojas a mano una por una cuando están maduras. Usadas frescas, tienen un sabor herbal, con mucha presencia así que no suelen usarse enteras, sino picadas en preparaciones frías.	Secadas al sol, las hojas se conservan y sus sabores se concentran. Después de este proceso, se tuestan en callanas o vasijas de barro sobre leña mientras se revuelven con una pala de madera. Este proceso añade sabores ahumados y profundiza los sabores más botánicos. Gracias al secado las hojas de coca liberan sus propiedades nutricionales y terapéuticas en infusiones, uno de los usos mejor conocidos y repandidos. Los usos derivados de su maceración,	Luego del proceso de tostado, las hojas se muelen y ciernen hasta obtener un polvo homogéneo. Comúnmente presentada como "harina", es definitivamente la más usada de las materias primas. Con los mismos atributos nutricionales y benéficos que las hojas enteras, es más fácil de dosificar y de utilizar en las recetas. Además su uso como colorante natural revela toda el espectro de su color verde selva.	De la mezcla de polvo de hojas secas y algún elemento natural alcalino, como conchas marinas pulverizadas, cal o cenizas de árbol surge el <i>mambe</i> , la forma original de consumo de la coca que hoy conquista cada vez más mejillas. Su estatus en tanto que sustento del cuerpo y el espíritu lo trae hoy a la cocina colombiana, utilizado por sus características alcalinas que favorecen la elasticidad de masas y en bebidas calientes y postres a las que les transfiere todas sus propiedades reconfortantes.