

EL CHUTÚN

Un viaje comestible por
el territorio de Cumbal



Primera edición
2026

Elaborado por:



Apoyo Institucional:





EL CHUTÚN

Un viaje comestible por el territorio de Cumbal



*Cuento para ser leído,
cocinado y recordado.*

Pueblo de Los Pastos
Cumbal, Nariño · Colombia



EL CHUTÚN

Un viaje comestible por el territorio de Cumbal

Edición Fundación Impulso Verde Kuaspue

Equipo editorial:

Tatiana Hernández Chamorro

Investigación de campo y sistematización:

Tatiana Hernández Chamorro
– *Coordinadora de emprendimientos verdes, Fundación Impulso Verde Kuaspue*

David Revelo – *Gastrónomo e investigador de las cocinas tradicionales, YANUY*

Dayana Magola Taimal
– *Mujer indígena Pasto*

Adriana Verónica Garreta
– *Gestora Biocultural, Fundación Impulso Verde Kuaspue*

Ilustración y diagramación:

Edwin Ceballos Taramuel
– *Servicios de diseño para Fundación Impulso Verde Kuaspue*

Los personajes y el concepto narrativo de este cuento son creación original de Fundación Impulso Verde Kuaspue. El contenido fue desarrollado en el marco de un proyecto con el apoyo de Alianza de Bioversity International y el CIAT para fines educativos y no comerciales.

Responsable de comunicaciones

Kelly Vanessa Suárez Játiva-
Fundación Impulso Verde Kuaspue

Reconocimiento especial:

José Alpala, José Cuaical, José Colimba, Hilda Taimal, Clara Chinguad, Santos Cuaical, Campo Taimal, María Taimal, José Chiran, Rosa Mitis, Alfonso Chingua, María Chinguad, Flor Chiran, Luz Tipanluisa, Carmen Aza, María Tarapuez, Rosa Tarapuez, Juan Colimba, Aura Tarapuez, Luz Cumbalaza, Juan Quilismal y Evila Tapie.

Apoyo institucional:

Alianza de Bioversity International y el CIAT

Primera edición 2026

Impreso en:

Cali - Colombia

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento al territorio del Gran Cumbal, que nos recibió con las puertas abiertas y el corazón dispuesto, y a cada una de las personas que hicieron parte de este proceso, por su generosidad al compartir su tiempo, su palabra y sus saberes. Honramos también a los espíritus mayores, cuya presencia y guía sostienen la memoria viva de este territorio, así como a las familias, autoridades y liderazgos comunitarios que acompañaron este camino, haciendo posible un proceso basado en la confianza, el respeto y la construcción colectiva.

Agradecemos igualmente a las organizaciones que hicieron posible este proceso, por su compromiso con la biodiversidad, la cultura y la vida, entendiendo que más allá de los resultados técnicos, aquí se fortalecen la identidad, la autonomía y la esperanza de los pueblos. Este camino deja semillas vivas que continuarán germinando en el territorio, sostenidas por la memoria, el cuidado y el trabajo comunitario.

En memoria de

***Dra. Marleni Ramírez
Alianza de Bioversity International y el CIAT***

Gestora incansable de este proceso, reconocemos su compromiso por tejer alianzas entre entidades y comunidades. Su liderazgo inspiró la unión de esfuerzos y voluntades en favor del territorio. Honramos su legado en el rescate y fortalecimiento de los saberes propios.

EL CHUTÚN

Un viaje comestible por el territorio de Cumbal



Territorio Ancestral del Pueblo de Los Pastos · Cumbal, Nariño

*Las recetas son patrimonio vivo.
Cocinarlas es un acto de memoria.*

Dicen los que saben, los que escuchan cuando el viento golpea las piedras, que el Chutún no siempre fue tan quieto.

Hubo un tiempo en que el territorio hablaba con él: las quebradas le contaban chismes, los frailejones le guardaban secretos, y los fogones de cada casa lo invitaban a acercarse sin miedo. Pero eso fue antes. Antes de que el ruido del mundo moderno tapara esas voces. Antes de que las manos dejaran de sembrar en espiral. Antes de que el volcán empezara a olvidar la nieve.

El Chutún se metió en el bosque de San Martín y allí se quedó. Años y años sentado al pie de un aguacate negro, mirando las montañas, la silueta del volcán Cumbal con su penacho de vapor eterno. el guardián de piedra que nunca se va. Pero esa vista, que antes lo llenaba, hacía mucho que ya no le decía nada. Tenía el estómago vacío. Pero no solo de comida.

La mañana en que todo cambió era fría por fuera y luminosa por dentro. Kuaspue apareció de la nada –pequeño como un secreto, brillante como una promesa– y se posó en una piedra frente a el.

—Hermano. ¿Cuánto tiempo más vas a quedarte aquí contando aguacates?

El Chutún dio vuelta a una piedra en su mano, pero no respondió.

—El territorio te necesita —sugirió Kuaspue—. La gente está olvidando. Y tú, que eres memoria, que eres raíz... aquí estás, con hambre y con el alma enferma de quietud.

Algo se movió en el pecho del Chutún. Como el primer rayo de sol tocando la ladera después de una semana de nubes.

—¿Y por dónde empiezo? —preguntó con voz de quien no ha hablado en mucho tiempo.

—Por la comida —respondió Kuaspue—. Siempre se empieza por la comida.

Entonces el Chutún metió la mano debajo de una piedra grande y sacó algo que nadie más hubiera encontrado: un mapa de tierra prensada con semillas incrustadas, que olía a maíz y a páramo. Lo extendió sobre una roca, trazó caminos con el dedo y contó: cinco lugares. Cinco sabores que tenía que recuperar.

Y salió del bosque por primera vez en muchos años.



El primer tramo del camino lo llevó por el corazón del resguardo. El Chutún caminó despacio, como alguien que regresa a una casa que dejó hace mucho y no quiere perderse nada.

Después de cruzar el río Blanco, el camino se fue haciendo de piedra. Empedrado antiguo, puesto piedra a piedra por manos que ya no están. El Chutún pisó despacio, agradecido, sintiendo que cada roca era una palabra en un idioma que casi se olvida.

Llegó a la primera casa de Miraflores cuando el sol ya estaba bien parado. Un olor lo detuvo en seco a tres pasos de la puerta: maíz. Maíz viejo, maíz pondo, maíz de los que ya casi no existen. La puerta se abrió y una señora con chalina lo miró de arriba abajo.

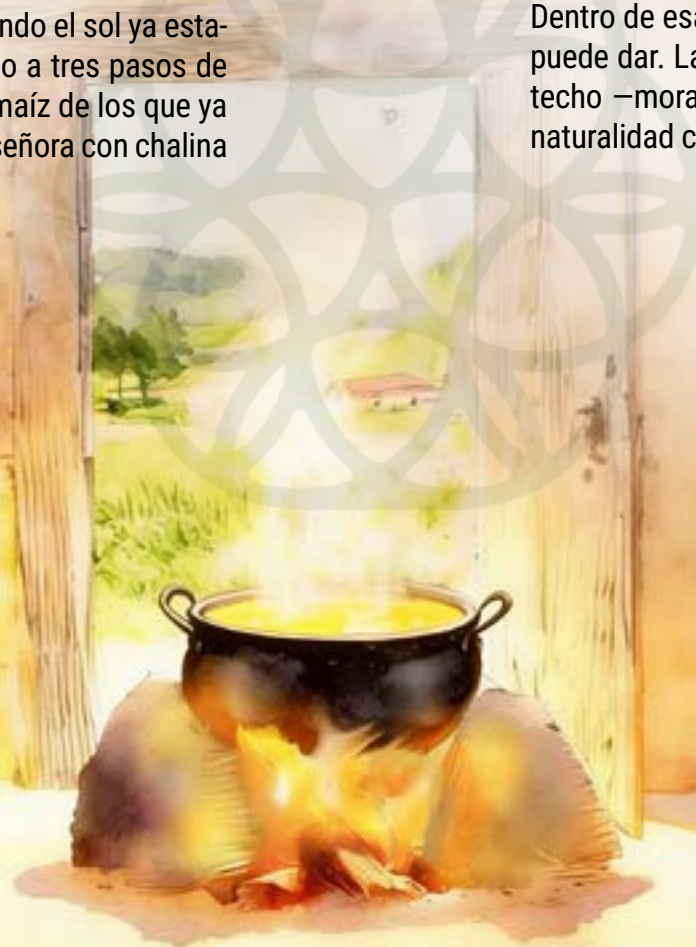


—¿Y usted qué?

—Tengo hambre —dijo el Chutún, que era lo más honesto que podía decir.

—Entonces entre — Le dijo ella.

Dentro de esa cocina había una clase que ninguna escuela puede dar. La señora le mostró las mazorcas colgadas del techo —moradas, blancas, rojas, amarillas— con la misma naturalidad con que otro mostraría cuadros.



—Este es el capio —dijo, revolviendo la olla sin dejar de hablar—. El que los abuelos consideraban de oro. No porque brillara, sino porque sin él no había nada. Lo sembraban, le cantaban, lo cuidaban. Era tributo.

—¿Y ahora?

Ella no respondió. Siguió revolviendo pensativa un buen rato.

—Ahora se está olvidando —dijo la abuela desde el rincón—.

Por eso toca hacerlo como siempre: Tostar el maíz desde la noche anterior, molerlo en piedra al amanecer, sofreír cebolla en abundante manteca de cerdo, adicionar agua hirviendo y agregar la harina sin cernir y dejarlo hervir despacio en olla de barro revolviendo sin parar con cuchara de palo, hasta que pringue.

—¿Que pringue? —repitió el Chutún.

—Que burbujee bonito. Cuando burbujee con fuerza como queriéndose salir de la olla, está listo. Se sirve en plato de barro con cuajada encima.

Y le pasó el plato. El Chutún dio la primer cucharada y cerró los ojos. El sango sabía a tiempo. Sabía a algo que había estado esperando sin saber que lo esperaba.

Esa noche durmió cerca del fogón y soñó con mazorcas que brillaban como monedas de oro, con mesas largas donde cada plato era una historia que alguien casi había olvidado.



Al otro día salió con más energía y el estómago avivado. El camino se fue haciendo más frío, más pesado hasta que apareció el páramo: frailejones como centinelas, viento con olor a tierra, Pero observo que no era el mismo que el que recordaba.

Los frailejones de siempre —algunos de sus viejos amigos, los que nunca se iban a ningún lado— ya no estaban y En los huecos que dejaron había vacas. Quietas, masticando, ajenas. Paradas donde no deberían estar.

Con lágrimas en los ojos se dispuso a seguir su camino y al bajar un poco hasta Tasmag se encontró al anciano junto a una apacheta. A su lado, un costal tan grande que parecía imposible que un solo hombre lo cargara. Del costal asomaban colores: morado, amarillo, rojo, negro, crema, naranja.

Detrás del anciano, el horizonte era de volcanes. El Cumbal a un lado, el Chiles al otro — los dos guardianes de piedra de los Pastos, los que generan vida en el territorio. Hoy también parecían estar escuchando.

—¿Son papas? —preguntó el Chutún.

—Ciento cuarenta variedades —dijo el anciano sin levantar la vista—. Todavía.

El «todavía» pesó en el aire como una piedra.

El anciano prendió un fogón entre dos rocas y fue echando los tubérculos al agua con sal uno a uno.



—Primero las mashuas, que son las más duras —murmuró—. Luego las ocas, amarillas y rojas. Y de últimas las papas chauchas sin tapar la olla, para que no pierdan el color. Los ajíes van directo en las brasas, hasta que la piel se queme. Luego en piedra con sal gruesa y maíz tostado. Y si se cruza un tomate de árbol mucho mejor.

Comieron en silencio. El Chutún probó cada variedad con cuidado, como se prueba algo que no va a repetirse.

—¿Usted solo guarda todo esto?

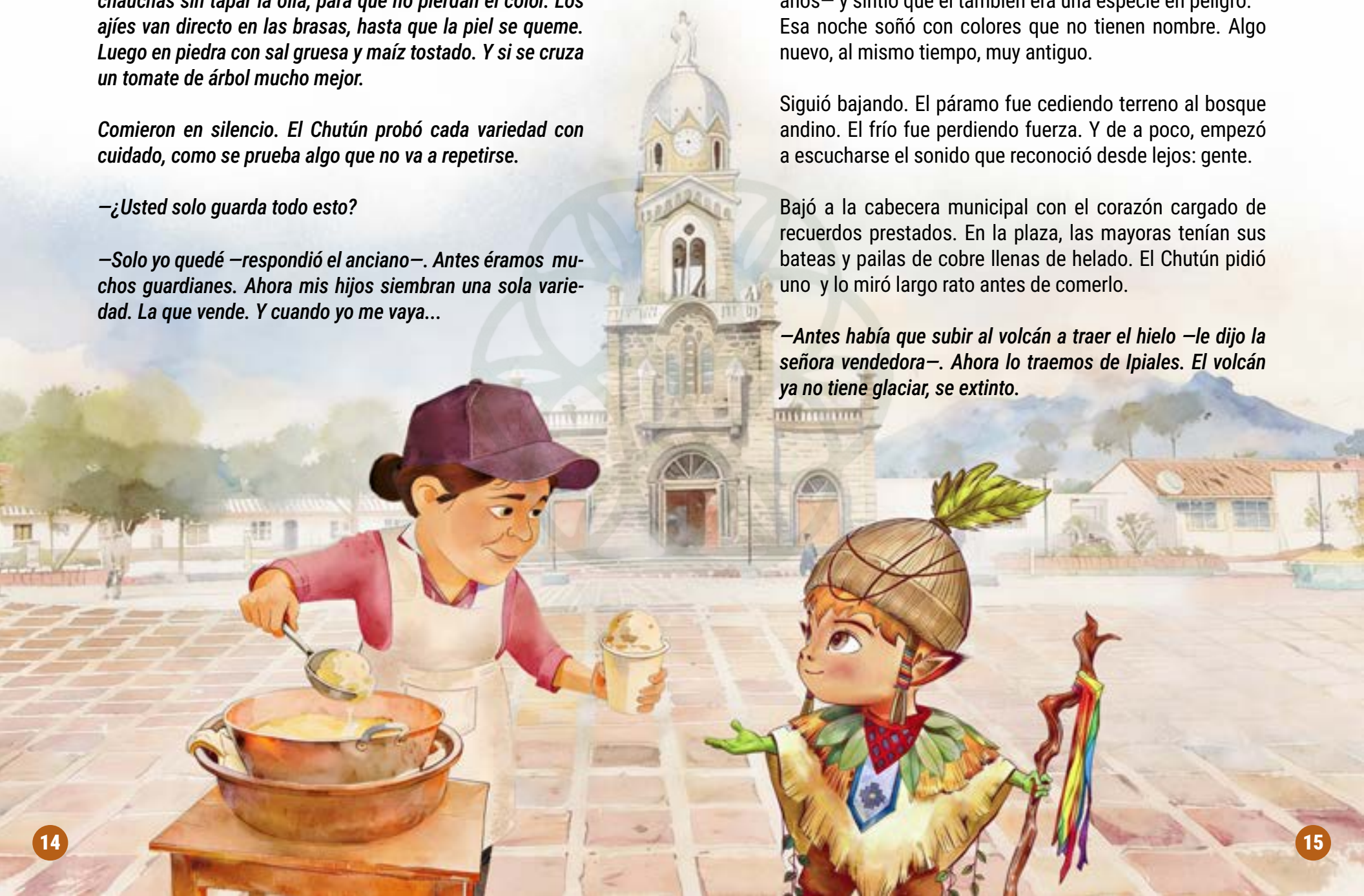
—Solo yo quedé —respondió el anciano—. Antes éramos muchos guardianes. Ahora mis hijos siembran una sola variedad. La que vende. Y cuando yo me vaya...

No terminó la frase. El Chutún miró las papas en la bandeja — formas que la tierra había inventado sola en miles de años— y sintió que él también era una especie en peligro. Esa noche soñó con colores que no tienen nombre. Algo nuevo, al mismo tiempo, muy antiguo.

Siguió bajando. El páramo fue cediendo terreno al bosque andino. El frío fue perdiendo fuerza. Y de a poco, empezó a escucharse el sonido que reconoció desde lejos: gente.

Bajó a la cabecera municipal con el corazón cargado de recuerdos prestados. En la plaza, las mayores tenían sus bateas y pailas de cobre llenas de helado. El Chutún pidió uno y lo miró largo rato antes de comerlo.

—Antes había que subir al volcán a traer el hielo —le dijo la señora vendedora—. Ahora lo traemos de Ipiales. El volcán ya no tiene glaciár, se extinto.



El helado le supo diferente después de eso. Todavía rico, pero con algo de despedida.

La señora lo invitó a dormir en su casa, aunque iba un poco asustada, los Chutunes tienen su fama, aunque no siempre merecida. Por el camino a Guan, pasaron por la shagra sembrada en espiral, y ahí el susto se le olvidó a ella y la tristeza a él.

La shagra estaba sembrado en espiral. Adentro era otro mundo: arracacha, habas, quinua, ollucos, nabos, maíz, flores, hierbas, todo mezclado en un orden que parecía caos, pero era sabiduría antigua. El Chutún se metió sin pedir permiso y empezó a caminar el espiral descalzo, tocando hojas, oliéndolas, riendo. ¿Cuándo había reído así?

En la casa, la señora prendió la tulpa y empezó a picar. Sus manos no paraban y su boca tampoco.

—El locro se hace con lo que tenga la shagra ese día —explicó—. Hoy: calabaza, papa, arracacha, habas, maíz tierno. Primero se sofríe la cebolla con ajo y achiote, que le da el color. Luego el caldo, y uno va echando por dureza: primero el maíz, a los quince minutos la papa y la arracacha, y las habas de últimas para que no se deshagan. Al apagar, el cilantro y el perejil frescos. Nada más.

—¿Y si no hay arracacha? —preguntó el Chutún.

—Con lo que haya. El locro no es receta, es costumbre.

El Chutún tomó la primera cucharada y cerró los ojos. Ahí estaban todos los sabores juntos, todo hablando al mismo tiempo.

—¿Está rico? —preguntó la señora.

—Está todo —respondió el Chutún. Y era la verdad.



La mañana siguiente del recorrido amaneció despejada. El Chutún caminó hacia el oriente, siguiendo nuevamente el río blanco. El agua bajaba blanca de tanto frío, llena de espuma entre las piedras. El Chutún se arrodilló y bebió con las manos. El río Blanco no sabe a Natural sabe a dañado. Sabe a lo que queda cuando todo lo demás se va.

Siguió por un sendero que bordeaba el río hasta que el paisaje se abrió y las piedras empezaron a cambiar. Más grandes. Más presentes. Como si la tierra hubiera decidido asomarse.

En Llano de Piedra, una roca grande y vieja lo recibió.

El Chutún se acercó a ella como quien saluda a alguien que lleva mucho tiempo esperando. Y en la superficie lisa —don-

de años de lluvia y sol habían hecho casi un espejo— vio su reflejo.

No se reconoció de inmediato. Ese ser que miraba desde la piedra tenía los ojos más abiertos. Tenía color en la cara.

Tenía algo que hacía días no tenía: ganas.

—Ah —dijo el Chutún. Y fue suficiente.

Sin esperarlo, apareció una dulce señora que vivía cerca, y su casa era lo más parecido a un jardín con paredes que el Chutún había visto en todo el recorrido. Flores por todos lados: geranios rojos, begonias fucsia, claveles asomados por las ventanas, rosas trepando la pared sin que nadie se los pidiera.



Entró y sintió que el mundo olía diferente –más suave, más alegre. Ella le ofreció habas tostadas en callana y habló mientras el fuego hacía su trabajo.

–La callana es una teja de barro que va directo en las brasas, sin aceite. El calor seco es el que tuesta. Cuando las habas empiezan a saltar solas, ya están.

¿Y el dulce? –preguntó el Chutún, con los ojos brillando como brasas suaves al ver el plato reposar en el mesón–; y ella, sonriendo como quien guarda un secreto antiguo, respondió: una colada de ocas, dulce como la memoria del sol. Durante cinco días, el tubérculo bebió luz hasta olvidar su amargura, y luego, en agua y leche, con panela, canela y clavos, se deshizo lentamente.

Pasó la noche con una sonrisa pícaro que la señora le había regalado sin pedirle permiso.

Al día siguiente llegó a Boyera. El río Carchi, verde, transparente, hablando solo con el sonido del agua sobre las piedras.

Un jóven estaba al borde y levantó la vista con la expresión tranquila de quien reconoce a alguien aunque nunca lo haya visto.

–¿Hace cuánto no come una trucha?

–Mucho tiempo –admitió el Chutún.



–Entonces venga.

Hicieron magia de inmediato. El jóven le contó del río, el Chutún escuchó. Y mientras charlaban, el fue preparando.

–La trucha se sazona con sal, pimienta, comino y ajo, y se deja reposar. Luego: harina de maíz y huevo batido. La harina de maíz es el secreto: se prensa para que pegue, y en sartén con aceite caliente, se forma una costra crujiente que por fuera suena y por dentro sigue tierna. Se sirve con ají molido y limón. Y se come mirando el río.

–¿Por qué mirando el río?

–Porque el río sabe cuando lo cocinan con agradecimiento.

El Chutún se quedó largo rato mirando el agua después de comer, pensó en el sango de Miraflores, en el anciano del páramo y sus ciento cuarenta variedades, en sus pies descalzos en la shagra, en las flores, en el helado que supo a despedida y en el río Blanco.

En todo eso que había pisado, bebido, comido y escuchado.

En todo ese territorio que seguía vivo, aunque a veces pareciera que nadie lo viera.

–Qué tonto –se dijo, sin amargura. Solo con la claridad de quien finalmente ve algo que estaba ahí todo el tiempo.



Kuaspie apareció de la nada y se posó en una piedra junto al río.

—¿Aprendiste algo?

El Chutún pensó. Luego sonrió con esa sonrisa nueva que le habían regalado en el camino.

—Aprendí que la memoria no se guarda —dijo—. Se cocina. Se come. Se pasa.

—¿Y qué vas a hacer ahora?

—Volver —dijo el Chutún—. Volver siempre. Llevar las recetas a donde el olvido ya llegó. Pisar tierra. Prender fogones. Y comer despacio, porque en la prisa también se pierden cosas.

Kuaspie se estremeció —que en su lenguaje significa algo entre «bien dicho» y «ya era hora»— y desapareció entre el verde del río.

El Chutún sacó el mapa de tierra y semillas. Los caminos que había recorrido brillaban un poco, como si la tierra hubiera guardado sus huellas. Lo dobló con cuidado y se lo puso en el pecho.

Luego se levantó, se sacudió la tierra del pantalón, y empezó a caminar. Tenía mucho cuento que contar. Muchas recetas que revivir. Y un territorio entero que seguía necesitando ser recordado.

Fin del primer recorrido.

*El Chutún seguirá hambriento.
Siempre hay otro fogón encendido.*



RECETAS DEL TERRITORIO



SANGO

El sabor que supo a tiempo

*Cuando burbujee bonito, está listo.
El fogón lo sabe antes que nadie.*

INGREDIENTES

- 2 kg harina de maíz mandado, medio tostado
- 3 kg papas
- 1 kg queso cuajada
- 70 g manteca de cerdo
- Cebolla larga y cilantro al gusto
- 1 litro de agua
- 30 g de sal

PREPARACIÓN

1. Tostar el maíz en callana y moler hasta harina fina.
2. Calentar la manteca; sofreír cebolla y cilantro hasta dorados.
3. Agregar la harina poco a poco, mezclando sin parar.
4. Añadir el agua gradualmente hasta espesor suave.
5. Cocinar a fuego bajo removiendo siempre.
6. Servir con papa cocida y cuajada.

* Está listo cuando prinque –cuando burbujee bonito.

LOCRO DE LA SHAGRA

No es receta, es costumbre

Se hace con lo que tenga la shagra ese día. El locro no es receta, es costumbre.

INGREDIENTES

- 1 libra ollucos de varias variedades
- 1 libra de ocas
- 1 kg papas peladas
- 1 calabaza tierna grande picada
- 10 choclos desgranados
- 1 brócoli · 1 repollo picado fino
- 2 kg hueso carnudo para el caldo
- Ajo, achiote, cilantro, cebolla larga

PREPARACIÓN

1. Hacer un caldo sabroso con el hueso, ajo, sal y cebolla.
2. Agregar achiote disuelto y choclos; cocinar unos minutos.
3. Incorporar ollucos, ocas y papas; ablandar a fuego medio.
4. Añadir calabaza y repollo; espesar naturalmente.
5. Terminar con brócoli y cilantro. Servir en plato hondo.

* El hueso carnudo es el alma del caldo. No hay sustituto.



TRUCHA: AMOR ENTRE TIERRA Y AGUA

El río también tiene receta

La trucha viene de la Laguna de La Bolsa. El maíz, del páramo. El ahumado es el puente entre los dos.

INGREDIENTES

- 1 trucha arcoíris fresca (200–250 g)
- Harina de maíz tostado (harina de aco)
- Menta, laurel, tomillo, romero, espinaco
- Ajo - Huevo batido - Leche
- Comino, pimienta y sal al gusto
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Macerar hierbas con ajo en mortero (la mama) hasta pasta aromática.
2. Ahumar la trucha 30 min para infundir aroma de hierbas y ajo.
3. Batir huevo con sal, comino y pimienta. Sazonar la harina de maíz.
4. Pasar la trucha: harina - huevo - harina (doble rebozado).
5. Freír en aceite caliente hasta que este dorada y crocante. Servir de inmediato.

* El ahumado previo es lo que la distingue. Sin él, es otra trucha.

COLADA DE OCAS

Dulzura que el sol enseña

Cinco días al sol para que el tubérculo olvide su amargura y recuerde su dulzura.

INGREDIENTES

- 1 kg ocas (5 días al sol antes de usar)
- 2 litros agua
- 1 litro leche
- 150 g panela
- 4 astillas de canela
- 5 clavos de olor

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las ocas. Hervir ~40 min hasta que se deshagan.
2. Agregar leche, canela, clavos y panela.
3. Mezclar y cocinar a consistencia cremosa y uniforme.
4. Servir caliente en taza.

* Los 5 días al sol transforman el almidón en azúcar natural.

AJÍ DE TOMATE DE ÁRBOL

La piedra que guarda la memoria

En la piedra Mamá, con movimiento de churo cósmico, los sabores se vuelven uno solo.

INGREDIENTES

- 2 ajíes rojos
- 2 tomates de árbol cocidos
- ½ cebolla en plumas finas
- ¼ taza cilantro fresco picado
- 1 cucharada jugo de limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Macerar el ají y el tomate de árbol en la piedra (la mama) con sal.
2. Moler en el mortero (guagua) hasta obtener salsa suave.
3. Agregar cebolla, cilantro y limón. Mezclar bien.
4. Servir con tubérculos asados, truchas o como acompañante de mesa.

* La piedra no es utensilio: es donde el sabor tiene historia.

GLOSARIO CULTURAL

Términos del territorio ancestral de Cumbal Pueblo de Los Pastos · Nariño, Colombia

Kuaspue: Palabra de la lengua Pasto que se traduce como “semilla de agua”, aunque su sentido va mucho más allá: nombra el agua antes de ser agua, la potencia germinal del origen hídrico. En la narración Kuaspue actúa como guía espiritual y mensajero que despierta al Chutún de su letargo.

Chutún: Ser de la tradición oral del Pueblo de Los Pastos que habita los bosques y espacios naturales del territorio. En este relato es el protagonista: una entidad espiritual – que recorre el territorio recuperando saberes gastronómicos y culturales.

Apacheta: Montículo de piedras acumuladas en caminos y cumbres como ofrenda o señal de paso, presente en diversas culturas andinas.

Shagra: Sistema de producción agrícola andino donde coexisten tubérculos, hortalizas, plantas medicinales y flores. Es a la vez fuente de alimento y espacio espiritual.

Tulpa: Fogón de tres piedras, centro de la vida doméstica y espiritual del hogar indígena. En torno a ella se cocina y se transmite el saber.

Callana: Teja de barro cocido que va directo sobre las brasas para tostar alimentos sin aceite. Utensilio tradicional de las cocinas andinas.

Pringar: Es una expresión del habla cotidiana del territorio de Cumbal que describe el momento exacto en que una preparación al fuego comienza a burbujear o saltar vigorosamente.

Maíz capio / pondo: Variedades ancestrales de maíz del Pueblo de Los Pastos, de alto valor cultural y nutricional, consideradas patrimonio en riesgo.

Mayoras: Término de respeto para las mujeres mayores de la comunidad, portadoras del saber ancestral en cocina, plantas y tradiciones.

*Las recetas son
patrimonio vivo.
Cocinarlas es un
acto de memoria...*

Elaborado por:



**Impulso
Verde**
Kuspue

Apoyo Institucional:



Alianza
Bioersity & CIAT

