

ENRIQUE
SÁNCHEZ

CARLOS E.
SÁNCHEZ

Paseo de olla

Recetas de las cocinas regionales de Colombia

Ministerio de Cultura

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
MINISTRA

María Claudia López Sorzano
VICEMINISTRA

Enzo Rafael Ariza Ayala
SECRETARIO GENERAL

Juan Luis Isaza Londoño
DIRECTOR DE PATRIMONIO

GRUPO DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

Adriana Molano Arenas
COORDINADORA

Proyecto Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia

Viviana Cortés Angarita

Isabel Cristina Restrepo

Daniela Rodríguez Uribe

Enrique Sánchez Gutiérrez

*Comité asesor para la política de conocimiento, salvaguardia
y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas*

Germán Patiño Ossa

Soffy Arboleda de Vega

Juana Camacho Segura

Ramiro Delgado Salazar

Julián Estrada Ochoa

Ximena Hernández Sánchez

Carlos Humberto Illera Montoya

Lácydes Moreno Blanco

Esther Sánchez Botero

María Josefina Yances



MinCultura
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

Carrera 8 8-43

Línea gratuita 01 8000 913079

(571) 342 4100

Bogotá, Colombia

www.mincultura.gov.co

Contenido

<i>Introducción</i>	7
<i>Medidas y equivalencias</i>	13
I Comida y alimentación en la Región Caribe	17
La cocina tradicional en San Andrés, Providencia y Santa Catalina	21
La cocina tradicional en La Guajira	43
La cocina tradicional en Cesar y Magdalena	63
La cocina tradicional en Atlántico	81
La cocina tradicional en las sabanas de Sucre, Córdoba y Bolívar	103
La cocina tradicional en Cartagena de Indias	133
II Comida y alimentación en la Región Andina	149
La cocina tradicional en los Santanderes	153
La cocina tradicional en Boyacá y Cundinamarca	179
La cocina tradicional en Bogotá	217
La cocina tradicional paisa	243
La cocina tradicional en Huila y Tolima	277
La cocina tradicional en el Valle del Cauca	305
La cocina tradicional en el Cauca	337
La cocina tradicional en Nariño	365
III Cocina y alimentación en la Región del Pacífico	387
Las cocinas tradicionales y la alimentación en el norte del Pacífico	393
Las cocinas tradicionales y la alimentación en el sur del Pacífico	417
IV Cocina y alimentación en la Región de la Orinoquia	437
Las cocinas tradicionales en la Orinoquia	439

V	Cocina y alimentación en la Región Amazónica	477
	Las cocinas tradicionales en la Amazonia	479
	.	
	Una tacita de café	515
	Dulce a mordiscos	525
	.	
	<i>Algunos datos sobre las carnes</i>	533
	<i>Glosario</i>	539
	<i>Referencias bibliográficas</i>	545
	<i>Índice de recetas</i>	557

Introducción

EL PRESENTE VOLUMEN DE recetas de cocina es un viaje a través del gusto, siguiendo las ricas y complejas tradiciones de las cocinas populares de Colombia, con una intención pedagógica como es la de interesar a los lectores por el conocimiento, valoración y recreación de las culturas culinarias que perviven en el país y que son la expresión de tres condiciones: el crisol en el que se ha fundido nuestra nación con su herencia indígena, europea y africana; la compleja diversidad ecológica, así como la rica y variada oferta ambiental de nuestro territorio, y finalmente la historia particular de cada pueblo y región.

Este es un libro de cocina popular, es decir, de lo que cocinamos y comemos los colombianos de manera cotidiana. Hace énfasis en las tradiciones culinarias del país, pero también muestra algunas expresiones de la cocina contemporánea.

Colombia, localizada en la esquina noroccidental de Suramérica, es un país caribe, es un país andino, es un país que comparte con otros la cuenca del Amazonas y la del Orinoco, y es un país del Pacífico, al que pertenece casi todo el Chocó biogeográfico. Tres cordilleras recorren la geografía del occidente y el centro del país, y dos largos ríos, el Magdalena y el Cauca, cruzan de sur a norte el territorio dando lugar también a dos extensos valles interandinos. La localización en el trópico y el complejo gradiente andino conforman un mosaico de nichos de agrobiodiversidad que sustentan la alimentación tradicional de los colombianos. Productos de diferentes pisos térmicos y tradiciones agropecuarias recorren los circuitos comerciales de las tiendas y plazas de mercado, estas últimas verdaderos laboratorios de la cocina popular.

Hicimos el viaje por nuestras cocinas tradicionales y populares tomando como referencia las cinco grandes macrorregiones naturales del país: Amazonia, Andes, Caribe, Orinoquia y Pacífico, y así mismo organizamos el libro. El concepto que

nos guió fue el de mostrar la relación profunda –no sin excepciones– del medio ambiente y la oferta ambiental con las cocinas tradicionales. Al adoptar este criterio para ordenar las recetas, que nos parece el más objetivo, se puede entrar en contradicción con las regiones político-administrativas, pero estamos seguros de que para el lector es más fácil consultar las recetas de Boyacá y Cundinamarca en el capítulo sobre los Andes, que en la Orinoquia, de la que también hacen parte estos departamentos en sus límites orientales con Arauca, Meta y Casanare. Se trata fundamentalmente de un criterio que nos ayudó en la recolección de la información y también en la organización del libro. No se trata entonces de una regionalización estricta de las cocinas, tema que está por estudiarse todavía.

Somos el segundo país del mundo más rico en biodiversidad; sin embargo, con la excepción de los indígenas que viven en el centro de la Amazonia, nuestra alimentación depende de diecisiete productos principales. Es muy importante conocer, documentar y recrear tradiciones culinarias de regiones nuestras que son ricas en biodiversidad alimentaria, y ampliar la base de nuestros ingredientes naturales. Por esta razón les dimos relevancia en nuestro libro a la Amazonia, la Orinoquia y la Región del Pacífico.

En cada macrorregión, quisimos detenernos de manera arbitraria en uno u otro departamento y en algunas ciudades, para poner la lupa en recetas de interés particular. Ciertas comidas son comunes a dos o más departamentos; los lectores nos perdonarán, pero las incluimos en el departamento donde, con mayor frecuencia, las mencionaban los recetarios que consultamos. Lo importante, lo que nos interesa, es que el lector, al igual que nosotros, se informe y se interese por la inmensa riqueza culinaria del país. Las numerosas recetas que incluimos son apenas una muestra de un universo que no conocemos todavía, o conocemos mal, y que tiene expresiones culinarias considerables e importantes en riesgo de desaparecer.

La receta de una comida es una síntesis, una expresión de un sistema culinario complejo. Contiene una matriz básica de ingredientes y procedimientos que debe mantenerse; pero en la cocina, como en cualquier campo de la cultura, hay también innovación. Es necesario ser precavidos frente a esta, evitando que una preparación se desnaturalice víctima del esnobismo culinario de moda en la actualidad, pero al tiempo hay que abrirle espacio también a la creatividad. Por esta razón, con acierto, el Ministerio de Cultura en su Certamen Anual de Comidas y Bebidas Tradicionales mantiene dos categorías, una de “reproducción” y otra de “innovación” a partir de lo tradicional.

Hay recetas que se deben seguir de manera muy precisa, como las relativas a

la panadería y la repostería. Pero en general las recetas admiten cierta flexibilidad, cierto toque personal que le da la sazón al plato y que hace de la cocina un arte. Dos personas con los mismos ingredientes, y siguiendo la misma receta, hacen platos de sabor y presentación diferentes. Las recetas tradicionales de la comida popular, como las contenidas en este volumen, nos ayudan a mantener y revitalizar esa matriz básica de la cocina colombiana. Pero queremos que sean también fuente de inspiración para las cocineras y cocineros de hoy y de mañana.

La cocina popular y tradicional se recrea y transmite en el seno de la familia, hace parte de las costumbres familiares, razón por la cual este volumen de recetas es un recordatorio de “la comida de la casa”. Pero estamos seguros de que muchas de las recetas propuestas se encontrarán en desventaja frente a las preparaciones de una abuela, una tía, de una cocinera de la familia, cuyos sabores han dejado una huella imborrable en la memoria y el gusto de los lectores.

Las recetas incluidas tienen su origen en la tradición, es decir, sus autores se esfumaron con el tiempo, a través de una cadena de generaciones que las han mantenido y transmitido de manera oral y en la vida práctica de las cocinas. A ello obedece el que su autoría se considere de naturaleza colectiva. Las cocineras y cocineros, así como los investigadores de la cocina, muchas veces las escriben y publican para poder perpetuarlas y enseñarlas. Nosotros tomamos las recetas de estos autores para nuestra compilación, pero también incluimos recetas tomadas directamente de los portadores de la tradición.

Consultamos numerosos libros y recetarios de cocina colombiana, orientados en parte por la compilación que publicara Jorge Orlando Melo en 2011, y por el grupo de trabajo asesor del Ministerio de Cultura, en su “Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas” (2012). Cotejamos las diferentes recetas, examinamos su coherencia y escogimos a nuestro juicio la mejor de cada preparación. Cuando tuvimos serias dudas consultamos cocineras populares, y en muchos casos uno de los compiladores – Carlos Enrique Sánchez R., “Toto”– preparó las comidas. Hicimos un esfuerzo por unificar las medidas y proporciones; también por explicar de manera sencilla algunos procedimientos culinarios. Tratamos de superar algunas de las limitaciones comunes en los recetarios que omiten las cantidades, o no explican cuándo y en qué orden entran los ingredientes.

Este volumen aspira a complementar, de alguna manera, recetarios como el *Nuevo gran libro de la cocina colombiana* (2008), así como las investigaciones de inminentes

cocineras, cocineros y antropólogos contemporáneos estudiosos de nuestras tradiciones, obras que nos animaron durante este viaje por los fogones de nuestro país.

Al reunir las recetas y conversar con las cocineras caímos en cuenta de la inmensa creatividad en la cocina popular, del “rebusque culinario”, cuando una de ellas nos decía: “Pero no se vare, si no encuentra este ingrediente o este utensilio busque este otro”. Por tal razón, algunas recetas incluyen un “No se vare”, para destacar este aspecto de la cocina que tiene lugar cuando un ama de casa o la cocinera del puesto callejero de comida no tiene a la mano los ingredientes o los recursos para comprarlos. Introdujimos también en los anexos tablas de equivalencias de medidas, así como información sobre los nombres que tienen los cortes de las carnes de res, de cerdo y de aves, y otras recomendaciones más.

Cuando se está en ese maravilloso laboratorio que es la cocina, las personas suelen silbar, cantar, recordar frases populares. El canto y la palabra sazonan esta comida. Por eso también quisimos introducir algunas canciones, versos, coplas y adivinanzas relacionados con la cocina y la comida.

No incluimos fotografías de las comidas por economía del espacio y en parte para evitar la ya conocida frustración de ver nuestras preparaciones como humildes comidas frente a platos que, con las mismas recetas, fueron presentados en los libros con una belleza admirable. Hay una estética de la comida popular que debe ser objeto de investigación y del trabajo de los cocineros y cocineras, pero no quisimos entrar en ese extraordinario universo.

El examen de esta selección con cerca de 350 recetas, entre más de 1.200 identificadas, nos muestra el valor y peso de la matriz culinaria indígena en la comida colombiana, con tres productos básicos: el maíz, la yuca y la papa. Amasijos, principalmente de maíz y yuca, se preparan en todos los lugares del país. Igualmente, la diversidad de tamales es un elemento fundamental del patrimonio cultural culinario. Comprobamos, además, que este es el país de las sopas: son innumerables los caldos y las sopas, y no hay región ni localidad que no tenga su propia receta de sancocho. La matriz africana está presente con las preparaciones de plátano, los fritos, el arroz, el pescado, así como con los dulces y confites. Los ibéricos introdujeron el trigo y la cebada (aún está por conocerse la rica y diversa panadería de las regiones de Colombia). Y una de nuestras fortalezas, las frutas, son la base de numerosas bebidas y dulces. Capítulo especial merecen bebidas de uso extendido como el café, la aguadepanela, el chocolate, y algunas fermentadas como las chichas y el guarapo.

Por ello, este recetario nos invita a pensar también en la seguridad y soberanía alimentaria de nuestra nación. La inseguridad en los campos, la falta de servicios

básicos y productivos para la población campesina, así como los cultivos de uso ilícito, han ocasionado un deterioro en los sistemas productivos tradicionales y, en consecuencia, en la disponibilidad y oferta de productos para la preparación de los platos tradicionales. Una política agraria de apoyo al campesinado, donde están las raíces de la cocina tradicional y popular, sería de gran ayuda para fortalecer y revitalizar nuestras tradiciones culinarias.

Otro factor que obra en detrimento de nuestra cocina popular tradicional es el afán, la premura en el tiempo de la vida urbana, que ha obligado al cambio hacia la comida rápida muchas veces en menoscabo de la calidad, el gusto y el valor nutricional de los alimentos. En las grandes ciudades se ha impuesto la costumbre de comer malas recetas de pizza, hamburguesa, perros calientes y otras novedades, en competencia con una versión de la comida casera llamada por algunos “corrientazo” o “plato casero”, muchas veces abundante en harina. Sin embargo hemos visto surgir –aún de manera incipiente– restaurantes económicos con una balanceada y buena oferta de comida tradicional colombiana.

Igualmente da tristeza ver cómo la alimentación en las ciudades ha dejado de ser un acto social para convertirse en un acto individual, funcional y nutricional, ajeno al placer de la comida que bien conocía Plutarco cuando dijo: “No nos sentamos a la mesa para comer, nos sentamos para comer juntos”.

Para la salvaguardia de las tradiciones culinarias, es importante el apoyo a las cocinas artesanales de los pequeños restaurantes y ventas populares en los que se prepara y expende comida tradicional colombiana, especialmente amasijos, envueltos, guisos y asados. Las recetas y tradiciones se mantienen en estos lugares, por lo cual las instituciones que velan por la salud alimentaria deberían apoyar la introducción y adopción de buenas prácticas de manejo, que tengan en cuenta los usos culturales y las prácticas de preparación tradicionales. No quisiéramos imaginarnos que, por introducir normas excesivas de higienización, se prohibiera el uso de hojas para envolver o el empleo de utensilios de madera.

El recorrido por el país culinario fue también un viaje de descubrimiento de artefactos y utensilios de cocina, así como de novedosas tecnologías adoptadas para la preparación de alimentos. Ojalá en desarrollo de la “Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas”, además de contribuir a recuperar y fomentar muchas de nuestras preparaciones culinarias, podamos conocer mejor y fortalecer las artesanías y las tecnologías culinarias. Por ejemplo, nos llamaron la atención las eficientes hornillas de los indígenas del Guainía, la diversidad de anafes y hornos de leña,

y expresamos también nuestra preocupación por la desaparición de tradiciones artesanales relacionadas con el mobiliario y las vajillas.

Es nuestro sueño que este recetario sirva a las escuelas de cocina. Como puede verse en el texto, utilizamos recetas de investigaciones realizadas por las escuelas-taller que apoya el Ministerio de Cultura, y hemos visto excelentes trabajos sobre la cocina colombiana en algunas academias. Pero falta mucho por hacer.

Este recetario también quisiera servir para que los aficionados a la cocina conozcan y cocinen comidas colombianas en sus tiempos libres; para que los restaurantes brinden en sus menús platos colombianos; para que las instituciones públicas, cuando realizan eventos y celebraciones que incluyan el consumo de alimentos, ofrezcan con orgullo las preparaciones colombianas; y para que los ciudadanos de todos los sectores sociales se interesen por conocer, estudiar y recrear nuestras tradiciones culinarias. Así, sin más preámbulos, los invitamos a este viaje por las cocinas populares de Colombia, esperando que disfruten con todos los sentidos, pero especialmente con el gusto, en cada una de las paradas...

Medidas y equivalencias

LAS RECETAS DE COCINA requieren para su preparación medidas de peso, volumen y capacidad que sirven como guía a quien las prepara. En las cocinas regionales no hay fórmulas magistrales, es decir, que tengan un alto nivel técnico y cuyos parámetros deban controlarse totalmente, como ocurre con la medicina o con los alimentos industrializados.

Aunque sería ideal poder controlar las medidas de todos los productos con que elaboramos nuestros platos, lo cierto es que en nuestras cocinas debemos acomodarnos a las condiciones que encontramos normalmente en el mercado. Por tal razón, para comodidad del lector, las medidas empleadas en las recetas de este libro –con perdón de los expertos– han sido adaptadas a aquellas que tienen mayor uso y difusión. A continuación explicamos cuáles son esas medidas y sus equivalencias, así como la escala y temperatura de uso más generalizado para hornear en nuestras cocinas.

Medidas sólidas

En casi la totalidad de las recetas de este libro encontrará la utilización de la libra como referencia para las medidas sólidas.

<i>Descripción</i>	<i>Gramos</i>	<i>Otras equivalencias</i>
1 libra	500 g	½ kilogramo
1 taza	125 g	¼ libra (aprox.)
1 taza	125 g	10 cucharadas (aprox.)
1 taza de azúcar o arroz	250 g	½ libra (aprox.)
1 cucharada	15 g	1 sobre
1 cucharadita	7 g	½ sobre
1 pizca: lo que tome entre los dedos índice y pulgar		

Medidas líquidas

Para las medidas líquidas utilizamos la taza como unidad.

<i>Descripción</i>	<i>Centímetros cúbicos</i>	<i>Otras equivalencias</i>
1 litro	1.000 cc	4 tazas o 35,2 onzas
1 taza	250 cc	8,78 onzas
½ taza	125 cc	4,34 onzas
¼ taza	62,5 cc	2,15 onzas

Temperatura del horno

También para mayor facilidad, y por seguridad de los lectores, hemos ajustado las temperaturas del horno a grados Fahrenheit, que es la escala usada en la mayor parte de los hornos eléctricos instalados en Colombia.

Si tiene dudas acerca de la escala de temperatura utilizada en su horno eléctrico –grados centígrados (°C) o Fahrenheit (°F)–, revise la perilla de control de temperatura: si esta comienza en 150 y la escala sigue aumentando de 50 en 50, se trata de grados Fahrenheit.

En cuanto a los hornos de gas, generalmente traen una perilla de control de temperatura que indica fuego bajo, moderado, alto o muy alto. Para hacer la conversión de grados Fahrenheit puede usar la siguiente tabla:

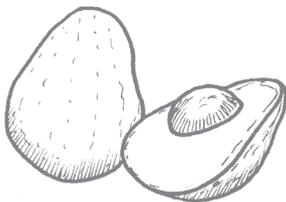
<i>Descripción</i>	<i>Fahrenheit</i>	<i>Centígrados</i>
Bajo	300 °F	149 °C
Medio	350 °F	176 °C
Alto	400 °F	204,5 °C
Muy alto	450 °F	232,2 °C

Debe considerar cuidadosamente esta información, pues en algunas publicaciones no especifican la escala de grados utilizada, y a veces también se pueden presentar confusiones. Por ejemplo, si encuentra una receta según la cual debe hornear una pieza a 400 °C, tenga en cuenta que a esa temperatura se funden varios metales, incluido el aluminio.

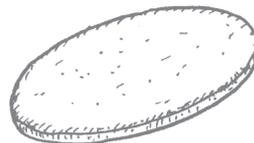
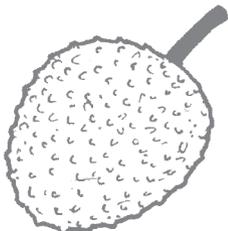
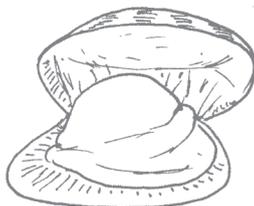
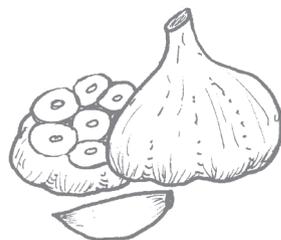
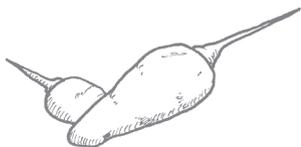
La Región Caribe colombiana incluye ocho departamentos: La Guajira, Magdalena, Cesar, Atlántico, Bolívar, Sucre, Córdoba y el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Esta región tiene una interesante diversidad de paisajes: desde el litoral, pasando por desiertos y bosques secos tropicales, sabanas entre las cuales algunas son inundables, alturas como la Serranía del Perijá, e incluso las nieves perpetuas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

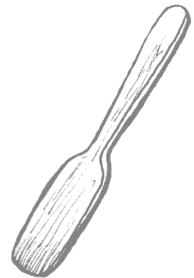
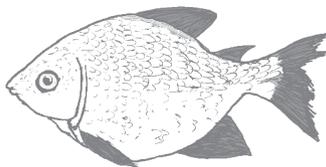
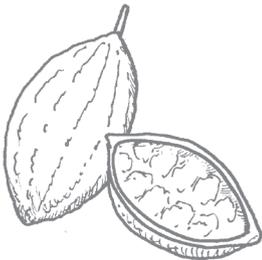
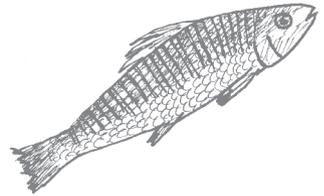
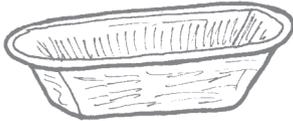
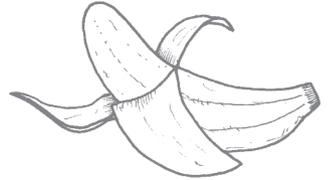
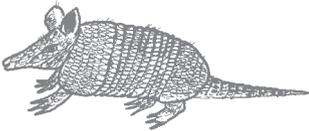
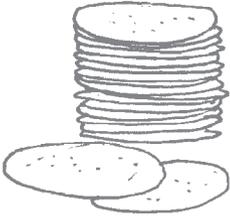
Buena parte de los platos de esta región se basan en el pescado, sea de mar o de río, y se recomienda cocinarlo con la piel para que no se deshaga o se reseque con el calor. El pescado se prepara de diversas maneras: frito, asado, guisado, al cabrito, en sancocho y con arroz, entre otras.

Es además tierra de sancochos y arroces montados –es decir, preparados con otros ingredientes–. Se consume carne de res, chivo, aves y cerdos; también animales de caza como iguanas, tortugas, patos, conejos, babillas y venados, por nombrar solo algunos.



I. Comida y alimentación en la Región Caribe





LA REGIÓN CARIBE COLOMBIANA incluye ocho departamentos: La Guajira, Magdalena, Cesar, Atlántico, Bolívar, Sucre, Córdoba y el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Esta región tiene una interesante diversidad de paisajes: desde el litoral, pasando por desiertos y bosques secos tropicales, sabanas entre las cuales algunas son inundables, alturas como la Serranía del Perijá, e incluso las nieves perpetuas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Buena parte de los platos de esta región se basan en el pescado, sea de mar o de río, y se recomienda cocinarlo con la piel para que no se deshaga o se reseque con el calor. El pescado se prepara de diversas maneras: frito, asado, guisado, al cabrito, en sancocho y con arroz, entre otras.

Es además tierra de sancochos y arroces montados –es decir, preparados con otros ingredientes–. Se consume carne de res, chivo, aves y cerdos; también animales de caza como iguanas, tortugas, patos, conejos, babillas y venados, por nombrar solo algunos.

La cocina tradicional en San Andrés, Providencia y Santa Catalina

EL ARCHIPIÉLAGO DE SAN Andrés, Providencia y Santa Catalina comprende, además de estas islas, numerosos cayos e islotes. Tiene un área de 350.000 km² de mar y una extensión de tierra firme apenas de 44 km², lo que hace de este departamento el más densamente poblado del país.

Por su ubicación, tiene muchos elementos en común con las Antillas y otras islas del Caribe. Es evidente la influencia inglesa, no solo en la lengua –además del español, se habla inglés y una lengua nativa que incorpora elementos del inglés–, sino en las manifestaciones artísticas y religiosas, así como en la alimentación.

La isla de San Andrés, capital de este departamento, se encuentra protegida al oriente por una barrera de coral gracias a la cual el mar llega en suaves olas hasta caer en sus playas blancas, quizás las más bellas de Colombia. El que rodea la isla es conocido como “mar de los siete colores”, por la diversidad de tonos que tiene de acuerdo a las distintas profundidades que allí se pueden encontrar.

La alimentación en San Andrés, Providencia y Santa Catalina se basa en la pesca, la agricultura y la cría de ganado bovino, porcino y aviar. También en la recolección de moluscos, mariscos y especialmente en la captura de cangrejo negro.

Las condiciones naturales de estas islas han permitido el desarrollo de una agricultura diversa, con especies como plátano, caña de azúcar, coco, maíz, ahuyama, ñame, yuca, batata, mango, piña, patilla, melón, aguacate, guanábana, naranja, limón, tamarindo y más recientemente el noni, que ha tenido resonancia como fruto medicinal.

▪

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

La comida cotidiana ha cambiado con la presencia del turismo en la isla. Aunque las preparaciones tradicionales se mantienen, el acceso a estas recetas es limitado, y relativamente poco el interés que los turistas dejan ver en relación con ellas. Sin embargo, por su origen, estos platos son de gran importancia para comprender la diversidad cultural del país.

Hay dos ingredientes básicos en la cocina de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, también empleados en varias preparaciones del Caribe colombiano: la *leche de coco* y el *aceite de coco*. En los siguientes fragmentos el escritor René Rebetez (1997: 23) ilustra la manera como se pueden obtener estos ingredientes.

Leche de coco

Para obtener la leche de coco, se abren los cocos y se ralla la pulpa, agregando luego más o menos dos tazas de agua por coco a lo rallado y luego se exprime. Por supuesto que usted puede usar la licuadora para tal fin. Simplemente parte la pulpa en trozos y procede a licuarla. Luego cuele ayudándose con la mano. Si se quiere la leche muy concentrada, o bien crema de leche de coco, se usa proporcionalmente menos agua por coco.

Aceite de coco

Se rallan 12 cocos y se exprimen bien en aproximadamente 3 litros de agua, para obtener la leche. Generalmente el rallado es usado para el alimento de gallinas o animales caseros. Posteriormente la leche se hierve y se va quitando toda la parte cremosa, dejándola en una olla aparte. Se fríe esta crema hasta convertirla en aceite, se cuele y se guarda en botellas. El aceite preparado en esta forma se conserva durante bastante tiempo.

▪

Hay otros dos ingredientes de la cocina tradicional isleña: el *corned fish*, pescado en conserva, y el *pig tail*, colitas de cerdo en salmuera. El primero resultó de un método para conservar el pescado, a falta de refrigeración. Como lo indica René Rebetez, se sacaban a lo largo los lomos o filetes del pez, se les quitaban las espinas y, después de hacer unos cortes a la carne, se adobaban con sal y jugo de limón durante toda la noche. Al día siguiente, los filetes se colgaban extendidos y se dejaban al sol hasta que se deshidrataban.

Más reciente es la introducción del *pig tail*, que consiste en cocinar, curar y mantener en salmuera las colas de los cerdos, para emplearlas como ingrediente en la elaboración de diferentes platos.

Queremos compartir a continuación algunas de las preparaciones de estas islas.

PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

CRAB SOUP · SOPA DE CANGREJO*

FISH SOUP · SOPA DE PESCADO

BREADFRUIT PORRIDGE · COLADA DE FRUTO DEL ÁRBOL DE PAN

En las islas de San Andrés y Providencia, anualmente se presenta una curiosa y colorida migración de cangrejos negros que viajan desde las zonas altas hasta llegar al mar para reproducirse. Esta migración masiva ocurre entre los meses de abril y julio, y cumplido este proceso los cangrejos son recolectados para elaborar diversas recetas como la *crab soup* o sopa de cangrejo, uno de los platos más emblemáticos de la zona.

Crab Soup [sopa de cangrejo]

Fuentes: receta de José Mitchel y Hazle María Hall en La Voz del Pueblo (página web), y René Rebetez (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de carne de cangrejo
2 libras de *pig tail* o cola de cerdo en salmuera
3 hojas grandes de mejorana
2 dientes de ajo picados
1 cebolla cabezona roja tajada
1 cebolla cabezona blanca tajada
2 cucharadas de aceite de coco
8 tazas de agua
2 plátanos verdes cortados en tajadas
½ pimentón rojo cortado en rajas o bastoncitos
1 libra de yuca pelada y partida en trozos
1 libra de ñame pelado y partido en trozos
1 libra de papa pelada y partida en trozos
¼ libra de mantequilla o ¼ taza de aceite de coco
3 cucharadas de harina de trigo
albahaca
jugo de ½ limón
sal y pimienta al gusto

Drop Dumplings (pequeños al gusto)

(la receta se encuentra en este mismo capítulo, p. 32)

Preparación

1. Se corta en pedazos la cola de cerdo en salmuera, se pasa por agua hirviendo y luego se cocina en olla a presión por 20 minutos.
2. Aparte se sofríen la mejorana y el ajo en aceite de coco. Se agregan las cebollas cabezonas roja y blanca, se sofríen hasta que comiencen a hacerse transparentes, y entonces se adiciona la carne de cangrejo.
3. En una olla se pone agua al fuego y cuando hierva se agregan los plátanos, los trozos de cola de cerdo y pimentón, y se dejan cocinar por 5 minutos.
4. Luego se agregan yuca, ñame, papas y el sofrito con la carne de cangrejo.
5. Se diluye la harina en agua fría y se adiciona a la sopa. También se agregan mantequilla o aceite de coco, albahaca, jugo de limón, así como sal y pimienta al gusto. Se cocina por 10 minutos.
6. Se pone la sopa a fuego bajo, se añaden los *drop dumplings* y se deja cocinar todo por 5 minutos más.
7. Se sirve en tazones grandes, acompañada de frutos del árbol de pan, fritos o en masitas.

No se vare: si no la consigue en salmuera, compre la cola de cerdo y, en la olla a presión en agua con sal y bastante cebolla larga picada, cocínela por 20 minutos o hasta que ablande. Entonces prosiga la preparación desde el segundo paso. Si no tiene olla a presión, cocínela por 35-40 minutos a fuego bajo. Además puede cambiar el ñame por otros tubérculos que tenga a la mano, como batata o arracacha conservada en agua-sal con anterioridad.

▪

PLATOS FUERTES

RUNDOWN • RONDÓN*

CRAB BACKS • CANGREJOS RELLENOS*

MUELAS DE CANGREJO AL AJILLO*

CARACOLES GUISADOS*

LANGOSTA GUISADA

PIG TAIL WITH BEANS • FRÍJOLES CON COLA DE CERDO

STEW BOIL · COCIDO ISLEÑO
 POLLO GUISADO CON *DUMPLINGS*
 PESCADO EN LECHE DE COCO
MINCED FISH
FISH BALLS · ALBÓNDIGAS DE PESCADO
 BOLA DE CARACOL
 POSTA DE PESCADO FRITO
 CERDO AL HORNO

▪

El rondón tiene su origen en las comidas celebradas al aire libre, alrededor de los árboles. En su preparación se conjugan los cuatro elementos: ingredientes tanto del mar como de la tierra, cocinados juntos sobre un fuego que permanece constante gracias al viento, el cual se encarga además de que los comensales reciban por medio del olfato la señal de que el rondón está a punto.

El nombre “rondón” tiene varias fuentes, algunas asociadas a leyendas y otras a juegos. Pero quizás la más clara es la que indica que el nombre proviene de la expresión en inglés *run down*, que significa “baja rápido”, la manera como las mujeres llamaban a los hombres para indicarles que la comida estaba lista (Rebetez, 1997: 44). Este guiso se prepara tradicionalmente con *corned fish* o pescado salado en conserva, pero para la presente receta emplearemos pescado fresco de mar. El rondón se come ligeramente seco, pero si se desea puede prepararse con una consistencia más líquida.

Rundown [rondón]

Fuentes: receta de José Mitchel y Hazle María Hall en La Voz del Pueblo (página web), y René Rebetez (1997)

Ingredientes · 10 PERSONAS

6 cocos grandes, o más
 10 pescados pequeños de mar (parguitos, margaritas), o 5-6 libras de filete de pescado
 3 libras de *pig tail* o cola de cerdo en salmuera
 3 libras de filete de caracol pala (no es indispensable)
 3 libras de yuca pelada y partida en trozos
 2 libras de ñame pelado y partido en trozos
 3 libras de ahuyama pelada y partida en trozos

3 cebollas cabezonas blancas tajadas
2 cabezas de ajo machacadas
6 plátanos verdes cortados en trozos
pimienta negra en grano
½ taza de orégano
1 taza de albahaca, preferiblemente de la llamada *wild basil*
2 raíces medianas de jengibre ralladas
1 ají finamente picado (opcional)
1 libra de harina de trigo
1 cucharada de polvo para hornear
limones
vinagre
dumplings al gusto
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se parten los cocos y se ralla o licúa la pulpa para extraer la leche. Se sugiere mezclar la pulpa con unas 8 tazas de agua para poder exprimir mejor. Finalmente se cuele la leche de coco y se reserva.
2. Se limpia el pescado y se aliña con sal, pimienta, jugo de limón o vinagre.
3. Se corta el *pigtail* o cola de cerdo en trozos pequeños y se ponen a cocinar en olla a presión durante 15 minutos. Este procedimiento es para quitarles la sal. Si no tiene olla a presión, el proceso dura 25 minutos a partir del hervor.
4. Aparte, los filetes de caracol pala se limpian y machacan por ambos lados. Se cortan en trozos medianos y se ponen a cocinar en agua con un chorrito de vinagre. Esto se puede hacer en olla a presión.
5. Se preparan los *dumplings* mezclando harina de trigo, polvo de hornear, un poco de leche de coco y sal. Se amasa bien la mezcla y se hacen pequeñas tortitas o arepitas (véase receta completa en este mismo capítulo).
6. En un caldero a fuego alto se ponen en estricto orden los siguientes ingredientes: leche de coco, cebolla y cabezas de ajo, dejando cocinar por 3 minutos. Se agregan luego yuca, ñame, ahuyama y plátanos.
7. Se deja hervir todo por 15 minutos y se adicionan el pescado, el caracol y la

colita de cerdo. Se añaden luego albahaca, orégano, jengibre, ají y pimienta negra, dejando cocinar todo por 10 minutos.

8. Se agregan los *dumplings* y se deja hervir por cinco minutos más.
9. Se sirve de la siguiente manera: se sacan los diferentes componentes para disponerlos por separado en bandejas o sobre hojas de plátano, una para el pescado, y otras para los tubérculos, la cola de cerdo y el caracol pala. A cada persona se le sirve una porción de cada ingrediente, bañada con un poco del caldo que resulta de la cocción.

Si se desea, puede añadirse al rondón fruto del árbol de pan junto con el pescado, así como una cucharada de achiote o color, y se puede reemplazar la ahuyama por 2 libras de plátano bosco.

No se vare: si quiere preparar esta receta a la manera tradicional, es decir con *corned fish*, puede usar pescado seco de mar, el cual se debe sumergir en agua fresca todo el día anterior a la preparación, cambiando varias veces el agua para quitar el exceso de sal.

▪

Los cangrejos negros son muy importantes en la cocina de las islas, pues además de su carne, utilizada en diferentes preparaciones, se aprovechan también otras partes del animal. Por ejemplo en los *crab backs*, o cangrejos rellenos, se emplea como recipiente el caparazón mismo de los cangrejos.

Crab Backs [cangrejos rellenos]

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 8 cangrejos negros de tamaño regular
- 2 cebollas cabezonas rojas finamente picadas
- 1 ají sin semillas o ½ pimentón rojo finamente picado
- 4 dientes de ajo picados
- aceite de coco
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de miga de pan

1 pizca de pimienta negra
sal al gusto

Preparación

1. Se ponen los cangrejos en poca agua hirviendo para cocinarlos por 5 minutos. Pasado este tiempo se sacan, se les quiebra el tórax y se limpian. La carne se saca con las manos, separando la grasa y manteniendo los caparazones enteros y limpios.
2. Mientras tanto, se sofríen en aceite de coco la cebolla, ají o pimentón y ajo.
3. La carne se desmenuza y se mezcla con el sofrito, grasa, sal, pimienta y un chorrillo de agua, y se pone a cocinar todo hasta que el líquido se haya casi evaporado formando una masa suave.
4. Con esta masa se rellenan los caparazones, se completa el relleno con el queso rallado y sobre este se espolvorea miga de pan.
5. Se llevan los caparazones al horno por 10 minutos y luego se sacan y se sirven.

Si se desea, en el tercer paso puede emplearse leche de coco en vez de agua, para darle más sabor al plato.

No se vare: la carne de cangrejo se puede comprar por libras, así como los caparazones ya limpios. Esta receta requiere 2 libras de carne de cangrejo y 8 caparazones.

▪

Otra forma de aprovechar los cangrejos negros es preparando sus muelas o pinzas en diferentes tipos de recetas. Uno de los más apetitosos platos son las *muelas de cangrejo al ajillo*. Esta receta es de fácil elaboración y los ingredientes se encuentran disponibles en las principales ciudades del país.

Muelas de cangrejo al ajillo

Fuentes: receta de Hazle María Hall en La Voz del Pueblo
(página web), y René Rebetz (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 docenas de muelas de cangrejo

2 cucharadas de mantequilla
 1 cebolla cabezona picada
 1 tomate maduro finamente picado
 8 dientes de ajo picados
 perejil picado
 albahaca, mejorana y otras hierbas aromáticas al gusto
 sal

Preparación

1. Se cocinan las muelas 5 minutos en agua hirviendo. Luego se machacan, quebrando el delgado caparazón. Al quitarlo se deja solo la carne de las muelas pegada al cartílago.
2. Se derrite la mantequilla y se agregan los demás ingredientes.
3. Finalmente se riega esta mezcla sobre las muelas y después de un momento se procede a servir. El plato se adorna con rodajas de tomate y cebolla blanca.

Si se desea, en el segundo paso se pueden agregar 2 cucharadas de ron para darle más sabor al plato.

▪

Los caracoles hacen parte de la comida del Caribe y quizás la mejor manera de consumirlos sea guisados, pues la dureza de su carne hace necesaria la cocción. Se preparan en leche de coco, al ajillo o simplemente guisados en un sofrito de cebolla, ajo y pimentón rojo.

Caracoles guisados

Fuentes: receta de Eugenia Gordon en La Voz del Pueblo (página web), y René Rebetez (1997)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

2 libras de filete de caracol (*conch*)
 1 cebolla cabezona roja grande y picada
 1 pimentón rojo
 3 dientes de ajo picados
 3 cucharadas de aceite de coco
 1 taza de crema de leche de coco
drop dumplings
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se golpea la carne de caracol con un mazo de cocina o con el canto de un cuchillo hasta que ablande, y se pone a cocinar en agua hirviendo por 1 hora. Pasado este tiempo, se saca el caracol y se corta en trozos, reservando 1 taza del caldo.
2. Se sofríen cebolla, ajo y pimentón en aceite de coco, y se agregan los trozos de caracol.
3. Se adiciona crema de leche de coco, la taza de caldo de caracol, sal y pimienta al gusto, y *drop dumplings*. Se cocina a fuego alto por 10 minutos o hasta que la salsa se reduzca.

No se vare: si no puede hacer la crema de leche de coco, compre entonces dos paquetes de 250 gramos de leche de coco y póngalos a cocinar hasta que se reduzcan a la mitad. O bien puede emplear una taza de crema de leche de vaca. El sabor quizás no será el mismo, pero podrá disfrutar de este delicioso plato.

▪

ACOMPAÑANTES

DUMPLINGS · DOMPLINES*

ARROZ EN LECHE DE COCO*

AREPAS DE FRUTO DEL ÁRBOL DE PAN (*BREADFRUIT*)*

*BAMI**

MUSÁ

PATACONES

TORTA DE BANANO

TAJADAS DE PLÁTANO

TORTA DE MAÍZ

Dumplings [domplines]

Fuente: René Rebetez (1997)

Ingredientes · 30-40 DUMPLINGS

1 libra de harina de trigo

1 taza de leche de coco o agua

1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación

1. Si se quieren obtener dumplings suaves y de buen tamaño, se mezclan la harina y el polvo de hornear y se agrega suficiente líquido para formar una masa firme pero no pegajosa. Se les da forma de bolas, luego se aplanan y se colocan en la olla en los últimos 5 minutos de cocción.
2. Si se quieren obtener dumplings de más consistencia y formato más pequeño, se preparan de la misma forma pero sin el polvo de hornear.

Los *dumplings* de tamaño grande se utilizan en el rondón y en platos similares; los pequeños en los fríjoles, la sopa de cangrejo y el caracol guisado, entre otros platos. En tal caso, en vez de torticas, se elaboran rollitos, *drop dumplings*. El término *drop*, “caer”, se refiere a la forma en que la harina, previamente amasada en forma cilíndrica, se va despedazando mientras se dejan caer los trocitos o dumplings en la olla.

Los *dumplings* se preparaban tradicionalmente con yuca amarga. En la actualidad se pueden preparar con yuca común rallada (por una libra de yuca se agregan una cucharadita de polvo para hornear, una pizca de sal y una cucharada de harina de trigo). También se pueden hacer con ahuyama y plátano verde del llamado “cuatro filos”.

▪

El arroz *en leche de coco* es, junto con el plátano, uno de los acompañantes esenciales en las comidas tradicionales del Caribe. Por lo tanto, existen múltiples recetas para prepararlo y combinarlo con otros productos como el fríjol, el guandú y la ahuyama, por mencionar algunos. La receta que presentamos a continuación es la tradicional de San Andrés y Providencia, y se caracteriza por su sencillez.

Arroz en leche de coco

Fuentes: receta de Hazle María Hall en La Voz del Pueblo (página web), y René Rebetez (1997)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

- 1 libra de arroz
- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 3 dientes de ajo machacados

Preparación

1. Se ponen la leche de coco, azúcar, sal y ajo en una olla al fuego.
2. Cuando hierva, se agrega el arroz y se cubre con una hoja de plátano, continuando la cocción hasta que esté listo. Si se quiere hacer el tradicional arroz en leche de coco con ahuyama, tan solo se debe pelar y cortar ½ libra de ahuyama, sofreírla en 2 cucharadas de aceite de coco y luego mezclarla con el resto de ingredientes. A fuego medio, se cocina la mezcla hasta que la leche de coco se evapore. Entonces se baja el fuego y se continúa la cocción hasta que el arroz termine de secar.

No se vare: recuerde que puede comprar la leche de coco ya lista en las pescaderías, aunque lo mejor sería, con tiempo, intentar hacer todo el proceso para obtenerla.

▪

Aunque el origen de esta planta se sitúa en Oceanía y hay referencias en algunos países de Asia, el fruto del árbol de pan es un ingrediente asociado a las zonas costeras y a las islas del Caribe. A esta región llegó en el siglo XVIII, a través de los navegantes, como un árbol que podría ayudar en la alimentación de los esclavos y trabajadores de las plantaciones de caña de azúcar en las Antillas.

Es un árbol que produce frutos grandes y ovalados (de 21 x 17 cm aproximadamente), como del tamaño y la forma de un pan, razón por la cual recibe su nombre. Los frutos de la variedad que se siembra en San Andrés y Providencia tienen aguijones y se aprovechan tanto para la alimentación como en la elaboración de preparaciones medicinales.

Hay varias leyendas que narran el origen de este árbol, pero todas coinciden en que es el resultado del sacrificio de uno de los miembros de una familia para asegurar la futura alimentación de su comunidad. Una de estas narraciones fue recogida por Joan Sisa (1996-2004):

En una época de hambruna, motivada por la ocurrencia de huracanes arrasadores en el océano Pacífico, un habitante de la isla lleva a sus hijos a las afueras del pueblo. Ya en un sitio alejado les dice que lo entierren allí, que regresen. Cuando vuelven al siguiente día, encuentran al papá transformado en un bello árbol; sus pies se convirtieron en las raíces, su torso en el tronco del árbol y su cabeza en un succulento fruto del cual se alimentaría la comunidad y no volvería a tener hambre hacia el futuro.

En Colombia, el fruto del árbol de pan se encuentra en las islas y en algunas zonas costeras del Caribe y el Pacífico. Es la base de varias preparaciones, desde sorbetes y jugos, hasta purés, amasijos y tortas. Se consume cuando aún es verde y no ha madurado, para disfrutar mejor su sabor.

Joan Sisa recogió también este texto del poeta sanandresano Rima Ayala Gordon, en el cual se ve el respeto y cariño que el isleño siente por esta planta:

*Árbol del pan, árbol de vida,
amoroso recurso del isleño,
cuna ancestral de mi familia,
guarda perenne de mi patio
árbol feraz, ennoblecido
cuerno abundante de mi pueblo,
asilo me das y la comida,
gran amistad en mi sombrío,
verde esplendor esmeraldino,
dulce candor agradecido.
Luz de mi lar, tea encendida,
bello fanal enfebrecido.
Maná insular
emblema fiel de nuestra raza,
tienes la miel de la ambrosía,
numen raizal por siempre erecto
eres imagen de la vida.*

■

El fruto del árbol de pan se consume principalmente frito y en tajadas, pero también se prepara en una especie de arepuela que acompaña varios de los platos de esta zona.

Arepas de fruto del árbol de pan

Fuentes: Sistema Nacional de Información Cultural (Sinic) y
Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena, 2008)

Ingredientes · 6-8 AREPAS

3 macetas o frutos del árbol de pan

½ libra de queso rallado

4 huevos batidos
sal al gusto
hojas de plátano

Preparación

1. Se lavan bien los frutos del árbol de pan y se ponen a cocinar durante 30 minutos.
2. Se sacan y, una vez que se enfrían, se les quita la cáscara y se muelen.
3. La masa resultante se mezcla con queso rallado, huevos batidos y sal, y todo se amasa bien en una batea.
4. Se arman unas arepas que, envueltas en las hojas de plátano engrasadas, se ponen a asar en una parrilla, volteándolas hasta que estén doraditas.

▪

El *bami* es un plato que permite establecer una especial relación entre la comida isleña y la costeña, y a su vez entre estas dos y las comidas de la Amazonia y la Orinoquia. Se trata de una preparación similar al casabe que se consume en estas zonas, antiguamente elaborado con yuca amarga o mandioca, y para el que actualmente se emplea yuca dulce.

Bami

Fuentes: receta de Hazle María Hall en La Voz del Pueblo (página web), y René Rebetez (1997)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de yuca (amarga o dulce) peladas
queso rallado (opcional)
2 cucharaditas de sal

Preparación

1. Se ralla la yuca y luego se exprime con la ayuda de un lienzo hasta que quede seca.
2. La masa se mezcla con sal y, si se quiere, con un poco de queso rallado.
3. Se lleva la masa a fuego lento en un sartén engrasado; se reparte bien, como si se tratase de una arepa gruesa o una torta delgada, y se cocina por 20 minutos.
4. Cuando el *bami* esté dorado, se retira del fuego, se deja reposar y se parte en porciones.

▪

SALSAS

El picante es un elemento común en toda la comida del Caribe. Cada país o región, por no decir cada familia, ha desarrollado sus propias recetas que varían en grado de complejidad.

Salsa isleña picante

Fuente: René Rebetez (1997)

Ingredientes

- 3 docenas de ajíes redondos
- 1 taza de aceite de oliva
- 3 tazas de vinagre
- 1 libra de cebolla roja tajada
- 1 cucharadita de sal
- 8 dientes de ajo

Preparación

1. Se calienta el vinagre y se agrega al aceite de oliva.
2. Se mezcla con el resto de los ingredientes y se embotella.
3. Se mantiene así, en botella de vidrio, y cuando el líquido se esté terminando, se vuelve a mezclar vinagre con aceite para volver a llenar.

¡OJO! Siempre se debe usar una cuchara de madera para servir las salsas picantes.

▪

BEBIDAS

JUGO DE FRUTO DEL ÁRBOL DE PAN*

SORREL · REFRESCO DE FLOR DE JAMAICA*

SORBETE DE FRUTO DEL ÁRBOL DE PAN

CAFÉ SILVESTRE

PONCHE DE PATA DE RES · (*CALVESFOOT*)

BUSHY · RON DE *BUSH* O RON ARTESANAL

Con el fruto del árbol de pan, además de sorbetes, se prepara un delicioso y refrescante jugo.

Jugo de fruto del árbol de pan

Fuentes: receta de Joan Sisa en Ecoaldea.com, y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 2 PERSONAS

- 1 maceta o fruto del árbol de pan
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 2 tazas de agua
- azúcar al gusto
- hielo
- canela en polvo al gusto

Preparación

1. Se pela el fruto, se le retira el corazón, se corta en pedazos y se cocina.
2. En la jarra de la licuadora se colocan los trozos de fruto cocidos, leche en polvo, agua, azúcar y hielo. Se licúa todo, agregando más agua si se quiere más ligero.
3. Se sirve en un vaso alto, espolvoreado con canela.

▪

La flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) se conoce en las islas con el nombre de *sorrel*. El cáliz de esta planta, cuando está maduro y tiene un color rojo muy oscuro, se seca y emplea para preparar bebidas y remedios naturales, pues se cree que ayuda a controlar la tensión alta, parásitos intestinales y enfermedades de los riñones. En la Costa Caribe, el Darién y el Golfo de Urabá también existe esta planta a la cual los habitantes de la zona llaman *vino*, pues además de jugo preparan una bebida alcohólica a partir de ella.

Sorrel [refresco de flor de Jamaica]

Fuentes: receta de Ina Francis vda. de Castro en La Voz del Pueblo (página web),
y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

- 1 libra de flor de Jamaica

1 raíz mediana de jengibre rallada
 1 cucharada de canela en polvo
 1 cucharada de granos de anís
 azúcar al gusto
 3 litros de agua
 hielo

Preparación

1. Se pone a hervir el agua en una olla de peltre, esmaltada o con teflón, cocinando allí el jengibre, canela y anís por 10 minutos.
2. Se agrega la flor de Jamaica, se tapa la olla y se baja del fuego.
3. Se deja reposar hasta que la bebida esté fría, se le pone azúcar al gusto y se sirve con hielo.

Si se desea, puede añadirse un poco de aguardiente para dar más sabor a esta bebida.

▪

ANTOJOS O TENEMPIÉS

CRAB PATTIES · EMPANADAS DE CANGREJO*

COCTEL DE CAMARÓN

BUNS

JOURNEY CAKE · *JOHNNY CAKE*

PAN ISLEÑO

▪

Uno de los antojos más apetecidos en la isla son las empanadas, preparadas con carne molida de res, pescado, cerdo, pollo o cangrejo, estas últimas llamadas *crab patties*.

Crab patties [empanadas de cangrejo]

Fuentes: varias

Ingredientes · 10-15 EMPANADAS

1 libra de carne de cangrejo

2 cucharadas de vinagre blanco

2 dientes de ajo picados
3 cucharadas de aceite de coco
1 cebolla cabezona picada
1 pimentón rojo finamente picado
¼ libra de papaya verde picada o molida
2 ajíes finamente picados
sal
1 libra de harina de trigo
1 cucharada de aceite
¼ taza de agua
aceite para freír

Preparación

1. Se mezclan la harina de trigo, la cucharada de aceite, agua y una pizca de sal, y luego se procede a amasar hasta tener una masa homogénea. Con esta se forman bolas de tamaño regular, las cuales se dejan reposar por algunos minutos.
2. En aceite de coco, se sofríen ajo, cebolla, pimentón, papaya verde y ajíes hasta que ablanden, y luego se adicionan la carne de cangrejo, sal y vinagre. Se deja cocinar todo por 15 minutos, se baja del fuego y se reserva.
3. Las bolas de masa se aplanan y extienden, y se rellenan con el sofrito. Se cierran bien, formando las empanadas.
4. Se fríen en aceite caliente hasta que doren.

▪

POSTRES

DULCE DE COCO*
DULCE DE LIMÓN
BOLAS DE COCO
PIE DE LIMÓN
DUFF
PIE DE AHUYAMA
PIE DE JENGIBRE

■

El coco está presente en toda la cocina isleña. Combinado con el azúcar y otros ingredientes, produce sabrosos postres de diversas texturas, las tradicionales cocadas y el pan de coco. A todos ellos se suma el exquisito *dulce de coco*.

Dulce de coco

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

- 1 coco grande
- 2 tazas de agua
- ¼ libra de uvas pasas
- ½ taza de azúcar
- 1 astilla de canela
- 1 limón

Preparación

Se pela el coco hasta dejarlo sin la conchita negra. Se ralla y se pone al fuego junto con agua, uvas pasas, azúcar, canela y unas gotas de limón para que no se azucare. Se deja cocinar hasta que coja punto.

La cocina tradicional en La Guajira

EL DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA tiene un área de 20.848 km², con zonas desérticas, bosques secos y alturas como la Serranía del Perijá y la zona norte de la Sierra Nevada de Santa Marta.

La población del departamento es diversa, pues además de una compleja población mestiza, hay pueblos indígenas como los wayuu, los koguis, los ikas, los kankuamos y los wiwas, así como comunidades afrocolombianas.

En La Guajira, especialmente en la ciudad de Maicao, se concentra además una población de origen sirio-libanés que constituye la comunidad musulmana más importante en Colombia, y es allí donde se encuentra la mezquita más grande de Latinoamérica.

Esta diversidad cultural se hace presente también en la comida de la región, que se ha adaptado a las condiciones naturales y ambientales de La Guajira.

Comer en La Guajira

En La Guajira se pueden encontrar varias formas de consumir los alimentos de acuerdo a las zonas.

En la región costera se consumen pescado, camarones, tortugas y mariscos, combinados con maíz, yuca, ñame, papas y otros tubérculos, y también con arroz, frijoles, café, ahuyama y frutas, que son productos procedentes de otras zonas del departamento. En esta zona en particular los platos especiales son elaborados con carne de res o chivo, así como en mazamorras.

En la región del interior se consume el chivo en diferentes preparaciones. También cerdo y guisos de diferentes animales de caza como perdices, iguanas y venados, que se combinan con maíz, tubérculos, sandías y melones. Se consume además leche de vaca y de cabra.

En la región sur, las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta permiten el cultivo de gran diversidad de productos, en especial del plátano, además de papayas, mangos, yuca, ñame, maíz y frijoles.

▪

SOPAS

SOPA DE TORTUGA*

SANCOCHO DE COSTILLA DE RES

SANCOCHO DE GALLINA

SANCOCHO DE CARNE SALADA
SANCOCHO DE PESCADO

Las tortugas marinas y terrestres se cuentan entre las fuentes de alimentación de los habitantes de La Guajira. Sin embargo, la amenaza de extinción de estos animales ha llevado a limitar tanto su caza como su consumo. Existen en el departamento algunos criaderos de tortugas destinados al consumo humano.

Sopa de tortuga

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

12 tazas de agua
3 libras de carne de tortuga con sus huesos
4 plátanos verdes pelados y partidos con la uña
1½ libra de yuca pelada y picada
1 pimentón verde finamente picado
2 tomates maduros pelados y picados
2 cebollas cabezonas finamente picadas
2 dientes de ajo finamente picados
1 ají finamente picado (opcional)
limones
perejil picado
sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lava muy bien la carne de tortuga con agua y limón.
2. En el agua, se ponen a cocinar los trozos de carne por 2 horas, o hasta que ablanden, sacando constantemente la espuma formada en la cocción.
3. Se añaden entonces los plátanos, la yuca, el pimentón, los tomates, las cebollas, los ajos, así como sal, comino y pimienta al gusto, y se deja cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén tiernos. Si se quiere, se puede adicionar un ají finamente picado.
4. Se sirve adornado con perejil picado y se acompaña de arroz con coco.

PLATOS FUERTES

FRICHE*
 CONEJO GUISADO CON COCO*
 ARROZ CON TORTUGA*
 ARROZ CON CAMARONES SECOS*
 SALPICÓN DE PESCADO*
 ENSALADA DE LANGOSTA*
 ENSALADA DE CHUCHO FRESCO*
 MALANGADA*
 CHIVO GUISADO
 ENSALADA DE LISA
 PESCADO GUISADO

■

El chivo es el animal que mejor se adapta a las condiciones naturales de La Guajira, ya que para su pastoreo no se requiere de grandes cantidades de vegetación, y su mantenimiento es relativamente sencillo. Entre las tradiciones del pueblo wayuu, los chivos hacen parte importante de la dote con la que un hombre pide en matrimonio a una mujer. El chivo se prepara de diferentes maneras: asado a la brasa, a la marinera (con almejas), a la margarita (desmechado con guiso y huevo) o guisado con bollo, entre otras. Pero quizás la forma más tradicional de preparar el chivo sea el *friche*, en el cual se aprovecha la mayor parte del animal: su carne, sus vísceras y su sangre.

Friche

Fuentes: varias

Ingredientes · 10 PERSONAS

3 libras de carne de chivo (pierna, espaldilla, costilla) picadas en trocitos
 2 tazas de sangre de chivo batida con sal
 1 libra de vísceras de chivo (hígado, corazón, bofe, entre otras) picada en trocitos
 3 cebollas cabezonas finamente picadas
 6 dientes de ajo finamente picados
 1 pimentón verde picado
 ½ taza de aceite

4 limones
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En el momento en que se degüella el animal, es necesario recoger la sangre en un recipiente plástico. Luego se mezcla con sal para que no se coagule y se refrigera.
2. Con limón, sal y pimienta, se lava bien la carne de chivo, y se deja reposar por 20 minutos. Mientras, se cocinan las vísceras en trozos.
3. Los trozos de carne se fríen en aceite caliente hasta que comiencen a dorar, y entonces se agregan las vísceras sancochadas, cebolla, ajo y pimentón. Se mezcla todo y se deja cocinar por 5 minutos.
4. Se añade la sangre, se mezcla y se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo constantemente.
5. Se sirve con picada de yuca, bollo limpio o arepas de maíz.

No se vare: le podrá parecer algo raro, pero si no consigue la sangre de chivo, puede reemplazarla por 2 tazas de hígado de chivo licuado en un poco de caldo o, en su defecto, de hígados de pollo o conejo.

▪

El conejo es un animal de cacería en la mayor parte del territorio de La Guajira. Se prepara sofrito, asado, o como este *conejo guisado con coco*, por ejemplo, que es un plato tradicional y fácil de preparar.

Conejo guisado con coco

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 conejos
2 COCOS
1 tomate maduro pelado y picado
1 cebolla cabezona finamente picada
1 gajo de cebolla larga o cebollín finamente picado
3 dientes de ajo finamente picados
1 ají finamente picado

6 tazas de agua
limones
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pelan los conejos, quitando el cuero a cada uno por la herida que se hace en la parte abdominal luego de sacrificarlos. Con cuidado se les sacan unas venas que traen en las patas y la columna; estas venas de aspecto blanco son llamadas “almizcle”.
2. Luego los conejos se parten en presas, y se lavan bien con agua y limón.
3. Se adoban en una olla grande con tomate, cebolla cabezona, cebolla larga, ajos y ají, sal y pimienta, dejando reposar todo bien tapado.
4. Se parten los cocos y se rallan o licúan con el agua, para obtener la leche de coco en la que se van a guisar los conejos.
5. Se llevan los conejos a cocción con los aliños por 10 minutos, y luego se agrega la leche de coco.
6. Se deja cocinar por 40 minutos revolviendo de cuando en cuando, hasta que resulte una salsa espesa.
7. Se sirve acompañado de arroz blanco.

¡OJO! Así compre los conejos en establecimientos especializados o en supermercados, lo mejor es lavarlos bien con agua y limón.

No se vare: para que los conejos tengan mejor sabor, puede dejarlos en adobo por 2 horas o más. Recuerde que también puede comprar la leche de coco preparada. Esta receta requiere 7 bolsas de 250 gramos de leche de coco.

▪

Además de prepararse en sopa, las tortugas se hacen guisadas o combinadas con arroz.

Arroz con tortuga

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

2 libras de carne pulpa de tortuga (incluidas las vísceras) cortadas en trozos

2 tazas de arroz lavado
½ taza de aceite
2 tomates maduros pelados y picados
2 cebollas cabezonas finamente picadas
1 pimentón verde finamente picado
1 pimentón rojo finamente picado
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de achiote o color
limones
sal al gusto

Preparación

1. Se sofríen tomates, cebollas, pimentones y ajo en 2 cucharadas de aceite. Cuando la cebolla comience a estar transparente se añaden vinagre, achiote y sal al gusto, para obtener un guiso.
2. Se lavan muy bien la carne y las vísceras con agua y limón.
3. Se ponen a cocinar los trozos de carne, con suficiente agua, por 2 horas.
4. Se agregan las vísceras y se deja cocinar por 30 minutos más, tras los cuales se reserva el caldo.
5. La carne y las vísceras se ponen en la olla donde se va a preparar el arroz y se sofríen en aceite hasta que estén medio doradas. Entonces se agrega el guiso, sal y pimienta, y se deja cocinar por 10 minutos más.
6. Se agregan el arroz y 4 tazas del caldo en que se cocinaron las vísceras, se mezcla bien todo y se deja cocinar a fuego medio por unos 20 minutos, hasta que empiece a secar. Se revuelve de nuevo, se tapa y se deja a fuego lento 15 minutos aproximadamente; debe quedar un poco húmedo.
7. Se sirve acompañado de tajadas de plátano.

▪

Los camarones secos son producto del desarrollo de métodos para conservar los alimentos en zonas donde no hay fácil acceso a la refrigeración. Estos mariscos se capturan y se secan al sol por una semana. Aunque comúnmente se consiguen completos y se venden por platos, en algunas zonas se venden tradicionalmente en dos bolsas: una con los

camarones y otra con el ripio, compuesto por cabezas, cáscaras y colas secas y trituradas. Todos estos elementos son necesarios para la preparación de diversas recetas, como el *arroz con camarones secos*.

Arroz con camarones secos

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 platos o 2 libras de camarones secos
4 tazas de agua
1 libra de arroz
4 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo finamente picados
1 cebolla cabezona mediana finamente picada
1 gajo de cebolla larga o cebollín finamente picado
4 ajíes finamente picados
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino
achiote o color al gusto
sal al gusto

Preparación

1. Se pelan los camarones, separando las conchas y las cabezas. Estas se ponen a cocinar en 4 tazas de agua por 15 minutos para que suelten su sabor; se cuela el caldo y se deja reposar. Si se quiere, se puede licuar el caldo caliente con las conchas y cabezas con cuidado, y luego se pasa por un colador fino.
2. En un caldero se pone aceite a calentar y se sofríen ajos, cebollas y ajíes hasta lograr una salsa. A esta se agregan pimienta, comino, achiote o color, y sal al gusto. Se revuelve bien.
3. Al sofrito se agregan los camarones y el agua en que se cocinaron. Se deja hervir.
4. Cuando el caldo está hirviendo se añade el arroz, se mezcla bien y se deja cocinar hasta que comience a secar.
5. Se baja el fuego y se tapa la preparación dejándola cocinar por 10 minutos. Se revuelve todo de nuevo, se tapa y se deja cocinar hasta que el arroz seque totalmente.

No se vare: si no consigues camarones secos, puede hacer este plato reemplazándolos por 3 libras de camarones frescos, y el caldo lo puede conseguir cocinando en el agua $\frac{1}{2}$ libra de cabezas de camarón o de langostino.

▪

Los pescados (róbalo, sábalo, pargo, bonito, sierra, raya, jurel, chucho, cazón y cojinúa, entre otros) hacen parte de la alimentación tradicional en La Guajira, especialmente en zonas costeras, donde se preparan fritos, asados y guisados, ya sea en leche de coco o en salpicón, que consiste en combinar pescado finamente desmenuzado con un guiso.

Salpicón de pescado

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de pescado escogido (róbalo, sábalo, bonito, raya), fresco o seco
2 cucharadas de aceite
1 cebolla cabezona mediana finamente picada
4 dientes de ajo finamente picados
1 tomate mediano
4 ajíes
2 limones
1 cucharadita de achiote o color
1 chorrito de vinagre
sal (si el pescado es fresco)
pimienta al gusto

Preparación

1. Se cocina el pescado solo en un poco de agua que apenas lo cubra.
2. Cuando el pescado esté cocido, se escurre y se deja reposar. Luego se le quita la piel, se le extraen las espinas y se desmenuza.
3. Aparte se prepara un guiso sofriendo en aceite, la cebolla, los ajos, el tomate y los ajíes, agregando por último vinagre, pimienta, jugo de limones, y sal si el pescado es fresco.
4. Se añade el pescado desmenuzado a la salsa, se revuelve y se deja a fuego lento hasta que la salsa se seque.

5. Se sirve con arroz, plátanos o arepas.

¡OJO! Si usa pescado seco, recuerde que debe dejarlo todo el día anterior en agua fresca, cambiándola constantemente, para que pierda la sal. Al momento de cocinarlo no debe añadir sal porque podría dañar la receta por exceso de este condimento.

▪

La langosta es un plato muy apreciado en la llamada *alta cocina*, y esto se suele interpretar como si se tratara de un producto cuya preparación es compleja. Es importante señalar que las recetas con langosta son sencillas pues su sabor debe ser apenas acentuado por salsas y guisos, como en el caso de la *ensalada de langosta*, cuya receta ofrecemos a continuación.

Ensalada de langosta

Fuentes: colombia.com y cocina33.com

Ingredientes · 3 PERSONAS

3 colas de langosta medianas
4 cucharadas de jugo de limón
2 tomates maduros, pelados y picados
2 cebollas cabezonas finamente picadas
1 cucharada de vinagre
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pone a hervir agua y se cocinan las langostas por 10 minutos.
2. Se sacan y escurren. Se corta el caparazón retirando la carne entera, la cual se deja enfriar para después cortarla en rebanadas o torrejitas.
3. Se prepara una salsa con jugo de limón, tomates, cebolla, vinagre, sal y pimienta, y en esta se ponen a marinar las rebanadas de langosta.
4. Se sirve con galletas de soda.

Se recomienda comprar colas de langosta pues en estas es donde se encuentra la carne, sobre todo si se considera que estos crustáceos se venden por peso y el precio es alto. Las langostas completas deben comprarse si las cabezas y pinzas se van a emplear en la preparación.

■

Otra plato reconocido es la *ensalada de chucho fresco*. “Chucho” es el nombre que recibe en la zona la mantarraya o raya –posiblemente se trata de la raya jaspeada–. Este pez plano se encuentra en las partes poco profundas del mar y en los arrecifes. Su esqueleto está compuesto por cartílagos, como el de los tiburones, y su carne es muy apreciada. Aunque hay regiones con cierta abundancia de chuchos, se considera una especie amenazada.

Ensalada de chucho fresco

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 3 PERSONAS

3 libras de chucho o mantarraya
4 cucharadas de jugo de limón
3 tomates maduros, pelados y picados
2 cebollas cabezonas finamente picadas
2 cucharadas de vinagre
2 limones
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lava el chucho con abundante agua y se deja remojando por espacio de 5 minutos en agua con el jugo de 2 limones.
2. Se pone a hervir agua y se cocina el chucho por 30 minutos.
3. Se saca, se escurre y se corta en tiras largas.
4. Se prepara una salsa con jugo de limón, tomates, cebollas, vinagre, sal y pimienta, y en esta se ponen a marinar las tiras de chucho.
5. Se sirve con galletas de soda.

■

Hay una preparación en la que se emplean gallinas criollas cocinadas con malanga (también llamada *mafafa* o *bore*), un tubérculo de tamaño regular, similar al ñame. Esta preparación se conoce como *malangada*.

Malangada

Fuentes: Sinic (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 gallina criolla despresada
- 1 tomate maduro pelado y picado
- 2 cebollas cabezonas rojas finamente picadas
- 3 libras de malanga pelada y cortada en trozos medianos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 ají dulce finamente picado o ½ pimentón rojo pelado y picado
- 1 cubo de caldo de gallina (opcional)
- 3 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lavan las presas de gallina con abundante agua. Se escurren y se adoban con tomate, ajos, ají o pimentón, cebollas, sal y pimienta, y el cubo de caldo de gallina si se quiere. Se dejan reposar por 10 minutos.
2. Las presas y el adobo se ponen a sofreír en el aceite en una olla a fuego lento, y cuando la gallina se esté dorando se agregan 3 tazas de agua, se sube el fuego y se deja cocinar todo hasta que la carne ablande.
3. Mientras, se prepara aparte la malanga cocinándola en agua con sal a un nivel que la cubra. Cuando esté tierna se saca y se reserva.
4. En el momento en que la gallina esté blanda se le agrega la malanga, se tapa y se deja hervir por 5 minutos más.
5. Se sirven en cada plato una presa y una porción de malanga, cubriendo con la salsa que resulta de la reducción del caldo.

No se vare: si quiere preparar esta receta y no encuentra malanga, puede emplear ñame.

▪

ACOMPAÑANTES

ARROZ CON FRÍJOL MORADO GUAJIRO*

PATACONES

ARROZ BLANCO

ARROZ CON COCO
BOLLO LIMPIO
AREPAS DE MAÍZ
PLÁTANO DULCE
YUCA COCIDA

▪

El arroz es el mejor acompañante de los platos fuertes guajiros. Este se prepara solo, con coco, ahuyama o fríjol.

Arroz con frijol morado guajiro

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

½ libra de fríjoles morados remojados desde la víspera
1 libra de arroz
1 cebolla cabezona blanca finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Los fríjoles morados se cocinan en 6 tazas de agua con sal por más o menos 1½ hora, hasta que empiecen a ablandar.
2. Se añaden a la olla el arroz, aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta, se mezcla todo y se deja a fuego lento hasta que empiece a secar.
3. Se revuelve otra vez, se pone a fuego lento y se tapa la olla hasta que la preparación esté completamente seca.

▪

El *guiso guajiro* es la base de la mayor parte de platos que llevan carnes, ya sean de chivo, armadillo, conejo, aves, pescado e incluso iguanas. Para preparar cualquiera de estas carnes, primero se debe cortar en presas o porciones, sofreírlas en aceite (sin dejar que se doren) y luego cocinarlas en una mezcla de guiso y agua-leche de coco por 30 minutos,

hasta que estén blandas. Al final de la cocción se les añade leche de coco y se cocinan a fuego lento por 15 minutos más.

Guiso guajiro

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes

2 tomates maduros pelados y picados
2 cebollas cabezonas blancas finamente picadas
1 pimentón verde finamente picado
1 pimentón rojo finamente picado
2 dientes de ajo picados o majados
4 ajíes criollos finamente picados
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de achiote o color
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

Preparación

Se calienta el aceite y se sofríen tomates, cebollas, pimentones, ajo y ajíes criollos. Cuando la cebolla comience a estar transparente se añaden vinagre, achiote, sal y pimienta al gusto, dejando cocinar todo por 8-10 minutos más.

No se vare: si no le gusta el guiso con picante, simplemente obvie el ají. Este guiso además lo puede guardar en la nevera en un recipiente de vidrio bien cerrado, de manera que esté listo para su uso cuando lo necesite.

▪

BEBIDAS

En el departamento de La Guajira es posible encontrar diversas bebidas preparadas con productos locales. Las hay tradicionales indígenas, como la chicha, variedad de jugos, y también el *chirrinche*, una bebida con 18 grados de alcohol que se prepara de manera artesanal a partir de la destilación de la panela en alambiques de cobre. Algunas de las bebidas más tradicionales de La Guajira son:

JUGO DE MANGO BICHE*

ÚJOR · CHICHA DE MAÍZ COCIDO

EIRAJUSHI · CHICHA MASCADA

ÁPIAMA · BEBIDA DE TRUPILLO

COJOSA · ESPECIE DE KUMIS

JUGO DE IGUARAYA

JUGO DE CEREZAS SILVESTRES

CHIRRINCHI O CHIRINCHE · AGUARDIENTE CASERO

▪

Aunque el mango se consume maduro, como fruta cruda, en jugo o en deliciosos postres, también se consume verde, ya sea crudo, con sal y vinagre, o en jugo.

Jugo de mango biche

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

6 mangos verdes grandes

2 litros de agua

azúcar al gusto

hielo

Preparación

1. Se pelan los mangos retirando con cuidado la piel para aprovechar al máximo la pulpa. Se extrae la semilla, se parte la pulpa en trozos y estos se ponen a cocinar en agua, a un nivel que los cubra, por 30 minutos.
2. Cuando los trozos estén blandos se sacan y se dejan reposar, reservando el agua en que se cocinaron.
3. Luego se llevan a la licuadora los trozos de mango, agua y azúcar al gusto, y después el jugo se pasa por el colador.
4. Se sirve en vasos altos con hielo.

ANTOJOS O TENTEMPIÉS

Amasijos y mazamoras son sin duda los principales antojos de los habitantes de La Guajira.

AREPAS DE MAÍZ CARIACO*

MAZAMORRA DE PLÁTANO*

ALMOJÁBANAS

QUEQUES

MAZAMORRA DE MAÍZ

JORO DE PLÁTANO

PETO

CHIQUICHQUI

BOLLO DE MAZORCA

EMPANADAS

PASTEL DE OLLA

AREPAEHUEVO

Uno de los tentempiés más conocidos son las *arepas de maíz cariaco* o arepas de maíz morado, las cuales se consumen con bebidas frías o calientes.

Arepas de maíz cariaco

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 6-8 AREPAS

1 libra de maíz morado seco

½ taza de queso rallado

1 cucharada de mantequilla

azúcar al gusto

sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente que no sea metálico se deja el maíz remojando en agua, a un nivel que lo cubra, por toda la noche. Al día siguiente se lava bien, se escurre y se muele.

2. A la masa resultante se le agregan queso rallado, mantequilla, azúcar y sal al gusto, y se revuelve todo hasta lograr una mezcla que se pueda modelar fácilmente. Si a la masa le falta humedad se le puede agregar un poquito de agua.
3. Se forman las arepas y se ponen a asar o a freír hasta que estén doradas.

▪

Los antojos más tradicionales son las mazamoras dulces. Las hay de maíz y plátano, y preparaciones similares como el peto o el joro de plátano.

Mazamorra de plátano

Fuente: Abel Antonio Medina Sierra (2011)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

8 plátanos maduros
1 taza de arroz
1 coco grande
canela al gusto

Preparación

1. Se pelan los plátanos, se parten, se les retiran las semillas del centro y luego se cortan en trozos pequeños.
2. Aparte se ralla o licúa el coco para obtener una primera leche, se mezcla con el arroz y la canela, y se lleva al fuego.
3. A la pulpa de coco se le añade agua, y se exprime o licúa nuevamente para obtener la segunda leche de coco.
4. A la mezcla que está en el fuego se añaden los trocitos de plátano y la segunda leche de coco en la cantidad suficiente para la cocción, es decir, que apenas cubra los otros ingredientes.
5. Se cocina todo, revolviendo continuamente, hasta que los plátanos se deshagan. Entonces se baja el fuego y se agrega un poco más de leche de coco. Se adiciona azúcar si se quiere una mazamorra más dulce.
6. Se sirve caliente.

POSTRES

DULCE DE PAPAYA*
 DULCE DE FRÍJOL
 DULCE DE TOMATE DE COCINA
 DULCE DE GROSELLA
 DULCE DE MAMÓN
 DULCE DE ICACO
 DULCE DE CIRUELAS SILVESTRES
 DULCE DE PLÁTANO MADURO
 TURRÓN DE COCO
 BOLAS DE TAMARINDO

La papaya o lechosa es una fruta que se encuentra prácticamente en todas las zonas cálidas de Colombia. El músico costeño Noel Petro (1977), mejor conocido como “el Burro Mochó”, grabó una canción inspirada en esta fruta, “La papaya”:

*Pero bájame la papaya
 que quiero partirla en dos,
 para que la coma dulce,
 para que coma Margot.
 Pero bájame la papaya
 que quiero partirla en tres,
 para que la coma Julia,
 para que la coma usted.*

Su fruto es muy apreciado y se consume generalmente cuando está maduro. Aunque hay preparaciones, como el *dulce de papaya*, en que se emplea el fruto cuando está verde.

Dulce de papaya

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 papayas verdes grandes
1½ libra de azúcar
canela al gusto
6 clavos de olor
4 tazas de agua

Preparación

1. Se lavan bien las papayas, se pelan, se les quita el corazón y se cortan en tajadas largas.
2. Las tajadas se dejan secar al sol de un día para otro.
3. Al día siguiente, se ponen las tajadas secas en una olla con agua, azúcar, clavos y canela al gusto, y se cocinan a fuego lento por espacio de 2 horas.
4. Cuando las papayas estén blandas y el almíbar haya alcanzado un punto de miel color champaña, se bajan del fuego y se guardan en un recipiente de vidrio, o se dejan secar sobre una tabla.
5. El dulce se sirve acompañado con galletas de soda.

No se vare: puede hacer esta receta usando papayas maduras, con la condición de que estén firmes, y debe controlar el tiempo de cocción pues se requiere la mitad o menos.

La cocina tradicional en Cesar y Magdalena

LOS DEPARTAMENTOS DE CESAR y Magdalena ocupan una superficie de 47.087 km², con una variedad de paisajes alrededor de la Sierra Nevada de Santa Marta, la formación montañosa litoral más alta del mundo.

En las zonas bajas se cultivan especialmente el maíz y el arroz, además de tubérculos como el ñame, la yuca y la batata, una actividad complementada con la cría de ganado vacuno y caprino. En las zonas altas hay cultivos de plátano y café combinados con frutales, así como con sembrados de legumbres y hortalizas. Todo lo anterior, sumado al abundante pescado que se consigue en el litoral y en las ciénagas y zonas bajas de la cuenca del río Magdalena, permite a los habitantes de estos departamentos tener una dieta amplia y saludable durante todo el año.

Los platos más típicos de esta región son los sancochos (los hay de gallina, de chivo, de rabo de res, trifásico, de mondongo y de pescado, entre otros). También son muy tradicionales los amasijos de maíz y yuca, los arroces preparados con varios ingredientes como frijoles y maíz verde, los pescados de río y de mar, y las carnes de res y de chivo en diferentes preparaciones.

▪

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

SANCOCHO VALLENATO*

SANCOCHO TRIFÁSICO*

SOPA DE PESCADO

SANCOCHO DE CHIVO

SANCOCHO DE GALLINA
SANCOCHO DE RABO O COLA DE RES
SOPA DE CAMARONES
CAYEYE O MOTE DE GUINEO
MAZAMORRA DE PLÁTANO

▪

Para los habitantes de estos departamentos, el sancocho es un plato que se consume a diario y también en eventos festivos. Se come en la mañana, en la tarde o la noche, e incluso a la madrugada, ya que es el mejor de los acompañantes en las parrandas vallenatas.

Las abuelas guardan el secreto de este plato, preparado de manera muy diferente en cada casa. Cada familia tiene su fórmula y la preparación incluye una gran cantidad de ingredientes, pero también consejos y prácticas de muchos años. De alguna manera, todos en la casa participan en la preparación de este plato, y es por eso que el sancocho es símbolo de la vida en familia, del paseo al río y del ánimo festivo.

Generalmente en la elaboración del sancocho las mujeres se encargan de cocinar, mientras que hombres, jóvenes y niños ayudan a conseguir y arreglar los ingredientes, a matar y pelar la gallina, alistar el fuego y montar la olla.

Tradicionalmente el *sancocho vallenato* se sirve en vajilla de totumo y se consume con cuchara del mismo material.

Sancocho vallenato

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

6 libras de costillas de res
2 libras de yuca pelada y en trozos
6 plátanos guineos verdes, pelados y partidos en trozos con la uña
6 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos con la uña
2 libras de ñame pelado y cortado en trozos
2 libras de malanga (mafafa o bore), peladas y cortadas en trozos pequeños
2 libras de arracacha
4 libras de ahuyama pelada y partida en trozos
8 mazorcas
3ajos de cebolla larga o cebollín finamente picados

cilantro
sal y comino al gusto

Preparación

1. En una olla con agua y sal se pone 1 gajo de cebolla larga o cebollín. Cuando empiece a hervir, se le echa la costilla de res u otra carne con la que se quiera hacer el sancocho. Se tapa la olla.
2. Cuando la carne esté algo blanda, se saca la espuma que suelta en la cocción, y se agregan yuca, plátanos verdes, guineos verdes, ñame, malanga (necesaria para que espese el sancocho), arracacha, ahuyama, mazorcas partidas en dos o tres partes, 2 gajos de cebolla larga o cebollín, así como comino, cilantro y sal al gusto. Se revuelve con cuchara de palo todo el tiempo hasta que las verduras estén blandas.

No se vare: puede cambiar las costillas de res por otros cortes, o también por otras carnes como chivo, gallina e incluso carne salada.

▪

El *sancocho trifásico* recibe su nombre por tener entre sus ingredientes tres carnes diferentes: de res, de cerdo y de pollo. Hay que decir que también existen los llamados “cuadrafásicos”, es decir, de cuatro carnes y hasta de más. En el libro *Patrimonio inmaterial: gastronomía del departamento del Magdalena*, Guillermo Barreto Vázquez (2007) incluyó una receta de doña Hortensia de Barreto para preparar, a través de un atractivo juego numérico, el llamado “sancocho de las siete carnes”, que lleva 1 libra de carne de res fresca, 2 libras de carne de res salada, 3 libras de carne de cerdo salada, 4 libras de carne de cerdo fresca, 5 libras de gallina, 6 patitas de cerdo y 7 libras de ubre. Por ahora los invitamos a que preparen este sancocho trifásico.

Sancocho trifásico

Fuente: Margarita Cepeda Torres (1989)

Ingredientes · 4-8 PERSONAS

- 1 libra de costillas de res
- 1 libra de carne de cerdo pulpa
- 1 pollo grande despresado

1 libra de yuca pelada y cortada en trozos
1 libra de batata pelada y cortada en trozos
1 libra de ñame pelado y cortado en trozos
2 plátanos maduros, pelados y cortados en trozos
2 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos con la uña
2 libras de malanga pelada y cortada en trozos pequeños
½ libra de arracacha
½ libra de zanahoria picada
1 mazo de revuelto (hojas de col, cilantro y cebolla larga)
1 rama de apio
1 libra de papa pelada y partida en trozos
4 mazorcas
2 ajíes pimentones
2 ajíes criollos
2 cubos de caldo de carne
1 cubo de caldo de gallina
ajo, comino, sal y pimienta al gusto
1 cucharada de mostaza
4 cucharaditas de salsa negra
1 chorrito de vinagre

Preparación

1. Se sazonan las carnes con ajo, comino, sal y pimienta al gusto, así como con mostaza, salsa negra y vinagre, dejándolas en adobo por unas horas para que tomen gusto.
2. Luego, en una olla grande, se pone el cerdo con 3 cubos de caldo y suficiente agua; se cocina hasta que ablande un poco.
3. Entonces se adiciona la costilla de res cortada en trozos y más tarde el pollo despresado. Seguidamente la vitualla (los vegetales) y aliños (comino, sal y pimienta) al gusto.
4. Se deja cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos.

PLATOS FUERTES

MOJARRAS FRITAS*
 SALPICÓN DE BONITO*
 LEBRANCHE SUDADO EN COCO*
 RUMGO DE CABEZA DE BAGRE*
 TORTA O MOLDE DE BAGRE SECO*
 PASTEL DE ARROZ*
 ALBÓNDIGAS CON PAPAS
 ASADO DE POBRE
 CARNE OREADA
 CERDO EN CAZUELA
 PATICAS DE CERDO CON MAZORCA
 PARGO ROJO
 VIUDO DE PESCADO
 CAMARONES EN APURO
 COPETES DE CAMARONES
 ENSALADA DE PULPO

Mojarras fritas

Fuentes: Margarita Cepeda Torres (1989) y colombia.travel (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 manos de mojarras (8 pescados)
 2 cabezas de ajo machacadas
 5 limones
 sal al gusto
 1 cucharada de harina de trigo
 aceite para freír

Preparación

1. Se retiran las escamas de los pescados, se lavan bien y se adoban con las 2 cabezas de ajo machacadas, sal y jugo de limones. Se ponen en un recipiente para que escurran.
2. Cuando los pescados estén bien secos, se les agrega harina de trigo para evitar que se peguen al sartén mientras se fríen.

3. Se ponen a freír en un sartén con aceite bien caliente. Cuando las mojarras estén doradas se sacan, dejándolas sobre servilletas que absorban la grasa.

▪

El *salpicón*, como ya se ha visto, es una de las formas más tradicionales de preparar los pescados en la Región Caribe, y estos departamentos no son la excepción.

Salpicón de bonito

Fuentes: chef Rafael Arrieta Gómez, en Guillermo Barreto Vázquez (2007), y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 1-2 PERSONAS

- 1 libra de bonito (atún)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 tomate maduro
- 1 gajo de cebolla larga o cebollín finamente picado
- 1 ají dulce finamente picado
- 1 chorrito de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se sazona el pescado con jugo de limón, ajo, sal y pimienta, dejándolo reposar por algunos minutos. Luego se lleva al fuego con agua a un nivel que lo cubra, para cocinarlo por 6 minutos.
2. Una vez el bonito esté cocido, se saca y se desmenuza.
3. Aparte se prepara un guiso con tomate, cebolla larga o cebollín, ají dulce y aceite. Después se añaden vinagre, sal y pimienta.
4. Se mezclan bien el pescado y el guiso, para servir el salpicón acompañado de arroz blanco y una tajada de plátano maduro.

No se vare: esta preparación puede hacerla también con otros pescados como sábalo, pargo o sierra.

El *lebranche*, otra denominación de la lisa, es un pez que se caracteriza por permanecer en zonas próximas a las costas y en las entradas de los ríos, además de ser muy apreciado por su sabor.

Lebranche sudado con coco

Fuente: Margarita Cepeda Torres (1989)

Ingredientes · 1-2 PERSONAS

1 lebranche
1 taza de leche de coco
ajo, comino, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se limpia bien el pescado y en un sartén se pone a cocinar con leche de coco y aliños.
2. Cuando comience a hervir la leche de coco, se tapa la olla y se deja cocinar el lebranche hasta que esté blando.
3. Se sirve con yuca frita y patacones.

No se vare: en esta preparación también puede utilizar otros pescados como sábalo, pargo o sierra. Y si le queda difícil hacer la leche de coco –cuya receta está incluida también en este libro–, puede comprarla ya lista en las distribuidoras de pescados y en los grandes almacenes. Generalmente viene congelada y en porciones de 250 cc, es decir una taza.

El *rumgo* es un guisado que se prepara utilizando varias carnes mezcladas con fríjoles cabecita negra, tubérculos y algunas verduras. Una de las recetas más llamativas es la del *rumgo de cabeza de bagre*, que incluye entre sus pasos el ahumado de cabezas de este pescado, lo cual le da un sabor muy particular a la preparación.

Rumgo de cabeza de bagre

Chef: Elisenio Rangel Cadena

Fuente: Guillermo Barreto Vázquez (2007)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

3 libras de cabeza de bagre
3 libras de fríjol cabecita negra remojadas desde la víspera
1 libra de yuca pelada y cortada en trozos
1 libra de ñame pelado y cortado en trozos
1 libra de zanahoria cortada en cubos pequeños
1 pimentón rojo mediano picado
1 tomate maduro pelado y sin semillas
1 gajo de cebolla larga o cebollín finamente picado
1 cebolla cabezona mediana finamente cortada
1 cabeza de ajo lavada y cortada en dos por la mitad
1 cucharada de mostaza
2 cucharadas de aceite
1 chorrito de vinagre
cilantro picado al gusto
comino, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se ahúman las cabezas de bagre en una olla a fuego lento, sin dejar que se quemem para evitar que el rumgo se ponga amargo. Esto se consigue moviendo las cabezas constantemente para que reciban calor por igual.
2. En una olla grande se dejan hervir 7 litros de agua con sal y se pone a cocinar el fríjol previamente hidratado y lavado.
3. Cuando el fríjol esté blando se agregan a la olla zanahorias, pimentón, ajo, yuca y ñame, con mostaza y aliños al gusto.
4. Al hervir la mezcla, se baja a fuego lento y se añaden las cabezas de bagre ahumadas. Se sigue cocinando todo, sin dejar de revolver para que no se pegue o se ahúme.
5. Aparte se hace un guiso con aceite, cebolla cabezona, tomate y vinagre.
6. Cuando estén blandos todos los ingredientes, y las cabezas del pescado se hayan desbaratado, se baja del fuego la preparación y se adicionan la cebolla larga y el cilantro.
7. Se sirve con arroz, plátano maduro y suero costeño.

¡OJO! Solo una persona puede batir la preparación, porque de lo contrario esta se puede cortar.

No se vare: si no tiene seguridad acerca de cómo ahumar las cabezas de bagre, omite este paso.

▪

Los departamentos de Cesar y Magdalena tienen una fuerte relación con los ríos y ciénagas, donde es posible pescar bagres, entre otras especies de peces, que se conservan salados para aprovecharlos en épocas de veda.

Torta o molde de bagre seco

Fuentes: Asociación de Mujeres Microempresarias y Pequeñas Comerciantes de Sucre (Asomujer, 1997) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de bagre seco
6 huevos
4 cucharadas de mantequilla
1 taza de miga de pan, o pan rallado
1 cebolla cabezona finamente picada
1 cucharada de mostaza
1 chorrito de salsa negra
1 cucharada de salsa de tomate
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Desde la noche anterior se desagua el pescado en agua con sal.
2. Al día siguiente, el bagre se desmenuza y se muele.
3. Se precalienta el horno a 350 °F y se enmantequilla un molde refractario.
4. Aparte se baten las claras de los huevos a punto de nieve y se mezclan con las yemas, mantequilla, cebolla, miga de pan, sal y pimienta, un chorrito de salsa negra, mostaza y salsa de tomate. Se bate bien todo y se incorpora el bagre molido. Si la mezcla está muy seca, se puede añadir un poco de leche o agua (máximo 1 taza).
5. Se pone la mezcla en el molde y se lleva al horno por 30 minutos.

6. Se saca, se deja reposar y se desmolda. Para hacer un *soplado de bagre*, se reserva el pescado y se hace la mezcla del cuarto paso sin el bagre. Se pone en el molde refractario una capa con parte de la mezcla, sobre esta el pescado desmenuzado, y se cubre todo con el resto de la mezcla. Se lleva al horno por el mismo tiempo.

No se vare: si no consigue bagre seco, utilícelo fresco. En este caso, primero debe freírlo y luego cocinarlo en agua con sal, a un nivel que lo cubra, para luego poder desmenuzarlo. Además puede ensayar esta receta con otros pescados.

▪

En la Costa Caribe también se prepara un tipo de tamal, los *pasteles de arroz*. Además de estar rellenos de carnes y diversos vegetales, se cubren con hojas de col o repollo antes de envolverse en las hojas de bijao.

Pastel de arroz

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

4 tazas de arroz

2 libras de costilla de cerdo picadas

1 libra de tocino picada

2½ libras de pollo o gallina, despresadas o cortadas en trozos

¾ taza de vinagre

2 cucharadas de aceite

3 tazas de hogao o guiso casero

1½ libra de papas

2 tomates maduros

2 cebollas cabezonas

2 dientes de ajo

2 ajíes dulces finamente picados

10 hojas de col o repollo

1 frasco pequeño de alcaparras (opcional)

sal, pimienta y achiote o color al gusto

suficientes hojas de bijao engrasadas

Preparación

1. Se remoja el arroz con vinagre, aceite, sal, pimienta y achiote, y se deja al sol por unas horas, revolviendo bien.
2. Aparte, en una olla, se cocinan a fuego lento las costillas de cerdo, el tocino picado y el pollo con el guiso casero y un poco de agua, hasta que las carnes estén blandas.
3. En otra olla se cocinan las papas y se alistan 8-10 hojas de col o de repollo.
4. Se arman los pasteles y con este fin se acomodan las hojas de bijao en forma de cruz, colocando sobre ellas un poco de arroz, las carnes, la papa, rodajas de cebolla cabezona, tomate pelado y picado, ajo machacado, ají y algunas alcaparras. Se cubre todo con un poco más de arroz y una hoja de col, y se baña con un poco del guiso que resulta de la cocción de las carnes, antes de envolver en forma de paquete.
5. Se amarran los pasteles con pitas y se ponen sobre una cama de hojas y tallos en una olla con agua a un nivel que los cubra, sal y un poco de vinagre. Se cocinan por 20 minutos a fuego alto, y luego se baja el fuego para que se cocinen por 1½ o 2 horas más, aproximadamente, añadiendo agua caliente si es necesario.

No se vare: con los pasteles hay que ser recursivo; se les pueden añadir también habichuelas, berenjenas y aceitunas, entre otros productos que tenga a mano.

-

ACOMPAÑANTES

ENYUCADO*

GUINEO PACHANGAO O CAYEYE*

PLÁTANO ASADO

ARROZ CON CAMARONES

PATACONES

ARROZ CON COCO

FRÍJOLES CON MADURO

ARROZ CON FRÍJOL

Se denomina *enyucado* a una torta que es a la vez dulce y salada, y que en la mezcla de sus ingredientes guarda sorprendentes sabores. Esta torta se sirve en porciones para acompañar platos de carne o pescado.

Enyucado

Fuentes: Fernando La Rotta (2008) y Sinic (página web)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

2 libras de yuca pelada y rallada

½ libra de azúcar

½ libra de queso costeño rallado

½ taza de leche de coco

½ taza de coco rallado

1 cucharada de semillas de anís

½ cucharadita de esencia de anís

3 cucharadas de mantequilla

½ taza de crema de leche

Preparación

1. La yuca rallada se mezcla con los demás ingredientes, uno a uno, es decir, primero azúcar, luego queso, leche de coco, coco rallado, semillas de anís, esencia de anís, mantequilla y crema de leche.
2. Se mezcla bien todo hasta lograr una masa suave, la cual se deja reposar por ½ hora.
3. Luego se vacía en un molde enmantequillado y enharinado, y se lleva al horno precalentado a 300 °F por 30 minutos.
4. Se saca el enyucado y se corta en porciones.

El *guineo pachangao* o *cayeye* es una preparación de la zona bananera, en la que se mezclan plátanos guineos con guiso para hacer una especie de puré. Se sirve al desayuno con queso costeño y suero, pero también se usa como acompañamiento para carnes.

Guineo pachangao o cayeye

Fuentes: Guillermo Barreto Vázquez (2007) y Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

3 plátanos guineos verdes
1 tomate maduro pelado y picado
1 cebolla larga finamente picada
2 cucharadas de mantequilla
sal al gusto

Preparación

1. Se pelan los plátanos guineos verdes y se cocinan con sal hasta que estén blandos.
2. Se sacan del agua y se machacan bien hasta lograr una consistencia suave.
3. Se hace un guiso sofriendo tomate y cebolla en mantequilla, para luego mezclarlo con el puré de guineo. Se verifica la sal y se sirve.

▪

BEBIDAS

JUGO DE TAMARINDO*

AGUADEPANELA

JUGO DE MANGO

CHICHA DE ARROZ CON CÁSCARA DE PIÑA

GUARAPO DE CAÑA

LIMONADA

CAFÉ CON JENGIBRE

▪

El tamarindo es un ingrediente clásico de la Costa Caribe aunque se encuentra también en otras regiones del país. Con esta fruta agri dulce se elaboran exquisitos dulces y salsas, pero su preparación en jugo es toda una sensación para el paladar.

Jugo de tamarindo

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 taza de pulpa de tamarindo
5 tazas de agua
azúcar al gusto
hielo

Preparación

1. Se pelan los tamarindos y se despulpan.
2. Se lleva la pulpa a la licuadora con agua y azúcar, dejando licuar por 3 minutos.
3. Se baja la velocidad y se añade hielo al gusto, se verifica el azúcar y se deja mezclar todo por 2 minutos más.
4. Se cuela el jugo y se sirve.

No se vare: puede licuar el tamarindo con todo y pepas, que aunque hacen mucho ruido en la licuadora, a la hora de colar el jugo quedan en el cedazo.

▪

ANTOJOS O TENDEMIÉS

TORTA DE BANANO*

PANOCHAS*

AREPAEHUEVO

CARIMANOLA

GUINEO CON QUESO

▪

La *torta de banano* es una preparación muy sabrosa, fácil de hacer, y al tiempo es una muy buena opción para dar uso a esos bananos maduros que ya se están pasando, aquellos cuya cáscara se vuelve negra. Para este caso, mientras más negra la cáscara, mejor el resultado.

Torta de banano

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 8 bananos bien maduros (con la cáscara negra)
- 1½ taza de azúcar
- 2 huevos batidos
- ½ taza de mantequilla o margarina derretida
- 3 tazas de harina
- 3 cucharaditas colmadas de polvo para hornear, o de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Se pelan los bananos con cuidado, se ponen en un recipiente y, con la ayuda de un tenedor o un prensapuré, se hace un puré suave. No importa si no queda homogéneo.
2. A este puré se le adicionan azúcar y mantequilla, y se mezcla.
3. Aparte se ciernen la harina con polvo de hornear o bicarbonato de soda, y se añade a la mezcla. Se sigue batiendo. Si se desea añadir algo más a la masa, este es el momento.
4. Se pone a precalentar el horno a 350 °F. Se procede a enmantequillar y enharinar uno o varios moldes.
5. Se vierte la mezcla en los moldes hasta completar ¾ de su capacidad total. (No es recomendable llenarlos, pues la mezcla sube y se puede regar y quemar).
6. Se introducen los moldes en el horno y se dejan 15-20 minutos si son pequeños, o 25-30 minutos si es un molde grande, o hasta que al hundir un cuchillo en la torta este salga limpio.
7. Se sacan los moldes del horno y se dejan reposar antes de desmoldar.

Si se desea, pueden añadirse a la masa otros ingredientes como 1 cucharadita de esencia de vainilla o de banano, uvas pasas, ½ taza de ron, ½ taza de kumis o de crema de leche agria.

¡OJO! No se le vaya ocurrir abrir el horno antes de que hayan pasado 20 minutos de horneado, pues la torta se puede “caer”.

No se vare: para cernir la harina con el polvo de hornear puede usar, a falta de un cernidor, un colador de malla fina. En un recipiente, mezcle la harina y el polvo, y pase esta mezcla por el colador, si quiere, directamente sobre el recipiente con el puré de banano.

▪

Las *panochas* son unas galletas elaboradas a partir de ingredientes que, básicamente, pueden encontrarse en una finca: requieren maíz amarillo y miel de caña, quizás el endulzante más empleado en el campo colombiano, al ser uno de los productos del trapiche, fácil de guardar y conservar por ser líquido.

Panochas

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de maíz amarillo
1 taza de miel de caña o miel de panela
clavos de olor molidos
canela en polvo

Preparación

1. Se muele el maíz amarillo en grueso y se lava muy bien, restregándolo para sacarle la raspa. Una vez limpio, se cocina y se muele otra vez en fino.
2. A esta masa se añaden miel de caña y clavos de olor y canela molidos.
3. Se amasa muy bien, se divide en porciones y se hacen galletas redondas que se colocan en una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350 °F, por unos 10-15 minutos aproximadamente.

Si se desean hacer los pastelitos que reciben el mismo nombre, puede agregarse a la mezcla $\frac{1}{4}$ libra de mantequilla o margarina y 6 yemas de huevos, así como 2 cucharadas de leche, si es necesario. Se hacen galletas redondas, pero a estas se les pone en la mitad una cucharada de queso

costeño molido, se doblan sobre sí mismas y se cierran como si fueran unas empanadas. Se llevan al horno al igual que las galletas.

No se vare: si no puede conseguir el maíz o molerlo fácilmente, puede usar harina de maíz.

▪

POSTRES

DULCE DE ÑAME*

PASTA DE MANGO DEL MAGDALENA

COCADAS

CAQUES

DULCE DE COCO

DULCE DE LECHE

DULCE DE PAPAYITA

DULCE DE TORONJA

DULCE DE YUCA

FLAN DE MANGO

▪

El ñame es un tubérculo muy particular. Puede ser dulce o salado, según la receta.

Dulce de ñame

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de ñame

1 coco grande o 4 tazas de leche de coco

1¼ taza de azúcar

canela al gusto

Preparación

1. Se pela y se parte el ñame, se cocina en agua hasta que ablande y se muele.
2. Aparte se ralla el coco y se sacan aproximadamente 4 tazas de leche de coco.
3. Se mezcla el ñame molido con leche de coco y se añade azúcar.

4. La mezcla se cocina con una astilla de canela o una cucharadita de esta especia en polvo, moviéndola constantemente hasta que el dulce despegue de la olla; es decir, que al batir con la cuchara se pueda ver el fondo de aquella. Si se desea, pueden agregarse uvas pasas.

La cocina tradicional en Atlántico

*La butifarra de Pacho,
la butifarra, Galán.*
— Orquesta de Pacho Galán

EL ATLÁNTICO Y SU capital, Barranquilla, representan para la cultura del país el color y el sabor del Carnaval, evento que hace parte de la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Es un departamento pequeño aunque con una gran dinámica industrial y comercial. Las actividades agrícolas ocupan renglones secundarios pero se mantiene una tradición viva en relación con la comida. Por esa razón, de manera permanente, al Atlántico llegan productos de todo el Caribe para satisfacer esta demanda.

“Curramba la bella” o “la Arenosa”, como llaman cariñosamente a Barranquilla los habitantes de la Costa Caribe, fue el puerto de entrada de una buena parte de los elementos que contribuyeron a la formación y desarrollo de numerosas expresiones culturales contemporáneas en el país. Por esta puerta también entraron migrantes que procedían de varias regiones del planeta, quienes trajeron consigo sus propias expresiones y manifestaciones culinarias, integradas prontamente con las tradiciones locales para producir una cocina rica y exótica.

▪

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

Existen deliciosas preparaciones representativas de la cocina del Atlántico y de Barranquilla, algunas de las cuales queremos compartir con ustedes.

■

SOPAS

SANCOCHO DE GUANDÚ O GUANDUL*
SANCOCHO DE BOCACHICO
SANCOCHO DE MONDONGO
SOPA DE MOJARRA

■

El guandú (*Cajanus cajan*) es una leguminosa, especie de fríjol que se encuentra en la Región Caribe, con el cual se preparan diversos platos que van desde el sancocho hasta platos dulces.

Sancocho de guandú

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

12 tazas de agua
½ libra de guandú remojado desde la víspera
1 libra de costilla de res o de carne salada
1 plátano amarillo (maduro)
1 libra de ñame pelada y picada
1 libra de yuca pelada y picada
1 taza de hogao o guiso (cebolla, cebollín, ajo, tomate, sal y pimienta al gusto)
1 libra de chicharrones tostados
queso costeño rallado

Preparación

1. En una olla con 12 tazas de agua, se cocina el guandú con la costilla de res hasta que ablanden.
2. Se agregan el plátano amarillo cortado en rodajas, ñame, yuca y hogao o guiso, y se dejan cocinar hasta que el ñame y la yuca estén tiernos.
3. Unos minutos antes de servir, se agregan los chicharrones cortados en pedacitos y se espolvorea cada plato con queso costeño rallado.

PLATOS FUERTES

ARROZ DE LISA*
 ARROZ CON CHIPI-CHIPI*
 BOCACHICO AL CABRITO*
 PESCADO GUISADO*
 MOJARRAS FRITAS
 BOCACHICO AL HORNO
 PASTEL DE ARROZ
 CHULETAS DE CERDO

En el departamento del Atlántico, el arroz se come solo o combinado con productos como pescados, mariscos, leguminosas, aves, carnes rojas, verduras y hasta fideos fritos. Entre estas preparaciones se incluye el “cucayo”, un delicioso platillo producto de particulares circunstancias, pues es la “pega” o “pegao” del arroz, adherida al fondo de la olla luego de prepararlo. El cucayo no se puede hacer a propósito, es un feliz accidente, y parte de la resistencia expresada en el país hacia las ollas arroceras automáticas obedece a que no producen cucayo.

Más elaborado es el *arroz de lisa*, que además de ser delicioso es uno de los platos emblemáticos del departamento, aunque su preparación es relativamente sencilla si se compara con su sabor.

Arroz de lisa

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 mano de lisas (4 pescados), frescas o secas, abiertas
 1 libra de arroz
 1 cucharada de aceite
 1 cebolla cabezona finamente picada
 2 gajos de cebolla larga o cebollín finamente picados
 2 tomates maduros pelados y picados
 2 dientes de ajo machacados

sal, comino, color y perejil al gusto
cilantro picado

Preparación

1. Si se usan lisas secas, se deben dejar por 1 hora en agua fría con una cucharadita de sal, para hidratarlas y quitarles la concentración de sal.
2. Las lisas se ponen a fuego lento en una olla con suficiente agua y se cocinan por 10 minutos con aliños al gusto; luego se retiran del fuego, se escurren y desmenuzan quitándoles las espinas.
3. Aparte, se hace un guiso con la cucharada de aceite, cebolla cabezona, cebolla larga o cebollín, tomates, ajos, sal, comino, color y perejil al gusto.
4. A este guiso se agregan las lisas desmenuzadas y el arroz lavado, y se sofríe todo por unos minutos, incorporando luego 6 tazas del caldo en que se cocinaron los pescados, o de agua; se mezcla bien todo, se tapa la olla y se deja cocinar a fuego lento hasta que el arroz seque.
5. Se sirve espolvoreado con cilantro picado y acompañado de bollo de yuca.

No se vare: aunque usted no lo crea, hidratar el pescado seco en agua fría con sal ayuda a eliminar el exceso de sal que traen los peces.

▪

El chipi-chipi es un pequeño marisco que debe lavarse muy bien para que la comida no se llene de arena. Se consume principalmente en las cazuelas de mariscos y en el arroz, a lo largo de toda la Costa Caribe. Además del que hacen los indígenas wayuu en La Guajira, se destaca en particular el que preparan en el departamento del Atlántico.

Arroz con chipi-chipi

Fuente: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 tazas de agua
1 taza de arroz lavado
3 libras de chipi-chipi con sus conchas
½ taza de hogao o guiso
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pone a hervir el agua y se agregan los chipi-chipis. Se dejan cocinar por 10 minutos o hasta que abran.
2. Se mezclan bien y se escurren, descartando los que no abrieron. Se cuela el caldo en que se cocinaron para retirar cualquier rastro de arena o impureza.
3. Se desconchan los chipi-chipis y se ponen nuevamente en el caldo.
4. En una olla aparte se calienta el guiso, se agrega el arroz, sal y pimienta, y se cocina por 5 minutos.
5. Se agrega el caldo con los chipi-chipis y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos, hasta que comience a secar.
6. Se reduce el fuego, se tapa la olla y se cocina en bajo por 10 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Debe quedar algo húmedo.

▪

El *bocachico al cabrito* es una preparación que frecuentemente se encuentra en las plazas de mercado. El secreto de este pescado es que se rellena y se asa envuelto en hojas de bijao, lo cual le da un particular sabor.

Bocachico al cabrito

Fuentes: Margarita Cepeda Torres (1989) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 1 PERSONA

- 1 bocachico mediano fresco, o también 1 bocachico salado y abierto
- 1 gajo de cebolla larga
- 3 ajíes dulces
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla cabezona
- pita o cabuya
- hojas de bijao o de plátano

Preparación

1. Si se emplea el bocachico salado, debe ponerse en agua con sal para que se hidrate por lo menos 1 hora, y luego se lava con agua corriente.
2. Se pican finamente la cebolla larga y los ajíes para sofreírlos.
3. La cebolla cabezona y el tomate se cortan en rodajas, se adicionan al sofrito y se dejan cocinar por unos instantes, evitando que se desbaraten.

4. Con el sofrito se rellena el bocachico, se cierra y se amarra con la pita.
5. Luego se le unta al pescado aceite por encima, se envuelve en una hoja de bijao o de plátano, y se cocina a la parrilla durante 30-45 minutos.

▪

Además fritar el pescado, otra forma tradicional de prepararlo es guisado en una salsa criolla enriquecida con leche de coco.

Pescado guisado

Fuentes: Guillermo Barreto Vázquez (2007) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 2 libras de filete de pescado
(róbalo, pargo rojo, sábalo, corvina o merluza, entre otros)
- 1 taza de cebolla cabezona finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 ajíes dulces finamente picados
- ½ taza de pimentón rojo picado
- 2 tomates maduros pelados, picados y sin semillas
- 2 tazas de leche de coco
- ½ taza de leche o de crema de leche
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 8 cucharadas de aceite

Preparación

1. Se corta el pescado en 4 trozos proporcionales y se adoban con sal, pimienta y jugo de limón.
2. Los trozos de pescado se pasan por harina de trigo, se sofríen en 3 cucharadas de aceite y se reservan.
3. Mientras, en un sartén con el resto de aceite se sofríen cebolla, ajo, ají dulce y pimentón hasta que la primera se comience a poner transparente. En ese momento se agrega el tomate, se deja cocinar todo por 5 minutos y se añaden leche de coco, leche o crema de leche, sal y pimienta al gusto.
4. Se lleva el pescado a la salsa y se deja cocinar a fuego bajo por 5-6 minutos.

5. Se sirve con patacón pisao.

¡OJO! El pescado no se puede cocinar por mucho tiempo ni es bueno recalentarlo. Así que si va a preparar este plato, lo que puede hacer es elaborar la salsa con anterioridad, guardarla en la nevera, y en el momento justo preparar el pescado y pasarlo por la salsa caliente.

▪

ACOMPAÑANTES

PATACÓN PISAO*

BOLLO DE YUCA O BOLLO LIMPIO*

BUÑUELOS DE FRÍJOL CABECITA NEGRA*

ARROZ CON COCO

BORONÍA CRIOLLA

ENSALADA DE PAPAYA VERDE

ILUSIÓN DE COLIFLOR

TOMATES RELLENOS DE ALCAPARRAS

YUCA FRITA

El cantante Juan Carlos Coronel pegó en 1985 la canción “Patacón pisao”, una composición de Ramón A. Chaverra en la cual se evidencia la importancia que esta preparación tiene como acompañante en la cocina de la Costa Caribe. Una parte de la canción dice:

*El otro día en la casa
tuvieron invitados,
hubo comida fina
y no hubo pescado.
Se paró de la mesa
gritando emberracao
a mí me dan mi pescado guisado,
a mí me dan mi pescado.
Y patacón pisao,
pisao.
Y patacón pisao,
pisao.*

Así que aquí les compartimos la receta de este platillo que se come con queso, suero y guisos de varios tipos.

Patacón pisao

Fuentes: Sinic (página web) y Margarita Cepeda Torres (1989)

Ingredientes · 12 PORCIONES

4 plátanos verdes

aceite suficiente para freír

sal al gusto

Preparación

1. Se pelan los plátanos y se parten en tres pedazos con ayuda de las manos y las uñas.
2. Se pone a calentar el aceite y se fríen los pedazos de plátano hasta que comiencen a dorar.
3. Se sacan, se escurre el exceso de aceite y se llevan a una tabla o a una superficie plana engrasada. Se aplastan uno por uno para, de inmediato, pasarlos por agua con sal, escurrirlos y ponerlos nuevamente y con cuidado en el aceite.
4. Se dejan dorar, se sacan y escurren.

Aunque en la actualidad la preparación del *bollo de yuca* se ha simplificado un poco, es un manjar que acompaña las comidas del Atlántico y de buena parte de la Costa Caribe colombiana. Amira de la Rosa (2005: 303) escribió un bello texto sobre la elaboración del bollo de yuca, el cual queremos compartir con ustedes por su valor como documento acerca de una práctica que con los años se ha transformado.

El bollo de yuca

La hechura del bollo de yuca requiere madrugada, mañaneo, como dicen los del monte, por decir mejor y con más prudente vocablo. Llama para la faena el Bollero, lucero de la amanecida. La estrella reblandece el sueño de la mujer, lo afina, y por eso ella se levanta fresca, sin rasguñadura de trasnochada. En la pared del cuartico, sin ventana, hay un cua-

drado por donde cabe una mirada al cielo y por donde llega, al sueño de la bollera, el hilo limpio de la hora.

Vienen a la casa en donde se trabaja el bollo, las ralladoras, casi siempre muchachas morenas, acabadas de bañar, con el pelo húmedo y las manos frías.

Hay que pelar la yuca, y para ello retienen el tubérculo con la mano izquierda, hacen con el filo del cuchillo cortes verticales en su cáscara y luego arrancan esta, entera, con los dedos. Así la yuca queda limpia, tersa, porque al modo que se hace para pelar la caña de azúcar, deja trozos de corteza que luego afean y forman tropezones en la harina.

Después viene el quehacer de rallar. Por los agujerillos del rallo caen a la vasija los cien chorros limpios de la yuca molida, azulosa de puro blanca, más aún que la harina que hace el trigo. Esta tiene más mercado y mayores relaciones y tiene mundo y viaje y ha ido a las mesas de los reyes y de los potentados, pero no tiene más blanca la nata de flor, ni es más pura que la buena harina de la yuca, pan de los caciques.

Conseguida la ralladura sigue la tarea de exprimir. En grandes vasijas de greda, tinajuelas de boca ancha, van dejando el agua que da la yuca, estrecha dentro de lienzo fino. La masa cernida se escurre del centro a los cantos y hace globos tiernos, como carnecita de criatura. Del agua del estrujamiento sacan el almidón blanquísimo, fécula que da rigidez a los encajes y hace hueca y esponjosa la enagua de la abuela.

Exprimida la masa, se “pelotea”. Lllaman de esta manera al hecho de formar el bollo, y el nombre se debe quizás a que es una pelota su primera figura. Una pelota que la mano va alargando con dulce amasijo: un golpecito aquí, otro allá, otro hacia las puntas, una palpadura repartida o mejor un reconocimiento con una mano contra la otra, entre el molde suave de los cuencos y la flor de los dedos.

Luego pasan a entusar, que es cubrir el bollo con la farfolla del maíz, con la “tusa”. Hojita sobre hojita, como hace la primavera con el capullo, así procede la bollera con su obra.

Es un resguardo, un acobijo. La farfolla se adhiere a la pulpa del bollo y le hace un tatuaje fino de ranuras y surcos.

Ella, la bollera, cuida del buen apego de la espata, porque ese labrado es el adorno de la masa, el aliño, la marquilla, la recomendación de sus manos.

Está ya listo el bollo para “empatar”. Así llaman al paso de ceñirlo con la majagua –el líder de la planta hecha tirillas–, ni tan justo que comprima ni tan flojo que derrame. La atadura va en espiral ascendente, dejando estancias de dos o tres dedos, y con tal donosura repartida, que no se repita el rodeo y que al bollo le quede solo una ligera huella por la presión de la majagua, como un brazo que hubiese dormido con pulseras justas; y si acaso hay una vuelta más marcada, que sea la del talle, mas no las que hacen base, porque quedaría el bollo ridículo y trasijado.

Allá a las cuatro de la tarde están los bollos listos para cocer. En grandes vasijas que llegan a la cintura de una moza cumplida se van colocando con arreglo y juicio, cuidando de que entre uno y otro queden ligeros rincones para que el agua llegue a todos.

Las fogatas se hacen en el patio –si es verano– y así se estimula la brasa con el golpe del aire. A cada ráfaga sube la llama hasta los bordes y como son, a veces, cuatro o cinco fuegos, toma el patio con la noche un sentido de ofrenda primitiva. El agua de los bollos, al hervir, hace un ruido de sangre que sube, y da un vapor caliente, una nubecilla blanca, densa, pegadiza que, en el patio, se adhiere a los racimos frutales del ruedo y deja un olor honrado de yuca hervida, buena y harinosa, un olor como el que da la tierra al primer riego, o el pan de harina a la primera hornada.

Si se pusieron los bollos al fuego a las cuatro de la tarde, se pueden bajar a la hora de las brujas, a la media noche; pero antes ya ha habido que poner agua nueva, por consumición de la primera, y que voltear los bollos, que es la operación de hacer una consciente mutación entre los de abajo y los de arriba.

Saben que esa agua se acabó por el modo como suena la poca que queda: un hervor seco, con paradas bruscas, como un llanto suspendido y cogido de nuevo, igual a la pasadura de los recién nacidos, el grito ese en que se quedan sin gemido los niños y se les golpea para que cojan aire.

▪

A continuación presentamos la receta del bollo de yuca, que se puede preparar fácilmente en la casa.

Bollo de yuca o bollo limpio

Fuentes: varias

Ingredientes · 10-12 BOLLLOS

2½ libras de yuca cortada en trozos

sal al gusto

ameros

pita de majagua

Preparación

1. Se pela y se pone a cocinar la yuca en abundante agua, y sin sal, por unos 20 minutos para que no quede muy blanda.
2. Cuando esté lista se muele, se mezcla con sal y se amasa.

3. Con las manos se arman bollos o rollos, los cuales se envuelven en los ameros u hojas de la mazorca del maíz. Se amarran con pita o majagua, y se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal por ½ hora.

Esta receta se puede aplicar también para hacer el bollo de maíz y el bollo de plátano.

▪

Los *buñuelos de frijol cabecita negra* hacen parte de los “fritos” que se consumen en la Costa Caribe, ya sea como acompañantes de platos o como antojos.

Buñuelos de frijol cabecita negra

Fuentes: colombia.travel (página web) y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes · 10 BUÑUELOS

- 1 libra de frijol cabecita negra
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de fécula de maíz o maizena
- 2 cucharadas de azúcar
- sal
- aceite para freír

Preparación

1. Se pone a remojar la libra de frijol cabecita negra desde la noche anterior. Se cambia el agua varias veces hasta que el frijol quede limpio, es decir, cuando suelte la cáscara y la cabecita negra.
2. Los frijoles limpios se pasan por la licuadora hasta formar una masa suave y homogénea, a la cual se le agregan fécula de maíz o maizena, huevos batidos, sal y azúcar. Se mezcla todo y se deja reposar.
3. Se forman bolitas con las manos y se fríen en abundante aceite caliente.
4. Los buñuelos comenzarán a flotar y a cocinarse. Se deben sacar cuando estén dorados. Se escurren y se sirven.

No se vare: si la mezcla está muy líquida y difícil de moldear con las manos, entonces tome pequeñas porciones con una cuchara de madera y déjelas caer suavemente en el aceite, sin dejar que la cuchara haga contacto con este.

■

BEBIDAS

JUGO DE MANGO*

JUGO DE COROZO

JUGO DE NÍSPERO

JUGO DE TAMARINDO

JUGO DE ZAPOTE

GUARAPO COSTEÑO

■

El mango es una fruta con la que se deleitan los colombianos a lo largo de todo el país y, aunque se cosecha también en buena parte del territorio, es quizás en la Costa Caribe donde se dan los frutos más dulces. En época de cosecha, los mangos se ofrecen en las principales ciudades, dejando tras de sí un agradable olor gracias al cual quienes viven lejos de la Costa rememoran la playa y el mar. No en vano “el poeta de los niños”, Jairo Aníbal Niño, dijo alguna vez que la fruta del Paraíso tuvo que haber sido un mango.

Jugo de mango

Fuentes: Estrella de los Ríos, María Josefina Yances y Simon Karl
Bühler (2008), y Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 4 PERSONAS

8 mangos pequeños maduros

1 taza de agua

3 tazas de leche

4 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Se pelan los mangos y se despulpan.
2. Se lleva la pulpa a la licuadora con agua y azúcar, y se pone a licuar todo por 1 minuto. Si se desea, puede añadirse hielo.
3. Se baja la velocidad de la licuadora y poco a poco se va incorporando la leche. Se deja mezclar por 2 minutos y, si se prefiere, el jugo se puede colar antes de servirse.

No se vare: si no tiene licuadora utilice un molinillo y, aunque el resultado no sea el mismo, podrá disfrutar de una deliciosa bebida.

▪

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

AREPAEHUEVO*
 BUTIFARRA*
 CARIMAÑOLAS O CARIBAÑOLAS*
 BOLAETRAPO · PAPA RELLENA*
 AREPAS DE DULCE
 CHICHARRONES
 EMPANADAS DE QUESO
 BUÑUELOS DE FRÍJOL CABECITA NEGRA
 BUÑUELOS DE PLÁTANO AMARILLO
 CHORIZOS

▪

Aunque la *arepaehuevo* es famosa en toda la Costa, son las de Luruaco las que gozan de mejor reputación. En este municipio las cocineras pueden llegar a hacer más de 500 arepas en una hora. También son famosas las de Barranquilla, sobre todo aquellas que se freían en la zona del viejo ferry.

Arepaehuevo

Fuentes: varias

Ingredientes

masa de harina de maíz (masa para arepas)
 huevos
 sal al gusto
 aceite suficiente para freír

Preparación

1. Se toma un pedazo de masa y se forman bolas iguales como para hacer las arepas comunes. Se aplanan y se ponen a freír en aceite bien caliente.

2. Cuando la arepa esté doradita y se levante o infle su corteza, se saca y se le hace una incisión en un borde.
3. Se parte un pedacito del cascarón del huevo, por donde puedan salir la clara y la yema sin derramarse, y se vierte el contenido dentro de la arepa. Se echa un poquito de sal, se tapa la incisión con algo más de masa cruda y se pone a freír nuevamente, hasta que el huevo esté cocido.
4. Si la arepa es grande se le puede poner doble huevo. Además del huevo puede utilizarse, como relleno de la arepa, carne desmechada, pollo e incluso carne molida. Eso sí, todo cocinado con anterioridad. En Luruaco y otras zonas se hace una salsa sazoadora con sal, vinagre, salsa de tomate, pimienta y otros aliños, de la cual se ponen apenas algunas gotas dentro de la arepa junto con el huevo.

No se vare: si no puede poner con facilidad el huevo dentro de la arepa, vierta primero el contenido del huevo en un recipiente con pico y ayúdese con él en esta tarea. Si se rompe la yema, tampoco se preocupe. Nadie critica cómo se hace la arepaehuevo, sino cómo sabe.

▪

El compositor Pacho Galán grabó con su orquesta una canción dedicada al delicioso embutido que se prepara en el municipio de Soledad –tierra de grandes intérpretes como Alci Acosta y su hijo Checo-. A través de su música tropical, Pacho Galán llevó el sabor de la *butifarra* por todo el mundo.

Butifarra

Fuentes: varias

Ingredientes · 20 PERSONAS

½ libra de tocino

2½ libras de carne de cerdo pulpa (lomo o pierna)

½ metro de tripa delgada de cerdo

sal y pimienta al gusto

canela

orégano

limón

pita o cabuya

Preparación

1. Se divide el tocino en dos partes: una se corta en pedacitos muy pequeños y se sofríe para extraerle el aceite o la manteca, y la otra se muele junto con la carne de cerdo.
2. A la mezcla se le agregan manteca de cerdo, sal, pimienta y canela al gusto, y se amasa muy bien.
3. Aparte se lava la tripa de cerdo con suficiente jugo de limón, sal y orégano para quitar el exceso de grasa y darle sabor.
4. De manera paciente y cuidadosa, se rellena la tripa con la mezcla y se amarra con pita o cabuya formando bolitas y dejando cierta distancia entre una y otra. Se deja reposar por 15-20 minutos.
5. Se cocinan las butifarras en suficiente agua con sal hirviendo por 15 minutos aproximadamente. Se retiran y se puyan con un alfiler para sacarles el agua. Se cuelgan y se dejan secar.

Las butifarras se comen rociadas con jugo de limón y acompañadas con bollo de yuca.

-

Las *carimañolas* o *caribañolas*, además de ser un rico pastel de yuca, son muestra de cómo las diferentes cocinas, criollas y migrantes, se fusionan en una preparación. Las mujeres suelen llevarlas cubiertas con un paño limpio, junto con otros amasijos y fritos, en una charola o batea sobre la cabeza.

Carimañolas o caribañolas

Fuentes: varias

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

- 1½ libra de yuca
- 1 libra de carne de cerdo pulpa y picada
- 1 cebolla cabeza rallada o finamente picada
- ½ taza de tomate
- 3 claras de huevo
- aceite para freír
- comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Se pela la yuca y se pone a cocinar en agua con sal hasta que esté blanda. Se escurre, se muele, se mezcla con sal y se amasa. A esta masa se le puede agregar 1 taza de harina y 1 huevo para que tenga mayor elasticidad.
2. Aparte se cocina la carne de cerdo, en poca agua con sal, hasta que esté cocida y blanda.
3. En una cazuela se sofríen cebolla cabezona y tomate, agregando comino, pimienta y sal al gusto. Se incorpora la carne de cerdo y se deja unos minutos a fuego lento.
4. Se toman porciones de masa de yuca, del tamaño de un huevo, y se presionan con el dedo pulgar en el centro de la masa para abrirlas y rellenarlas con el guiso. Se cierran con la misma masa.
5. Las carimañolas armadas se pasan por las claras de huevo batidas, para freírlas en aceite caliente hasta que doren.

No se vare: para que las carimañolas queden más gustosas, puede emplear $\frac{1}{2}$ libra de carne de cerdo y $\frac{1}{2}$ libra de carne de res. Se pueden rellenar también con salchicha, chorizo, butifarra o queso.

■

El nombre de esta preparación recuerda la pelota confeccionada en gran parte de la Región Caribe, que consiste en una bola de tela u otro material, rellena de trapos y que se utiliza, según su tamaño, para jugar desde béisbol hasta fútbol.

Bolaetrapo

Fuentes: Colombia.travel (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 6 papas grandes peladas
- 1 cebolla cabezona rallada o finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- $\frac{1}{2}$ libra de queso costeño rallado

12 cucharadas de harina de trigo
3 huevos batidos
sal

Preparación

1. Se ponen a cocinar las papas con cebolla, ajo y sal en agua suficiente, a un nivel que las cubra, hasta que ablanden.
2. Se escurren las papas, se llevan a un recipiente y se procede a hacer un puré con estas. Se rectifica la sal y se deja reposar tapado para que no pierda humedad.
3. Con el puré se moldean 8 bolas de regular tamaño, se les hace un agujero para rellenarlas con el queso rallado, y se cierran con el mismo puré.
4. Una vez se han rellenado las bolas, se pasan por harina, luego por huevos batidos y nuevamente por harina, y se ponen a freír en aceite caliente hasta que doren.

▪

POSTRES

PAPAYA RELLENA*

ALEGRÍAS*

MELÓN RELLENO

DULCE DE COROZO

PLÁTANOS PÍCAROS O EN TENTACIÓN

COCADAS

ENYUCADO

Papaya rellena

Fuentes: colombia.com (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

- 1 papaya madura firme
- 2 sobres de gelatina con sabor a limón, disueltos en 2 tazas de agua hirviendo
- 1 taza de uvas verdes cortadas en dos
- 1 taza de melón picado en cuadros
- 1 taza de manzana pelada y picada en cuadritos
- azúcar al gusto
- gotas de limón

Preparación

1. Se pela la papaya y se le quita la punta de tal forma que, con la ayuda de un cuchillo o una cucharita larga de las que se utilizan en coctelería, se puedan retirar las semillas. Se debe evitar dañar las paredes de la papaya, que en este momento se reserva.
2. Aparte, en un recipiente se mezclan las frutas picadas y las gotas de limón con gelatina, adicionando azúcar al gusto.
3. Se rellena la papaya con la mezcla de gelatina y frutas, se envuelve en papel film o en papel aluminio, y se refrigera en la nevera por 24 horas para que cuaje la gelatina.
4. Al día siguiente se saca la papaya de la nevera y se le quita el papel film. Se puede llevar completa a la mesa y cortarla en porciones gruesas.

No se vare: esta receta la puede hacer también con un melón, en lugar de la papaya; puede usar la gelatina del sabor que más le agrada, y otras frutas como banano y pera.

▪

Las *alegrías* son otro tipo de golosina, en la que se combinan el coco, la panela y el mijo para hacer unas deliciosas bolas pegajosas, similares a las llamadas crispetas del interior del país.

Alegrías

Fuentes: varias

Ingredientes · 20-24 ALEGRÍAS

- 1 coco grande
- 1 libra de mijo
- 1 panela

Preparación

1. Se pone a remojar el mijo en agua por 1 hora.
2. Mientras se ralla finamente el coco, se pone un caldero seco al fuego hasta que esté bien caliente.
3. Se escurre el mijo, se pone en el caldero y se deja cocinar hasta que comience a abrirse como si fueran crispetas.
4. Cuando todo el mijo esté abierto, se pone en un recipiente y se mezcla con el coco y la miel obtenida de cocinar la panela en ½ litro de agua. Todo debe estar caliente.
5. Se humedecen las manos para formar bolas medianas que se dejan secar.

Las ollas de barro de Malambo

Se cuentan entre aquellos elementos comunes a casi todas las cocinas regionales de Colombia. Amira de la Rosa (2005: 173) dedicó el siguiente texto a la olla de barro elaborada en el municipio de Malambo.

LA OLLA DE MALAMBO

Parece cosa de poca monta y faena de ningún esfuerzo y hay que ver el proceso, el largo y delicado proceso, que requiere la olla de Malambo y la belleza que puede recogerse en cosa tan humilde.

La muchacha que trabaja está sentada en el suelo, con la pelota de barro negro entre las manos. El barro se lo trajeron en mochilas de un paraje cerca al arroyo; pero viene en terrones y su ablandamiento cuesta quince días. Agua fresca, rocío, sombra suave y pisadura le suavizan resistencias y lo bien disponen. Va a las manos de la labradora, informe y dócil: esta lo recibe en la palma y lo amasa, tierna, como a un querer o como a una harina, llevándolo y trayéndolo de los dedos al cuenco y del cuenco a los dedos, atortujándolo con la muñeca y exprimiéndole las burbujillas de aire.

Un cono truncado es el principio de la olla. La moza lo coloca sobre un tiesto que hace girar, a conveniencia, para uno u otro lado. Hunde los dedos, masa adentro, y va trayendo

al borde puñados fáciles de barro, hasta que consigue la oquedad, la forma de un nido. Entonces deja ir la mano entera hasta el fondo y, con los dedos mayores, saca por cauces curvados, iguales, como los que en la hoja hace la nervadura, porciones de barro. Este se queda en la orilla del vaso –que es ahora la obra– como una espuma de mosto renegrido. Aquí viene el aparejo y el rodeo y la palpadura regocijada de las manos; va la una por dentro, ensanchando, y la otra por fuera recibiendo la forma y aquerenciándola con la palma, la blanda lengua del aire. La línea desigual del borde se domina con la presión de las yemas y de los dedos, y se hace la orilla ligeramente vuelta hacia afuera. Después se corren los pulgares por debajo de la vuelta, para marcar la cinturilla del cauce “orillero”; se da vuelo a las caderillas, se hace pleno el vientre y sosegada la base. Todo a presión de palmas y dedos, contacto vivo, lamedura de agua, al sople de la ráfaga que trae olores de hierba, y por gracia de la cucharilla de totumo que hace servicios de alaria.

A los tres días se “compone”. Así llaman al retoque de la vasija, al esturgado conseguido con el filo y el envés de la cuchara, que es la que iguala protuberancias y denuncia vados. El último aliño interno se le hace a la olla con la mano entera caída toda sobre el índice, a vuelta seguida, como quien rebaña un pocillo de miel.

El remate externo viene con el remate de orejones, exactos, merced al ojo honrado, sin compases ni reglas pero seguros como el ala y fáciles como una línea de agua.

En tiempo húmedo queda la olla ocho días en vigilia. Antes del “asado” se pinta, si se quiere rubia, con piedra de almagre que es el *sil atticum* de los antiguos, y se consigue por Tubará y sus aldeaños.

La cocedura se hace de modo simple, a sol abierto, encerradas las ollas dentro de un horno de leña roquera, colocadas unas sobre otras con las bocas vueltas sobre la llama, con ansia de ella, como la pirausta, o como la salamandra de cresta de fuego.

Es la vieja alfarería de la prehistoria que, sin favor de tornos ni de máquinas, sigue contando a los arqueólogos narraciones de raza y razones de relieve y labrado.

Así es la vieja olla de Malambo. Está en todas las casas del pueblo haciendo pirámides, con otras muchas, por rincones, trojas y patios, humilde y servicial, injustamente rebajada de ejercicio, lugareña pero sensata y con las credenciales limpias, al amparo de la tradición.

*Oficio noble y bizarro
de entre todos el primero,
porque en la industria del barro
Dios fue el primer alfarero
y el hombre el primer cacharro.*

La cocina tradicional en las sabanas de Sucre, Córdoba y Bolívar

LA ZONA QUE CONFORMAN estos tres departamentos se extiende por una superficie de 10.670 km². Se caracteriza por la presencia de sabanas inundables y por ser la cuenca baja de los ríos San Jorge y Sinú. También se encuentra allí la Depresión Momposina, donde confluye el río Cauca con el río Magdalena.

Los antiguos habitantes de la zona bañada por los ríos San Jorge y Sinú levantaron montículos y terrazas para adaptarse a las épocas de inundaciones y así proteger sus cultivos. Aún actualmente estas terrazas son utilizadas por campesinos e indígenas zenúes con la misma finalidad de mantener su agricultura.

Esta zona tiene la particularidad de conectarse a través de los ríos, especialmente del Magdalena. Es por vía fluvial que se moviliza la mayor parte de los productos agrícolas, aunque existe una amplia red vial.

La economía se basa en la ganadería, que provee una buena parte de la carne consumida en el interior del país. También en la pesca de río y de mar, así como en la agricultura, cuyos principales productos son, entre otros, la yuca, el maíz, el plátano, el ñame, el arroz, el aguacate y la piña.

Son las grandes sabanas de estos departamentos las que el compositor y músico Calixto Ochoa quiso inmortalizar en su canción “Los sabanales”:

*Cuando llegan las horas de la tarde
que me encuentre tan solo y muy lejos de ti
me provoca volvé a los guayabales
de aquellos sabanales donde te conocí.*

*Mis recuerdos son aquellos paisajes
y los estoy pintando exactos como son
ya pinté aquel árbol del patio
que es donde tú reposas al calentar el sol.*

*Vivo aquí
pintando el paisaje sabanero
porque aquí
es donde están todos mis recuerdos.*

*Vení, corazón, vení
vení más cerca de mí.*

*Vení mi amor que quiero
estar siempre contigo
y los sabanales te están esperando.*

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

En esta región, que además cuenta con una gran industria lechera, se elaboran dos de los productos más representativos de toda la Costa Caribe: el queso y el suero costeños. El *queso costeño* se caracteriza por su blancura, por ser fresco y blando, y sobre todo por su sabor salado. Tradicionalmente se elabora como un bloque rectangular, forma que le da un molde de madera llamado *cereta*, con pequeños agujeros en su parte inferior para que, al ser prensado el queso, escurra el suero. En parte, el hecho de que este queso sea más salado que los quesos corrientes tiene que ver con la conservación del mismo en las condiciones de calor y humedad del Caribe colombiano. Curiosamente el queso costeño es considerado como el más indicado para la elaboración de algunas recetas en el interior del país. En Antioquia y en el Viejo Caldas, por ejemplo, este queso es el ideal para preparar los tradicionales buñuelos paisas.

Queso costeño

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes

- 10 litros de leche pura (sin pasteurizar)
- 150 gramos de cuajo
- ¼ libra de sal

Preparación

1. Se coloca la leche pura en un balde plástico grande, se le agrega el cuajo revolviendo en forma circular, y se deja reposar por 20 minutos.
2. Después de los 20 minutos la leche se ha cuajado. En ese momento se revuelve de abajo hacia arriba para eliminar el suero dulce, y se deja reposar por 10 minutos más.
3. Con las manos se recoge la parte sólida, separándola del suero dulce. Esta masa se coloca en una bandeja, se le agrega la sal, se revuelve bien y se exprime.
4. Si no se cuenta con una cereta puede emplearse un molde cualquiera, en el que se va colocando el queso y allí se aprieta para compactarlo. Si el molde no tiene agujeritos para que escurra el suero, se debe inclinar el recipiente cuidadosamente y, con ayuda de una cuchara, sacar el exceso de líquido.

5. Se tapa el molde colocándole un peso encima. Para esto se puede usar una tapa o una tabla que quepa en el molde, y se le aplica peso con piedras o con cualquier otro objeto que se tenga a la mano.
6. Después de 6 horas el queso se desmolda.

No se vare: si desea ensayar con la receta de este queso costeño y quiere menos cantidad, puede reducir los ingredientes a la mitad.

▪

El *suero costeño* es una preparación cuya consistencia ideal es la de una crema, aunque con un sabor algo ácido. Se utiliza como si fuese una salsa, en gran cantidad de preparaciones, o simplemente se unta en los patacones, en el bollo limpio, o sobre galletas.

Suero costeño

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

- 3 litros de leche pura (sin pasteurizar)
- 2 cucharadas de sal

Preparación

1. Se coloca la leche pura en un recipiente plástico de boca amplia y se deja reposar a temperatura ambiente por 12 horas, después de las cuales se menea y se vuelve a dejar en reposo por otras 12 horas.
2. Pasadas las 24 horas, la leche tiene en su superficie una masa blanca y al fondo un agua amarillo-verdosa llamada *espiche*, que con ayuda de un cucharón se separa de la leche que se ha solidificado.
3. Cuando se ha terminado de sacar el espiche, se llevan los sólidos de la leche a la licuadora; se agrega sal y se continúa licuando hasta que no tenga grumos.

▪

El desayuno en las sabanas consiste en carne asada, acompañada de arepa, bollo limpio, cabeza de gato, así como queso y suero costeños. Se bebe café oscuro o “perico” (café con

leche). Se almuerza con mote o sancocho, arroces compuestos, plátano y yuca, y no puede faltar la “liga”, es decir, la presa, ya sea de carne, pescado o pollo. La cena es más ligera.

▪

SOPAS

MOTE DE QUESO*

MOTE DE GUANDÚ*

SOPA DE CABEZA DE GATO*

SANCOCHO DE BOCACHICO*

SANCOCHO DE PUNTA DE COSTILLA DE RES

SANCOCHO TRIFÁSICO

SANCOCHO DE RABO O COLA DE RES

▪

El mote es una preparación básica difícil de catalogar: no es sopa, no es caldo, no es guiso. Es mote y punto. En relación con su esencia, encontramos el siguiente texto de Adriana Molano Rojas (2011: 22):

El mote es uno de los platos por excelencia de la cocina del Caribe. La sopa obtenida por la reducción de un tubérculo o un grano en agua, espesa, gustosa, cargada del especial sabor que la tierra le da a cada ingrediente, es todo lo que se puede esperar para un buen almuerzo.

El más común en los Montes de María es el mote de queso, que a pesar de ser de ñame, es reconocido por ese nombre.

Mote de queso

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de ñame espino partido en cuadros grandes

8 tazas de agua

½ libra de queso costeño

3 cucharadas de suero costeño

2 tomates grandes

2 cebollas cabezonas finamente picadas

2 dientes de ajo finamente picados

2 cucharadas de aceite

hojas de bleo picadas (opcional)
comino, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar el ñame a fuego alto en el agua con sal durante 45 minutos, revolviendo constantemente hasta que el tubérculo se desbarate y el caldo espese.
2. Mientras tanto, se hace un sofrito en aceite con tomates, cebollas, ajos, comino, sal y pimienta. Si se desea, pueden agregarse algunas hojas de bleo picadas.
3. El queso se parte en cuadritos y se añade, igual que el sofrito, a la olla con el ñame. Se baja el fuego y se cocina todo por 10 minutos más.
4. Se agrega el suero costeño, se mezcla bien todo y se retira del fuego.
5. Se sirve con arroz blanco.

No se vare: si no tiene suero puede reemplazarlo por queso crema o por crema agria (*sour cream*), que se consigue fácilmente en los supermercados.

▪

En esta zona del país se preparan motes de diversos productos: de palmito, berenjena, migajón de chicharrón, pescado frito y de guandú o fríjol de árbol, que también goza de gran estima.

Mote de guandú

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 1 libra de guandú
- 3 libras de ñame espino partido en trozos pequeños
- 2 libras de yuca partida en trozos pequeños
- 1 plátano maduro pelado y partido en trozos pequeños
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas cabezonas rojas finamente picadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de aceite
- ½ libra de chicharrón (opcional)

2 tazas de suero costeño
½ libra de queso costeño
sal al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar el guandú en una olla grande con abundante agua por 2 horas o hasta que ablande. Cuando el fríjol esté blando se agregan el ñame, la yuca y el plátano.
2. Mientras, se hace un sofrito con aceite, cebolla, ajo, tomate y sal al gusto, para añadirlo a la olla cuando los tubérculos estén blandos.
3. Se mezcla bien todo y se agrega chicharrón partido en trocitos. Se deja cocinar por 10 minutos más.
4. Se baja la olla del fuego, se añade el suero y se mezcla bien.
5. Se sirve y se cubre con queso costeño rallado o cortado en cubos pequeños.

▪

Cabeza de gato se le llama a una preparación con plátano verde machacado y guisado, en la que se hacen bolas similares a los llamados *tacachos* del Putumayo o a los *Juan Valerio* del Tolima Grande. En este caso las bolas de cabeza de gato hacen parte de una sopa con ñame y verduras.

Sopa de cabeza de gato

Fuente: Carlos Morón Díaz y Cristina Galván de Morón (1996)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

3 plátanos verdes pelados y partidos en trozos con la uña
2 libras de ñame picado
1 berenjena pelada y picada
¼ libra de calabaza picada
2 cebollas cabezonas pequeñas finamente picadas
5 ajíes dulces sin semillas y finamente picados
3 dientes de ajo finamente picados
2 limones
8 tazas de agua
1 cucharadita de comino

achiote o color
sal al gusto

Preparación

1. Se ponen a cocinar los plátanos y el ñame en el agua con sal al gusto.
2. Cuando los plátanos estén blandos, se sacan y se machacan con un mortero o un tenedor. Con la mano se forman bolas de cabeza de gato y se reservan.
3. Se continúa con la cocción del ñame y cuando esté blando se agregan al caldo berenjena, calabaza, cebollas, ajíes, ajo, jugo de limones y condimentos. Se deja cocinar todo por 10 minutos.
4. Se baja la olla del fuego y se agregan las cabezas de gato a la sopa, revolviendo suavemente para que no se deshagan.
5. Se sirve inmediatamente, en especial para acompañar carnes asadas.

¡OJO! Si quiere preparar las *cabezas de gato* con todas las de la ley, entonces después de cocinar y triturar los 3 plátanos verdes se hace un sofrito en 1 cucharada de aceite con 1 cebolla cabezona medianamente picada, 2 dientes de ajo picados, comino, sal y pimienta. El sofrito se debe mezclar con el plátano triturado y $\frac{1}{2}$ taza de queso costeño. Por último, se forman las bolas, se agregan a la sopa o se sirven aparte calientes, como si fueran un antojo o tentempié.

■

El bocachico es el pez más apreciado en esta zona, pues durante la época de subienda los ríos grandes como el Magdalena, el Cauca, el San Jorge y el Sinú, sus afluentes así como las ciénagas, se colman de estos peces, que migran hacia las cabeceras de los ríos para desovar. Entonces los habitantes de toda la Costa, e incluso del interior, pueden disfrutar de este pez que es ampliamente reconocido por su sabor. Es de lamentar que en la actualidad la subienda no es tan abundante como en otros tiempos, y se han tenido que importar bocachicos de sitios tan lejanos y poco caribeños como la Argentina.

El bocachico se prepara de muchas formas: asado, al cabrito, sudado, en pastel, guisado o, como se presenta a continuación, en sancocho.

Sancocho de bocachico

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

4 bocachicos frescos
4 dientes de ajo finamente picados
4 plátanos verdes pelados y cortados con la uña
4 libras de yuca pelada y cortada en trozos
½ libra de cebolla cabezona finamente picada
3 libras de ñame cortado en trozos
½ libra de tomate picado, sin piel ni semillas
4 limones
8 ajíes criollos sin semillas y finamente picados
2 libras de ahuyama pelada y partida en trozos
hojas de bleo (opcional)
1 taza de leche de coco
sal al gusto

Preparación

1. A los bocachicos frescos se les quitan las escamas; se abren, se desechan las agallas y vísceras con mucho cuidado para no tocar la glándula secretora de la hiel, que daña el pescado. Después hay que “arrollarlos”, es decir hacer pequeños cortes verticales a lo largo de todo el pescado.
2. Mientras, en una olla con agua se añaden ajo, cebolla, jugo de limones, plátanos, yuca, ñame, tomate, ajíes, ahuyama y hojas de bleo al gusto.
3. Una vez que los tubérculos estén blandos, se agregan a la olla las postas frescas del bocachico y se deja cocinar todo por 20 minutos.
4. Cuando el sancocho esté en su punto, se le agrega leche de coco, se mezcla, se baja del fuego, se deja reposar por 5 minutos y se sirve.

No se vare: a menos que usted pesque los bocachicos, los vendedores se los entregan descamados, limpios y “arrollados”.

Una variante de este sancocho de bocachico emplea, en vez de pescado fresco, bocachicos “arrollados” y fritos la víspera.

PLATOS FUERTES

LENGUA PUYADA*
 ARROZ DE CORONCORO AHUMADO*
 PISINGO GUISADO*
 HIGADETE
 ARROZ MARINERO
 LANGOSTINOS CON ANÍS
 CANDIA GUISADA
 AYACO
 CÉLELE
 CARNE RIPIADA
 MACHUCHO DE CARNES SALADAS
 VIUDA DE PESCADO
 VIUDA DE CARNE

El término “puyada” se emplea en la Región Caribe para referirse a una carne en que se han hecho incisiones por las cuales se insertan vegetales, condimentos u otros ingredientes. Dicha técnica, además de usarse con el *muchacho* y otros cortes de carne de res, se emplea en este caso para preparar la lengua.

Lengua puyada

Fuente: Carlos Morón Díaz y Cristina Galván de Morón (1996)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

1 lengua grande de res
 2 tomates picados, sin piel ni semillas
 2 cebollas cabezonas finamente picadas
 4 ajíes dulces sin semillas y finamente picados
 5 dientes de ajo finamente picados o machacados
 1 zanahoria pelada y finamente picada
 3 cucharadas de vinagre de frutas
 1 cucharada de pasta de tomate
 ½ taza de pan rallado o miga de pan

1 cucharadita de pimienta picante
2 cucharaditas de comino
2 cucharadas de aceite
limones
sal al gusto

Preparación

1. Se golpea la lengua con un mazo de cocina, o con el canto del cuchillo, para que ablande un poco.
2. Después se soasa para quitarle el pellejo que la cubre, y se lava bien con limón hasta que quede blanca. Esta operación también se puede hacer cocinando la lengua en agua hirviendo durante 10 minutos, para luego pelarla con ayuda de un cuchillo y lavarla con limón. Una vez limpia, se reserva.
3. En un recipiente se mezclan tomate, cebolla, ají dulce, ajo, zanahoria, vinagre, pimienta, comino y sal al gusto.
4. Se toma la lengua y se puya, es decir, se le hacen unas incisiones por las que se le introducen las verduras. Una vez realizado este procedimiento, se deja reposar mínimamente por 1 hora.
5. Pasado este tiempo, la lengua puyada se pone al fuego en una olla con 2½ tazas de agua y se cocina por 2½ horas hasta que esté blanda. En la olla a presión este proceso dura entre 40 minutos y 1 hora a partir del momento en que comience a hervir el agua.
6. Una vez la lengua esté blanda, se saca de la olla, se parte en rodajas y se reserva.
7. En la olla con el caldo se agregan la pasta de tomate, aceite y pan rallado o miga de pan; se cocina todo por 5 minutos, después se ponen las rodajas de lengua en la salsa y se deja cocinar por 2 minutos más.
8. Se sirve con arroz blanco.

Si quiere darle más sabor a esta receta, puede cambiar ½ taza de agua por ½ taza de cerveza en el quinto paso.

La palabra “coroncoro” se hizo célebre a principios de los años ochenta, en la voz de la Niña Emilia, gracias a la canción que ella escribió para un hijo que se había ido a Venezuela y de quien no sabía nada. A partir del reconocimiento de esta tonada, a los hombres de tez muy oscura se les denomina cariñosamente coroncoros. La canción dice:

*Ay Coroncoro se murió tu mae,
déjala morí,
Coroncoro se murió tu pae,
déjalo morí,
Coroncoro se murió tu mama,
déjala morí,
Coroncoro, coronco
Coroncoro, coronco...*

Sin embargo el coroncoro es un pez de agua dulce que habita en la cuenca del río Magdalena, así como en quebradas y ciénagas. Pariente de la cucha, está revestido por una especie de caparazón de color oscuro moteado de negro, y es muy apreciado por su sabor, lo cual prácticamente ha provocado su extinción en algunas partes de esta región del país.

El coroncoro se consume generalmente ahumado, pero con este musical ingrediente también se prepara un delicioso arroz.

Arroz de coroncoro ahumado

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

5 coroncoros

1½ libra de arroz

6 tazas de leche de coco

2 cebollas cabezonas finamente picadas

3 tomates picados, sin piel ni semillas

10 ajíes dulces sin semillas y finamente picados

2 berenjenas peladas y picadas en cubos pequeños

2 tallos de cebolla larga o cebollín finamente picados

2 hojas de repollo picadas
3 habichuelas cortadas en trozos
1 zanahoria pelada y cortada en trocitos
1 pimentón rojo picado
2 dientes de ajo machacados
pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

1. Se lavan y salan los coroncoros, y se ponen a ahumar.
2. Ya ahumados, se cocinan en poca agua hasta que ablanden, se sacan del agua y se reservan. Una vez fríos, se desmenuzan.
3. Se pone a hervir la leche de coco y se agregan cebollas, tomates, ajíes, berenjenas, repollo, habichuelas, zanahoria, pimentón y ajos, con sal, pimienta y comino al gusto. Se deja cocinar todo por 10 minutos.
4. Luego se agregan el pescado desmenuzado y el arroz. Se rectifica la sal y se deja secar.
5. Cuando esté seco, el arroz se revuelve o “voltea”, se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos más.
6. Se sirve con tajadas de plátano maduro y suero.

No se vare: si no quiere ahumar el pescado, utilícelo fresco.

▪

El pisingo (*Dendrocygna autumnalis*) es una especie de pato silvestre que habita en las áreas bajas y costeras del país. Aunque hace parte de la dieta de toda la Región Caribe, es especialmente apreciado en Mompox y en las sabanas de Bolívar y Sucre.

Pisingo guisado

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 patos pisingos
1 cebolla cabezona finamente picada
2 tomates picados, sin piel ni semillas
8 ajíes dulces sin semillas y finamente picados
1 cucharada de aceite con achiote

2 tazas de agua
comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Se lavan los pisingos y se parten en 3 porciones cada uno.
2. En una olla se condimentan con comino, pimienta y sal al gusto; se mezclan con cebolla, tomates, ajíes y aceite con achiote, dejando reposar todo por 5 minutos.
3. Se lleva la olla a fuego medio, se deja sofreír por 5 minutos y luego se agrega agua, se tapa la olla y se cocina por 25 minutos.
4. Se sirve con yuca cocida.

▪

ACOMPAÑANTES

BOLLO LIMPIO TRADICIONAL*
 BOLLO LIMPIO CONTEMPORÁNEO*
 ARROZ DE GUANDÚ*
 ARROZ CON CHIPI-CHIPI
 ARROZ BLANCO
 ARROZ FRITO
 ARROZ CON COCO
 REVOLTILLOS
 BOLLOS DE MAÍZ HARINADOS

▪

El *bollo limpio* para los costeños es como el pan para los habitantes del interior del país. Es un producto que acompaña todo y que con todo sabe bien, ya sea con carnes o pescados, como con suero costeño. Hay dos formas de hacer los bollos, la tradicional y la contemporánea. Para que cada quien los haga a su gusto, ofrecemos las dos recetas.

Bollo limpio tradicional

Fuente: Escuela Taller de Artes y Oficios de Santa Cruz de Mompox (2011)

Ingredientes • 10 PERSONAS

3 libras de maíz trillado, remojadas desde la víspera

- 1 cucharadita de sal
- 25 hojas de bijao
- pita o majagua
- ½ libra de queso costeño duro y molido (opcional)
- 1 cucharada de anís en grano (opcional)

Preparación

1. Se saca el maíz del agua y se muele. La masa resultante se pasa por un colador para quitarle el afrecho.
2. A la masa de maíz se le añaden sal, queso molido y anís en grano, y se muele todo nuevamente.
3. Cuando la mezcla esté lista, se amasa, se arman los bollos y se envuelven en hojas de bijao: se toma una hoja y se pone el bollo en la mitad, se cubre con la segunda hoja, se pliegan los bordes de las hojas como cerrando un paquete, y se amarran con pita o majagua. Ya envueltos, los bollos se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal por 30 minutos.

No se vare: si no encuentra hojas de bijao puede usar ameros de mazorca.

▪

Bollo limpio contemporáneo

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10 PERSONAS

- 2 tazas de harina de maíz precocida
- 25 hojas de bijao o ameros de mazorca
- ½ libra de queso costeño duro y molido (opcional)

Preparación

1. Se ponen 2 tazas de harina de maíz precocida en un recipiente con sal, y se agrega agua tibia. Se mezcla bien todo hasta formar una masa homogénea, y se deja reposar por 5 minutos antes de formar los bollos. Si se quiere añadir queso a los bollos, se debe poner en este momento.
2. Con una mano, se toma una o dos hojas grandes de bijao o de mazorca, y con la otra se pone la masa sobre estas, cubriendo con otra hoja. Se amarran

con pita o majagua, y se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal por ½ hora.

▪

Además del arroz con coco, un buen arroz blanco sirve para acompañar las comidas. Pero a este cereal también se le añaden productos de la región para darle un toque diferente cada vez. Así, hay arroz con fideos fritos, con chipi-chipi, con ahuyama, con plátano maduro, con frijolitos, con maíz verde y, por supuesto, con guandú.

Arroz de guandú

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de arroz
1 libra de guandú
3 dientes de ajo
½ taza de aceite
sal al gusto

Preparación

1. Se cocina el guandú por 45 minutos o hasta que esté blando.
2. Mientras, en una olla se prepara un sofrito con aceite y ajo, y a este se agregan el guandú cocido y 8 tazas de agua. Se deja hervir y se rectifica la sal.
3. Al momento de hervir se añade el arroz y se deja secar. Entonces se baja a fuego lento y se termina de cocinar bien tapado durante 15 minutos. Si se desea, puede añadirse al sofrito una cebolla cabezona finamente picada.

▪

BEBIDAS

JUGO DE COROZO*

VINO DE COROZO*

CHICHA DE GUANÁBANA

VINO DE TAMARINDO

JUGO DE GUAYABA AGRIA

AGUADEPANELA CON JENGIBRE
PETO SINCEANO
GUARAPO DE PANELA

■

El corozo, cuando está maduro, es un fruto de color rojo oscuro o morado. Su pulpa se usa en bebidas y dulces, mientras que la semilla se emplea en la alimentación de animales y para elaborar aceites. En lo que a bebidas se refiere, con el corozo se hace un delicioso refresco de la región y un vino al que además se le atribuyen propiedades curativas.

Jugo de corozo

Fuente: Estrella de los Ríos, María Josefina Yances y Simon Karl Bühler (2008)

Ingredientes · 6 PERSONAS

1 libra de corozos
6 cucharadas de azúcar
6 tazas de agua
hielo al gusto

Preparación

1. Se lavan bien los corozos, se les quitan las semillas, y la pulpa se lleva a la licuadora con 3 tazas de agua.
2. Se licua por 3 minutos y se cuele, adicionando luego azúcar, el resto del agua y hielo al gusto. Se sirve en vasos altos.

■

Vino de corozo

Fuentes: varias

Ingredientes

3 libras de corozo
6 tazas de agua
3 libras de azúcar
astillas de canela
una garrafa con tapa rosca o un frasco de vidrio

Preparación

1. Se lavan bien los corozos y se les quitan las semillas.
2. Se ponen los corozos en una olla y se llevan a cocinar con agua y canela por 10 minutos, hasta que el líquido adquiriera un color rojo oscuro. Se baja la olla del fuego, se dejan reposar los corozos, se cuelan y se reservan por un día, así como el agua.
3. Pasadas las 24 horas, se toma una garrafa limpia, se pone dentro una capa de corozos, sobre esta una de azúcar y sobre el azúcar otra capa de corozos, y se sigue intercalando hasta que el recipiente esté lleno en $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Entonces se termina de llenar con el agua en que se cocinaron los corozos.
4. Se tapa la garrafa y se guarda a la sombra en un sitio fresco durante 2 meses, procurando aflojar la tapa cada 5 días. Para este proceso se recomienda meter la garrafa en bolsas negras, y mantenerla allí durante todo el tiempo, con el fin de evitar accidentes producto de la fermentación.
5. Pasados los 2 meses, el contenido se lleva a otra garrafa que debe guardarse cerrada por 1 mes más.
6. En 3 meses se tiene listo el vino de corozo, que puede ser envasado en una botella de vidrio, con su respectivo corcho, o en su defecto con tapa rosca.

■

ANTOJOS O TENDEMIÉS

QUESITO DE CAPA DE MOMPOX*

AREPAS DE ARROZ*

QUIBBES*

BUÑUELOS DE LENTEJA*

DIABOLINES*

AJONJOLÍ MOLIDO*

CABEZAS DE GATO*

MACHUCHO DE QUESO CON SUERO

CHICHARRÓN

PLÁTANO CON QUESO

El *quesito de capa* es un manjar reconocido en toda la zona de la Depresión Momposina. Todavía se elabora de manera artesanal en varios hogares de la región, y es ideal para acompañar el viaje en ferry entre Mompox y Magangué.

Quesito de capa de Mompox

Fuente: cocina33.com

Ingredientes

2 litros de leche fresca
½ pastilla de cuajo
sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente plástico o de vidrio se corta la leche con el cuajo, se separa la cuajada y se recoge el suero, que se pone a cocinar hasta que hierva. Entonces se agrega la cuajada desmenuzada y se deja cocinar por 5 minutos más.
2. Pasado este tiempo se saca la cuajada, se amasa y se extiende en una mesa, primero con las manos y luego con ayuda de un rodillo, hasta dejarla lo más delgada posible, como una tela.
3. Esta tela se sala y se corta en tiras de unos 4 cm de ancho.
4. Se enrollan las tiras hasta formar bolas más o menos de ¼ libra (125 g).

▪

Las *arepas de arroz* son un importante complemento en las comidas de la región, pero también son sabrosos antojos que acompañan el café con leche o los jugos.

Arepas de arroz

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 AREPAS

1 libra de arroz
2 tazas de agua
½ libra de queso costeño rallado
sal al gusto

Preparación

1. Se limpia el arroz, se lava, se escurre y se pone a secar al sol durante 1 hora.
2. Cuando esté bien seco se pasa por el molino para obtener harina de arroz.
3. En un caldero se pone el agua con sal al gusto y cuando hierva se agregan poco a poco 10 cucharadas de la harina de arroz, cuidando de revolver continuamente para que no se formen grumos.
4. Esta mezcla se vierte en un recipiente y se espera a que cuaje.
5. El resto de la harina se coloca en otro recipiente y se le hace un hueco en el centro. Allí se ponen la mezcla de agua y harina, así como queso costeño rallado, amasando hasta conseguir una masa manejable.
6. Se forman las arepas y se ponen a asar o a freír. Se sirven con suero costeño.

▪

Los *quibbes* son muestra de la diversidad cultural de la Costa Caribe, pues aunque tienen su origen en el Medio Oriente –especialmente en el Líbano, donde se llaman *kibbehs*–, se han incorporado junto con otros platos, como los pasteles de carne y las carimañolas, a las comidas de la región.

Quibbes

Fuentes: varias

Ingredientes · 10-12 QUIBBES

- 2 libras de carne de res pulpa y molida
- 1 atado de yerbabuena
- 1 libra de trigo partido, remojado desde la víspera y escurrido
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 2 cebollas cabezonas cortadas en tiritas
- 1 taza de piñones
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal, pimienta de olor y pimienta negra al gusto
- aceite para freír

Preparación

1. Se toman varias hojas de yerbabuena y se pican hasta completar 1 cucharada amplia.
2. Se mezclan 1 libra de carne molida, trigo partido, cebolla picada,

yerbabuena, sal, pimienta de olor y pimienta negra al gusto, y se revuelven con un poco de agua fría.

3. Esta masa se muele y amasa muy bien. Se toman varias porciones del tamaño de un huevo y se les da una forma ovalada que termina en punta hacia los dos extremos, como si fueran zepelines.
4. El relleno se hace mezclando la otra libra de carne molida, cebollas cortadas en tiritas, piñones, mantequilla, sal y pimienta al gusto.
5. En uno de los extremos de cada bola se hace un orificio por el que se introduce un poco del relleno, y luego se cierra.
6. Los quibbes se fríen en aceite muy caliente hasta que estén dorados.
7. Se sirven con cascos de limón.

No se vare: si no consigue piñones los puede reemplazar por marañones secos o almendras tostadas, que deben ser molidos previamente con ayuda de un mortero. O simplemente prescinda de ellos.

▪

Los buñuelos costeños se elaboran básicamente con masas obtenidas de diferentes productos, y se fríen en aceite bien caliente. Hay buñuelos de fríjol, de plátano pintón, maíz verde, maíz blandito y ñame, entre otros, pues prácticamente se pueden hacer de casi cualquier vegetal. A continuación presentamos la receta de los *buñuelos de lenteja*.

Buñuelos de lenteja

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 15 PERSONAS

- 1 libra de lentejas remojadas desde la víspera
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 tallo de apio finamente picado
- 1 tomate maduro finamente picado, sin piel ni semillas
- 1 cebolla cabezona roja finamente picada
- ½ pimentón rojo pelado y sin semillas
- 1 cubo de caldo concentrado de gallina
- 1 huevo batido

aceite para freír
sal al gusto

Preparación

1. En la licuadora se ponen ajo, apio, tomate, cebolla y pimentón, se adiciona el cubo de caldo concentrado y sal, y se licuan.
2. Mientras tanto se van agregando en la licuadora, poco a poco, las lentejas. Al tiempo se pone a calentar el aceite.
3. Cuando estén bien licuados los ingredientes se coloca la masa en un recipiente, se le añade huevo y se mezcla bien.
4. Se vierten cucharadas de la mezcla en aceite caliente y se dejan freír por 5 minutos.
5. Se sacan y se escurren sobre papel absorbente o servilletas.

▪

Los *diabolines* son parte importante de la identidad culinaria en los municipios sucreños de Corozal y San Juan de Betulia, así como fuente principal de empleo para sus habitantes. En la preparación de estas bolitas se usan productos básicos de las tierras de Sucre, Córdoba y Bolívar, como yuca, queso, leche y mantequilla, que mezclados con huevos y sal se amasan y se llevan en tártaras o bandejas para ser horneados en leña.

Diabolines

Fuentes: Sinic (página web) y Asomujer (1997)

Ingredientes

4½ libras de queso costeño
10 libras de almidón de yuca
8 huevos batidos
6 litros de leche
½ libra de mantequilla
½ libra de sal

Preparación

1. Se muele el queso y se mezcla con almidón, sal, huevos, mantequilla y leche.

2. Se amasa bien hasta obtener una pasta homogénea, se forman bolitas y se colocan en una bandeja metálica, ligeramente separadas unas de otras.
3. Se prende el horno a 350 °F y cuando esté bien caliente se ponen las bandejas con los diabolines crudos. Se dejan hornear durante 15 minutos o hasta que estén dorados.
4. Se sacan las bandejas y se guardan.

▪

Por su parte, el *ajonjolí molido* es un tentempié muy tradicional en las sabanas de Bolívar, y en San Jancito se hace de manera especial, en forma de bolitas.

Ajonjolí molido

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes

1 libra de ajonjolí
sal al gusto

Preparación

1. Se lava el ajonjolí y se escurre bien. Una vez seco se lleva a un caldero o una olla de fondo grueso para tostarlo.
2. Cuando esté listo, se baja del fuego y se pasa por el molino para obtener una pasta similar a la mantequilla y a la que se agrega sal.
3. Se sirve con una cuchara en pequeñas porciones, como acompañante de yuca cocida, bollo limpio o arroz.

¡OJO! Si quiere hacer las *bolas de ajonjolí tostado*, se debe reservar un poco de este antes de molerlo, y después de todo el proceso, con ayuda de una cuchara, se forman pequeñas bolas y se recubren con este ajonjolí tostado sin moler.

▪

POSTRES

DULCE DE LIMÓN DE MOMPOX*
MONGO MONGO*

CABELLITOS DE PAPAYA

DULCE DE COROZO

DULCE DE GUANDÚ

▪

Quizás el dulce de limón alcanzó su mayor expresión en Santa Cruz de Mompox (ciudad declarada Monumento Nacional en 1959 y Patrimonio de la Humanidad en 1995), donde aún algunas mujeres lo preparan de la manera tradicional: primero escogen con sabiduría los limones, seleccionando sobre todo los que están biches o verdes, o los que empiezan a madurarse; luego los limpian, los “masajean” suavemente, los desamargan, los cortan y los calan, dejándolos reposar hasta que llega el momento de envasarlos en un frasco de vidrio para exhibirlos orgullosamente junto a otros dulces calados de la región, como el dulce de corozo y las cáscaras de naranja confitadas.

Dulce de limón de Mompox

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos

Ingredientes · 30 PERSONAS

100 limones medio maduros

7 tazas de azúcar

7 tazas de agua

clavos y canela al gusto

Preparación

1. Antes de comenzar, es necesario frotar los limones con un pedazo de fique para hacerlos perder el aceite o zumo de la corteza, pero sin estrujarlos.
2. Luego se les hace una incisión en forma de cruz en la punta y se ponen en agua por 2 días, cambiándola varias veces para que pierdan el sabor amargo.
3. Al tercer día se sacan los limones y, por la misma incisión, se les extrae la pulpa. Luego se ponen a cocinar hasta que estén blandos.
4. Se prepara un almíbar con agua, azúcar, clavos y canela, y se ponen los limones a calar, es decir, a cocinar en el almíbar hasta que este se reduzca.
5. Se envasan los limones y el almíbar en frascos de vidrio y se conservan por 1 semana; al cabo de este tiempo se prepara otro almíbar en el que se ponen a calar nuevamente. Esta operación se debe repetir una vez más a la semana

- siguiente, si se quiere que los limones pierdan todavía más su sabor amargo.
6. Finalmente se envasan con el almíbar en que se calaron y se conservan.
 7. El dulce de limón se sirve solo o con queso.

No se vare: si no puede sacar la pulpa de los limones por la hendidura, entonces parta las frutas a lo ancho, despulpe cada casco y ponga las cáscaras a cocinar hasta que estén blandas. Si quiere hacer el dulce con melao, debe reemplazar el azúcar por 2 panelas medianas.

▪

El *mongo mongo* es un dulce en el que se combinan varias frutas para crear un plato sencillamente delicioso, que en Sucre se denomina *calandraca sucreña* y se consume especialmente en Semana Santa. En 1990 el maestro Francisco Zumaqué le dedicó una composición a este dulce:

Mongo Mongo

*Mongo mongo por aquí,
mongo mongo por allí,
mongo mongo para ti, mami.*

*Semana Santa en mi tierra
es toda una sensación,
pero si tú te descuidas
te mueres de indigestión.*

*La gente es muy generosa
y te invita a la cocina
para que tú te despaches
toditica la comida.*

*Y te brindan mongo mongo
que es un dulce muy sabroso,
pero hay que reconocerlo
es bastante empalagoso.*

*Denle mongo mongo (mongo mongo),
traigan mongo mongo (mongo mongo),*

*que sirvan mongo mongo (mongo mongo),
coma mongo mongo (mongo mongo).*

*Mongo mongo por acá,
mongo mongo por allá,
mongo mongo del Sinú, mamá.*

*Este año fui a Montería
a visitar a mamá,
y fue con mucha alegría
que me dieron a probar
el dulce de mongo mongo
que abuela había preparado,
un plato de sopa de mondongo
y tres postas de pescado.*

*Me dieron sopa'e palito
y guiso de hicoitea,
un poco de guarapito,
y mongo mongo de jalea.*

*Busque mongo mongo (mongo mongo),
más mongo mongo (mongo mongo),
Venga el mongo mongo (mongo mongo),
Prueba el mongo mongo (mongo mongo).*

*Mongo mongo pa' comenzar,
mongo mongo pa' terminar,
mongo mongo te voy a dar,
mongo mongo en la madrugada.*

*Oiga compay,
¿probó usted ya el mongo mongo?
¿Quieres mongo mongo (mongo mongo)?
Pues toma mongo mongo (mongo mongo),
dele mongo mongo a la muchacha (mongo mongo),
coma mongo mongo compadre (mongo mongo).*

■

Para hacer este tradicional dulce, las mujeres preparan con anticipación las frutas, pues su elaboración –pero sobre todo su cocción– es demorada.

Mongo mongo

Fuentes: Asomujer (1997) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 4 plátanos maduros
- 3 plátanos verdes (si se desea, pueden reemplazarse por plátanos maduros)
- 4 mangos maduros
- 1 piña pequeña
- 1 papaya pequeña, de 1 libra, pelada y partida en trozos
- 6 guayabas maduras
- 1 mamey grande maduro
- 3 panelas de ½ libra, o 1½ libra de panela pulverizada
- 5 clavos de olor
- 1 raja grande de canela
- 5 granos de pimienta de olor molidos
- pimienta negra al gusto

Preparación

1. Se pelan los plátanos maduros y se les saca el corazón, es decir, la parte central donde se encuentran las semillas.
2. Los plátanos maduros se muelen con plátanos verdes y después se reservan.
3. Se pelan y cortan piña, mamey, mango y guayabas sin semillas, y se rallan o se llevan por separado a la licuadora con la menor cantidad posible de agua.
4. Se rallan también las panelas.
5. En una olla grande se ponen a fuego alto las frutas ralladas o licuadas, la papaya, los plátanos molidos, panela también rallada y especias, mezclando con cuchara de palo.
6. Cuando la mezcla hierva, se baja el fuego al mínimo y se continúa la cocción por un tiempo no inferior a un día y medio, revolviendo constantemente para que no se pegue o se ahúme.
7. El mongo mongo está listo cuando la mezcla tenga un color café oscuro y un aroma muy agradable.

8. Se deja enfriar y se guarda en un recipiente de vidrio. Se debe mantener refrigerado.
9. Se sirve con queso o casabe.

No se vare: no se afane por el tiempo. Si se cansa de revolver el dulce, puede apagar el fogón y dejar la mezcla a temperatura ambiente, para continuar al día siguiente. Tenga en cuenta que hay un mongo mongo cuya cocción lleva entre 2 y 3 días.

La cocina tradicional en Cartagena de Indias

CARTAGENA DE INDIAS, CIUDAD declarada Patrimonio Histórico y Cultural de la Humanidad, no solo es el centro de buena parte de la historia del Caribe, sino el punto de convergencia de diferentes cocinas que han ganado en estilo y notoriedad.

El Corralito de Piedra, expresión con la que también se refieren a Cartagena, tiene en su geografía varios lugares en que se puede encontrar una excelente cocina artesanal que incluye el pescado y los platos locales. Cartagena sabe a mil dulces, a jugos de casi todas las frutas del trópico, con la mezcla de sabores indígenas, europeos, africanos y asiáticos.

Un cartagenero, Álvaro José “el Joe” Arroyo, interpretó en 1978 una canción de Isaac Villanueva con la orquesta Fruko y sus Tesos, que pronto se convirtió en un popular éxito de la música salsa: “El cocinero mayor”. Con el tiempo esta canción fue una invitación a descubrir la cocina de la Región Caribe y de Cartagena de Indias.

*Yo sí soy, yo sí soy
el cocinero mayor,
yo sí soy, yo sí soy
el cocinero mayor
que sazona a toda la gente,
le prepara su espagueti
y lo invita a saborear
lo mejor, lo mejor.*

Con relación a Cartagena, el escritor, ensayista y periodista Lácydes Moreno Blanco, en su texto “Viaje por las cocinas del Caribe” (2008: 58), escribió:

Pero esa manifestación culinaria del Caribe, que, ciertamente, es una apoteosis de los sabores, al pasar a Cartagena de Indias pierde en densidad, se torna más depurada en muchas de sus tonalidades, y adquiere otro talante, si así puede decirse. Con el tiempo, el picante primitivo, la fortaleza de las salsas, el contraste mismo, se sosiegan, como si el mestizaje y el sincretismo de las salsillas de que he hablado quisieran encontrar otras formas para alegrar al hombre. En esta olla regional se utilizan, desde luego, idénticos o parecidos ingredientes del entorno geográfico, vituallas y carnes, pescados y mariscos; pero posiblemente por el cariz de otras influencias sociales y contingencias históricas excepcionales, el fogón cartagenero exhibe una expresión propia en este mundillo antillano, y con respecto a Colombia misma, hasta el extremo de que es sin duda el de más matices o variedades, opulencia en posibilidades para el deleite y el que comprende una mayor imaginación creativa.

ALGUNOS PLATOS REPRESENTATIVOS

En el mismo texto, Lácydes Moreno (2008: 61) señala algunos de los platos representativos de Cartagena de Indias:

El arroz de coco con pasas, la sopa de mondongo, sutil en su preparación; el sábaló con leche de coco, o el sancocho de sábaló –la *bouillabaisse* del Caribe–; el ajiao con cerdo y carne salada, el higadete o la sopa de candía con mojarra ahumada; el enyucado, los pasteles navideños de arroz, en los que manos querendonas han sabido encerrar en las hojas de bijao los granos de arroz achiotados, los trozos de tocino, de cerdo, de gallina, todo bien guisado, y sin que falten las alcaparras, las hojas de col nativas y el ají dulce; el arroz de coco con frijolitos negros, o de coco con cangrejo; el arroz de coco blanco con camarones secos; el arroz apastelado, brillante con la manteca achiotada de cerdo, rico con los vegetales y aromatizado con las hojas de bijao, con que fue cubierto durante su cocción; la gallina a la cartagenera, jubilosa con sus vegetales; la lengua mechada con tocino y guisada con panela y clavillos de olor; el sancocho de gallina, que si es sobre tres piedras, con leñas encendidas, es sublime, pues en aquella olla van las carnes saladas y frescas, amén de la gallina –preferiblemente de patio–, en la grata compañía de las vituallas terrígenas; la boronía o alboronía, combinación feliz de la influencia árabe por la vertiente española con la mano negra, más que indígena; el higadete al que no había de faltarle arroz blanco de coco con el coquetón huevo, plato de indudable inventiva negra. También otra vianda de influencia africana, como sería la sopa de candía con mojarras ahumadas, cuando no el delicado bienmesabe, sutil alianza entre la batata con el polinésico coco, el azúcar y la canela en rajadas, proclaman la bondad de una cocina depurada por el tiempo y por gustos populares, que encontró así formas originales y auténticas de expresión.

La cocina de Cartagena representa quizá la sofisticación de las comidas regionales del Caribe colombiano, y por eso queremos detenernos particularmente en algunas recetas asociadas a esta ciudad.

En Cartagena se preparan sancochos de pescado y de gallina, sopa de patacón y mote de queso, entre otras sopas, cremas y sancochos, pero hay una receta que llama la atención por su componente principal: la candía.

■

La candía, okra, gombo o quimbombó es un fruto similar al pimentón, aunque su piel es velluda. Se usa como ingrediente o condimento en gran parte de la comida del Caribe, y en especial de las Antillas y el sur de Estados Unidos. La receta que ofrecemos a continuación,

la *sopa de candia con mojarra ahumá*, ganó en 2008 el Premio Nacional de Gastronomía en la categoría de Reproducción, otorgado en el marco del Congreso Nacional de Gastronomía.

SOPAS

SOPA DE CANDIA CON MOJARRA AHUMÁ*

Sopa de candia con mojarra ahumá

Cocineras: Mildred Méndez Caicedo y Yaneth Méndez Caicedo

Fuente: Ministerio de Cultura (2012)

Ingredientes · 4-8 PERSONAS

2 libras de candia

3-4 mojarras ahumadas

3 cebollas cabezonas rojas picadas

3 dientes de ajo

1 rama de cebolla larga o cebollín

12 ajíes dulces

4 tomates

1 libra de ñame

2 plátanos amarillos pintones

1 coco grande para extraerle la leche o 1 taza de leche de coco

comino al gusto

pimienta picante y pimienta de olor al gusto

sal

aceite

agua en la cantidad necesaria

Preparación

1. Se lavan las candias y se secan bien. Se les retiran las puntas, se cortan en rodajas y se sofríen sin que queden doradas. Después se reservan.
2. Las mojarras se cocinan en poca agua, durante unos minutos, para ablandarlas. Luego se desmenuzan retirando espinas, cabezas y piel. También se reservan.
3. Aparte se prepara un sofrito, y para ello se pican cebollas, ajos, cebollín y ajíes. Se sofríen en aceite y después se agrega tomate picado, el cual se deja cocinar hasta que se deshaga.

4. Se agregan al agua las mojarras desmenuzadas, ñame pelado y picado, plátano picado y leche de coco.
5. Se añaden sal, comino y, si se desea, pimienta en pepa y picante. Se deja cocinar hasta que todo esté suave y la consistencia sea espesa.
6. Se acompaña con arroz blanco.

▪

PLATOS FUERTES

CAZUELA DE MARISCOS*

HIGADETE*

POSTA CARTAGENERA O POSTA NEGRA*

▪

La cocina costeña no estaría completa sin el sabor de una buena *cazuela de mariscos*, en la que se mezclan los frutos del mar con aquellos que surgen de la tierra. Se tiene la creencia, en el interior del país, de que este plato tiene altos poderes afrodisíacos.

Cazuela de mariscos

Fuente: Asomujer (1997)

Ingredientes · 6 PERSONAS

1 libra de pescado de mar fresco y sin espinas, cortado en cuadritos

½ libra de camarón precocido

2 libras de muelas de cangrejo

1 libra de caracol precocido

1 libra de pulpo precocido

1 libra de escalo o pez de río cortado en cuadritos

1 libra de calamares picados

½ libra de cebolla cabezona roja picada

½ libra de tomate

2 pimentones rojos medianos

4 dientes de ajo

2 ramas de apio

1 rama de cilantro

2 cucharadas de mantequilla o margarina

2 tazas de leche de vaca
 2 tazas de leche de coco
 3 cubos de caldo concentrado de gallina
 1 sobre de crema de camarón
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se licuan tomate, cebolla, pimentones, ajo, apio y cilantro en 6 tazas de agua.
2. Esta preparación se lleva a fuego alto por 10 minutos en una olla grande.
3. Luego se agregan los mariscos y el pescado, y se deja hervir por 2 minutos.
4. Después se adicionan el sobre de crema de camarón disuelto en leche de vaca, mantequilla, cubos de caldo concentrado, sal y pimienta al gusto, y se deja hervir todo por 10 minutos más.
5. Se baja el fuego al mínimo y se agrega a la preparación leche de coco. Finalmente se deja cocinar por 5 minutos.
6. Se retira del fuego y se sirve procurando que cada persona tenga una parte de cada marisco y pescado. Se acompaña con arroz blanco.

▪

Entre las preparaciones de influencia africana se encuentra el *higadete*, un plato en el que se aprovechan las vísceras de la res, que se pican y se combinan con ingredientes del campo para hacer un estupendo guisado.

Higadete

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 libra de hígado de res fresco
 4 cucharadas de aceite
 2 plátanos maduros cortados en cuadritos
 1 plátano verde cortado en trozos con la mano
 5 ajíes criollos
 1 cebolla cabezona blanca finamente picada
 1 cebolla cabezona roja finamente picada
 1 cebolla larga o cebollín picados

2 tomates maduros pelados y picados
2 dientes de ajo machacados
1 cubito de caldo concentrado de carne
1 limón
2 cucharadas de aceite achiotado o ½ cucharadita de achiote o color
pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

1. Se limpia bien el hígado con agua y limón o naranja agria, y se corta en cuadros pequeños, que se sazonan con sal, pimienta y el jugo de un limón.
2. En una olla se calientan las 4 cucharadas de aceite en un sartén y se saltea el hígado.
3. Se añaden cebollas, ajos, ajíes, tomates y achiote, así como pimienta, comino y sal al gusto, y se sigue sofriendo todo por 3 minutos.
4. Se baja el fuego y se continúa la cocción por 10 minutos más hasta que la mezcla tenga consistencia de salsa.
5. En una olla aparte se prepara el cubo de caldo concentrado en 4 tazas de agua y, cuando el caldo hierva, se agregan el sofrito de hígado y los plátanos.
6. Se cocina todo a fuego alto por 15 minutos, y luego se baja el fuego para seguir cocinando hasta que todo esté blando y el plato tenga la consistencia de una sopa espesa.
7. Se sirve acompañado de arroz con coco blanco, o de arroz blanco.

Si se desea, puede añadirse ½ libra de yuca pelada y picada, o de ñame espino, en el quinto paso.

El investigador Germán Patiño nos dio algunas orientaciones sobre el llamado “seco cartagenero”, que consiste en *posta negra*, *arroz con titoté* y *plátanos pícaros*, cuyas recetas presentamos a continuación.

■

La reconocida *posta cartagenera* o *posta negra* es un muy apreciado corte de carne que tiene muchas maneras de prepararse. El color oscuro de este plato se obtiene al añadirle gaseosa negra, salsa negra, vino tinto o tintura de panela.

Posta cartagenera o posta negra

Fuente: Estrella de los Ríos, María Josefina Yances y Simon Karl Bühler (2008)

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 3 libras de punta de anca o punta de nalga de res
- ½ taza de panela rallada
- 1 cebolla cabezona cortada en trozos grandes
- 1 zanahoria cortada en trozos grandes
- 3 dientes de ajo triturados
- 3 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 8 clavos de olor
- 1 astilla de canela
- 2 cucharadas de salsa negra
- 4 tazas de gaseosa negra
- 3 cucharadas de aceite para freír
- 4 tazas de agua
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. El día anterior, en un recipiente de vidrio o de plástico, no de metal, se prepara un adobo con panela, cebolla, zanahoria, ajos, laurel, tomillo, clavos, canela, salsa negra y gaseosa negra.
2. Se chuza la carne y se condimenta con sal y pimienta al gusto, y se pone a marinar por 24 horas refrigerada.
3. Al día siguiente, en un sartén se sella la carne en aceite hasta que esté totalmente dorada.
4. La carne se pasa a una olla junto con la marinada y agua, y se pone a cocinar por 2 horas o hasta que esté blanda. Si se prepara en olla a presión, este proceso dura 1 hora.
5. Cuando la carne esté lista se saca, se rebana y se reserva.
6. Se reduce el caldo en que se cocinó, hasta formar una salsa con la que se baña la carne al momento de servirla. Se puede acompañar con arroz blanco.

■

ACOMPAÑANTES

ARROZ NEGRO CON COCO O TITOTÉ*
PLÁTANOS PÍCAROS O EN TENTACIÓN*
ALBORONÍA O BORONÍA CRIOLLA*

■

La cocina caribeña no sería lo mismo sin el acompañamiento del arroz con coco, ya sea blanco, con pasas, o negro. Se llama *titoté* al método por el cual el arroz con coco queda oscuro, y este consiste en cocinar la primera leche de coco con azúcar o panela, hasta formar una especie de costra dulce que luego se mezcla con más leche de coco para lograr la base del arroz.

Arroz negro con coco o titoté

Fuentes: Estrella de los Ríos, María Josefina Yances y Simon Karl
Bühler (2008), y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

½ libra de arroz
6 tazas de leche de coco
¼ taza de uvas pasas sin semilla
½ taza de azúcar o ¼ de panela negra
1 cucharadita de sal

Preparación

1. Se ponen en un caldero, o en una olla de fondo grueso, 2 tazas de leche de coco para llevarlas a fuego alto. Se añade azúcar y se revuelve constantemente hasta que la mezcla tome color caramelo y el líquido se haya reducido. En este proceso, el aceite de coco se separa de la leche de coco y es por ello que la preparación no requiere aceite. Por tanto, es indispensable que no se descuide el proceso y que continuamente se revuelva todo.
2. Cuando la mezcla tenga un color caramelo oscuro, se agregan uvas pasas y se continúa la cocción por 5 minutos.

3. Se adicionan a esta mezcla las 4 tazas restantes de leche de coco y se deja hervir sin parar de revolver.
4. Al hervir se adicionan el arroz, la sal, y se rectifica el azúcar.
5. Se mezcla todo y se baja el fuego hasta que el arroz seque, y entonces se revuelve nuevamente, se tapa la olla y se cocina por 20 minutos más.

No se vare: si quiere que el arroz tenga un color más oscuro y un sabor más dulce, adicione una taza de Coca-Cola en el tercer paso.

▪

Los populares *plátanos pícaros* requieren de un ingrediente regional: la Kola Román, una tradicional gaseosa de color rojo encendido que aporta su sabor a esta preparación.

Plátanos pícaros o en tentación

Fuentes: colombia.travel (página web), y Estrella de los Ríos,

María Josefina Yances y Simon Karl Bühler (2008)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de gaseosa de Kola Román
- 2 astillas de canela
- sal al gusto

Preparación

1. Los plátanos se pelan y se parten en 4-5 partes iguales. Se ponen en un sartén a cocinar a fuego alto con azúcar, sal, canela y 3 tazas de gaseosa de cola.
2. Cuando estén blandos y la gaseosa comience a reducirse y a tener consistencia de melao, se baja el fuego y se cocinan los plátanos, moviéndolos constantemente para que no se peguen, hasta que estén dorados y se haya formado un almíbar o miel.
3. Si los plátanos se han ablandado mucho, se pueden sacar y reservar mientras la gaseosa se transforma en melao.
4. Se sirven calientes.

No se vare: si no consigues Kola Román o Kola Hipinto, que son gaseosas de la Costa Caribe, puede reemplazarlas por otras gaseosas de cola, como Colombiana, Freskola y Kola Sol, entre otras.

▪

La berenjena es uno de esos productos que llaman la atención, tanto por su forma ovalada y su color morado, así como por su sabor y textura particulares. Está presente en la cocina costeña en diversas preparaciones, ya sean saladas o dulces. Incluimos aquí la *alboronía* o *boronía criolla* como muestra de la adaptación de este producto a nuestra tierra.

Alboronía o boronía criolla

Fuentes: Margarita Cepeda Torres (1989), Estrella de los Ríos,

María Josefina Yances y Simon Karl Bühler (2008)

Ingredientes · 4 PERSONAS

3 berenjenas
1 plátano maduro
1 cebolla cabezona roja mediana
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
sal al gusto
1 limón

Preparación

1. Se pelan las berenjenas y se llevan enteras al fuego, en una olla con agua, sal y jugo de limón, durante 20 minutos; luego se sacan, se escurren y se reservan.
2. El plátano, con todo y cáscara, se cocina por 10 minutos en agua a un nivel que lo cubra, hasta que ablande. Se saca, se escurre y se deja reposar.
3. En una olla se ponen las berenjenas y el plátano pelado, y se machacan con un tenedor hasta conseguir un puré homogéneo.
4. La cebolla se corta en julianas, se sofríe en aceite con ajo finamente picado, y este sofrito se mezcla con el puré y se deja cocinar a fuego lento por 10 minutos más.
5. Se sirve acompañando platos de carne, junto con arroz, patacones, casabe o yuca frita.

¡OJO! Es importante cocinar las berenjenas con sal y limón. Con sal para que estas se desamarguen, y con limón para que no se oscurezcan con la cocción.

▪

BEBIDAS

JUGO DE ZAPOTE*

▪

Con el zapote costeño, que es una fruta diferente al zapote que se conoce en el interior del país, se prepara en Cartagena uno de los mejores jugos de la Costa Caribe.

Jugo de zapote

Fuente: Margarita Cepeda Torres (1989: 59)

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 zapotes grandes y maduros

4 vasos de leche

4 cucharadas de azúcar

Preparación

Pele los zapotes con ayuda de un cuchillo y elimine las pepas. Coloque la pulpa en la licuadora junto con la leche y el azúcar, licúe durante 2 minutos a velocidad alta. Sirva de inmediato.

▪

POSTRES

Uno de los lugares más emblemáticos de Cartagena es el Portal de los Dulces, donde es posible encontrar todas las golosinas de la Costa Caribe juntas. Se venden allí arequipes, conservitas de leche, caballitos o cabellitos de papaya, panelitas, turrone de ajonjolí, bolas de tamarindo y panderos, por mencionar algunos. Pero entre tanta delicia, los dulces más solicitados quizás son las *cocadas*, de las que hay una gran variedad.

Cocadas

Fuentes: varias

Ingredientes

- 1 coco grande
- 1 libra de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de leche

Preparación

1. Se ralla el coco y se revuelve muy bien con los demás ingredientes.
2. La mezcla se pone al fuego, cuidando de revolver constantemente y de disminuir la magnitud del calor de acuerdo a la consistencia de la cocada.
3. Se saca la mezcla por cucharadas y se pone sobre una lata o sobre papel aluminio, o también puede extenderse en un molde para luego cortar en cuadros.

¡OJO! Las cocadas también se hacen mezclando el coco con otros ingredientes. Si quiere cocadas morenas debe prepararlas con melao de panela en vez de azúcar. O puede hacerlas de guayaba, cambiando la ½ taza de leche por ½ taza de pulpa de esta fruta licuada y colada. Si prefiere las cocadas de piña con coco, debe agregar a la mezcla ½ piña rallada. Si las quiere de coco blanco y coco moreno, debe preparar aparte cada base de cocada y luego mezclarlas. O si las quiere de leche, utilice el doble de este ingrediente y menos coco (estas cuajan y se cortan en cuadritos).

Para hacer cocadas de maní o ajonjolí, debe utilizar 1 libra del grano seco, ponerla a tostar en un caldero sin rastros de humedad, y luego revolverla con melao o miel de panela que se obtiene al cocinar 2½ panelas en un litro de agua. La mezcla se pone en una lata engrasada y se deja enfriar antes de cortar en cuadros.

Utensilios tradicionales

La cocina de la Región Caribe cuenta con algunos utensilios típicos de esta zona del país, aunque con el tiempo gran parte de ellos han sido adoptados en otras regiones. Los más representativos son:

ACHIOTERO: calabazo o totumo perforado y con mango, que contiene semillas de achiotte. Este se sumerge en las preparaciones, especialmente en los sancochos, para darles color.

ANAFE: pequeña hornilla de lata empleada especialmente en las ventas callejeras para preparar alimentos asados al carbón.

BALAY: cedazo hecho de bejuco que sirve para aventar el arroz y el maíz.

BANGAÑO: calabazo o totumo grande y de cuello estrecho que sirve para transportar agua.

BONGO: bandeja tallada en madera.

CACHIPORRA: mazo de madera que sirve para triturar.

CERNIDOR: colador fabricado con un tambor de madera y un cedazo de fibras naturales.

COLADOR DE TOTUMO: medio calabazo o totumo al cual se le han hecho pequeños agujeros.

CUCHARA DE PALO: cuchara labrada en madera.

CUCHARA DE TOTUMO: tallada aprovechando la curvatura natural del totumo.

HORNO DE CAÑA: hecho a partir de adobes de bagazo de caña mezclado con barro, o que está recubierto con esta misma mezcla.

MENEADOR: madero plano de base ancha que sirve para revolver especialmente los dulces.

MOLINILLO: utensilio de madera usado para revolver o mezclar. Es un palo con aletas en su base, que se hace girar entre las manos.

MORTERO: recipiente pequeño de madera empleado para machacar o moler.

PATACONERA: ingenioso aparato que consta de dos tablas, una encima de otra, para aplanar los plátanos.

PIEDRA DE MOLER: piedra plana sobre la cual se muelen los alimentos, acompañada de una “mano” o piedra de río que hace las veces de mazo.

PILÓN: tronco de madera ahuecado que se usa para partir y descascarar granos.

RALLADOR: instrumento de lámina de metal perforada.

RASPACUCAYO: cinta metálica con forma de U invertida, pegada por los extremos a un cabo de madera. Sirve para raspar el fondo de las ollas grandes y quitar el “cucayo”, la “pega” o las costras adheridas al fondo.

REMILLÓN: cucharón de totumo para menear el café.

TÁRTARAS: latas o bandejas alargadas para el horno.

TINAJERA: recipiente de barro para almacenar el agua.

VAJILLA DE TOTUMO: además de cucharas, con el totumo se elaboran verdaderas vajillas decoradas de manera tradicional, ya sea con pintura o grabado.

Adivinanzas relacionadas con la cocina en la Región Caribe

*Tiene ojos y no ve,
tiene agua y no la bebe,
tiene carne y no la come
tiene barba y no es hombre.*
(El coco)

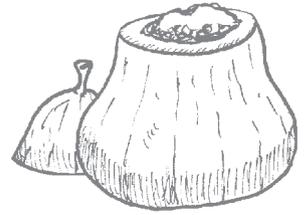
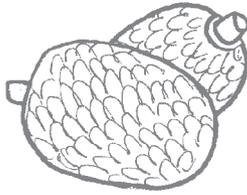
*Si tú me quieres comer,
me verás marrón peludo
y no me podrás romper
porque por fuera soy duro.*
(El coco)

*Agrio es su sabor,
bastante dura su piel
y si lo quieres tomar
tendrás que estrujarlo bien.*
(El limón)

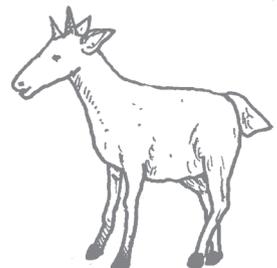
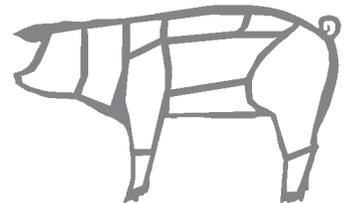
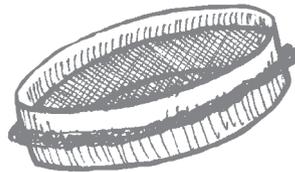
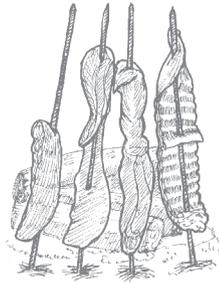
*Ni espero que me lo aciertes
ni espero que me bendigas
y, con un poco de suerte,
espero que me lo digas.*
(El níspero)

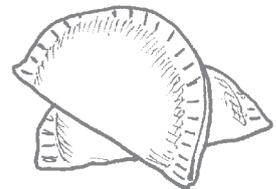
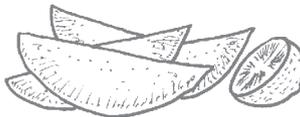
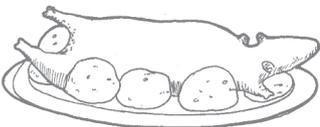
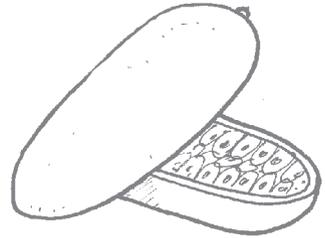
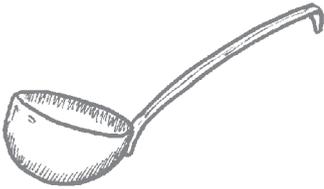
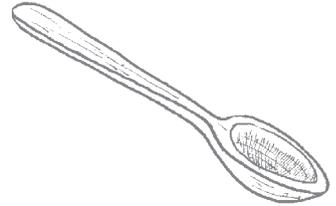
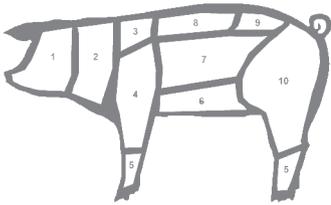
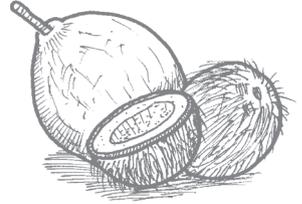
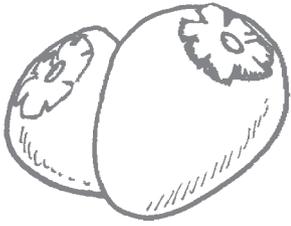
*Oro parece,
plata no es,
el que no lo sepa
un tonto es.*
(El plátano)

*Tiene dientes
y no come.
Tiene cabeza
y no es hombre.*
(El ajo)



II. Comida y alimentación en la Región Andina





LA REGIÓN ANDINA COLOMBIANA se extiende por un área de 282.450 km² y está conformada por amplias zonas de los departamentos de Nariño, Cauca y Valle, así como por los departamentos de Huila, Tolima, Risaralda, Quindío, Caldas, Antioquia, Cundinamarca, Boyacá, Santander, Norte de Santander y el Distrito Capital de Bogotá. También comprende pequeñas zonas de los departamentos del Putumayo, Caquetá, Meta, Casanare y Arauca.

La Región Andina colombiana alberga algo más de 34 millones de personas, equivalentes al 72% de la población total del país. Del mestizaje entre la población hispana de distinta procedencia, los amerindios que sobrevivieron a la invasión europea y los africanos llegados como fuerza de trabajo en condiciones de esclavitud, se formó el complejo mosaico humano que habita los Andes, región caracterizada por la variedad de ecosistemas y particularidades ecológicas en virtud de los diferentes niveles altitudinales de sus tres cordilleras.

Asombra al viajero la diversidad de cultivos. En lapsos cortos, unas pocas horas, puede cruzar por sembrados de tierras bajas y calientes, donde verá arroz, plátano, soya, caña de azúcar, además de ganado vacuno para la producción de carne, y también pesca de río; luego atravesará por las tierras de clima templado, en las que proliferan los frutales, café, yuca, caña de azúcar para panela, variedades de plátano y banano, aguacate y frijol; después podrá penetrar en las tierras altas y frías, en las que dominan los cultivos de papa, maíz de año, alverja, arracacha, el ganado de leche, los cuyes; hasta llegar a páramos en los cuales junto a la papa se cultivan ullucos, hibias, cubios y ganado ovino. Cada piso altitudinal tiene sus productos y también sus comidas.

Si el viajero se detiene en un lugar, advertirá variaciones extraordinarias a partir de tres elementos culinarios de raíz amerindia que se han mantenido a través del tiempo: el maíz, la papa y la yuca, esta última originaria del Amazonas y cuya presencia es infaltable en el sancocho. De allí llegó también el ají, con sus numerosas variedades, para instalarse en la mesa andina. Los tipos de amasijos y arepas de maíz son incontables. En la alimentación andina no es concebible la comida principal, generalmente el almuerzo, sin carne de vacuno, cerdo, caprino o gallina, y sin el acompañamiento del arroz. La comida paisa privilegia los frijoles; la caucana utiliza con acierto el maní molido; en el Valle del Cauca el plátano tiene un lugar especial; en Nariño se come el cuy en los eventos familiares especiales, en los Santanderes el chivo, en Tolima y Huila la lechona, en Boyacá y Cundinamarca “papa con todo”, y así, cada región va configurando sus propias tradiciones

culinarias como expresiones de su identidad, y como manifestaciones simbólicas de pertenencia a una comunidad.

En la Región Andina se cruzan y traslapan tradiciones culinarias de uno u otro lado y, como en las otras regiones, es frecuente que un mismo plato esté referenciado en dos o más departamentos. De manera arbitraria, hemos incluido estas recetas comunes en uno u otro departamento, atendiendo al mayor número de reportes en los recetarios consultados.

La cocina tradicional en los Santanderes

CONFORMAN ESTA ZONA LOS departamentos de Santander y Norte de Santander, dos territorios unidos por lazos históricos y culturales.

Su geografía se caracteriza por ser montañosa en su mayoría, con algunas mesetas en las cuales se ubican los principales centros urbanos, y zonas bajas sobre el valle oriental del río Magdalena y los valles interiores de ríos como el Opón y el Suárez, al sur, y los ríos Zulia y Catatumbo al noreste. Dadas las particularidades del relieve, se encuentran todos los pisos térmicos: cálido, templado y frío.

Estos departamentos tienen una agricultura diversa en la que se destacan productos como caña de azúcar, café, yuca, plátano, tabaco, palma, piña, guayaba y muchos frutales más, entre otros productos. Se crían y levantan caprinos; se encuentra establecida una importante ganadería de leche y de carne, y pervive en la zona una raza vacuna criolla conocida como Chino Santandereano. Esta tierra es además la principal productora de cacao en el país.

Parte de la geografía del departamento de Santander se encuentra en el valle del río Magdalena que, además de servir como vía de acceso y comercio entre numerosos poblados, provee de pescado a la región. Otra parte de la geografía corresponde a zonas montañosas, paneleras y ganaderas.

Norte de Santander es un departamento con una geografía diversa, y su condición de territorio limítrofe con Venezuela se evidencia en algunas de las preparaciones, en las que se incorporan elementos, tanto ingredientes como procesos culinarios, del país vecino. La comunidad indígena barí vive allí, en la Serranía de los Motilones. Estos indígenas basan su alimentación en la caza, la pesca y la agricultura, especialmente de yuca y plátano.

En Girón y San Gil, al igual que en Cúcuta y Bogotá, entre otras localidades del país, habitan comunidades gitanas o rrom. Están organizadas tradicionalmente como *kumpanias* y en sus celebraciones la comida principal es el cerdo asado o sudado, que consumen acompañado de frutas y verduras mientras cantan en su lengua, el romaní, canciones tradicionales y su himno universal, el “Djelem, djelem” (“Anduve, anduve”):

Anduve por muchos caminos,

en ellos encontré rromi afortunados

en sus coloridas carpas.

También me encontré con rromi pobres.

¿De dónde vienen con sus tiendas coloridas

recorriendo los caminos?

¡Oh rromi! ¡Oh muchachos!

Comer en los Santanderes

Para ilustrar las costumbres alimentarias de la zona, presentamos el siguiente fragmento del libro *Colombia: país de regiones* (Cinep,1998).

El desayuno tradicional santandereano se compone de un buen plato de caldo que lleva papa, cebolla, tomate, sal, huevos, cilantro y leche. Algunos lo llaman *teñido* por la presencia de la leche y porque existe un pariente pobre denominado *changua* o *chingua* hecho solo con sal, cebolla y cilantro. Un buen caldo se acompaña con arepa preparada con maíz pelao, chicharrones de cerdo, manteca de res y sal, todo molido, amasado y asado en tiesto de barro. Caldo y arepa se sentirían huérfanos sin una porción de carne de res asada, antes de cerrar con chocolate o café en leche y opcionalmente queso y pan. El rumbiador charaleño, o puntal simacotero, es un plato intermedio que se despachan los campesinos entre el desayuno y el almuerzo. Consta de carne asada, yuca salpicada con algo de ají y guarapo.

El tamal se prepara con una masa de harina de maíz sancochado, aliñada con manteca de cerdo, ajo y cebolla. Con ella se configura el cubierto de un relleno que acoge en su seno garbanzos, cebolla, carne de cerdo y/o de gallina, y algo de tocino, todo envuelto en hojas de plátano que se amarran con cabuya de fique antes de ponerse a cocinar.

Lo que se conoce en Santander como piquete es un plato especial que suple el almuerzo convencional porque se ensambla con una variedad de carnes generalmente asadas al carbón (res, cerdo, gallina) junto con yuca, papa, plátano y ají. Como pasante se usa un guarapo, una cerveza, un refajo (cola y cerveza) o una carabina (cola con guarapo).

No es raro encontrar en las comidas un poco de carne de res oreada o seca, lo que equivale a decir deshidratada al sol o al humo en diversos grados. Desayuno o comida se complementan con bebidas calientes: chocolate o café en leche, aguadepanela con queso, avena dulce y caspiroleta. Cuando el chocolate se sirve a media tarde suele agregársele canela y aguardiente. La caspiroleta es una crema de leche con bizcochuelo, azúcar, huevo y brandy.

[...] El masato de arroz ligeramente fermentado es usual como bebida de media tarde acompañada de bizcochos, colaciones o pan de yuca. En la región de Girón es también popular la chicha de corozo y en Málaga una cerveza casera llamada perraloca.

Los dulces son muy variados. El rey viejo es el bocadillo veleño, hoy con diversas presentaciones, ya sea en pastilla pequeña, en lonja o relleno con arequipe (turne). Los dulces de pastilla cuentan con un abanico de sabores: los más populares son los de leche, arroz, apio, cidra y piña. Son muy populares entre los colegiales los llamados dulces *aliados*, que se componen de una capa central de un sabor y dos capas externas de un sabor diferente. Las combinaciones más afortunadas son las de arroz y apio, leche y guayaba, apio y piña, arroz y limón. En el Socorro son típicos los confites, las maizenitas y las frutas cristali-

zadas, mientras que en Girón brillan las cocadas de azúcar o de panela que se preparan con leche, coco rallado y azúcar (o panela). En Málaga son muy populares las panuchas (harina, coco rallado y arequipe).

Nada mejor para concluir que el manjar emblemático y exclusivo de la gastronomía regional: las hormigas culonas. Aparecen poco después de la Semana Santa, enseguida de las lluvias de abril. Su captura es todo un ritual para iniciados. Desde el período precolombino tuvieron un particular valor como símbolo de fecundidad y valor nutritivo. Se preparan tostadas en tiesto de barro después de haberles separado la cabeza, las alas y las patas. Pueden conservarse por mucho tiempo en recipientes herméticamente sellados.

▪

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

MUTE SANTANDEREANO*

SOPA DE VENAS*

SOPA DE RUYAS*

SOPA DE PICHÓN

SANCOCHO DE SIMACOTA

SANCOCHO OCAÑERO

▪

El *mute* es uno de los platos insignia de Santander. Se trata de una sopa en la que se mezclan diferentes carnes, entre las que no pueden faltar el callo de res o mondongo, y la mano o pata de res, con maíz mute (maíz blanco trillado), garbanzos, papas, ahuyama y el imprescindible hogao.

Cada municipio o zona tiene su propia receta de mute. En la provincia de Guantán se hace el mute con lomo ancho, pollo, maíz tierno, papa criolla y arracachas, además de los ingredientes básicos; en Zapatoca, por ejemplo, se prepara con berenjena, fríjoles verdes y maíz amarillo, aparte del maíz blanco; en Bucaramanga hay recetas que incorporan hojas de repollo, mazorca tierna y papas criollas; en Norte de Santander se añaden ingredientes diversos como carne de la cabeza del cerdo o su trompa, cabro, pollo, carne oreada de cerdo y de res, pimentones y alcaparras. (Es necesario decir que en el norte de Boyacá también se prepara mute.)

Mute santandereano

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 mano de res pelada y picada en cubos
- 2 libras de callo de res o mondongo cortadas en cuadros pequeños
- 2 libras de carne de cerdo picada (pierna)
- 1 libra de costilla de res picada
- ½ libra de longaniza o chorizos cortada en rodajas
- 1 libra de maíz mute (maíz blanco trillado) cocido
- 1 libra de garbanzos secos
- 1 ahuyama pelada y cortada en cuadros
- 1 libra de papa pelada y cortada en cuadros
- ½ libra de macarrones, conchitas u otra pasta corta
- 4 tallos de cebolla larga picados
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 tomates maduros picados
- 3 cucharadas de aceite
- 1 pizca de achiote o color
- 1 ramita de cilantro finamente picado
- 6 hojas de guasca
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. La noche anterior, en una olla grande, se ponen a cocinar el callo, la mano de res, el mute y los garbanzos, sin sal y con suficiente agua, durante aproximadamente 4 horas, hasta que los garbanzos y el callo estén blandos. Se baja la olla del fuego y se deja reposar durante toda la noche.
2. Al día siguiente, se vuelve a poner la olla a fuego medio y se agregan la carne de cerdo y la costilla de res, dejando cocinar todo hasta que las carnes estén blandas.
3. Se sacan las carnes –incluidos callo y pata– y se reservan. En la olla, con garbanzos y maíz, se ponen ahuyama, papa y macarrones. Se deja hervir.
4. Aparte, en un sartén, se hace un hogao con aceite, una pizca de achiote o color, cebolla, ajo, tomate, cilantro, sal y pimienta al gusto, y allí se sofríen luego las carnes y la longaniza.
5. El hogao se agrega a la olla donde están los demás ingredientes. Se revuelve

bien todo y se sigue cocinando hasta que los macarrones estén cocidos, pero sin que se desbaraten.

6. Se baja la olla del fuego, se agregan guascas y se deja reposar el mute por un par de minutos. Se sirve con arepas amarillas.

No se vare: el mismo día que vaya a hacer el mute, puede cocinar en la olla a presión el callo y la mano de res, con agua a un nivel que los cubra, durante 40 minutos. También puede cocinar juntos los garbanzos y el maíz mute en la olla a presión, siempre y cuando los haya puesto en remojo desde la víspera.

▪

Dentro de la cultura campesina se comprende la necesidad de emplear al máximo cualquier recurso, en especial cuando se trata de animales. La *sopa de venas* proviene posiblemente de esa experiencia, en la cual un ingrediente tan exótico para algunos se convierte en un apetecido plato.

Sopa de venas

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 libra de hueso carnudo de res
- ½ libra de garbanzos remojados desde la víspera
- 2 libras de venas picadas
- 3 cebollas cabezonas finamente picadas
- 2 tomates maduros picados en cuadritos
- ½ libra de alverjas verdes
- 1 libra de papas peladas y picadas en cuadritos
- 3 cucharadas de pan rallado
- perejil al gusto
- cilantro al gusto
- 2 cubos de caldo concentrado de costilla
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla grande con 6 tazas de agua fría se mezclan los cubos de caldo, el

- hueso, garbanzos, venas, cebollas, tomates, perejil, cilantro, sal y pimienta al gusto, y se pone a cocinar todo a fuego medio.
2. Una vez estén blandos los garbanzos, se agregan alverjas verdes y papas, continuando la cocción.
 3. Cuando hayan ablandado las papas y alverjas, se saca el hueso y se baja del fuego la sopa, dejándola reposar un par de minutos. Se sirve espolvoreada con miga de pan y se acompaña con arepas amarillas.

▪

Se llaman ruyas a unos amasijos de maíz que se dejan caer en la sopa para cocinarlos con los demás ingredientes. Además de la carne y las masitas, la *sopa de ruyas* incorpora varios vegetales que pueden cambiar según lo que se tenga a mano: los fríjoles se pueden reemplazar por alverjas, la berenjena por plátano verde. De ahí que representa un ejemplo de lo muy ingeniosas que llegan a ser las cocinas regionales.

Sopa de ruyas

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 2 libras de espinazo de cerdo o de res cortadas en trozos
- ½ libra de costilla de res picada
- 4 mazorcas de maíz casi seco desgranadas, o 1 taza de maíz amarillo
- 1 taza de fríjoles verdes
- ½ taza de berenjena pelada y cortada en cubos
- ½ taza de ahuyama pelada y cortada en cubos
- ½ taza de papa pastusa pelada y cortada en cubos
- 1 taza de repollo cortado en tiras pequeñas
- ½ taza de apio cortado en trozos pequeños
- 4 tallos de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona roja picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 tomate pelado
- 3 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 4 hojas de guasca
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Se ponen a cocinar el espinazo y las costillas de res en 4 tazas de agua, con 2 tallos de cebolla larga, por 20 minutos a fuego alto. Entonces se añaden los frijoles verdes, se baja el fuego a medio y se cocina por 20 minutos más, o hasta que los frijoles y las carnes estén blandos.
2. Se agregan berenjena, ahuyama, papa, repollo, apio, sal, pimienta y comino al gusto, se baja el fuego nuevamente y se deja cocinar por 15 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. De ser necesario se adiciona agua, ya que el nivel del líquido debe cubrir en todo momento las carnes y vegetales.
3. Aparte, se mezcla maíz con tomate, ajo, los otros 2 tallos de cebolla larga, cebolla roja, cilantro, sal y pimienta, y se muele todo hasta formar una masa suave, a la cual se añade la manteca de cerdo. Se revuelve bien hasta que tenga una consistencia algo líquida. (Si se va a utilizar maíz amarillo, debe cocinarse primero y luego pelarse, antes de ser mezclado con los otros ingredientes).
4. Se sube el fuego a alto, se toman porciones de masa y se dejan caer en la sopa, ya sea formando antes con las manos pequeños rollitos, o simplemente se deja escurrir la masa entre los dedos.
5. Se cocina por 5 minutos más, se agregan las guascas y se deja reposar por 10 minutos. Se sirve el plato de forma que cada comensal tenga una parte de cada ingrediente, y se espolvorea con cilantro.

No se vare: si no tiene molino, emplee la licuadora para procesar el maíz y los vegetales con los que se van a hacer las ruyas.

■

La investigadora María Dikanka (2003) incluyó en su libro *De viandas, sancochos y amasijos* otra receta para preparar las ruyas, según la cual se mezclan 1 taza de cuajada fresca, 2 huevos batidos, 2 cucharadas de harina de trigo y sal, hasta obtener una masa suave para formar los rollitos y echarlos en la sopa.

■

PLATOS FUERTES

CABRITO ASADO*
CAPÓN RELLENO*
CARNE OREADA*
PICHONES*
TAMALES SANTANDEREANOS*
CALLOS CON GARBANZOS SANTANDEREANOS*
SECO DE CABRA
MORCILLA BLANCA
TORTA DE SESOS
BALAY
MUTISCUA
NIÑOS ENVUELTOS
SOBREBARRIGA
ALBÓNDIGAS
HALLACAS

■

El cabrito es uno de los animales más importantes en la comida de los Santandereños, pues con este se preparan varios de los platos emblemáticos de la región. Se puede comer sudado, a la plancha, o frito, acompañado con yuca o papa y arepa amarilla. Sin embargo el *cabrito asado* constituye el principal referente de la comida de Santander.

Cabrito asado

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 pierna de cabrito
1 cebolla cabezona finamente picada
1 diente de ajo picado
¼ taza de manteca de cerdo o de aceite de cocina
¼ taza de vinagre
cilantro

color al gusto
sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

Se lava bien la pierna de cabrito para evitar que tenga cualquier olor fuerte. Luego se adoba con el resto de ingredientes y se conserva así por 2 días. Pasado este tiempo se saca del adobo, se envuelve en papel aluminio y se mete en el horno, precalentado a 300 °F, por 2 horas. Una vez se saca del horno, la pierna de cabrito se deja reposar antes de ser cortada en láminas, que se comen acompañadas de arepas amarillas, yuca cocida y ají.

Si se quiere preparar *cabro asado al horno*, hay que tener en cuenta que la carne es un poco más dura y las presas deben cocinarse previamente por 3½ horas, con sal, ajo, cebolla y cilantro. Ya cocinadas, se dejan enfriar y se adoban con sal, comino, pimienta, ajo machacado, color y ½ taza de manteca de cerdo. Una vez condimentadas, las presas se llevan al horno a una temperatura de 350 °F, hasta que doren. La carne no debe perder su humedad, así que se puede usar una mezcla de cerveza y adobo para hidratarla.

▪

El “capón” es una de las denominaciones que recibe el corte de res comúnmente llamado muchacho. Se trata de una pieza de carne bastante firme, que se obtiene de la pierna de res. Este corte es muy estimado porque, además de poderse sudar u hornear, se puede rellenar.

En esta región se prepara un tipo muy especial de receta, pues la carne se perfora hasta conseguir una pieza hueca que luego se rellena con una mezcla de ingredientes entre los cuales se incluye la misma carne extraída. Este plato se llama *capón relleno*, y es una de las viandas asociadas a los paseos.

Capón relleno

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 capón o muchacho de 3 libras

¼ libra de tocino picado

1 cebolla cabezona finamente picada

2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de pimentón rojo finamente picado
2 cucharadas de zanahoria finamente picada
3 galletas de soda desmenuzadas, o también 3 cucharadas de miga de pan
1 huevo batido
2 cubos de caldo concentrado de gallina
1 cucharadita de sal de nitro
1 ramita de cilantro
sal, pimienta y comino al gusto
lienzo, aguja e hilo

Preparación

1. Se le quita al capón la membrana que lo cubre, con cuidado de no dañar la carne.
2. Con un cuchillo afilado se comienza a sacar la carne desde el centro de la pieza hacia los extremos, procurando mantener un borde de 2 cm y evitando dañar las paredes del capón. Se debe perforar de un extremo a otro la carne, de tal forma que parezca un tubo. La carne que se va sacando se reserva.
3. Una vez el capón está listo, se impregna por dentro y por fuera con una mezcla de sal de nitro, sal común y pimienta. Se reserva.
4. La carne extraída se pica o muele, y se mezcla con cebolla, ajos, pimentón, zanahoria, huevo, miga de galleta, tocino, 1 cubo de caldo de gallina, sal, pimienta y comino al gusto. Con esta mezcla se procede a rellenar el capón cuidadosamente.
5. Se envuelve el capón con el lienzo y se cose en los extremos y a lo largo, para que no pierda su forma durante la cocción.
6. El cubo de caldo concentrado restante se disuelve en 4 tazas de agua y se lleva al fuego con cilantro y sal al gusto. Cuando hierva el caldo, se introduce el capón para que se cocine a fuego medio por 3 horas, conservando en todo momento el nivel del agua. A este caldo se pueden añadir hierbas al gusto.
7. Pasadas las 3 horas, el capón se saca del agua, se escurre y se pone en una bandeja. Se cubre con un plato y sobre este se pone peso para que preñe el capón. Se deja así durante 1 día.
8. Al día siguiente se corta y se sirve, ya sea frío o caliente. Se puede mantener refrigerado.

Si se quiere hacer el *capón relleno al horno*, en lugar de lienzo se debe utilizar papel aluminio para envolver la pieza. Se pone en un recipiente refractario, en el que se vierte el cubo de caldo disuelto en 4 tazas de agua. Se deja hornear a 300 °F durante 2½ horas y, pasado este tiempo, se retira el papel aluminio y se continúa el horneado por 20 minutos más, hasta que el capón dore.

No se vare: al momento de comprar el capón, puede solicitar al carnicero que se lo prepare. Si no lo consigue, puede probar sacando la carne de a pocos, siempre desde el centro de la pieza hacia los bordes. También lo puede rellenar con habichuelas enteras, huevos cocidos –enteros o picados–, zanahoria en bastones, carne de res pulpa, alcaparras, aceitunas, chorizo en trozos y tocineta, entre otros.

▪

Orear la carne es una de las formas de conservar este alimento para aprovecharlo posteriormente. La carne se adoba y se extiende en un sitio alto para que se seque al sol y al viento. Hace algunos años, en las fincas se colgaba la carne de las ramas de los árboles, lejos de los animales domésticos, pero actualmente se extiende sobre cuerdas y a veces en estructuras diseñadas para tal fin.

Carne oreada

Fuente: Estrella de los Ríos (2002)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

4 libras de carne de res en posta
sal al gusto
cominos tostados y molidos al gusto
¼ panela rallada
1 cebolla cabezona blanca o roja
4 dientes de ajo

Preparación

1. Con un cuchillo bien afilado, se tasajea la carne procurando sacar lonjas parejas, ni tan delgadas ni tan gruesas. La carne puede ser la que se prefiera; no existe un corte exclusivo para esta preparación. Sabe igual con cecina, capón, cadera, lomito o solomillo.

2. Aparte, se pasan por la licuadora los aliños y con esta mezcla se frota la carne. Luego se extiende al sol en las cuerdas, durante horas o días, según el grado de humedad que se desee. O se deja en adobo en un recipiente amplio; se saca a orear medio día o el día entero, y se regresa al recipiente, de donde se va sacando a medida que se necesita.
3. Para consumir la carne, se cortan las porciones y se asan al carbón, al tiesto o en sartén. Es aconsejable untarle manteca de cerdo y/o salpicarla con un poco de agua, aguadepanela o cerveza durante el asado para que recupere la humedad perdida, de manera que no se reseque demasiado.

■

Aunque pertenecen a la misma especie de las palomas bravías (*Columba livia*), o sea las palomas comunes que se ven en los parques, los pichones se obtienen de un proceso controlado de cría doméstica, con especímenes que se han cuidado durante muchos años para mantener su sabor.

Pichones

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

12 pichones

1 taza de vino blanco o de agua

2 limones

1 pimentón rojo finamente picado

1 cebolla cabezona finamente picada

1 diente de ajo finamente picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de yerbabuena picada

1 cucharada de mantequilla

sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lavan bien los pichones frotándolos con las dos mitades de un limón y con suficiente agua. Una vez estén listos, se escurren y secan.
2. Luego se adoban con sal, pimienta y el jugo del otro limón. Se reservan.
3. Se prepara en una olla a fuego medio un sofrito con mantequilla,

cebolla, pimentón, ajo, perejil, yerbabuena, sal, comino y pimienta al gusto.

4. Se baja el fuego y se ponen a sofreír los pichones en el guiso. A los 5 minutos de cocción, se agrega vino blanco o agua. Se tapa la olla y se dejan cocinar por otros 20 minutos, verificando que el líquido se mantenga. De ser necesario, se puede agregar un poco más de vino o agua. Se sirven con arroz blanco.

No se vare: si quiere probar este plato y no consigue pichones, puede hacerlo con codornices.

▪

Los *tamales santandereanos* tradicionalmente han tenido una forma rectangular y esto los diferencia del resto de tamales elaborados en el país, así como su mezcla que incluye garbanzos, uvas pasas y alcaparras o aceitunas.

Tamales santandereanos

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

- 1 libra de pechuga de pollo
- 1 libra de pernil de cerdo
- ½ libra de tocino
- 2 tazas de hogao frío
- 1 libra de maíz amarillo
- 8 dientes de ajo finamente picados o molidos
- ½ taza de chicharrón frito y molido
- ½ taza de manteca de cerdo o aceite
- 1 taza de garbanzos remojados desde la víspera
- 2 cebollas cabezonas, rojas o blancas, grandes y en trozos
- 2 tallos de cebolla larga finamente picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 ramita de perejil picado
- 1 pimentón rojo cortado en bastoncitos
- ¼ taza de uvas pasas sin semilla
- ¼ taza de alcaparras

sal, pimienta y comino al gusto
achiote o color
10-15 hojas de plátano soasadas y cortadas en cuadros
cabuya

Preparación

1. El día anterior se cocina el maíz amarillo, se deja enfriar, se muele y se cuela con agua. Se deja en agua fresca de un día para otro.
2. También el día anterior se preparan las carnes; se cortan en trozos pequeños y se dejan adobando en las 2 tazas de hogao frío, con sal, pimienta y comino al gusto.
3. Al día siguiente, se saca con cuidado el agua y se recoge la masa de maíz, la cual se mezcla con ajo, comino, chicharrón, sal, achiote o color, y manteca de cerdo. Se lleva a cocinar, revolviendo continuamente para que no se pegue, hasta obtener el punto. Tradicionalmente, para saber si la masa está lista, se baja del fuego y se introduce en esta un dedo mojado: al sacarse debe estar limpio. Si está lista se cubre con un paño húmedo, u hojas de plátano, y se reserva.
4. Aparte, se cocinan en olla a presión los garbanzos con cebolla larga y sal, por 45 minutos o hasta que ablanden.
5. Luego se disponen sobre una mesa 10 hojas de plátano. Se forman bolas con la masa y se pone una sobre cada hoja de plátano (se debe reservar algo de masa para cerrar los tamales). Estas bolas se aplastan con ayuda de otra hoja de plátano hasta formar unas arepas algo ahuecadas en el centro, y se rellenan con porciones de garbanzos cocidos, cebolla cabezona, perejil, pimentón rojo, tocino, pernil de cerdo, pollo, uvas pasas y alcaparras.
6. Se cubren con más masa, se envuelven con hojas de plátano, dando a los tamales su forma rectangular con las manos, y se amarran con cabuyas.
7. En una olla grande, se hace una cama colocando hojas y tallos de plátano hasta ocupar $\frac{1}{4}$ de la olla. Se pone agua y se acomodan los tamales sobre la cama de forma que no tengan contacto con el agua. Se cocinan tapados a fuego medio por 4 horas, añadiendo agua por los bordes cuando haga falta.

No se vare: puede cambiar el maíz por harina de maíz. O también añadir $\frac{1}{2}$ taza de alverjas secas, remojadas desde la víspera.

Los garbanzos hacen parte de la dieta del santandereano, pues están incluidos en gran cantidad de recetas y preparaciones. Con estos granos combinan bien los callos, para conformar este plato que algunos tienden a llamar callos a la madrileña, cuando realmente son *callos con garbanzos santandereanos*.

Callos con garbanzos santandereanos

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 2 libras de callos (menudo o toalla)
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 1 libra de garbanzos remojados desde la víspera
- 2 botellas de cerveza (3 tazas)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite
- 3 tomates maduros pelados, sin semillas y picados
- 2 cebollas cabezonas finamente picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimentón rojo picado
- 1 cucharadita de achiote o color
- sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Se ponen a cocinar los callos en una olla a presión con agua que los cubra, bicarbonato y sal, durante 45 minutos. Si se hace en olla común, este proceso dura 2 horas.
2. Aparte, se cocinan los garbanzos con sal al gusto, también en olla a presión, durante 30 minutos o hasta que estén blandos. En olla común se gastan 1-1½ horas.
3. Los callos se sacan, se escurren, se cortan en cuadritos pequeños y se ponen a sofreír por 5 minutos en manteca de cerdo, junto con tomate, cebolla, ajo, pimentón, achiote, sal, comino y pimienta al gusto.
4. Se mezcla el sofrito con los garbanzos y se añade cerveza, dejando cocinar todo por 20 minutos a fuego lento. Se sirven con arroz.

No se vare: puede cocinar los garbanzos desde la víspera y reservarlos en la

nevera. Si quiere, añada al sofrito un par de chorizos picados para darles más sabor.

■

ACOMPAÑANTES

PEPITORIA*

AREPAS AMARILLAS O AREPAS SANTANDEREANAS*

CEBOLLITAS OCAÑERAS

INDIOS

TURMADA

YUCA COCIDA

ARROZ

■

Al momento de sacrificar un cabrito, se introduce el cuchillo en el borde del cuello con el fin de no cortar el “tragadero” –de esta manera se evita el almizcle en la carne–. Mientras el animal se desangra se recoge la sangre en una vasija; posteriormente se abre por la panza para sacar las vísceras y luego se despresa. Los cortes tradicionales son las piernas o paletas, los brazos y las costillas.

La *pepitoria* se puede definir como un guiso preparado con sangre y vísceras del cabrito. Se consume como acompañante del cabrito asado o la carne oreada, o como plato principal con yuca cocida, ají y arepa amarilla.

Pepitoria

Fuente: Estrella de los Ríos y Juanita Umaña de Vargas (2008: 40)

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 tazas de vísceras de cabrito precocidas (riñón, hígado, corazón y chunchullo)

½ taza de manteca de cerdo

4 tallos de cebolla larga finamente picados

1 cebolla roja finamente picada

1 cucharada de aceite achiotado

½ cucharadita de comino tostado y molido

sal al gusto

½ cucharada de pimienta picante molida

- 3 tazas de sangre cuajada del cabrito
- 1 taza de arroz cocido
- 1 manojo de guacas o guascas finamente picadas
- 2 huevos cocinados duros

Preparación

Pique finamente las vísceras y reserve. En un caldero grande, caliente a fuego alto la manteca de cerdo y sofría las cebollas picadas, el aceite achiotado, el comino, sal y pimienta. Obtenga un sofrito, incorpore las vísceras picadas, revuelva y cocine durante 20 minutos a fuego lento con la olla tapada. Tome la sangre cuajada, escúrrala y trocéela finamente con un cuchillo. Agréguela al caldero con el sofrito y las vísceras, y cocine otros 20 minutos revolviendo constantemente. Añada el arroz, rectifique la sazón, añada las guacas picadas y termine de calentar revolviendo bien. Para servir, esparza encima los huevos duros picados.

No se vare: para cocinar las vísceras (hígado, corazón y riñón, entre otras), primero debe lavarlas bien con agua y limón. Luego se ponen a cocinar con sal por 1½ hora aproximadamente.

▪

Las *arepas amarillas* o *arepas santandereanas* figuran entre los acompañantes básicos de la cocina en los Santanderes. Se trata de arepas de maíz amarillo mezclado con chicharrones y sal; se consumen en el desayuno, en el almuerzo y en la cena, y en casi todas las otras comidas del día. La masa para elaborarlas se puede comprar en tiendas y plazas de mercado, algo muy conveniente si se considera su dispendiosa preparación. Aunque no hay nada mejor que comerse una de estas arepas hecha en casa a la manera tradicional.

Arepas amarillas o arepas santandereanas

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6 AREPAS

- 1 libra de maíz amarillo blando
- 5 litros de agua
- ½ libra de ceniza
- ½ taza de chicharrones

1 cucharada de mantequilla
sal al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar el maíz amarillo blando en agua con ceniza, hasta que el hollejo empiece a desprenderse. Luego se lava en un canasto o cedazo, y se deja reposar en agua fría de un día para otro.
2. Al día siguiente se muele el maíz junto con los chicharrones, después de haber agregado sal y mantequilla. Se amasa todo hasta obtener una consistencia suave para formar las arepas, que deben tener un espesor de 0,5 cm. De ser necesario, se añade agua tibia para humedecer y dar elasticidad a la masa.
3. Las arepas se colocan sobre un tiesto y se doran por lado y lado, hasta quedar tostaditas.

No se vare: el secreto para evitar que se ablanden, mientras llega el momento de comer, es colocarlas paradas contra los bordes del recipiente en que se sirven.

▪

BEBIDAS

REFAJO*

CARABINA*

SUBMARINO *

ESCOPETA *

GUARAPO

TÉ

CHICHA DE OJO

MASATO

▪

“El refajo incita al relajó”, dicen algunos acerca de esta bebida que, a pesar de sus componentes, es un refresco y acompañante ideal para las comidas, especialmente de los platos asados, en toda la Región Andina. Se logra combinando cerveza con gaseosa de cola, que en Santander sería la Cola Hipinto producida en Bucaramanga.

La proporción de las bebidas varía de acuerdo a cada familia: hay personas que utilizan la misma cantidad de ambas, mientras que otras usan más cerveza que gaseosa. Los dejamos entonces con la receta del *refajo de la casa*.

Refajo de la casa

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

2 botellas de cerveza

1 botella de gaseosa de cola (Cola Hipinto, Colombiana o Kola Román)

1 botella de malta

1 trago doble de aguardiente (opcional)

Preparación

Se mezclan en un recipiente, y con bastante cuidado, la cerveza, la gaseosa de cola y la malta, ojalá bien frías todas las bebidas. Cuando la espuma se asiente un poco, se añade el aguardiente y se sirve en vasos individuales.

Hay una variación del refajo que se llama *submarino*, y consiste en incorporar el aguardiente, con copa de vidrio y todo, en la mezcla de cerveza, gaseosa y malta.

▪

En los Santanderes hay una variación propia del refajo, denominada *carabina* quizás por el efecto que tiene en el organismo. Esta bebida generalmente se sirve en totuma, la cual se pasa de comensal a comensal.

Carabina

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4-5 PERSONAS

3 tazas de guarapo

1 botella de gaseosa de cola (Cola Hipinto, Colombiana o Kola Román)

Preparación

Se mezcla en un recipiente el guarapo con la gaseosa de cola, en lo posible bien frías ambas bebidas. Se sirve en vasos individuales.

Hay personas que en la preparación de la carabina incluyen también cerveza, con lo cual la bebida se transforma en *escopeta*.

■

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

REGAÑONAS SANTANDEREANAS*
PASTELES DE LENTEJAS
CHORIZOS
CARISECAS
HORMIGAS CULONAS

■

Las mujeres de los Santanderes tienen un carácter fuerte pero una injustificada fama de bravas y malgeniadas. Estas *regañonas santandereanas* son un dulce antojo de maíz tierno.

Regañonas santandereanas

Fuente: cocina33.com

Ingredientes · 6 PERSONAS

4 mazorcas tiernas
2 huevos batidos
sal al gusto
aceite para freír

Preparación

1. Se desgranar las mazorcas tiernas y se muelen los granos.
2. El maíz molido se mezcla con los huevos y sal al gusto. Se amasa.
3. Se calienta el aceite y se van poniendo a freír cucharadas de masa hasta que estén doradas.

■

POSTRES

BOCADILLOS DE GUAYABA*
CORTADOS DE LECHE DE CABRA*

HUEVOS CHIMBOS

BOCADILLO VELEÑO

DULCE DE PIÑA

OBLEAS

DULCES O BOCADILLOS DE LECHE, ARROZ,

APIO CRIOLLO O ARRACACHA, CIDRA Y PIÑA

POSTRE DE TRES CAPAS

Los *bocadillos de guayaba* se han constituido en un símbolo de los Santanderes, y en especial de la provincia de Vélez, donde existe toda una industria. Estrella de los Ríos (2002: 169) recogió la siguiente receta de doña Teresa González R.

“Se limpia la guayaba y si está verde se sancocha y se cierne. Se hace almíbar de punto de hoja, se le agrega la guayaba y se bate sin parar. Si el dulce salpica es por falta de almíbar; entonces se le agrega. El punto es que haga bola durita en el agua. Se baja, se extiende sobre tablas y al sol por unos días. Igual cantidad de guayaba y almíbar, por ejemplo una taza de cernido, una de almíbar”.

Para más claridad, presentamos al lector una receta de *bocadillos de guayaba* fácil de preparar, para que pueda disfrutar del famoso “casado”, que consiste en servir juntas una porción de bocadillo y una de queso.

Bocadillos de guayaba

Fuentes: colombia.travel (página web) y Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos

Ingredientes

- 3 libras de guayabas maduras
- 3 libras de panela o de azúcar
- 2 limones
- 1 pizca de sal
- 3 litros de agua
- 2 cucharadas de harina de trigo (opcional)

Preparación

1. Se lavan bien las guayabas y se cortan en cuartos. Se ponen en un recipiente que no sea de metal y se bañan con jugo de limones. Se dejan reposar por 2 horas.
2. Pasado este tiempo, se licúan los cuartos de guayaba con suficiente agua y se cuele o cierne la pulpa. Se reserva.

3. En una paila de cobre o una olla de barro, o en últimas una olla esmaltada o con teflón, se llevan a fuego medio 3 litros de agua y panela o azúcar, para hacer un melao o almíbar ligero.
4. Se añaden el cernido de guayaba y la pizca de sal; se revuelve constantemente la mezcla para evitar que se pegue, hasta que el dulce tenga una consistencia espesa y dé el punto. Para saber si está listo, se saca una cucharadita y se deja caer en agua fría. Si se hace sólido inmediatamente, significa que es hora de bajar la olla del fuego.
5. Se baja y, aún caliente, se vierte el contenido en un molde; puede ser en una o varias refractarias. Se le rocía azúcar por encima y se deja reposar. Puede almacenarse en un sitio seco y oscuro, bien tapado. Para servir, se parte una porción de bocadillo y se acompaña con queso.

No se vare: si quiere que la mezcla espese mejor, añádale 2 cucharadas de harina de trigo o fécula de maíz.

▪

Los *cortados de leche de cabra* son un manjar que se disfruta acompañado de una buena tajada de queso blanco. Como queda claro con la siguiente receta, solo la creatividad en la cocina pudo convertir la leche cortada en un delicioso dulce.

Cortados de leche de cabra

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes

- 2 litros de leche de cabra
- 2 panelas (de 1 libra)
- el jugo de 2 limones

Preparación

1. Se ponen a cocinar la leche de cabra y la panela en una paila de cobre a fuego medio, removiendo constantemente con una cuchara de palo, hasta que la leche comience a espesar y se desprenda por completo de la paila mientras se revuelve.
2. Se agrega jugo de limón y se sigue cocinando hasta que cuaje totalmente. La leche se tornará algo grumosa.

3. Se pone la mezcla en una lata húmeda, esparciéndola bien, y se deja enfriar hasta que se haga sólida. Luego se corta en rectángulos o rombos. A estos cortes se les conoce como *panelitas*.

No se vare: si tiene dificultades para que cuaje bien la mezcla, puede añadir $\frac{1}{2}$ taza de fécula de maíz. Además, si quiere, puede cambiar las panelas por 2 libras de azúcar.

Las hormigas culonas: maravillas aladas, delicias tostadas

La hormiga culona o santandereana (*Atta laevigata*) es un extraño placer que se disfruta en los Santanderes. Se consumen solamente las hembras, que son colectadas durante unas nueve semanas cada año, al inicio de la temporada lluviosa, cuando salen en vuelo nupcial. Su preparación consiste en quitarles cabeza, patas y alas, para luego ponerlas a asar sobre un tiesto delgado cuidando que no se quemen en el proceso, durante el cual se les rocía con agua-sal.

A continuación presentamos una nota del periodista Juan Carlos Gutiérrez (2006), en relación con esta maravilla alada.

Las hormigas culonas

Después de Semana Santa no es fácil ser hormiga culona en tierra santandereana.

Desde hace quinientos años, los hombres hacen guardia en la boca de los hoyos de esta tierra guanentina. Estos valles son la vertiente misma de la imaginación de la culona, hormiga comestible, única en su sabor agrio en el mundo, reina criolla de los insectos que debe su nombre a lo enorme de su trasero lleno de huevos.

Miles de ellas salen de los hormigueros donde hibernan en los valles de San Gil, Curití, Villanueva, Barichara y Guane, buscando los rayos del sol para el apareamiento. En ese momento son atrapadas por los campesinos, en bolsas, jarras, ollas, costales, para ser tostadas vivas al fogón.

Saber el día exacto en que van a salir más hormigas es un legado de la tradición indígena de los guanes, perteneciente a la familia lingüística Chibcha. Los guanes, que vivieron entre los siglos VII y XVI, aprendieron a masticarlas y a defenderse de la picada de los machos, que no se consumen, pero atacan con ferocidad a los intrusos.

Desde esos tiempos, cada mañana, durante nueve semanas al año, las culonas hacen parte de una tradición gastronómica que, luego de colonizar las mesas del país, ha llegado hasta Inglaterra, Alemania, Portugal, Canadá y Estados Unidos.

La quimera, que ya recorre el mundo, le atribuye a la hormiga culona poderes afrodi-

síacos, analgésicos y de longevidad, más aun si se consumen vivas, tras cortarles las patas, las alas y el pico.

A pesar de que este tipo de insecto cuenta con ciudades subterráneas en el Eje Cafetero y los Llanos Orientales, donde habitan entre 50 y 200 millones de hormigas, la cocina santandereana convirtió este departamento en la fábrica oficial de culonas de Colombia.

El sociólogo e historiador Emilio Arenas asegura que, si bien eran consumidas por las clases populares, la alta sociedad santandereana le tuvo resistencia a su culo: “La hormiga tuvo una etapa vergonzante. Los ricos las llamaban hormigas colonas. Les daba pena referirse a ellas. Incluso en alguna ocasión se aseguró, para desprestigiarlas, que provenían de los cementerios. Pero la hormiga culona no ha perdido su vigencia”.

Arenas considera que su consolidación como símbolo es producto de la tradición indígena que sobrevivió al paso de los años: “Los artesanos y los artistas forjaron el concepto con sus obras. Las mujeres en la cocina hicieron su aporte. En los años cincuenta, una importante empresa de transporte las llevó por todo el país. Luego los medios de comunicación hicieron su trabajo y se arraigó esta tradición”.

Un estudio de la Universidad Industrial de Santander encontró que son una fuente rica en ácidos grasos no saturados, es decir, un alimento que previene enfermedades como el alto nivel de colesterol sanguíneo.

Por su parte, Hernando Medina, empresario bumangués, aseguró que el mercado de hormigas en el exterior es relativamente nuevo y está en crecimiento. Medina arrancó su proyecto hace cinco años exportando 50 kilos y hoy envía, al año, 800 kilos del insecto: “La fuerte tradición santandereana de comer hormigas culonas se expande en el mundo con mucho éxito. Es una costumbre heredada de nuestros ancestros indígenas y así lo están reconociendo en los mercados extranjeros”.

Para fortalecer esta tradición, Jorge Raúl Díaz, propietario de una finca de 30 hectáreas con 39 nidos de hormigas certificados, promueve desde hace dos años el concurso “A coger culonas”, que reúne a 20 novatos y a expertos cazadores. El año pasado, en sus bolsas se amontonaron 56.000 hormigas.

Así, los santandereanos perpetúan una tradición que acompañó a sus antepasados, los guanes, y que comienza cada año en luna menguante al terminar Semana Santa.

La cocina tradicional en Boyacá y Cundinamarca

Barriga llena, corazón contento.

— Dicho popular

ENTRE LOS DEPARTAMENTOS DE Boyacá y Cundinamarca se destaca geográficamente el Altiplano Cundiboyacense, que corresponde a las tierras altas y planas ubicadas al noreste de la Cordillera Oriental, territorio de los antiguos dominios muiscas.

Los muiscas se dedicaban a la caza, a la pesca y al cultivo del maíz, su principal alimento agrícola; también intercambiaban sal, extraída de las minas ubicadas especialmente en Zipaquirá y Nemocón, por productos procedentes de otras regiones, como hojas de coca, tabaco y conchas, estas últimas necesarias para el consumo de la coca.

Una leyenda es referente de esta región: El Dorado, asociado primero al oro y luego al dorado de los campos de maíz, elemento fundamental en la cocina de la región.

El altiplano comprende tres regiones planas bien diferenciadas: la Sabana de Bogotá, los valles de Ubaté y Chiquinquirá, y los valles de Tunja, Duitama y Sogamoso.

En esta zona la temperatura promedio es de 15 °C, aunque hay tierras altas con temperaturas de 0 °C, y tierras bajas con un promedio de 24 °C. Esta diferencia climática permite el cultivo de una formidable gama de productos alimenticios en todo el altiplano.

En el paisaje de la zona, en la actualidad, predomina la ganadería de leche, y particularmente en la Sabana de Bogotá los cultivos de flores en invernaderos. En el altiplano se ven también cultivos de papa, maíz y hortalizas, y al norte, en tierras más cálidas, frutales de duraznos, manzanas, ciruelas y feijoa.

La base de la alimentación en estos departamentos han sido el maíz y la papa en sus muchas variedades, aunque también se produce una gran diversidad de hortalizas como apio, repollo, pepino y alcachofa; leguminosas como habas, garbanzos, fríjoles y alverjas; tubérculos nativos como chuguas, hibas, cubios, arracachas y rábanos; frutas como curuba, tomate de árbol, feijoas, papayuela, uchucas, moras, duraznos, guamas y brevas.

En el valle de Ubaté y Chiquinquirá se concentra gran parte de la producción láctea de la región y el país, lo que conlleva una diversidad de productos como yogur, kumis, mantequilla y quesos que brindan desde la frescura de la cuajada y el queso campesino hasta la complejidad y madurez del queso paipa, todos ingredientes importantes en varios de los platos de esta zona.

Comer en el Altiplano Cundiboyacense

Tradicionalmente, en la zona cundiboyacense los alimentos se toman de la siguiente manera:

Desayuno

El caldo es fundamental al desayuno: caldo de costilla, caldo de papa o caldo de pajarilla. También se disfruta de la changua, delicioso caldo de leche con huevo. En las laderas andinas de la vertiente que da al río Magdalena, como en el municipio de Paimé, por ejemplo, se desayuna con caldo de papa o sopa de plátano picado con carne, acompañados con café o chocolate, así como con pan o plátano maduro asado; en ocasiones con chontaduro cocinado.

El desayuno se complementa con huevos preparados “al gusto”: batidos, fritos o en cacerola, en tortilla, pericos (es decir, con tomate y cebolla larga finamente picados). Hay una variación respecto a la preparación de los huevos y es que se pueden servir “a caballo”, es decir, sobre una porción de arroz. Pero en general los huevos se acompañan con una arepa, amasijo del que existen diversas versiones –boyacense, de mazorca, y la propia del municipio de La Calera–, o con una pieza de pan de trigo “blandito”, “de rollo” o “francés”, que puede ser reemplazada por una mogolla, una almojábana o una garulla. Se suele consumir una tajada de queso fresco, y una taza de bebida caliente como chocolate o café con leche.

Una de las changuas más famosas es la llamada *changua ministerial*, que debe su nombre al gusto que profesan por este plato los ministros del despacho presidencial en Bogotá, y cuya receta compartimos con ustedes.

Changua ministerial de La Magola

Receta de doña Carmen Chacón (QEPD)

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 tazas de leche
2 tazas de agua
4 huevos
cilantro fresco
2 tallos de cebolla larga
sal
4 almojábanas
¼ libra de queso fresco

Preparación

1. En una olla grande se pone a calentar la leche con agua, sal y cebolla larga picada. Cuando hierva, se agregan los huevos crudos sin dejar romper las yemas, y se dejan al fuego por 1 minuto.
2. En el fondo de una cazuela se ponen 1 cucharadita de cebolla larga finamente picada y 1 de cilantro, 1 almojábana partida en trozos con la mano y una porción de queso cortada en cubos. Se sacan cuidadosamente los huevos de la olla y se coloca uno en cada plato. Luego se vierte el caldo muy caliente. La changua se acompaña con pan y con chocolate o aguadepanela calientes.

En algunas partes, especialmente en cercanías de las vías principales, se consume al desayuno “carne en bistec”, es decir carne cocinada con tomate y cebolla, como complemento o reemplazo de los huevos. Los tamales aparecen especialmente el día domingo, con pan de maíz, caldo de papa y changua.

Mediasnueves

Es frecuente que a la media mañana se consuma un café con leche, una bebida de avena o un jugo de frutas con roscón o mogolla. Antiguamente en el campo se consumía el “fiambre”, compuesto por carne, papas y algunos tubérculos que se guisaban y se envolvían en hojas de plátano. También se comían acompañadas con guarapo las arepas de güiba, que son de maíz, de mediano tamaño, y rellenas de diversos guisos con fríjoles, guatila y queso.

Almuerzo

El almuerzo tradicional consta de tres partes: sopa, seco y sobremesa. La sopa generalmente es de vegetales y se le agregan cilantro y ají. El seco se compone de papas, arroz blanco, una proteína (carne o huevo), alguna verdura guisada, y se complementa con ensalada. La sobremesa es jugo, aguadepanela o leche fría.

Onces

En la mitad de la tarde se consumen las onces: chocolate, aguadepanela o café con leche y pan. El nombre al parecer se origina en la invitación que se hacían entre los hombres a “tomar las *onces*”, lo que significaba las once letras de la palabra a-g-u-a-r-d-i-e-n-t-e.

Cena

En la noche, se acostumbra tomar una comida similar a la del almuerzo, o en su reemplazo coladas, chucula o chocolate.

Cocina para fechas especiales

La cena navideña en Cundinamarca y Boyacá consiste en un ajiaco –sopa de papa con alverjas, guascas y presas de pollo–, y también tamal, chocolate, buñuelos, bizcochos y queso. Los buñuelos de maíz y trigo se sirven ensopados en miel de caña o de abejas (Suárez, 1965).

En Semana Santa era costumbre, además de no comer carnes rojas sino pescado y pollo, desayunar con galletas de soda y una copa de vino dulce.

En el campo existía el llamado “presente de pedimento”, consistente en un canasto lleno de comida (arepas, gallina, cuajada, guarapo, vino dulce, galletas y otros productos) que el pretendiente llevaba a casa de su enamorada para que así los padres dieran el visto bueno y aceptaran el matrimonio (Martínez, s. f.).

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

MAZAMORRA CHIQUITA*
 CUCHUCO DE TRIGO CON ESPINAZO DE CERDO*
 SOPA DE INDIOS*
 SOPA DE CHOROTES*
 MAZORCA DE AGUA O SOPA DE JUTES*
 CALDO DE PAJARILLA*
 AJIACO CON POLLO, ALVERJAS Y ARRACACHA
 CALDO DE PAPA
 CHANGUA
 CUCHUCO DE MAÍZ
 MAZAMORRA DE MAÍZ
 MONDONGO
 MUTE
 SANCOCHO DE GALLINA
 SOPA O CUCHUCO DE CEBADA SOPA DE PAN EN CAZUELA
 SOPA SECA · SOPA DE DESAYUNO O VIGILIA

La sopa más importante de la región es quizás la *mazamorra chiquita*. Se cuenta entre las preparaciones cundiboyacenses más tradicionales y representativas, al incorporar una buena parte de los productos cultivados en las huertas campesinas. Además de ser un plato para la época en que se cosecha el maíz, tiene cierta complejidad pues implica varios pasos y procesos previos. Sin embargo en la actualidad es de fácil preparación.

A continuación presentamos una receta en la que, si bien se muestra el proceso previo del maíz, que dura varios días, también se presentan las alternativas para hacer este delicioso plato en un solo día.

Mazamorra chiquita

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

½ libra de maíz porva molido y remojado durante 3 días (si se va a preparar todo el mismo día, reemplazar por ½ libra de harina de maíz blanco, o una taza de mazorca tierna molida)

10 tazas de agua

1 libra de mondongo (menudo)

1 libra de costilla de res picada

1 libra de carne de murillo picado, o de carne seca picada en trozos de 6 cm

1 libra de carne de cerdo picada

½ libra de pollo picado (opcional)

4 tallos de cebolla larga cortada en tiritas

4 dientes de ajo machacados

½ libra de alverjas verdes

½ libra de habas

½ libra de cubios cortados en rodajas

4 mazorcas tiernas desgranadas

¼ libra de nabos pelados y picados

¼ libra de chuguas e hibas pequeñas y enteras

¼ libra de zanahorias peladas y picadas

½ libra de papas pastusas peladas y cortadas en cubos

½ libra de papas sabaneras pequeñas chalequeadas (a medio pelar)

½ libra de papas criollas pequeñas y enteras

¼ libra de tallos (pueden ser de acelga, repollo o bretón)

sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Si se va preparar la mazamorra chiquita de manera tradicional, 3 días antes se debe moler el maíz porva, luego ponerlo en agua a un nivel que lo cubra, y dejarlo asentar por lo menos 1 hora; se debe retirar continuamente el afrecho que flota sobre el agua. Después el maíz se escurre, se pone en un recipiente esmaltado o de barro –o que no sea de metal–, y se cubre

con suficiente agua. Se debe tapar con un lienzo o trapo limpio y dejarse en remojo durante 3 días para que se fermente un poco. El día de la preparación se cuele el maíz, que forma una masa, y se reserva.

- Si se va a preparar todo el mismo día, en una olla se vierten 7 tazas de agua y se agregan las costillas, el murillo, la carne de cerdo, 3 tallos de cebolla, 3 dientes de ajo, sal, comino y pimienta al gusto. La olla se pone a fuego alto y cuando hierva se baja a fuego medio. Se deja cocinar todo por 1 hora.
2. Se limpia bien el mondongo y se pone a cocinar en una olla a presión, en fuego medio, con 3 tazas de agua, un tallo de cebolla, un ajo y aliños, durante 45 minutos. Una vez esté listo, se deja reposar y se corta en cuadritos. El caldo producto de la cocción del mondongo se reserva.
 3. Se añaden a la olla con las carnes el mondongo picado y el caldo de su cocción, junto con alverjas, habas, cubios, granos de mazorca, zanahorias, nabos, chuguas e hibas, papas y tallos. Se cocina todo a fuego medio por 30 minutos o hasta que los ingredientes estén tiernos. Si se quiere, en este momento se puede agregar a la preparación $\frac{1}{2}$ libra de pollo picado.
 4. Mientras todo se cocina, se agrega poco a poco la masa de maíz porva y se revuelve con cucharón de palo para que la mazamorra espese. Si no se preparó la masa de maíz porva con anterioridad, entonces se toma un poco de caldo, se disuelve la harina de maíz blanco y se agrega lentamente a la sopa, o simplemente se agrega de a pocos la taza de mazorca tierna molida.
 5. Se sirve acompañada de arroz blanco, zarapas o arepas de maíz tierno, ají o guacamole (ají de aguacate).

■

Otra sopa importante es el *cuchuco de trigo con espinazo de cerdo*, del que presentamos una receta fácil de elaborar. Esta preparación es a la vez sopa y seco, pues el espinazo usualmente se saca del plato para comerlo junto con arroz blanco y ensalada.

Cuchuco de trigo con espinazo de cerdo

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de espinazo de cerdo bien carnudo

14 tazas de agua

$\frac{1}{2}$ libra de cuchuco de trigo

4 cucharadas de harina de trigo
½ libra de papas sabaneras, peladas y picadas
1 libra de papa criolla chiquita
½ libra de alverjas verdes
¼ libra de habas tiernas enteras
3 tallos de cebolla larga picada
5 hojas de repollo picadas
3 dientes de ajo machacados
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se cocina el espinazo de cerdo en 14 tazas de agua; se le agregan cuchuco de trigo, cebolla larga y ajo, dejando todo a fuego vivo durante 45 minutos.
2. Se saca el espinazo del caldo, y a este se adicionan papas sabaneras, alverjas y habas. Se deja cocinar por otros 15 minutos.
3. Se incorporan la papa criolla, hojas de repollo, sal, pimienta, harina de trigo y el espinazo picado en 8 porciones.
4. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 20 minutos. Se sirve caliente.

No se vare: como el espinazo se debe preparar con los huesos, solicite al carnicero que se lo parta en 8 porciones al momento de comprarlo.

▪

Se denominan “indios” a unos amasijos de cuajada y harina que se envuelven en hojas de repollo. En la preparación de la *sopa de indios* también se integran todos los elementos de la huerta tradicional.

Sopa de indios

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

10 tazas de caldo básico (caldo de costilla, pollo o hueso de nuca)
1 libra de papas sabaneras peladas y picadas
½ libra de zanahorias ralladas
½ libra de harina de trigo
1 libra de cuajada fresca

2 huevos batidos
2 cucharadas de mantequilla
2 tallos de cebolla larga picados
8 hojas de repollo
cilantro picado al gusto
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se ponen a hervir 10 tazas de caldo, con papa y zanahoria, por 25 minutos.
2. Mientras tanto, para armar los indios se mezclan y amasan la harina de trigo, la cuajada, los huevos batidos, mantequilla, cebolla, sal y pimienta. Se sacan 16 porciones.
3. Las 8 hojas de repollo se cocinan en agua con sal. Una vez frías se parte cada una en dos.
4. Se envuelven las porciones de masa en las hojas de repollo, se amarran y se ponen en el caldo. Se deja cocinar la sopa por otros 10 minutos y se sirve con el cilantro picado.

No se vare: se puede espesar con 1 cucharada de harina disuelta en un poco de caldo. Si en cambio queda muy espesa, se puede aligerar agregando un poco de agua caliente.

▪

La *sopa de chorotes* es una receta que hace recordar a los antiguos habitantes del altiplano. Los chorotes son unas vasijas de barro que tienen boca angosta, una forma abultada en su parte inferior y una sola asa. Inspirados en ellos, el plato incluye la elaboración de pequeños chorotes u olleticas de masa de maíz, rellenos de carnes de cerdo y res.

▪

Con esta receta, el grupo San Lorenzo de Abajo, del cual hizo parte doña Alejandrina “Lelé” Becerra, ganó el Premio Nacional de Cocinas Tradicionales Colombianas 2012 en la categoría de Reproducción, reconocimiento otorgado por el Ministerio de Cultura.

Sopa de chorotes

Cocinera: doña Alejandrina “Lelé” Becerra

Fuente: Ruth Flórez y Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de harina de maíz
2 libras de carne de res
2 libras de carne de cerdo
1 pollo grande
5 huevos cocidos
2 libras de papa sabanera en rodajas
5 cebollas rojas finamente picadas
3 tallos de cebolla larga
½ libra de mantequilla
sal y comino al gusto

Preparación

1. Se cocinan las carnes y la papa sabanera, en suficiente agua, con cebolla larga y aliños al gusto.
2. Cuando estén perfectamente cocinadas, se retiran de la olla las carnes de cerdo y de res para molerlas finamente. El pollo se desprespa y se deja aparte. Se reserva el caldo.
3. Al caldo se le retira la grasa y se toma un poco de líquido para mojar la harina de maíz y preparar la masa.
4. La mezcla debe amasarse hasta que tenga una consistencia lisa, en un punto de humedad que se deje manejar; es decir, ni muy mojada ni muy seca.
5. Entretanto se hace un guiso para rellenar cada uno de los chorotes: se sofríe la cebolla roja en mantequilla y se le agregan las carnes molidas y los huevos duros rallados. Se mezclan todos estos ingredientes muy bien, se rectifican la sal y el comino.
6. Una vez estén listos la masa y el relleno, se procede a armar los chorotes: para que todos queden iguales se coge una bola de masa, se aprieta en la mano y se quita el sobrante. Después se hace una arepuela y en el centro se pone 1 cucharada de relleno.
7. Con las dos manos, y con ayuda de los dedos índices, se empieza a moldear la masa de forma que el relleno quede en la parte redonda del chorote, y con el resto de masa se hace la boca del mismo.

8. Una vez elaborados los chorotes, se ponen a cocinar en el caldo hirviendo, al que se le ha agregado parte de la masa o la masa sobrante. Se dejan cocinar 10-15 minutos.
9. Para llevar a la mesa, se sirve en un plato hondo la sopa con varios chorotes, y en un plato aparte una presa de pollo, arroz blanco y ensalada de aguacate, tomate picado, cebolla, vinagre y ají.

■

La palabra “jute” era empleada por los muiscas que habitaban la zona y significaba “podrido”. Utilizaron entonces la denominación “jutes” para referirse al maíz puesto a fermentar bajo tierra o en agua corriente. Las mazorcas enteras, con todo y ameros (hojas), se ponían en un costal y se enterraban en un sitio húmedo, sobre todo a la orilla de ríos o quebradas, o se sumergían en una corriente de agua durante un mes, tiempo después del cual se sacaban ya fermentadas. Con estos jutes preparaban cada mes una sopa, consumida especialmente porque se atribuían propiedades medicinales.

La *mazorca de agua* o *sopa de jutes* es un plato que tiene su origen en las comunidades que habitaron el altiplano y aprendieron a aprovechar el maíz fuera de la época de cosechas. Aunque el olor de esta preparación es algo fuerte, se trata de una deliciosa sopa que corresponde a las más antiguas tradiciones indígenas del Altiplano Cundiboyacense.

Mazorca de agua o sopa de jutes

Cocinera: Matilde Cabezas

Fuente: Ángela Caro Díaz, Instituto Humboldt (entrevista y trabajo de campo, 2006)

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 8 jutes o mazorcas fermentadas en agua corriente
- 3 libras de espinazo de cerdo picado en trozos
- 3 tallos de cebolla larga picados
- 1 libra de alverjas verdes desgranadas
- 1 libra de fríjoles verdes
- 1 libra de arracacha pelada y picada
- 3 plátanos topochochos verdes, pelados y partidos con la uña
- 1 libra de ahuyama pelada y picada en trozos

1 libra de cuajada fresca
cilantro picado al gusto
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. A los jutes se les quitan los ameros y las mazorcas se parten en pequeños trozos. Si se prefiere, se pueden desgranar con cuidado.
2. En una olla con suficiente agua se ponen a cocinar los jutes con carne, alverjas, fríjoles, arracacha, cebolla larga, sal y pimienta al gusto. A partir del hervor se cuenta 1 hora.
3. Luego se agregan plátano topocho y ahuyama. Se deja cocinar la preparación hasta que todo esté blando (aproximadamente 20-30 minutos).
4. Se baja del fuego y se agrega cuajada desmenuzada con los dedos. Se sirve con cilantro picado a gustoy, dadas sus características, es plato único.

A algunos caldos y sopas se les atribuye diversas propiedades, no solo nutricionales y medicinales, sino incluso afrodisíacas. Entre estas preparaciones se encuentran:

El caldo de pajarilla, que se hace con las vísceras de las reses, especialmente con el bazo.

El caldo de raíz, que se prepara con el pene del toro.

El caldo “peligroso”, que se hace con las criadillas o testículos del toro.

■

El *caldo de pajarilla*, llamado también *caldo negro*, se considera un plato muy nutritivo, y además la mejor forma de acabar con el “guayabo”. Generalmente se prepara muy temprano en las plazas de mercado, aprovechando que las vísceras están frescas, poco después del sacrificio de las reses.

Caldo de pajarilla

Fuente: Blanca H. de Ortiz, Clara Inés de Arango y Esteban Eljaiek (2007)

Ingredientes · 8 PERSONAS

12 tazas de agua

¼ libra de hígado picado en trozos pequeños

¼ libra de riñón limpio y picado en trozos pequeños

¼ libra de corazón picado en trozos pequeños
 1 libra de pajarilla (bazo de res)
 2 gajos de cebolla larga finamente picados
 1 cucharada de cilantro picado
 1 taza de alverjas verdes desgranadas
 ¼ libra de habichuelas picadas en rodajitas delgadas
 1 zanahoria picada en cuadritos pequeños
 8 papas pastusas medianas cortadas en cubos
 1 taza de hogao
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar bien las carnes y desprender del hígado y la pajarilla la membrana o telita fina que los cubre. Luego cortarlas todas en tiras o en cubos.
2. En una olla grande se pone a hervir el agua con todas las carnes, cebolla, sal y pimienta al gusto, y verduras. Cuando hierva, se agrega la papa y se deja cocinar a fuego medio durante 30-45 minutos, hasta que ablande pero sin desbaratarse. Para servir, se adiciona 1 cucharada de hogao y se rocía con cilantro picado. Se acompaña con arepa.

No se vare: si no consigues, o si no le gusta el riñón o el corazón, reemplázelos por más pajarilla o hígado.

▪

PLATOS FUERTES

Los platos fuertes del Altiplano Cundiboyacense se basan en los productos de la huerta combinados sabiamente con proteínas como huevos y carnes, y se sirven invariablemente acompañados con papas cocinadas de diversas maneras. Entre los platos más representativos se encuentran:

COCIDO BOYACENSE*

PUCHERO*

SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA*

PEPINOS RELLENOS*

PESCUEZOS DE GALLINA RELLENOS*

ALBONDIGÓN

ARROZ CON POLLO
ARROZ TAPADO
CABRO SUDADO
CONEJO GUISADO
TAMALES DE AHUYAMA
GALLINA CAMPESINA
MOLDE DE CARNE DESMECHADA
MUCHACHO RELLENO
PIERNA DE CERDO CON POLEO
PIQUETE
SOBREBARRIGA AL HORNO
SUDADO DE POLLO CON PAPAS
TORTA DE MENUDO
TORTA DE SESOS
TRUCHA DE TOTA

▪

Se podría decir que el *cocido boyacense* es uno de los platos más autóctonos que existen en la zona y en el país, pues incorpora y combina varios tubérculos nativos –algunos en peligro de desaparecer– con carnes y vegetales. Tradicionalmente, se prepara en una olla de barro para darle un toque con la tierra aún mayor.

Cocido boyacense

Cocinera: Clemencia Díaz Mendoza

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

½ libra de habas verdes

½ libra de hibias

½ libra de cubios

½ libra de chuguas

1 libra de papas de año o papitas peladas

3 mazorcas cortadas en trozos

2 cucharadas de aceite

1 libra de costilla de res carnuda y cortada en trozos

1 libra de carne de cerdo o de tocino cortada en trozos

1 libra de longaniza cortada en trozos
 ½ taza de cebolla cabezona picada
 1 tallo de cebolla larga picado
 1 tallo de cebolla larga en tiras cortas
 ½ libra de tomates pelados y picados
 1 taza de leche tibia
 1 taza de agua tibia
 laurel, tomillo y orégano
 sal y pimienta
 3 dientes de ajo picados

Preparación

1. Se lavan muy bien las habas verdes, se sancochan y se “descachan”, esto es, se pelan.
2. En una olla grande se prepara un guiso con aceite, cebolla cabezona, cebolla larga picada, laurel, tomillo, orégano, sal, pimienta y ajo.
3. Se agregan, formando capas, desde lo más demorado de cocinar hasta lo más fácil: chuguas, costilla carnuda de res, mazorcas, papas de año, carne de cerdo o tocino, híbias, habas, cubios, más la taza de agua y la taza de leche tibias. Se deja hervir a fuego bajo por 20-30 minutos.
4. Se pone encima la longaniza partida en trozos y se deja hervir por otros 20 minutos. Por último, se prepara otro guiso con cebolla larga en tiras y tomate, y este se le esparce al cocido al tiempo de servir.

Algunas recetas de esta preparación incluyen un pollo despresado.

▪

El *puchero* debe su nombre al recipiente en que tradicionalmente se prepara. Se trata de un guiso que combina carnes de res, de cerdo y pollo con productos de la huerta. Después de cocerse juntos, se sirven en un plato y aparte el caldo en el que se cocinaron.

Puchero

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

2 libras de lomo o cadera de res

2 libras de carne de pecho de res
1 pollo grande
6 chorizos
7½ libras de garbanzos remojados desde la víspera
1 repollo verde
6 libras de yuca
6 libras de papa sabanera
1 libra de arracacha
3 plátanos verdes
3 plátanos maduros
4 mazorcas
1 libra de ahuyama pelada
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. El pollo se despresa en porciones medianas.
2. Se cortan en tajadas el lomo o cadera, la carne de pecho y los chorizos, al igual que las yucas, papas, arracachas, mazorcas, plátanos verdes (estos deben partirse con la uña) y ahuyama.
3. Se divide el repollo verde en dos y luego en cuatro, se le quita el corazón y se rompe para sacar las hojas.
4. En una olla, se ponen a cocinar en agua fría los plátanos maduros con cáscara. Esto se hace aparte del resto de los ingredientes para que no se endulce el caldo.
5. En otra olla grande se ponen las carnes, el pollo, los chorizos y garbanzos en agua que los cubra, con sal y pimienta al gusto; se cocinan a fuego lento revolviendo con frecuencia. Cuando las carnes empiecen a ablandar, se agregan repollo, yuca, arracacha, ahuyama, papas y plátano verde. Se dejan cocinar a fuego lento y 10 minutos antes de servir se añaden las mazorcas.
6. Si se desea, se puede sacar el pollo para dorarlo al horno por 15 minutos a 350 °F.

El puchero debe servirse en dos bandejas grandes. En una van las carnes cortadas en tajadas y el pollo despresado. En la otra, los tubérculos y verduras cubiertos con guiso. El caldo resultante se sirve en tazas o en

platos de sopa. Este puchero puede ir acompañado con ají de huevo, ají de aguacate y arroz.

▪

La sobrebarriga es un corte complejo de preparar, labor compensada con su sabroso sabor. La carne no puede ser ni muy gruesa ni muy delgada y debe cocinarse lo justo, de manera que no quede dura ni seca sino que, por el contrario, tenga una textura muy agradable, que casi de derrita en la boca. Las preparaciones hechas “a la criolla” incluyen en su mayoría el sabor de la cerveza asociado a la cebolla, el ajo y el tomate. Este último no se usa en la siguiente receta, pues se considera que puede hacer que la carne no ablande y se malogre la preparación.

Sobrebarriga a la criolla

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

4 libras de sobrebarriga
8 gajos de cebolla larga
4 cubos de caldo concentrado de carne
1 botella de cerveza
1 cabeza de ajo
3 cucharadas de aceite
laurel y tomillo

Preparación

1. Se limpia la sobrebarriga y se corta en trozos grandes. Se reserva.
2. Se mezclan en la licuadora cerveza, cebolla larga, cubos de caldo de carne, aceite, ajo, laurel y tomillo.
3. Se cocina en la olla a presión la sobrebarriga con el adobo anterior durante 1 hora aproximadamente. Se sirve con el jugo en que se cocinó, acompañada de papas chorreadas.

▪

Los *pepinos rellenos* se comen en buena parte del país. En Boyacá y Cundinamarca se hacen con un tradicional guiso que incluye leche.

Pepinos rellenos

Fuentes: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Sinic (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

8 pepinos grandes para rellenar
1 libra de carne de res molida
1 libra de papas peladas y picadas
1 cebolla cabezona finamente picada
1 cebolla cabezona rallada
3 dientes de ajos picados
2 huevos duros picados
2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de leche
2 tomates maduros, pelados y picados
2 cucharadas de aceite
1½ taza de agua
1 cucharadita de color
comino y sal al gusto

Preparación

1. Se calienta el aceite y se sofríen la carne de res molida y las papas picadas en cubos.
2. Se agregan a la mezcla ajos, cebolla cabezona picada, tomates, huevos duros, agua, comino y sal al gusto. Se deja cocinar todo por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta obtener un guiso grueso. Se reserva.
3. Aparte se abren los pepinos haciendo una sola incisión a lo largo, se retiran las semillas y se ponen a sancochar en agua con sal por 10 minutos.
4. Se sacan, se escurren y se rellenan con el guiso.
5. Se ponen los pepinos rellenos en un sartén, se bañan con leche, mantequilla, 1 cucharadita de color, sal y cebolla cabezona rallada. Se dejan cocinar a fuego lento por 20 minutos y se sirven acompañados con arroz.

En otras recetas se mezcla el guiso de relleno con 3 tazas de arroz blanco cocido.

Aunque su aspecto no siempre es el mejor, los *pescuezos de gallina rellenos* son una delicia. Cabe describirlos como unas morcillas de pollo y, como las rellenas, pueden comerse en rodajas.

Pescuezos de gallina rellenos

Fuentes: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Sinic (página web)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

8 pescuezos de gallina
 2 tazas de sangre de gallina
 2 tazas de arroz blanco cocido
 2 tazas de papas cocidas y picadas
 1 taza de alverjas cocidas
 2 gajos de cebolla junca finamente picados
 2 dientes de ajo machacados
 ½ cucharada de tomillo molido
 ½ cucharada de orégano molido
 1 cucharada de perejil finamente picado
 2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo
 vinagre
 sal al gusto

Preparación

1. En una olla se calienta el aceite o la manteca de cerdo y se sofríen la cebolla junca, ajos, papas y alverjas.
2. A esta mezcla se adicionan el arroz, sangre de gallina –a la que se le ha añadido un chorrito de vinagre para que no se cuaje–, orégano, tomillo, perejil y sal al gusto, revolviendo con firmeza para que no se pegue.
3. Se deshuesan los pescuezos cuidadosamente, para que la piel no se rompa.
4. Se les hace a los pescuezos un nudo por el extremo de la cabeza, justo debajo de esta.
5. Por el extremo abierto se rellenan y luego se cierran con un amarradillo fuerte.
6. Una vez rellenos y amarrados todos los pescuezos, se ponen a cocinar por 30 minutos, en agua o caldo hirviendo. Si se prefiere, pueden freírse unos minutos antes de ponerse a cocinar en el caldo. Se sirven calientes.

■

ACOMPAÑANTES

En esta región, los platos acompañantes se basan sobre todo en las papas.

PAPAS EN CHUPE O CHUPE DE PAPA*

PAPAS CHORREADAS*

EMBARRADO DE PAPAS

COCIDO DE HABAS Y GUATILA

ENSALADA FRESCA

LEGUMBRES GUIADAS

PAPAS POSTIZAS

PURÉ DE CUBIOS CON PLÁTANO MADURO

TORTA DE ESPINACA

TORTA DE COLIFLOR

■

Las *papas en chupe* son otra preparación tradicional de buena parte de la Región Andina. El “chupe” se refiere a la técnica de guisar en leche.

Papas en chupe o chupe de papa

Cocinera: Cecilia Walteros Camacho

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

3 libras de papas sabaneras (6-8 unidades)

1 tallo de cebolla larga picado finamente

1 tomate maduro, pelado y picado

2 dientes de ajo machacados

1 taza de leche

2 cucharadas de aceite

achiote o color

comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Se pelan las papas sabaneras y se cortan en cascós (4-8 cascós, según el tamaño de las papas).

2. En una olla con aceite se sofríen cebolla, ajo y tomate.
3. Cuando la cebolla comience a ponerse transparente se agregan la leche, color, especias y sal. Se mezcla todo.
4. Se incorporan las papas y se guisan en la salsa con la olla tapada y a fuego bajo. Se debe vigilar que las papas se cocinen sin llegar a deshacerse o a pegarse en la olla.

No se vare: si falta líquido, puede agregar un poco más de leche, y si hay exceso, basta con destapar la olla para que se evapore.

▪

Como las papas no pueden faltar en las comidas del altiplano, además de cocinarse al vapor, asadas, fritas, en chupe o guisadas, se suelen preparar cocidas para luego bañarlas en un sofrito que se escurre por todo su contorno. Las *papas chorreadas* son un acompañante perfecto para los platos con carnes y aves asados o al horno.

Papas chorreadas

Fuentes: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Sinic (página web)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 3 libras de papas sabaneras
- 4 tallos de cebolla larga cortados en tiritas
- 2 tomates maduros pelados y picados
- ½ libra de queso campesino rallado
- ½ taza de natas de leche
- 2 cucharadas de aceite
- comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Se chalequean o pelan parcialmente las papas sabaneras y se ponen a cocinar en agua con sal por 45 minutos, hasta que ablanden.
2. Aparte se prepara un guiso sofrriendo en aceite los tomates maduros, cebolla larga, queso rallado, natas de leche y aliños.
3. Se sacan las papas, se ponen en una bandeja y se bañan –se chorrean– con el sofrito. Se sirven calientes.

▪

SALSAS

El ají es parte importante de las comidas de esta región, y en cada zona se prepara de manera diferente. Más que un potente picante, se trata de una salsa ligeramente cosquilleante que acompaña la comida, en especial las papas y las sopas.

▪

El *ají de huevo* es una de esas salsas que van bien con todo: con papas, patacones, carnes.

Ají de huevo

Fuentes: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Sinic (página web)

Ingredientes

6 huevos duros
1 ají triturado
un chorrito de aceite
hojas de lechuga
sal y pimienta al gusto

Preparación

Se pican finamente 6 huevos duros y a estos se añaden ají triturado, un chorrito de aceite, sal y pimienta al gusto. Para servir, se colocan los huevos ya condimentados, o el ají de huevo, encima de las hojas de lechuga.

▪

BEBIDAS

LA CHICHA TRADICIONAL DEL MUNICIPIO DE TASCO, BOYACÁ*
MASATO DE ARROZ*
GUARAPO
CANDIL
CHUCULA
CANELAZO
SABAJÓN
SABAJÓN DE FEIJOA

*El que juere enamora
que enamore a la ventera,
que le dará el vaso de chicha
y el besito cuando quiera.*

Copla popular

Las bebidas fermentadas, como la chicha, el guarapo y los masatos, son comunes en todo el país. Sin embargo, en Boyacá y en Cundinamarca la chicha tiene un particular significado porque crea un puente entre los campesinos y los hombres de ciudad, así como entre estos y sus antepasados indígenas.

La chicha fue prohibida en 1948 por razones de salud pública, y en su reemplazo el Estado promovió el consumo de cerveza. Pese a ello, la producción de chicha se mantuvo de manera clandestina y lentamente se volvió a posicionar como la bebida de las fiestas, al punto que en la actualidad es posible disfrutar de esta bebida en varias zonas del altiplano. En Bogotá, en la Calle del Embudo del barrio La Candelaria, venden una buena chicha, y en el barrio La Perseverancia se realiza anualmente el Festival de la Chicha, el Maíz, la Vida y la Dicha.

▪

La receta de la familia Walteros, del municipio de Tasco, Boyacá, es reconocida portadora de esta tradición muisca. En Tasco se acostumbra cultivar y secar el maíz para garantizar su calidad, y luego contratan en un molino la elaboración de la harina –de ahí que la colonia de Tasco en Bogotá suela encargar el maíz a su pueblo–. La siguiente receta es una preparación festiva, para numerosos invitados (una chicha para consumo cotidiano está incluida en las recetas del departamento del Cauca).

La chicha tradicional del municipio de Tasco, Boyacá

Cocinera: Cecilia Walteros Camacho

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 80 PERSONAS

12 libras de maíz amarillo (porva) bien seco

30-35 panelas de 1 libra

agua

Preparación

1. La harina de maíz, que debe quedar muy fina, se mezcla en una olla con un melao preparado utilizando 5 panelas. Se requiere lograr la textura de la masa para hacer arepas.
2. La masa se deja fermentar en la olla durante 1 mes.
3. Al mes se saca la masa y con ella se hacen bollos, a la manera de arepas.
4. Se pone a hervir agua en una olla grande –de 40 litros–, a la que se le ha colocado en la base una “camita” o parrilla de palitos en cruz (antiguamente se le ponía paja en el fondo), para que no se quemen o peguen los bollos de maíz.
5. Cuando el agua esté hirviendo se echan los bollos en la olla.
6. Se cocinan durante 12 horas a fuego lento. Los bollos siempre deben estar cubiertos por el agua. El líquido evaporado se repone siempre con agua hirviendo.
7. Se baja la olla y se deja enfriar.
8. Cuando ya estén fríos los bollos, se sacan y en un recipiente –un plátón– se van deshaciendo, uno a uno, utilizando como herramienta una panela.
9. La masa obtenida se mezcla en una olla grande con agua fría –previamente hervida– y resulta un caldo grueso, “ni muy espeso, ni muy claro”.
10. Se cuele el caldo en un cedazo grande, y se vierte en un barril o caneca de 80 litros, agregando el agua necesaria. En el cedazo debe quedar el “unche” o cáscara del maíz.
11. Ya en el barril se le agregan 10 panelas. Se tapa –sin apretar– para que no se filtre polvo o suciedad (se le puede poner también un lienzo).
12. A los 3-4 días se revisa. Debe echar burbujas o estar “hirviendo”. Se revuelve desde el fondo con una vara larga y limpia. Se prueba. Si le falta dulce, se le agregan otras 5 panelas.
13. A los 8 días, se repite la operación anterior y se le agregan otras 5 panelas para que no se “pique”, es decir, para corregir la acidez de manera que no sea molesta a la garganta en el momento de consumir la chicha.
14. A los 13-14 días, uno o dos días antes de que se vaya a servir, se le agregan 8-10 panelas.
15. A los quince días está lista para servir –debe revolverse justo antes–. ¡Y que viva la fiesta!

El guarapo es una bebida fermentada, que se obtiene de la miel de caña o de panela disuelta en agua, a la que se añaden levaduras para que se fermente. La forma más tradicional de lograr esto es agregando “cunchos”, es decir, los residuos del proceso a través del cual se elaboran las panelas, que combinados con levaduras transforman el azúcar en alcohol. Otra forma es agregar a la preparación los restos o una parte de un guarapo ya elaborado. En Colombia se hace también guarapo de piña, así como de otras frutas y semillas. También recibe esta denominación el jugo fresco de la caña de azúcar sin fermentar, que se obtiene al pasar la caña por el trapiche.

▪

El masato se prepara con todo tipo de cereales, pero especialmente con arroz, maíz y avena. Se consigue dejando fermentar ligeramente, durante una semana, la harina de los cereales mezclada con agua, azúcar o panela, además de canela y clavos de olor. Esta bebida se consume en toda la Región Andina y varía de un sitio a otro según su “picor”, como llaman popularmente al grado de fermentación que cada cual percibe.

Masato de arroz

Cocinera: Cecilia Walteros Camacho

Fuente: Enrique Sánchez

Ingredientes · 30 PERSONAS

1 libra de arroz
1 libra de azúcar
10 litros de agua
canela en astillas
clavos de olor

Preparación

1. El día anterior a la preparación, se deja remojando el arroz en agua a un nivel que lo cubra.
2. Al día siguiente se retira el agua y se lava el arroz.
3. Se ponen a hervir en un recipiente los 10 litros de agua.
4. Cuando esté hirviendo el agua se incorpora el arroz. Se revuelve con frecuencia para que no se pegue o ahúme.
5. Se le agregan astillas de canela y clavos de olor.

6. Cuando el arroz esté bien cocinado –o sea “blandito y suelto”–, se baja la olla y se deja enfriar.
7. Se pasa el caldo con el arroz por un cedazo o cernidor, y se disuelve el arroz frotándolo suavemente con la palma de la mano (se puede utilizar la licuadora en lugar del cernidor). Debe resultar un caldo espeso pero suave.
8. Se agrega al caldo la libra de azúcar y se pasa a un mollo u olla de barro.
9. Se deja en el mollo entre 8 y 15 días, según se prefiera el masato, suave o fuerte. Se debe revolver con frecuencia y probar la calidad del dulce. Se le agregan azúcar, canela o clavos si se considera necesario. Al servirlo en el vaso se le puede rociar polvo de canela.

▪

Los personajes femeninos son muy importantes dentro de la cultura de la chicha, el guarapo y el masato, pues son las mujeres quienes tradicionalmente preparan estas bebidas y además las sirven. La figura de la *ventera*, según la oralidad y la música, describe a aquella mujer en la que se confía y que puede ser cómplice en la bebida. Jorge Velosa junto a Los Carrangueros, en el disco *Harina de otro costal* (1992), le cantó a la Dioselina, quien encarna a las venteras.

La Dioselina

*Por pasarme de guarapos
donde hermana Dioselina,
terminé tentando el burro
y enjalmando la gallina.*

*Dizque ayuntando el perro
y dándole el pan al buey
y alegando con la lora
creyéndola mi mujer.*

*Dioselina, Dioselina,
bájele un poco a la miel.
Dioselina, Dioselina,
que ya no puedo con él.*

*Dioselina, Dioselina,
bájele un poco a la miel.
Qu'en sabe qué me pasaría
con los chiros pu'el camino,
pues llegué con los calzones,
debajo de los calzoncillos.*

*La franela de camisa,
la camisa de pañuelo,
el cinturón de corbata,
y la ruana de sombrero.*

*Dioselina, Dioselina...
Tan sería la media juma
que me fui pa' la cochera,
y en junta con el marrano
me pasé la noche entera.
Si no es porque la trompa*

*se me hizo como algo fría,
hasta le doy su besito
y ay qué susto madre mía.*

*Dioselina, Dioselina...
Ay qué dolor de cabeza,*

*del guayabo yo me muero,
qué pena con todo el mundo,
armar semejante enredo.
Si hay que pedir excusas,*

*las pido por duplicado,
porque p'al otro domingo
otra vez soy convidado.
Dioselina, Dioselina...*

El investigador Javier Ocampo López (1997), en su obra *El pueblo boyacense y su folclor*, dedica las siguientes líneas a estas bebidas regionales:

Entre las bebidas típicas del boyacense hacemos especial mención de la chicha y el guarapo. Los indios chibchas utilizaron la chicha como su bebida principal; la hacían de maíz

fermentado y cocido. El campesino boyacense hace la chicha con maíz blanco molido en una piedra, el cual se mezcla con melaza de caña o aguamiel; la dejan “jechar” durante 15 días o más, después de haberle agregado los “cunchos”. De acuerdo a la fermentación, hay diversas clases de chicha: la llamada “chicha flor”, una especie que surge del masato; la “chicha de mitaca”, de potencia mediana; “la chicha de ojo”, cuando está en su máxima efervescencia y chispea.

La ley 34 de 1948 prohibió la chicha en Colombia, la cual se permitió abiertamente hasta el 31 de diciembre de dicho año. Influyó la mala elaboración de la chicha a nivel popular y las múltiples enfermedades con las cuales, a través de ella, se contaminaban. Cuando surgió la ley, los campesinos de Runta, en Tunja, llevaron la chicha en toneles en larga y concurrida procesión, desde la vereda hasta la plaza principal. Su objetivo era enterrar solemnemente la chicha; pero lo curioso de la anécdota fue la toma total de la chicha de los barriles y el entierro de los barriles vacíos como protesta. La copla boyacense así expresó la desaparición legal de la chicha, aun cuando no real:

*Válgame Dios lo que pasa
no venden chicha en la venta
con maíz y miel en la casa
nos sale mejor la cuenta.*

*Ay, querido Somondoco
ónde yo pasé l'invierno,
ónde bebí chicha di ojo
y supe lo qu'era güeno.
“En el nombre de Dios”,*

*digo cuando salgo pa'l mercao;
pero topu a mana chicha
y ahí quedó tod'olvidao.*

Un elemento fundamental en la bebida del boyacense y muy generalizado en los campos, como estímulo al trabajo y complemento en todas las actividades, es el guarapo. El campesino boyacense no puede trabajar sin su guarapo y siempre lo sirve como signo de amistad sincera. El guarapo se hace del jugo de la caña de azúcar; antes de ser sometido a la acción del fuego se llama guarapo verde; cuando ya se acerca al punto de la miel, se llama guarapo melado. Así expresa el guarapo la copla valletenzana:

*Dulcísimos guarapitos
salidos de verdes matas,
qui a los más encopetaos*

*los hace voliar las patas.
¡Ah guarapo pa'estemplao!*

*Peru echami otro cuartillo:
qui a caballo regalao
no se le mir'el cormillo.*

ANTOJOS O TENEMPIÉS

ALMOJÁBANAS*
GARULLAS*
CANCHES DE SAN IGNACIO*
ROSCONES RESOBADOS DE LA VEGA
GARULLAS
REPLLITAS
CHICHARRONES DE CUAJADA
CÁBANOS
GÉNOVAS
LONGANIZA DE SUTAMARCHÁN
QUESO DE CABEZA

Como en el campo se preparaba el pan, especialmente los días lunes y para toda la semana, los fines de semana aparecían otros amasijos que lo reemplazaban, como los panes de maíz y las arepas dulces.

Entre estos amasijos, las *almojábanas* ocupan un lugar privilegiado pues prácticamente se elaboran en toda la zona. Gozan de mayor reconocimiento las de Paipa, Soacha, Ventaquemada, Turmequé y Chía.

Almojábanas

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20-25 ALMOJÁBANAS

1 libra de harina de maíz
2 libras de cuajada reposada y molida (es mejor que no esté muy fresca)
1 cucharadita de polvo para hornear

- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita de sal (si hace falta)

Preparación

1. Se cierne la harina junto con el polvo de hornear.
2. En un recipiente, se mezcla la harina cernida con la cuajada, los huevos y, si es necesario, la cucharadita de sal. Se amasa bastante hasta obtener una mezcla suave.
3. Esta masa se divide en 20-25 porciones, y con ayuda de las manos se forman arepas más bien gruesas.
4. Las almojábanas se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 300 °F, hasta que crezcan y doren.

▪

Las *garullas* también hacen parte de los amasijos cundiboyacenses y son consideradas patrimonio cultural de Soacha, pues en este municipio hay fábricas familiares con más de un siglo de funcionamiento.

Garullas

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 GARULLAS

- 2 libras de harina de maíz
- ½ libra de harina de trigo
- 2 libras de cuajada molida con un tenedor
- 1 libra de mantequilla
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- sal al gusto

Preparación

1. Se mezcla la mantequilla con 1 taza de azúcar y los huevos hasta lograr una masa homogénea. Mientras, se precalienta el horno a 350 °F.
2. Se reserva ½ taza de harina de trigo y el resto se añade a la mezcla junto con la harina de maíz y una pizca de sal, sin dejar de batir. Una vez la masa esté suave se deja reposar.

3. Aparte se mezcla bien la cuajada con la otra taza de azúcar y la harina de trigo que se había reservado.
4. Con la masa se forman bolas medianas, y se les hace un agujero para rellenarlas con la mezcla de cuajada.
5. Las bolas se colocan en una lata engrasada, procurando dejar espacio suficiente entre ellas, y se llevan al horno por 15 minutos. Pasado este tiempo se abre el horno, se voltean las garullas y se hornean por 15 minutos más.

No se vare: si no encuentra cuajada, puede utilizar queso campesino muy fresco. Algunas personas le adicionan a la masa 1 copa de aguardiente para darle más sabor.

▪

Canches de san Ignacio se les llama a unos bollitos hechos con harina tostada y papa, que se fríen para servirse como antojos o acompañantes de cualquier plato. El secreto es tostar la harina, pues les da un sabor diferente, ligeramente ahumado, a estos amasijos.

Canches de san Ignacio

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10 CANCHES

- 2 tazas de harina de cebada
- 1 libra de papas cocidas, peladas y picadas
- 3 huevos duros
- ¼ libra de mantequilla
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Preparación

1. Se tuesta la harina de cebada en un sartén y luego se muele junto con la papa, los huevos duros, mantequilla, sal y pimienta al gusto. Se amasa bien y se muele de nuevo.
2. Luego se vuelve a amasar para formar canches o bollitos, que se fríen u hornean hasta que estén dorados.

POSTRES

MAZAMORRA DULCE*

ARROZ CON LECHE

BOCADILLO DE GUAYABA

CUAJADA CON MELAO

DULCE DE BREVA

ESPONJADO DE CURUBA

JALEA DE GUAYABA

Mazamorra dulce

Cocinera: Cecilia Walteros Camacho

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 4 PERSONAS

½ litro de chicha

6 cucharadas de harina de maíz

¼ cuarto de libra de panela

queso al gusto, cortado en cuadritos

pan al gusto, cortado en cuadritos

Preparación

1. Se le agregan a la chicha 6 cucharadas soperas de harina de maíz para que espese.
2. Se pone a hervir junto con la panela.
3. Una vez hierva, la mazamorra está lista para servir. Se le agregan al plato los cuadritos de queso y pan.

La chucula

La chucula es quizás la forma más tradicional de consumir el chocolate en la Región Andina, y consiste en mezclar los granos de cacao con otros de maíz, trigo, cebada, así como con alverjas y habas, todos tostados, para después molerlos, agregarles melao de panela, canela y clavos, revolver bien todo y formar bolas que se guardan celosamente.

Esta combinación de cacao con cereales y leguminosas está orientada a brindar un alimento completo. En las plazas de pueblo se ofrece chucula de tres granos, de cuatro, de cinco, de seis, y en la actualidad hasta de siete granos, si no son más, pues se han añadido

a la mezcla original la quinua y la avena. Igual que el chocolate, se prepara en leche o agua-leche, y se acompaña con pan (especialmente mogolla), colaciones y queso.

Como ha ocurrido con otros productos minusvalorados en el pasado por los habitantes de la ciudad, la chucula está cobrando auge en la alimentación cotidiana, y es frecuente encontrar hoy día en los supermercados las bolas de chucula elegantemente empacadas en bandejas de icopor con celofán para conservar su aroma y sabor.

Jorge Velosa, el Carranguero Mayor, en su libro *La cucharita y no sé qué más: historias para cantar* (1983), escribió sobre la chucula la siguiente nota y una canción.

La chucula está fría

“Todo es comida”, dijo mi amigo don Libardo. Creo que desde cuando el hombre caminaba en cuatro patas le cantaba al biyuyo. Y debe ser así, porque no hay cosa más alegre o triste que tener o no tener con qué. “Amor no s’echa a l’olla, sino carnita y cebolla”, dicen por ahí, que de pronto es lo mismo que “barriga llena, corazón contento” o “el camino de la vida pasa por la tripa”.

Hay algunos alimentos que, por lo que sea, llegan a ser propios de un sitio, de una región, o si no que digan la lechona, la butifarra, los jayacos, las habas tostadas, el cuy, el ajiaco, la mamona, el viudo, la hormiga culona, el suero, la longaniza, los besitos de novia, las papas chorriadas, los bocadillos, la mazamorra, el mute y el jute, l’arepehuevo, el masato, el champús, la chicha, el guarapo, por apenas hablar de los que se me ocurren de entrada. Para mí hay uno especial, que aprendí a tomar en casa y era de mis favoritos: la chucula o chocolate de bola.

Mi mamá prefería hacerla ella misma que comprarla en la plaza. Le encargaba a don Pachito Buitrago, el marido de María Valbuena (tía de Los Inmortales), el cacao en pepa. A él no se le dificultaba conseguirlo porque viajaba mucho por todo eso de Quipile, La Palma y Yacopí, cambiando perros, que compraba en Ráquira, por café y cacao.

Tan pronto se tenían las dichas pepas, se alistaban los granos (maíz, trigo, habas y arvejas), el dulce (panela) y las especias (clavo y canela). Los granos y el cacao se tostaban por aparte, se molían, se hacía una sola mezcla de las harinas y a esta se le echaba el melao de la panela, al que se le habían agregado las especias. Se iba tanteando el moje de tal manera que no quedara ni muy tieso ni muy chirle. “Ojo con la masa, que no es p’hacer adobes”, decía mi mamá. Lo otro era hacer las bolas y dejarlas oriendo para que no se pegaran al guardarlas.

Tiempo después, en alguno de mis viajes por la carretera central, encontré que en Chocontá la fabricaban y la expedían. De modo que se me volvió maña el bajarme a jartar chucula con mogolla, que era lo que la muela pedía.

La chucula, por su sí, debe servirse al rojo, que parezca plomo derretido, porque si no, queda como un pocillado de murrio. Y eso fue lo que un día me pasó en el metederito de donde era cliente: que a la ventera se le olvidó lo de lo caliente y me atabaló una jicagrada que parecía sacada de una nevera. Yo, molestándola, le dije: “Señorita, esto está pa’ chupar, no pa’ sorber”.

También por el camino, después de lo sucedido, se me ocurrió el soncito, y la letra salió por ahí, en cualquier parte.

*Siempre que voy pa’ mi tierra
Y paso por Chocontá
De una jícara’e chucula
Siento la necesidá.*

*Calientica y con mogolla
Es mi jorma de pedir
Y la ventera ya sabe
Lo que quiero yo decir.*

*Mientras me la van sirviendo
Me agarra tal ansiedá
Que se mi hace agua la boca
Y el ojo empieza a bailar.*

*Y cuando la veo venir
Vo’ý la topo pu’el camino
L’echo mano a la mogolla
Al tiempo con el pocillo.*

*No m’importa la demora
Con tal de que’té caliente
Porque la chucula así
Es como mejor se siente.*

*Y eso mismo le decía
Ayer tarde a la ventera
Por un pocillo de chucula
Que sacó de la nevera.*

Coplas relacionadas con la cocina cundiboyacense

Las siguientes coplas fueron rescatadas por Laurencio Ortiz (1959) y hacen parte de su obra *A propósito de los cantares de Soatá*:

*Esto dijo el armadillo
sembrando unas arracachas:
san Isidro las de buenas
y el apio pa' las muchachas.*

*Allá arriba vienen unos,
allá abajo vienen otros;
qué hacemos vidita mía,
la cocina puros rotos.*

*Tibirita en una loma,
Guateque en una planada;
por la falta de un helecho
no le traje una cuajada.*

*Bonito como es bonito
como un grano de cebada;
así fueras de bonita
como sos de remilgada.*

*Nosotros los guatecanos
vamos para Guateque,
a comer las mazorquitas
antes que el maíz se seque.*

*Allá arriba en aquel alto
mataron una novilla;
corran, corran, muchachitos
que les den su pajarilla.*

*Aquí arriba en esta loma
tengo un perro suco, suco;
corran, corran, amiguitos
que les den pa' su cuchuco.*

*Allá arriba en aquel alto
tengo una mata de café,
allá mismo están las tetas
que cuando chiquito mamá.*

Y ofrecemos estas otras coplas, recogidas por Javier Ocampo López (1997):

*Arepita y mazamorra
es la comida del pobre
¿y la comida del perro...?
pus será lo que le sobre.*

*Cuando el diablo tá algo triste
se va pa' Turmequé;
las niñas le sirven chicha
y le dicen sumercé.*

*La chicha de Sutatenza
tiene un saborcito a piste,
qui hace llorar al más guapo
y cantar al que té triste.*

La cocina tradicional en Bogotá

DESDE SU FUNDACIÓN, LA ciudad de Bogotá ha sido el centro de gobierno y el eje de la vida política del país. Lo que antes era una aldea fría escindida entre indígenas y cachacos pasó a ser, hoy en día, una ciudad de más de ocho millones de habitantes a la que ha llegado gente de todos los lugares de Colombia y del planeta.

En la culinaria bogotana pervive, muy fuerte, la matriz indígena y campesina, nutriéndose del saber y el gusto de la cocina de recientes migraciones que han encontrado en esta ciudad un lugar para vivir. En Bogotá se producen pocos alimentos pero se consiguen y consumen muchos procedentes de todas partes del mundo.

Comer en Bogotá

Desayuno

Consiste en huevos preparados “al gusto”: batidos, fritos o en cacerola, en tortilla, pericos (es decir, con tomate y cebolla larga finamente picados) o revueltos con productos como jamón, queso, mazorca, chorizo o mortadela, entre otros. Los huevos se acompañan de una arepa con mantequilla o una pieza de pan (que puede ser también una almojábana o una garulla), una tajada de queso fresco y una bebida caliente como chocolate o café con leche.

El día domingo, en especial, se consumen tamales al desayuno. Generalmente tolimenses, estos tamales preparados la víspera, de forma casera, varían de precio de acuerdo al tamaño de los mismos o la calidad de sus ingredientes. Así, un tamal con un cuadrito de tocino y un ala o costillar de pollo vale menos que uno con costilla de cerdo y una pierna de pollo. Como se cocinan en la misma olla, unos de otros se diferencian por la cantidad de nudos, o por el color de la cabuya con la cual se amarran.

En los últimos años se ha adoptado el consumo del “calentao”, que consiste en servir al desayuno la comida que sobró del día anterior, especialmente frijoles con arroz.

Medianueves

Así se llama al refrigerio consumido hacia las nueve de la mañana. Consiste en un amasijo, pan o galleta acompañados con una bebida caliente que puede ser café oscuro, café con leche o chocolate. Actualmente se han sumado a estas opciones las ensaladas de frutas.

Almuerzo

Se inicia con fruta, a la que sigue una sopa, casi siempre de pasta o de verduras; una crema, como la de ajíaco, tomate o espinaca, o un caldo con papa y pastas cortas.

Sigue un “seco” compuesto por una pieza de proteína, ya sea carne de res o de cerdo, pollo, pescado o vísceras, acompañada con arroz blanco, papas o plátano maduro; un “principio”, generalmente lentejas, fríjoles, garbanzos, alverjas, poteca de ahuyama, habichuelas guisadas o pasta, y finalmente una ensalada.

La “sobremesa” es un vaso de jugo o limonada, y el postre consiste en dulce de frutas, pudines o gelatinas, y después de todo esto una buena taza de café o una aromática de hierbas y frutas.

Disfrutar del almuerzo en la casa es cada vez más difícil para muchas personas, dada la agitación de la vida en la ciudad. Debido a ello, buena parte de la población, por economía del tiempo y de recursos, almuerza en restaurantes populares, ya sea almuerzo corriente o “corrientazo”, o “almuerzo ejecutivo”, una comida muchas veces cargada de harinas. Hay de todos los precios y algunos –pocos– cuentan con alimentos balanceados y de buena calidad.

Valdría la pena hacer una campaña pública para mejorar el valor nutricional y la calidad del “corrientazo”. Siendo este volumen un recetario de comida popular, presentamos un texto de Corrientazos de Lujó (24 de agosto de 2009), un blog dedicado a analizar el fenómeno cultural de los almuerzos corrientes.

Declaración de “principios”, o de la corrientazología

Corrientazo

1. m. Cuba, El Salv., Hond. y Ven. Descarga eléctrica en el cuerpo de una persona o de un animal.

2. m. Colombia. Comida principal, por lo general almuerzo, que se vende en restaurantes colombianos por un módico precio, que oscila entre 1,5 y 4 dólares. Este plato comúnmente está constituido por una porción muy pequeña de proteína de origen animal; una porción alimenticia de origen vegetal, también llamada “principio”, que casi siempre es guisada o estofada, y tres o más porciones de alimentos ricos en almidón (plátano, papa, yuca, arracacha, maíz, cubios, arroz, etc.). Las más de las veces este plato viene acompañado por otro de vigorosa e hirviente sopa espesa, una pequeña porción de ensalada y un vaso de jugo de frutas bastante diluido, o aguadepanela, acompañamiento también conocido como “sobremesa”.

Debido a su alto contenido calórico, el corrientazo es consumido por poblaciones cuya ocupación exige largas jornadas de trabajo o grandes esfuerzos físicos, como son: obreros, mensajeros a pie, conductores de bus o camión, estudiantes universitarios, deportistas, vendedores ambulantes, etc. Este plato está altamente contraindicado para personas de vida sedentaria, como por ejemplo los oficinistas, los ejecutivos júnior, las secretarías y los cajeros que no son automáticos. Para este grupo poblacional existe una versión de corrientazo también conocida como “almuerzo ejecutivo” o “almuerzo gourmet”, que por lo general omite una de las porciones de alimentos ricos en almidón, va acompañado con una porción de fruta (el cartel de la papaya debe tener amenazados a los restaurantes que venden este tipo de comida, ya que es la única fruta que se permite en este plato) y muchas veces viene coronado por minúsculo postre.

Glosario para no corrientazólogos

Principio: (“Buenas, vecina, ¿hoy que tiene de principio?”) coprotagonista, junto con la preparación de algún tipo de carne, de lo que comúnmente es conocido como corrientazo. Por lo general consiste en una porción de una leguminosa estofada en olla express, aunque también puede ser algún otro tipo de vegetal de temporada (ahuyama, pepino, calabaza, guatila, etc.). En algunos restaurantes de avanzada, la pasta, también conocida como espagueti, puede ser considerada un principio, al igual que el “maduro” (variedad de plátano también conocido como “hartón”, de sabor dulce debido a su elaborado proceso de maduración artesanal consistente en tenerlo en el horno, o detrás de la nevera, envuelto en hojas de papel periódico).

Sobremesa: (“De sobremesa le tengo juguito de guayaba o limonada natural”) pasante líquido del corrientazo, bebida hecha a base de alguna fruta tropical (la guayaba es altamente apreciada para la preparación de la sobremesa), agua y azúcar. Entre sus muchas y deliciosas variantes se encuentran: la aguadepanela con limón, la avena helada, la limonada “natural” y el agua de la llave. En un restaurante de la ciudad de Bogotá, llamado La Turquesa, podemos encontrar tal vez la más espectacular preparación de sobremesa, conocida como “moravena”, que no es otra cosa que medio vaso (de 14 onzas) de avena fría elaborada con leche, completado con espeso jugo de mora y coronado por un par de cubos de hielo y apenas agitado. Además de su sabor, el efecto visual de dicha bebida es maravilloso.

Güevito: (“¿Será que me puede cambiar la sopa por un güevito?”) preparación hecha con el contenido del cuerpo redondeado, de tamaño y dureza variables, que producen las hembras de la especie *Gallus gallus* con fines reproductivos, frito en una generosa cantidad de aceite caliente, y cuyo valor comercial es el equivalente al de una sopa.

Habano: (“Mijo, cómase el habano, tanta gente muriéndose de hambre y usted desperdiciando...”) fruto de cierta variedad de la planta herbácea del género *Musa*, que en buenos y generosos restaurantes se sirve para acompañar la sopa del corrientazo. Este debe alcanzar un grado de maduración suficiente para que le brinde a su envoltura o cáscara una característica visual atigrada o pecosa.

Ají: (“Señor –al comensal vecino–, ¿me permite el ají?”) no confundir con el producto hecho por las casas matrices San Jorge o La Constancia que consiste en una imitación económica de la popular y foránea salsa Tabasco. El ají es un aderezo picante y líquido hecho a base de chiles, de suma importancia en el restaurante de corrientazos por cuanto define la calidad de este último. El de mejor calidad es hecho con chiles molidos de color verde, cilantro y cebolla junca finamente picados y, como ingrediente opcional, tomate chonto también picado; debe tener un picor moderado y ser preparado el mismo día del consumo. Si el ají del restaurante que usted frecuenta es de un color verde marchito, aparentemente fue procesado en una licuadora o lleva como ingrediente una cebolla distinta a la junca, ¡huya!, su paladar, su estómago y su colon, en ese orden, se lo agradecerán.

Onces

Don Andrés Samper Gnecco (1990: 16), en su libro *Cuando Bogotá tuvo tranvía y otras crónicas*, se remonta al origen de la palabra “onces” para referirse a la comida que se hace a media tarde:

Hacia las cinco se tomaban aún las *onces*, cuyo nombre se originó en curiosa clave: los borrachitos que querían acomodarse subrepticamente sus *anatoles* le decían al vecino de la tienda de la esquina “deme las once letras” cuando necesitaban a destiempo un *aguardiente* (haga el lector la cuenta), suministrado por debajo de cuerda, o detrás del mostrador. Por cierto que en esas tiendas se expendían aún para los niños golosinas de a *cinco reales*, o sea, dos unidades por un centavo: tales los ajos de melcocha y los diabolines, las bolas de caramelo, los cachetes de vieja, los avisperos y decenas de dulces más.

La onces son el momento del chocolate santafereño con pan y queso, del café con leche y los calados o palitroques, o del europeísimo té con leche y colaciones. Son además la hora del encuentro, luego del trabajo, para charlar sobre tantas y tantas cosas.

Cena

En algunos hogares, la cena es casi siempre una repetición del almuerzo, pero

en proporciones menores. En otros se consumen sándwiches y café con leche, o alimentos más ligeros como un caldo.

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

AJIACO SANTA FERREÑO*
 MAZAMORRA BOGOTANA*
 CALDO BATIDO*
 CHANGUA
 SANCOCHO DE GALLINA
 SOPA CON PAN EN CAZUELA
 SOPA DE CEBADA
 SOPA DE PAPA
 SOPA DE ARROZ CON MENUDO

El *ajiaco santafereño* es el plato más representativo de la ciudad y, aunque hay ajiacos en otras regiones, el que goza de mayor reconocimiento es el de Bogotá. En él se combinan tres tipos de papa, el pollo, la dulzura de la mazorca y las guascas, amén de la crema de leche y las alcaparras.

Ajiaco santafereño

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 pollo campesino entero
 4 mazorcas partidas en trozos
 2 libras de papa criolla
 3 libras de papa pastusa o paramuna
 2 libras de papa sabanera
 20 hojas de guasca
 sal
 1 gajo o 5 tallos de cebolla junca o larga

Preparación

1. Se coloca en el fogón una olla grande con 6 litros de agua, sal y cebolla junca.
2. Cuando comience a hervir el agua, se agregan el pollo entero y las 4 mazorcas partidas en trozos. Se deja hervir por 60 minutos.
3. Se pelan, lavan y parten en rodajas las papas pastusas o paramunas, las papas sabaneras y las papas criollas, para agregarlas a la olla.
4. Se deja cocinar, hasta que la sopa espese, revolviendo de cuando en cuando.
5. Cuando espese, se saca el pollo y se desmenuza.
6. Antes de servir, se adicionan las hojas de guasca y se deja cocinar el ajiaco por 5 minutos más. Se sirve en cazuelas con el pollo desmenuzado o, si se desea, se puede despresar el pollo para servir una presa (¼ de pollo) en cada plato de sopa. Se acompaña con crema de leche, alcaparras, una porción de aguacate y arroz blanco.

Algunas recetas incluyen en esta sopa también alverjas, que se incorporan al tiempo con las papas.

▪

La *mazamorra bogotana* tiene como base la masa de maíz, pero combinada con papas, habas y tallos. En muchos restaurantes, esta es la sopa del día.

Mazamorra bogotana

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 4 papas sabaneras
- 8 papas criollas
- 4 libras de hueso de res con carne (hueso para sopa o de nuca)
- 2 tallos de cebolla picados
- 2 cubos de caldo concentrado de pollo
- 1 taza de alverjas desgranadas
- 1 taza de habas
- 3 tallos (de acelga, repollo o bretón)
- 5 mazorcas (para la masa de maíz)
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pelan las papas sabaneras y se parten en pedazos pequeños. Se pican los tallos y se desgranán las mazorcas.
2. En una olla grande, se ponen a cocinar los huesos carnosos de res, en suficiente cantidad de agua para cubrirlos, así como la papa sabanera y la cebolla. Se deja hervir y luego se adicionan los cubos de caldo concentrado de pollo. Se añaden las papas criollas, alverjas, habas, tallos, sal y pimienta al gusto.
3. Se prepara la masa de maíz moliendo los granos de las mazorcas; luego se desata en agua y el resultado se pasa por la coladera. Se pone a fuego lento y se deja hervir durante 30 minutos, sin dejar de revolver para evitar que se pegue. (Esta masa también se puede comprar en los supermercados.)
4. Cuando estén blandos los vegetales, se agrega la masa de maíz y se deja hervir a fuego lento por 10 minutos más.

▪

El *caldo batido* es un verdadero reconstituyente. Ayuda a la recuperación de los convalecientes, o simplemente proporciona más energía a aquellos que, estando sanos, lo toman.

Caldo batido

Cocinera: doña Elvia Suárez de García

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 1 PERSONA

½ libra de carne de cadera de res
1 tallo de cebolla larga
2 dientes de ajo
sal
cilantro

Preparación

1. Se martilla o aplasta la carne hasta adelgazarla.
2. Luego se lleva en frío a cocinar a fuego medio, con 3 tazas de agua, cebolla, ajo y sal.
3. Cuando rompa el hervor, se baja el fuego y se mantiene la cocción sin dejar que se derrame, hasta que la carne se ponga blanca, casi como un afrecho.

4. Entonces se cuele el caldo y se sirve con abundante cilantro. Todo lo demás se bota.

▪

PLATOS FUERTES

PUCHERO SANTAFEREÑO*
FRITANGA*
ARROZ CON POLLO
LENGUA ALCAPARRADA
LENGUA EN SALSA
SUDADO DE CARNE
SUDADO DE PATA CON ALVERJA
MUCHACHO RELLENO
TAMALES BOGOTANOS

▪

Aunque en la zona cundiboyacense existe una receta del puchero, en Bogotá se considera como propia la preparación con granos que privilegia las carnes. La receta tradicional del *puchero santafereño* incluye longaniza –a veces mal llamada salchicha–, que en este caso se ha cambiado por chorizo.

Puchero santafereño

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

8 papas sabaneras peladas y cortadas por la mitad
2 libras de lomo
2 libras de centro de cadera
2 libras de carne de pecho
1 pollo grande
6 chorizos
1½ libra de garbanzos secos, hidratados desde la víspera
1 repollo verde picado finamente
6 yucas peladas
1 arracacha pelada

3 plátanos verdes
1 ahuyama pequeña pelada
2 plátanos maduros
4 mazorcas
2 cucharadas de margarina
2 tallos de cebolla larga
2 dientes de ajo
½ taza de leche
2 tomates maduros
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se despresa el pollo en porciones medianas.
2. Se cortan en tajadas el lomo, centro de cadera, carne de pecho y chorizos.
3. Se cortan las yucas, papas, arracacha, las mazorcas, plátanos verdes (estos con la uña) y ahuyama.
4. Se pelan y pican finamente el ajo y la cebolla larga. Los tomates se lavan y pican, y se calienta la leche antes de hacer el guiso.
5. En una olla, se ponen a cocinar en agua fría los plátanos maduros con cáscara, aparte del resto de los ingredientes para que no se endulce el caldo.
6. En otra olla grande, las carnes, los chorizos y el pollo. Luego se llena de agua (5-6 litros), se añaden los garbanzos, sal y pimienta al gusto.
7. Se pone a cocinar a fuego lento, revolviendo con frecuencia. Cuando las carnes empiecen a ablandar, se agregan repollo, yuca, arracacha, ahuyama, papas y plátano verde. Se continúa la cocción a fuego lento y 10 minutos antes de servir se añaden las mazorcas.
8. Se saca el pollo y se dora al horno por 15 minutos a 350 °F.
9. Para hacer el guiso del puchero, se coloca en un sartén margarina con cebolla, tomate y ajo; se fritan un poco, luego se les añade harina y, cuando esta dore, se adiciona leche caliente revolviendo hasta formar una salsa espesa.

El puchero debe servirse en dos bandejas grandes. En una se disponen las carnes cortadas en tajadas y el pollo despresado. En la otra las verduras y tubérculos bañados con el guiso. El caldo restante de la cocción se sirve en tazas o en platos de sopa. Este puchero puede ir acompañado con ají de huevo, ají de aguacate y arroz.

La *fritanga* es un plato compuesto que se consume en buena parte de la Región Andina y hace parte de las cocinas populares de Bogotá. Consiste en carne de cerdo, vísceras de res y embutidos que se fríen juntos y se sirven acompañados de papas saladas y plátanos, en un canasto y sobre una hoja de papel periódico.

Hay lugares de la ciudad que están relacionados con la conjunción de sabores y texturas de la fritanga: la estación del funicular para subir a Monserrate, El Palacio del Colesterol en frente del estadio El Campín, la plaza de mercado del barrio Restrepo y la calle 27 sur, entre otros. También hay nombres que son leyenda como el Manteco Guillermo, famoso por sus morcillas, La Pecosa, Donde Canta la Rana, o Las Ojonas.

A una porción de fritanga se le llama picada, y se vende de acuerdo al número de comensales. Así, tratándose de una pareja, se pide una “picada para dos” o “para tres”, según el hambre. Aunque también se calcula por precios: se puede comprar una picada para dos que oscile entre los 20.000 y 30.000 pesos, según el tamaño de la porción y los productos que incluya, pues en algunos lugares se añaden a la fritanga presas de gallina, costillas de res o cerdo, maíz tostado, maíz pira, patacones de plátano verde, y se sirve con consomé, entre otras variaciones.

Con la fritanga se bebe refajo, cerveza o gaseosa, y se usa como única ensalada el ají de aguacate o guacamole.

Fritanga

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos (trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 1 libra de carne de cerdo (lomo o pierna) adobada con sal, pimienta y comino al gusto
- ½ corazón de res
- ½ libra de hígado de res
- ½ libra de bofe (pulmón de res)
- 1 libra de chunchullo o chunchurria (intestino)
- 4 tallos de cebolla larga enteros
- ½ libra de tocino con carne
- 1 libra de longaniza
- 8 unidades pequeñas de morcilla o rellena, o 1 libra si es una pieza completa
- 8 chorizos
- 8 papas sabaneras

4 plátanos maduros
1 libra de papas criollas
2 mazorcas
4 arepas dulces
aceite para freír
sal al gusto
bicarbonato de soda
2 cucharadas de mantequilla

Preparación

1. Se lavan con agua y limón el corazón, el hígado, el bofe y el chunchullo, y se ponen a cocinar en agua, con 2 tallos enteros de cebolla larga y sal al gusto, por 30 minutos a fuego medio.
2. Al tocino se le hacen cortes por el lado de la carne y se le restriegan sal y 1 cucharadita de bicarbonato de soda. Luego se pone a cocinar en una olla con agua que apenas lo cubra, hasta que esta se evapore y el tocino se fría en su propia grasa, con lo que se convierte en *chicharrón cocho*.
3. En una olla aparte se cocinan las *papas criollas* con sal y 1 tallo de cebolla, hasta que estén blandas pero sin dejar que se desbaraten. Se escurren, se les adiciona 1 cucharada de aceite y se sofríen. Se les pone sal y se reservan.
4. Las *papas saladas* se preparan cocinando las papas sabaneras en agua suficiente para cubrirlas, sal y 1 tallo entero de cebolla larga, hasta que estén blandas pero sin desbaratarse. Se escurren y se rocían con abundante sal antes de que se sequen. Así se forma la tradicional costra de sal que caracteriza a estas papas.
5. Para hacer los *plátanos maduros* asados, se pelan, se frotan con 2 cucharadas de mantequilla y sal, se ponen en una bandeja y durante 30 minutos se cocinan en el horno precalentado a 400 °F. Transcurrido este tiempo, se voltean para que se doren parejo y se continúan horneando por 20 minutos más. Se reservan. Si se desea, a los plátanos ya asados puede hacerseles una incisión a lo largo para rellenarlos con queso y bocadillo, y se llevan al horno por 10 minutos más.
6. Se pone a calentar aceite, a fuego medio-alto, en un caldero suficientemente grande. Las vísceras se escurren, se secan, se cortan en trozos medianos y se llevan a freír junto con la carne de cerdo también picada.
7. Cuando la carne y las vísceras estén doradas, se sacan, se escurren, se les

pone sal y se reservan. Entonces se agregan al caldero la longaniza, los chorizos y las morcillas, todo cortado en trozos. El aceite debe estar muy caliente para que los embutidos no se vayan a deshacer. Se dejan freír unos pocos minutos, se sacan del aceite y se ponen a escurrir.

8. Se asan las mazorcas y las arepas dulces, y se parten cuatro porciones de cada una.

Se dispone todo en un mismo plato para que cada persona se sirva lo que desee. Aparte, se ponen recipientes con ají de hierbas y ají de aguacate.

El *ají de hierbas* se prepara con 2 ajíes picantes sin semillas, 2 tallos de cebolla larga, 1 cebolla cabezona, 1 tomate pelado y sin semillas, y 2 cucharadas de cilantro, todo finamente picado, más $\frac{1}{4}$ taza de vinagre y sal al gusto.

No se vare: si no le gustan las vísceras, puede preparar la fritanga sin estas y reemplazarlas por carne de res. Cada cual puede hacer su propia combinación.

▪

ACOMPAÑANTES

NACO O PURÉ DE PAPAS*

ENSALADA DE REPOLLO Y PIÑA*

ARROZ

TAJADAS DE PLÁTANO MADURO

PAPAS SALADAS

ENSALADA BOGOTANA *

PAPAS CHORREADAS

PAPAS EN CHUPE

ENSALADA DE BRÓCOLI

ENSALADA DE REMOLACHA

ENSALADA HAWAIANA

ENSALADA DE PAPA

TORTA DE ACELGA

POTECA

PLÁTANOS MADUROS ASADOS, RELLENOS CON QUESO Y BOCADILLO

Las papas, sean saladas, guisadas o en ensalada fría, junto con el arroz blanco, son parte fundamental de las comidas en Bogotá. Sin embargo hay una forma de prepararlas que es ganadora y contribuye a darle una mejor cara a cualquier plato: el *naco* o *puré de papas*.

Naco o puré de papas

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 3 libras de papas pastusas peladas y picadas
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 taza de leche
- ½ taza de mantequilla o margarina derretida
- sal al gusto
- 1 ramita de perejil finamente picada

Preparación

1. Se ponen a cocinar las papas en agua suficiente para cubrirlas, junto con el tallo de cebolla entero y sal al gusto. Se dejan cocinar hasta que ablanden.
2. Se escurren las papas, se prescinde del tallo de cebolla y, con la ayuda de un tenedor, se aplastan y desbaratan hasta hacerlas puré. Si tiene prensapuré es el momento de usarlo.
3. Se pone el puré de papas en una olla y se lleva al fuego junto con la leche y mantequilla derretida. Se revuelve todo con cuchara de madera hasta lograr una masa homogénea. Si hace falta, se puede agregar más leche o crema de leche.
4. Para servir, se le espolvorea perejil picado.

En Bogotá se comen diversos tipos de ensaladas: de verduras, de frutas o mixtas, es decir con ambas. Muestra de esta diversidad es la *ensalada bogotana*, preparada por Cecilia Walteros Camacho, para la que se corta 1 tomate en cascotes y ½ cebolla cabezona en rodajas; se pica 1 lechuga, se ralla 1 zanahoria y se mezcla todo, añadiendo ½ taza de alverjas verdes desgranadas y ½ taza de habichuelas cortadas en trozos, estos dos últimos ingredientes

cocidos. Se agrega sal y, si se desea, también un chorrito de aceite y un chorrito de vinagre o jugo de limón.

Dentro de esta variedad, también sobresalen la ensalada de remolacha, la ensalada verde, con apio y manzana verde, y la *ensalada de repollo y piña*, que es bastante popular en la ciudad.

Ensalada de repollo y piña

Fuentes: Hospital de Usme (2008) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

½ repollo blanco

½ repollo morado

1 piña mediana de 1 libra

½ taza de crema de leche

azúcar al gusto

uvas pasas sin semilla al gusto

Preparación

1. Se rallan o se pican finamente el repollo blanco y el morado.
2. Se pica la piña en cuadritos pequeños y estos se cocinan en agua con azúcar.
3. Se mezclan bien los repollos con piña, crema de leche y uvas pasas. Se puede añadir una pizca de sal.

▪

SALSAS

AJÍ DE AGUACATE*

AJÍ DE HIERBAS

AJÍ DE HUEVO

El *ají de aguacate* o *guacamole* es una preparación que acompaña los platos con papas saladas y carnes de res o cerdo. Se sirve también con empanadas.

Ají de aguacate

Fuentes: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos y Sinic (página web)

Ingredientes

2 aguacates maduros
 un chorrito de vinagre
 ají al gusto
 un chorrito de aceite
 hojas de lechuga
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pelan los aguacates, se les quita la pepa y se cortan en cuadritos.
2. Se les añaden ají triturado al gusto, un chorrito de vinagre, sal y pimienta.
3. En un plato grande, se colocan a manera de cama algunas hojas de lechuga y sobre estas la mezcla.
4. Se recomienda añadir un chorrito de aceite o dejar las pepas de los aguacates en la mezcla para que no se oxide o se “negree”.

▪

BEBIDAS

BOLAS DE CACAO PARA PREPARAR CHOCOLATE SANTAFEREÑO*

CREMA DE CURUBA*

CREMA DE MANDARINA

AGUADEPANELA

MASATO DE ARROZ

AVENA FRÍA

JUGOS DE FRUTA

BATIDOS DE FRUTA

▪

El chocolate santafereño es otra de las recetas que constituyen un referente de la ciudad. Preparado en agua, o en una mezcla de agua y leche, se acompaña de galletas, panes y amasijos con mantequilla, queso y mermeladas o dulces de frutas. Entre las golosinas tra-

dicionales se destacan las llamadas *colaciones*, las carmelitas, las galleticas de naranja, las galletas de coco, los panderitos y las polvorosas.

En la actualidad, esta bebida se sirve básicamente con almojábana, queso blanco o doble crema, pan y mantequilla, o con un juego de panecillos que remplazaron a las colaciones, entre ellos palitroques, tostadas, calados y pequeños cruasanes, acompañados de mermeladas y mantequilla.

El chocolate santafereño es el compañero ideal para el tamal bogotano, caracterizado por tener en su masa, además de carne salada de res, costilla de cerdo y pollo, y pedazos de longaniza. Esta famosa combinación se consume en lo alto de Monserrate y en varios sitios tradicionales de la ciudad como La Puerta Falsa y La Florida, entre otros.

En el bambuco “Los cucaracheros”, del compositor bogotano Jorge Añez Avendaño, se hace una referencia a este plato emblemático:

*El que en Bogotá no ha ido
con su novia a Monserrate
no sabe lo que es canela
ni tamal con chocolate.*

▪

Aunque en el mercado existe una gran variedad de chocolate para mesa, algunos con azúcar, otros con panela, otros con especias como la vainilla, y chocolate amargo para endulzar al gusto, se pueden elaborar de manera artesanal pastillas o *bolas de cacao para preparar chocolate*.

Bolas de cacao para preparar chocolate santafereño

Fuentes: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes

2 libras de cacao en pepas
2 libras de azúcar
canela y clavos de olor en polvo

Preparación

1. Se humedecen los granos de cacao y se ponen a tostar en un sartén, volteándolos de manera constante para que el tostado sea parejo. Se

continúa con este proceso hasta que las cáscaras de los granos se aflojen y salgan con facilidad.

2. Se pelan los granos y se pasan por la máquina de moler. A la masa resultante se le añaden azúcar, canela y clavos; se amasa bien y se vuelve a moler. Se continúa amasando durante 3-4 horas, y luego se forman bolas de aproximadamente 3 cm de diámetro.
3. Las bolas se meten en una bolsa de tela no muy tupida y se dejan sobre una superficie de madera para que sequen. En este proceso es normal que se pierda un poco de manteca de cacao.
4. Para preparar el chocolate santafereño, se ponen al fuego 2 tazas de leche, o una mezcla de agua y leche, y cuando hierva se agrega 1 bola de chocolate, se disuelve, se baja del fuego y se bate bien. Luego se deja hervir otra vez, se baja y se bate antes de servirlo.

No se vare: puede reemplazar el azúcar por la misma cantidad de panela rallada, y agregar las especias que quiera, como vainilla y nuez moscada molida.

▪

La curuba es una fruta muy apreciada en Bogotá, por su sabor agridulce, su aroma y su color rosa pálido. Hace años, en los solares de las casas, se mantenía un curubo enredado en las paredes.

Crema de curuba

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6 PERSONAS

1½ libra de curuba
1 litro de agua
1 litro de leche
10 cucharadas de azúcar
canela molida
hielo

Preparación

1. Se despulpan las curubas y se lleva la pulpa a la licuadora, junto con agua

- y azúcar. Se licúa todo por 5 minutos, a velocidad baja para que no se deshagan tanto las semillas.
2. Pasado este tiempo, se añade leche y se vuelve a licuar por 5 minutos más.
 3. Se cuela, se sirve en vasos con hielo y se le espolvorea canela a la bebida.

▪

ANTOJOS O TENEMPIÉS

ENVUELTOS O BOLLOS DE MAZORCA*
MILHOJAS
MANTECADA
ROSCONES, MOJICONES Y OTROS PANES DULCES
MARCELINOS
COTUDOS
EMPANADAS BOGOTANAS
MASATICOS

Envueltos o bollos de mazorca

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 ENVUELTOS

1 libra de granos de mazorca tierna pero resistente
¼ libra de cuajada reposada molida, o queso campesino desmenuzado
¼ taza de harina de maíz amarillo
1 cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de mantequilla derretida
3 cucharadas de azúcar o panela raspada
1 cucharadita de sal
canela en polvo
clavos de olor en polvo
suficientes ameros frescos

Preparación

1. Se muelen los granos de mazorca, ya sea en la máquina de moler o en la licuadora; para ello se puede agregar un chorrito de leche o agua con el fin de ayudar en la hidratación.

2. En un recipiente se mezcla el maíz molido con harina, cuajada, polvo de hornear, mantequilla, azúcar, sal, canela y clavos al gusto, y se revuelve bastante con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla suave.
3. Se lavan bien los ameros y se escurren. Se toma uno en la mano menos diestra y con la otra se vierten en la mitad de la hoja 2 cucharadas de la mezcla. Se cierra el amero plegando los costados de la hoja hacia el centro, aprovechando su forma natural. Luego se pliega el extremo más ancho en sentido contrario, es decir, hacia afuera, para formar el envuelto.
4. Se prepara una olla poniendo en el fondo los ameros que no se utilizaron y se disponen los envueltos parados sobre estos, con la parte gruesa (la del doblez) hacia abajo. Una vez acomodados los envueltos, se vierte agua por los bordes de la olla hasta cubrirlos, y se ponen a cocinar por 1 hora.
5. Se sacan los envueltos, se escurren y se dejan reposar.
6. Se pueden comer fríos, tibios o calientes, asados o cortados en rodajas y sofritos en mantequilla. Se pueden añadir a la mezcla uvas pasas, trocitos de bocadillo o de queso, o ½ cucharadita de esencia de vainilla.

No se vare: si no consigue ameros frescos utilice ameros secos, pero debe hidratarlos durante 15-20 minutos, hasta que se suavicen.

■

POSTRES

ARROZ CON LECHE*

BUÑUELOS BOGOTANOS*

MERENGÓN*

OBLEAS

LECHE ASADA

DULCE DE UCHUVAS

POSTRE DE NATAS

CUAJADA CON MELAO

ALGODÓN DE AZÚCAR

MARQUESAS DE GUANÁBANA Y AREQUIPE

BREVAS RELLENAS CON AREQUIPE

El arroz con leche es un postre nacional, pues se hace en casi todas las regiones del país. En Bogotá se trata de un postre muy tradicional ligado a fechas especiales, sobre todo a la Navidad. Una ronda infantil dice acerca de este plato:

*Arroz con leche
me quiero casar
con una señorita
de la capital,
que sepa coser,
que sepa cantar,
que sepa abrir la puerta
para ir a jugar.
Con esta sí,
con esta no,
con esta señorita
me caso yo.*

Arroz con leche

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 taza de arroz
3 tazas de leche
1 taza de azúcar
1 huevo batido
2 cucharaditas de mantequilla
3 astillas de canela
½ taza de uvas pasas sin semillas
canela en polvo

Preparación

1. Se pone a cocinar el arroz a fuego lento, en 2 tazas de leche, con astillas de canela; se añade la otra taza de leche poco a poco, hasta que el arroz abra.
2. Cuando el arroz esté bien cocido, se le añaden azúcar, huevo batido, mantequilla y uvas pasas, revolviendo hasta que espese.

3. Una vez esté listo y tenga consistencia suave, se pone en una refractaria grande, se deja enfriar y se le espolvorea canela en polvo.
4. Se sirve frío en platos pequeños adornados con astillas de canela.

No se vare: si lo quiere menos o más dulce, puede variar la cantidad de azúcar a su gusto.

▪

Los *buñuelos bogotanos* son amasijos dulces, pues luego de freírse se bañan con almíbar.

Buñuelos bogotanos

Fuentes: Bogotá D.C. (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-10 BUÑUELOS

- 1 taza de harina de maíz
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- aceite para freír
- ¼ libra de azúcar
- 4 cucharadas de agua

Preparación

1. Se revuelve la harina de maíz con yemas de huevo y polvo de hornear; se amasa muy bien y se forman bolas medianas (también pueden ser aros o roscas).
2. En un sartén grande y hondo se pone a calentar aceite y, cuando esté caliente pero no hirviendo, se incorporan los buñuelos uno por uno con mucho cuidado y se dejan fritar lentamente, dándoles vueltas. Se tapan por unos minutos, luego se destapan, se sube la temperatura del aceite y se dejan dorar. Una vez listos, se ponen en un colador con papel absorbente para que escurra el aceite.
3. Se prepara el almíbar derritiendo a fuego lento el azúcar en las 4 cucharadas de agua, sin revolver. Cuando esté ligeramente espeso, se retira del fuego y se deja enfriar un poco. Luego se sirven los buñuelos en una bandeja grande y se bañan con el almíbar.

Las cucharas de palo

Entre los principales utensilios de las cocinas del país, de la Región Andina y de Bogotá están las cucharas de palo; se compran en mercados artesanales como el Pasaje Rivas, en la calle, a vendedores que exhiben su mercancía sobre los andenes en improvisados puestos, o en los supermercados y ferias de artesanías.

Las cucharas de palo se tallan en una sola pieza que se debe cepillar con cuidado para no dañarla, pues no se pueden lijar. Se elaboran en diferentes maderas como cucharo, naranjo, marfil, y hasta en fino guayacán, entre otras. Antes de usarse deben ser curadas, y para ello es necesario hervirlas en agua con sal por algunos minutos. De esta forma no darán a la comida lo que algunos llaman “gusto a palo”.

Después de curarlas, jamás se deben dejar sumergidas en agua, porque la madera se debilita y permite que aniden los microbios y bacterias. Para mantener las cucharas de palo en buen estado, es necesario lavarlas con agua caliente y luego secarlas al aire, no con limpión o toallas de cocina.

Las hay de todos los tamaños: desde las pequeñas para agregar sal y ají, pasando por las medianas, hasta los grandes cucharones con que se sirven las sopas, y también las cagüingas, esas enormes palas de madera para revolver la miel durante la cocción de las panelas en los trapiches. (Algunas cucharas incluso se usan como instrumentos musicales de percusión).

Un paseo por la sabana

Para los bogotanos, los días festivos son sinónimo de salir de paseo por la Sabana de Bogotá, bien sea para hacer un asado, o para sentarse en un parque o potrero a disfrutar de un piquete. Se trata de una comida transportada generalmente en ollas de barro, y consiste en carne de cerdo asada, pollo, maíz pira, mazorcas con guiso, patacones, papas saladas, papas criollas, plátano maduro y ají. La siguiente es la versión bogotana del paseo de olla.

Comienza con el desplazamiento hacia las afueras de la ciudad, hasta llegar a un sitio que cada familia procura guardar en secreto. Una vez allí, sacan las ollas con las viandas; extienden un mantel sobre el pasto, o en su defecto una ruana, y allí se acomodan todos a comer.

Algunas familias viajan con todo y asador, en el que ponen a asar carne, mazorcas, chunchullo y chorizos. Junto al asador no puede faltar la olla con las papas saladas. De beber, acostumbran preparar el consabido refajo, o toman cerveza o gaseosa.

Mientras se sirve el almuerzo, aprovechan para jugar o para explorar la zona. Algunos sacan la ya clásica pelota de letras; otros improvisan un campo de fútbol, a veces en accidentados terrenos, y juegan un partido en el que hombres y mujeres, grandes y chicos, participan.

Después del almuerzo, muchos de los excursionistas del grupo se dan una siesta para luego tomar el camino de vuelta a la ciudad. Pero antes hacen una parada en el camino solo con el fin de disfrutar de un postre: fresas con crema, leche asada, u obleas con arequipe, mora, crema y queso; cuajada con melao, casados de arequipe y queso, dulces de frutas, o el insuperable *merengón*.

▪

Merengón

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 1-2 PERSONAS

1 merengue grande

½ taza de crema de leche

frutas (motas de guanábana y tajadas finas de fresa, feijoa o durazno)

dulce de mora o arequipe

azúcar al gusto

Preparación

El merengue se corta con cuidado por la mitad, a lo ancho. Sobre la parte inferior se pone un poco de crema de leche mezclada con azúcar al gusto, y tajadas o porciones de frutas que se bañan con dulce de mora o arequipe. Luego se cubre todo con la parte superior del merengue.

Después de un día de paseo por la sabana, los bogotanos regresan a sus casas cobijados por el atardecer y con la naciente expectativa del próximo festivo.

La cocina tradicional paisa

LA ZONA CONFORMADA POR los departamentos de Antioquia, Caldas, Quindío y Risaralda ostenta varios de los paisajes montañosos correspondientes a las cordilleras Central y Occidental. Un mosaico de pisos térmicos, con numerosas particularidades ecológicas, ha sido transformado en extensiones ganaderas y agrícolas entre las que se destaca el llamado paisaje cultural cafetero.

En las tierras frías se cría y aprovecha el ganado lechero; se cultivan maíz, producto emblemático de la región, papas, hortalizas y frutales característicos de ese clima. En las tierras templadas, el café domina el paisaje asociado al plátano y a los frutales. La caña panelera, el maíz de cosecha corta, el cacao y los frijoles tienen también un lugar importante en la economía agrícola de estos departamentos. Por último, las tierras bajas y cálidas son fundamentalmente ganaderas.

La denominación “paisa” cobija una población con una historia y unos rasgos culturales en común, que se expandió desde Antioquia a finales del siglo XVII y durante el XVIII, debido al agotamiento y la crisis de los centros mineros. Esta zona mestiza desarrolló una cultura culinaria propia, con acusada influencia española, africana e indígena. En la medida en que se avanza hacia el sur, adquiere algunas características de la cocina caucana.

Comer en tierras paisas

Existen varias fuentes que narran la forma como los habitantes de esta zona preparaban y consumían sus alimentos, tanto en la cotidianidad como durante los eventos y fechas especiales. El escritor Agustín Jaramillo Londoño (1988: 387), en su libro *El testamento del paisa*, describe las comidas diarias antioqueñas.

El desayuno

A poco de levantarse, el paisa se toma sus “tragos”, que son de café negro. Esto puede ser a las cinco o seis de la mañana. Luego, por ahí a las siete u ocho, le sirven el desayuno que se basa en una buena taza de chocolate. Este se prepara en agua o en agua y leche, con una pastilla de chocolate amargo y un trozo de panela. Se bate en la olleta y se sirve con arepa delgadita y quesito. En algunas fincas de tierra caliente se sirve también un plato con frisoles calentados –de la víspera–, carne asada y arroz blanco.

La medianañana

La más típica es un vaso de leche recién ordeñada, postrera, que se acompaña con un plátano asado relleno de quesito o de mantequilla.

El almuerzo

Puede ser una sopa de papas, o papas y yucas y arracachas. O sopa de “orejas”, que es un caldo con papas y con cierta tortica de harina que le da el nombre. Después de la sopa va el seco: a base de arroz, carne de res en tierra caliente, o de cerdo en tierra fría, huevo frito “ribeteado de soche”, como decía una señora muy graciosa, yuca o papa muy amarillas gracias al achiote, tajadas de plátano y alguna rebanada de tomate. De postre, dulce de moras o dulce de brevas o de duraznos, que son ciertas compotas muy comunes. El almuerzo va acompañado de arepa. Se bebe agua.

El almuerzo del maromero

Es muy frecuente en Antioquia. Se llama del maromero porque se pasa muy pronto. Consiste en un plato de arroz pantanoso, que llaman también de barranca, y es un arroz blanco muy húmedo, casi como sopa espesa. Este se sirve con carne molida (carne en polvo), huevo frito con el borde tostado, picado de plátano con huevo, patacones y “fritas”. Estas son de masa de maíz a la cual se le han añadido un poquitín de panela raspada y quesito rallado. Se forman unas como lenguas de gato y se fríen. Para el arroz hay que tener hogao. Este almuerzo debe servirse con arepa redonda blanca y con una taza de aguapanela caliente.

El algo

Se sirve a eso de las cuatro y suele ser una taza de mazamorra con panela o con blanquiado. O una taza de chocolate con parva.

La comida

La comida, a eso de las siete u ocho de la noche, es frisoles. Hay casas en donde se comen frisoles todos los días del año, y no son pocas. Los frisoles se sirven por lo general en un plato hondo y van acompañados con otro plato que lleva arroz blanco, un chorizo o un chicharrón, patacones de plátano verde, tajada de aguacate, carne molida que también se llama carne en polvo, papas o yuca. Arepas. Se toma aguapanela, también llamada “aguadulce”; o mazamorra con panela, con panelitas o con bocadillo, que es pasta o conserva de guayaba. O también “cernido”, que es el mismo bocadillo, pero menos espeso, que no cuaja en pasta y se come con cucharita. Son postres comunes el ariquepe o arequipe, que se hace con leche y azúcar, el postre de vitoria cocida, que se llama “cabello de ángel”, y los postres de que hablamos en el almuerzo. Finalmente el “tinto”, llamado en alta cocina el *demi-tasse*, cafecito negro, cargado.

La merienda

Ya está desapareciendo esta costumbre, a medida que se va retrasando más y más la hora de la comida, que por allá en 1910 era a las cuatro de la tarde, en 1920 a las cinco o seis, en 1950 a las siete y hoy tiende a hacerse a las ocho y aún más tarde. La merienda era... así: más chocolate. Chocolate con pandequeso o con pandeyuca o con arepa plancha, de las llamadas “telas”. Si la gente era pobre, el chocolático era con harina, del preparado en bolas, que era el más barato. O en vez de chocolate, tomaban aguapanela.

Fin de semana

Los sábados y domingos cambia fuertemente el menú (puede que no). Suelen hacer su aparición el mondongo, la rellena, los tamales con... chocolate, las empanadas del domingo que se sirven siempre con ají preparado especialmente.

Por Navidad

Por Navidad los postres son: hojuelas y buñuelos con almíbar, al cual se han añadido algunas florecitas de azahar; “manjar blanco” (en el Valle llaman equivocadamente manjar blanco al ariquepe: el manjar blanco es muy distinto) y natilla.

-

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

La cocina paisa tiene varios platos representativos, pero la mayoría de ellos requiere de un ingrediente muy particular, común en la cocina andina: el *hogao* u *hogo*. No sobra advertir que cada región tiene su propia versión.

Hogao u hogo

Fuentes: varias

Ingredientes

- 2 tallos de cebolla larga picados en tiritas
- 1 cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 4 tomates maduros pelados y picados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de queso rallado (opcional)
- sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Se calienta aceite y se ponen a sofreír cebollas, tomates y ajo durante 10 minutos a fuego medio.
2. A este sofrito se le agregan mantequilla, queso rallado, sal, comino y pimienta al gusto. Se deja cocinar a fuego lento por otros 10 minutos.

No se vare: si considera que el hogao quedó muy ácido, puede agregar al sofrito 1 cucharada de azúcar.

▪

Otro elemento importante en esta cocina es el *quesito fresco* o *quesito de hoja*, que se incorpora a varias recetas o se disfruta como acompañante de dulces y compotas, o se come solo.

Quesito fresco o queso de hoja

Fuente: Julián Estrada Ochoa, Martín López Arango y Francisco Rovida Aragón (2008)

Ingredientes

5 litros de leche entera sin pasteurizar
5 cucharadas rasas de sal
1 cucharadita de cuajo en polvo
8 hojas de plátano o bijao
pita para amarrar

Preparación

En una olla grande se pone a tibia la leche y se deja reposar por 1-2 minutos. Luego se disuelve sal en un poco de leche y se agrega a la leche tibia junto con el cuajo. Se revuelve bien y se tapa. A los 45 minutos, se mezcla con la mano hasta que la textura esté gruesa, para poder armar los quesitos. Se coloca la mezcla en un liencillo y se juntan las cuatro puntas de forma que escurra todo el suero. Una vez esté lista, se deja enfriar totalmente y se pasa por una máquina de moler. Se forman los quesitos, se envuelven en hojas de plátano y se amarran con pita.

SOPAS

MONDONGO PAISA*
 SOPA DE OREJAS*
 SANCOCHO ANTIOQUEÑO
 SANCOCHO DE GALLINA
 SANCOCHO DE BAGRE
 SOPA DE LA HUERTA
 SOPA DE CURA EN VEREDA
 SOPA DE BOLO
 SOPA DE GUINEO

El mondongo es un corte del estómago de la vaca, también llamado “toalla” por la similitud que tiene con este tipo de tela. Aunque se consume en casi toda la Región Andina y en la del Caribe, para la cocina paisa tiene una gran importancia.

Mondongo paisa

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS
 1 libra de mondongo
 ½ libra de pezuña de cerdo
 ½ libra de carne de cerdo
 3 chorizos picados
 14 tazas de agua
 1 gajo de cebolla larga (opcional)
 2 cubos de caldo concentrado de gallina
 4 cebollas cabezonas picadas
 2 tomates maduros pelados y picados
 5 dientes de ajo machacados
 3 papas peladas y cortadas en rodajas
 ½ libra de yuca pelada y cortada en trozos
 3 cucharadas de aceite
 achiote o color al gusto

1 ramita de cilantro
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla a presión, se cocina el mondongo en suficiente agua durante 1 hora. (Si se prepara en una olla común el tiempo puede ser de 2-3 horas). Se puede añadir a esta cocción un gajo de cebolla larga. Una vez esté blando el mondongo, se saca y se bota el agua.
2. Se pica en cuadritos, así como la pezuña y la carne de cerdo.
3. Se prepara un hogao con aceite, 2 cebollas, tomates y 1 diente de ajo. A este se agregan el mondongo, la pezuña, la carne de cerdo y los chorizos. Se deja reposar todo durante 2 horas.
4. Pasado este tiempo, se pone a hervir agua con cubos de caldo concentrado de gallina, las cebollas y los ajos restantes, achiote o color, así como sal y pimienta al gusto. Se deja cocinar durante 20 minutos.
5. Luego se añaden las carnes, junto con las papas y yucas. Se cocina a fuego medio durante 30 minutos más, hasta que los tubérculos estén blandos y el caldo espese un poco.
6. Se sirve esparciendo el cilantro picado y acompañado de arroz y arepa.

▪

La *sopa de orejas* es una preparación muy tradicional de la comida paisa y en ella se incorporan, además de papas, arracachas y el infaltable hogao, unas masas fritas de huevo y harina que al momento de prepararse tienden a tomar forma de buñuelos a los que les salen orejas. De ahí viene el fantástico nombre de esta sopa.

Sopa de orejas

Fuentes: varias

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

½ libra de hueso de nuca o cogote en trozos
½ libra de costilla de res en trozos
8 tazas de agua
2 tallos de cebolla larga
1 rama de cilantro picado
1 tallo de apio (opcional)

4 arracachas peladas y cortadas en cuadritos
4 papas peladas y cortadas en cuadritos
2 cebollas cabezonas picadas
2 tomates maduros pelados y picados
2 dientes de ajo machacados
3 cucharadas de aceite
achiote o color al gusto
2 huevos batidos
1 cucharada de harina de trigo
1 chorrito de leche
aceite para freír
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla se ponen a hervir 8 tazas de agua con el hueso, las costillas, cebolla larga, cilantro, apio, sal y pimienta al gusto, y se deja cocinar todo por 2 horas, o hasta que el líquido se reduzca un poco. Se debe sacar constantemente la espuma producida por la cocción.
2. Mientras, se prepara un hogao con cebollas cabezonas, tomates, ajo, sal y pimienta al gusto, y 3 cucharaditas de aceite. Se reserva.
3. Se cuela el caldo y se pone a hervir nuevamente (la cantidad debe ser 6 tazas; si hace falta, se completa la medida con agua).
4. Una vez hierva el caldo, se añaden papas, arracachas, sal y pimienta, hogao, así como achiote o color al gusto. Se deja cocinar durante 10 minutos y se baja el fuego, continuando la cocción por otros 20 minutos. Esta sopa se reserva.
5. Al tiempo, en un recipiente, se revuelven los huevos con harina de trigo, y se añade el chorrito de leche para obtener una mezcla con mayor elasticidad. Debe quedar como una colada espesa.
6. Se pone a calentar aceite. Con ayuda de una cuchara, se vierten porciones de la mezcla y se fríen. Si se desea, pueden prepararse las orejas de una en una, para que no se peguen. Cuando estén doradas se sacan y se dejan escurrir.
7. Se añaden las orejas a la sopa. Esta se sirve esparciéndole cilantro picado y acompañada de arroz y arepa.

No se vare: el caldo y el hogao puede hacerlos con anticipación, incluso desde la víspera. Si no consigue hueso de nuca o cogote, reemplácelos por igual cantidad de hueso de aguja o por más costilla. Otra posibilidad es usar 2 cubos de caldo concentrado de costilla, aunque no obtendrá el mismo sabor.

▪

PLATOS FUERTES

FRÍJOLES CON PEZUÑA*
BANDEJA PAISA O PLATO MONTAÑERO*
ALBONDIGÓN*
CAÑÓN CERDO ASADO*
TORTA DE SESOS CON QUESO*
ARROZ CRIOLLO O ARROZ PAISA
PERNIL DE CERDO AL HORNO
SUDADO ANTIOQUEÑO
MUCHACHO RELLENO
TAMAL ANTIOQUEÑO
BAGRE FRITO

▪

Los fríjoles son un referente de la cocina paisa. Se preparan verdes o secos en todas sus variedades (cargamanto rojo, cargamanto blanco, liborino, bola roja y quimbaya, entre otras), y se enriquecen mezclados con otros ingredientes como carnes, chorizos, garra o tocino delgado, plátanos, coles, yucas, papas, zanahorias y guatila o cidra.

Agustín Jaramillo Londoño (1988) nos orienta acerca de cómo deben servirse unos fríjoles o frisoles:

Los frisoles se pueden servir a cualquier hora del día o de la noche. Se sirven en un plato hondo, solitos, tal como salieron de la olla. En otro plato, pando, se sirve la guarnición. Unos la vacían entre el plato de los frisoles y revuelven todo; otros vacían solo algunas cosas; y otros, en fin, no revuelven nada de la guarnición con los frisoles.

La guarnición de los frisoles debe ser: arroz blanco, un buen chicharrón o un par de chorizos, carne molida, picado de maduro con huevo o patacones de verde (llamados así porque a algún español se le parecieron a monedas de oro, de las llamadas “patacones”) y una buena

tajada de aguacate. Salsa: hogao para servir al gusto o, en su defecto, ají del que se prepara con yerbas aromáticas, cebolla y vinagre.

Para cocinar los fríjoles cargamanto hay que ponerlos a hidratar desde la víspera en agua pura, sin sal, pues de lo contrario no crecen. Al día siguiente se deben desechar los granos que queden flotando en el agua. Algunas personas preparan los fríjoles en la misma agua en que los hidrataron, pero conviene cocinarlos en agua fresca para que caigan mejor al estómago.

Antaño, en la zona paisa, circulaban unos versos que explican la manera de preparar los fríjoles:

*La víspera a medio día
se ponen a remojar hasta que estén por supuesto
de empezar a espulgar.*

*Se dejan desde la tarde
en el agua que han de alzar
y en la olla que se quiera
ponerlos a cocinar.*

*Desde las cinco se ponen
en buen y continuo fuego
y se dejan así hirviendo
que el aliño vendrá luego.*

*Tempranito se les pone
manteca y también cebolla
cuidando que siempre esté
en muy buen fuego la olla.*

*Cuando ya estén cociditos
se les echa el buen revuelto
que será plátano verde
bien picado por supuesto.*

*También se les echa yuca
para hacerlos gustositos
después de que el plátano
haya hervido un poquitico.*

*Es hora ya de ponerles
las cucharadas de sal
y en un fueguito lento
dejarlos ya sazonar.*

*A la hora de servirlos
se les echa el buen hoguito
y esto es muy bueno que sea
a plástico por plástico.*

Otra versión de estas coplas está incluida en *El refrán antioqueño* de Jaime Sierra García (1994), así como una preparación de los frijoles en la que se les agrega papaya verde, pero no se tienen más noticias de esta preparación. Otro es el caso de los *fríjoles con pezuña*, que representan la esencia misma de las recetas con estos granos.

Frijoles con pezuña

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

3 tazas de frijoles cargamanto remojados desde la víspera
4 pezuñas de cerdo lavadas y picadas
2 libras de tocino o garra picadas
2 tazas de hogao
2 plátanos maduros partidos
2 plátanos verdes partidos con la uña
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lavan bien las pezuñas y se ponen sobre la parrilla a fuego vivo, para quemarles los pelitos que tengan en la superficie. Se raspan con un cuchillo y se cortan en trozos.
2. Se ponen a cocinar los frijoles en agua que los cubra, junto con las pezuñas, el tocino o la garra, sal y pimienta. Si es en olla a presión, se dejan durante 45 minutos; si es en olla corriente, 2-3 horas a fuego medio, hasta que ablanden.
3. Se agregan plátanos verdes y maduros, hogao, sal y pimienta. Se mezcla bien todo y se deja calar sin tapar –es decir, se deja cocinar para que

se espese la mezcla— durante 10 minutos más. Si se quiere el caldo más espeso, se licúa la cantidad de fríjoles tomada en un cucharón y se vuelve a incorporar a la olla.

Se sirven con arroz blanco, carne molida, hogao, tajadas de plátano maduro, patacón de plátano verde, chicharrón y aguacate. Se acompañan con arepa de maíz blanco.

No se vare: si quiere, puede hacer los fríjoles solo con plátanos verdes o con plátanos maduros, o también prescindir de ellos. Por otra parte, puede añadir un cubo de caldo concentrado en el segundo paso, para darle más sabor a la receta.

▪

La *bandeja paisa* o *plato montañero* es una preparación compleja y en torno a ella se ha originado una gran polémica, ya que algunos expertos no la reconocen como tradicional en la región. Dicen que se trata de un plato de composición reciente, que junta elementos consumidos de manera independiente en la comida tradicional, y que no siempre son los mismos pues su elaboración varía según la casa o restaurante donde se preparen. Algunos sostienen que es una imitación de la fabada, plato típico de la región de Asturias en España, compuesto por alubias o fríjoles blancos y acompañado de chorizo, morcilla y carne de cerdo. Lo anterior es como decir que la diversidad de sancochos de nuestra Colombia es simplemente una burda imitación de la olla podrida española.

Para nosotros la bandeja paisa es un plato que se ha extendido a todo el país. No hay restaurante popular o de carretera que no la ofrezca. Tiene un ingrediente común y es el que le da personalidad a esta preparación: los fríjoles. Estos se cocinan en todas las regiones del país, pero en la cocina paisa han alcanzado un gran estatus en cuanto a la alimentación y un gran virtuosismo en su preparación. Sin embargo, si se observa mejor el conjunto, se encontrará que también la arepa constituye un distintivo de esta tradición, junto con el aguacate y el hogao, a los que se suman el africano sabor del plátano, el asiático arroz, así como la carne de res en polvo y los derivados del cerdo que complementan este plato.

La bandeja paisa puede tener su explicación en las mismas observaciones del escritor Agustín Jaramillo Londoño (1988): a alguien se le ocurrió poner los fríjoles en el plato de las vituallas.

Bandeja paisa o plato montañoero

Fuentes: varias

La bandeja paisa consiste en servir, en un único gran plato por persona, porciones de fríjoles antioqueños, carne en polvo, arroz blanco y chicharrón, a las que se suman un chorizo, una morcilla, una tajada de plátano maduro, un huevo frito, una tajada de aguacate y una arepa. En la siguiente receta (para 4 personas), daremos las instrucciones para preparar cada uno de estos elementos, los cuales –recomendamos– se pueden disfrutar de manera independiente.

1. Los *fríjoles* o *frisoles antioqueños* se preparan espesitos, añadiendo en la cocción panela rallada y trocitos de zanahoria, yuca o papa. Para cocinarlos se necesita:

1½ taza de fríjoles cargamanto remojados desde la víspera

8 tazas de agua

¼ libra de pezuña ahumada, garra (tocino delgado) o tocino grueso picado

1 plátano verde partido en trozos con la uña

1 zanahoria pequeña rallada

½ libra de yuca o papa, pelada y partida en trozos

1 taza de hogao

1 cucharadita de panela rallada

sal, comino y pimienta al gusto

Se pone a hervir el agua y entonces se añaden los fríjoles y la pezuña, garra o tocino; se dejan cocinar por 3 horas en olla normal, o 1 hora en olla a presión, hasta que estén blandos. En ese momento se agregan el plátano, la zanahoria, la yuca o papa, el hogao, la panela, comino, sal y pimienta al gusto, y se deja calar o cocinar hasta que la preparación espese.

2. La *carne en polvo* se prepara con carne pulpa de res, sea centro de cadera, tabla o posta.

1½ libra de carne pulpa de res

2 tomates maduros pelados y picados

1 tallo de cebolla larga picado

1 cucharada de cilantro picado

1 diente de ajo finamente picado

4 cucharadas de aceite

sal, comino y pimienta al gusto

Se corta la carne en trozos pequeños y se adoban con una mezcla de tomates, cebolla, cilantro, ajo, sal, comino y pimienta al gusto. Se conserva por 10 minutos en sitio fresco o refrigerado. Luego se calienta el aceite y se sofríe la carne con adobo hasta que los trozos estén dorados. Se baja del fuego y se pasa por la máquina de moler hasta obtener una textura muy fina. Se reserva y se calienta al momento de servir la bandeja paisa.

3. El *arroz* que se elabora comúnmente en la región, y que hace parte de la bandeja paisa, se caracteriza por incluir entre sus ingredientes tomate finamente picado o molido.

2 tazas de arroz

4 tazas de agua

2 cucharadas de aceite

1 cebolla cabezona finamente picada o molida

1 tomate maduro pelado, sin semillas y finamente picado o molido

sal al gusto

En el aceite se sofríen brevemente cebolla, tomate y arroz, revolviendo bien para que todo se integre. Se agrega agua y sal al gusto, y se pone a cocinar el arroz hasta que haya absorbido el agua. Entonces se baja el fuego, se tapa la olla y se continúa la cocción hasta que esté seco.

4. El *chicharrón* aporta sabor y textura crocante a este plato. Como su preparación tiene algo de misterio, presentamos esta receta de Carlos Ordóñez Caicedo (1986a: 73), que no tiene pierde.

3 libras de tocino carnudo

1 cucharada de bicarbonato de soda

4 tazas de agua

1 cucharadita de sal

Raspe bien el cuero del tocino para que no quede ninguna cerda. Lave y frote bien el cuero con bicarbonato y déjelo reposar al sol. Lávelo de nuevo y córtelo en porciones de 8 cm de largo por 2-3 cm de ancho. Hágalas cortes en forma de flecos y póngalas en la sartén con el agua y la sal. Déjelas cocinar a fuego lento, volteándolas de vez en cuando. Después de que se evapore el agua, déjelas freír en su propia grasa hasta que tuesten.

5. Los *chorizos* son famosos en el Viejo Caldas. Entre Santa Rosa de Cabal (Risaralda), Villamaría (Caldas), San Pedro de los Milagros y Sabaneta (ambos municipios de Antioquia), se disputa el honor de preparar los mejores chorizos del país.

- 2 libras de carne pulpa de cerdo finamente picadas
- 2 libras de carne pulpa de res finamente picadas
- ½ libra de tocino finamente picado
- 3 tallos de cebolla larga finamente picados
- ¼ libra de ajíes dulces, sin semilla, finamente picados
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de sal de nitro
- 1 cucharada de cilantro y orégano molidos
- achiote o color
- sal y comino al gusto
- tripas de cerdo
- pita para amarrar
- manteca de cerdo (opcional)
- 2 limones

Se mezclan todos los ingredientes en una vasija de barro o plástico y se dejan refrigerar en esta de un día para otro, revolviendo de vez en cuando. Si a la masa le falta elasticidad, se puede agregar un poco de manteca de cerdo. Al día siguiente se lavan bien las tripas con agua y limón, se les amarra un extremo y por el otro se embute la mezcla, con cuidado de no romperlas y haciendo nudos a lo largo, según la longitud que se prefiera en los chorizos. Una vez amarrados, se pican con un alfiler para sacarles el aire. Se cuelgan en un lugar fresco o se ponen al humo del fogón, por 6 días, hasta que se curen. Después se asan, se fríen o se cocinan.

6. Las *morcillas* son una clara herencia de los españoles que colonizaron estas tierras.

- 1 litro de sangre de cerdo fresca (con sal y un chorro de vinagre para que no se coagule)
- 1 libra de empella (tocino graso sin cuero)
- 6 libras de arroz cocido
- 2 dientes de ajo finamente picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 tallos de cebolla larga finamente picados (incluida la parte verde)

- 2 cucharadas de poleo molido
- 1 cucharadita de mejorana molida
- 1 cucharadita de orégano molido
- 3 ramas de cilantro picado
- sal y comino al gusto
- tripas de cerdo
- pita para amarrar
- 1 naranja agria

Se mezclan sangre, ajo, cebolla, poleo, mejorana, orégano y cilantro, con sal y comino al gusto. Se añaden la empella o tocino sin cuero y el arroz, revolviendo bien para que se integren todos los ingredientes. Se puede agregar yerbabuena, perejil y otras hierbas al gusto. Luego se lavan cuidadosamente las tripas con agua y naranja agria. Después se amarra un extremo y se embute la mezcla, sin romper la tripa y sin apretarla en exceso. Se puede hacer una sola morcilla o una ristra, haciendo un nudo en la tripa a cada trecho. Una vez amarradas las morcillas, en una olla destapada se ponen a cocinar durante 2 horas, en agua que las cubra y sin dejar que esta hierva mucho. Si se comienzan a inflar, es necesario pincharlas para que no estallen; las morcillas están listas cuando al pincharlas no sale sangre. Luego se sacan, se escurren y se guardan refrigeradas. Se recomienda disfrutarlas asadas a la plancha o fritas.

7. Las *tajadas de plátano maduro* se hacen cortando este en tajadas a lo largo. Luego se les rocía sal y se fríen en aceite caliente. El plátano debe estar firme.
8. El *huevo frito* también tiene su truco, pues debe quedar blando en el centro, pero no crudo, y “ribeteado” en el borde, es decir, ligeramente tostado. Lo mejor es freírlo en mantequilla o margarina no muy caliente y tapar el sartén. Hay personas que sirven 2 huevos por bandeja.

Solo resta incluir una arepa pequeña o mediana de maíz pelao –según algunos expertos, la arepa es fundamental para la buena digestión– y una tajada de aguacate o “cura” rociada con sal. Y servir.

Al ser la llamada bandeja paisa un plato “pesado”, algunos recomiendan facilitar su digestión consumiendo al final un buen trago de aguardiente doble.

Recomendamos por su calidad, si está bien del bolsillo, el Aguardiente Antioqueño Real 1493 o, si no, el Cristal sin azúcar.

▪

El *albondigón* es un plato común de la zona paisa, aunque se prepara en otros lugares del país. Las versiones paisas ofrecidas a continuación suelen acompañar, junto a la arepa y el aguacate, algunas sopas y guisos como los frijoles. Esta preparación también era parte importante del fiambre que se llevaba para comer en los paseos: albondigón o una carne sudada (muchacho, solomo, rollo de fiambre o carne en polvo), una olla con arroz, otra con papas y yucas sudadas y bañadas con hogao, los infaltables huevos duros, y tajadas o patacones de plátano maduro.

El *albondigón* se puede preparar de varias formas: cocinado, envuelto en un lienzo; al vapor; en un molde u olla al baño de María; o al horno. A continuación, compartimos estas preparaciones:

Albondigón

Fuentes: Carlos Ordóñez Caicedo (1986a) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de carne de res molida (cogote, paletero o lagarto)
1 libra de carne de cerdo molida (pierna)
½ libra de tocino sin piel picada en cuadritos
1 taza de miga de pan
3 huevos batidos
1 tallo de cebolla larga picado
1 cebolla cabezona finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
3 huevos duros
2 hojas de laurel
sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

Se mezclan las carnes, tocino, miga de pan, huevos batidos, cebollas, ajos y laurel, agregando sal, comino y pimienta al gusto. Se amasa hasta que se

incorporen bien todos los ingredientes, y se deja reposar la mezcla durante 30 minutos. Antes de cocinar el albondigón es mejor sacar las hojas de laurel.

Para hacer el *albondigón cocinado*, se extiende un lienzo o trapo limpio en una superficie plana y sobre este se dispone una capa de mezcla de carne. Encima se acomodan los huevos duros y se cubren con más mezcla de carne. Al albondigón se le da forma de cilindro, se envuelve en el lienzo amarrándolo para que no se deshaga, y se cocina tapado a fuego medio, en agua suficiente para cubrirlo, durante 40 minutos.

También se puede hacer el *albondigón al vapor* siguiendo los mismos pasos pero, en lugar de poner la carne envuelta en el lienzo directamente en el agua, se acomoda en una vaporera, o sobre tusas u hojas en una olla con agua hirviendo –hasta $\frac{1}{4}$ de su capacidad–, para que se cocine tapada y con el vapor durante 40 minutos. Se debe revisar el nivel del agua y, si es necesario, agregar más agua hirviendo para que no se seque.

En el caso del *albondigón en molde* o *molde de carne*, lo primero es engrasar y enharinar el recipiente. Se arma de la misma manera el albondigón pero, poniendo un peso sobre la masa, se lleva el molde al baño de María por $1\frac{1}{2}$ hora.

Para el *albondigón al horno*, se repite la misma operación pero en una refractaria engrasada. Esta se cubre con papel aluminio y se lleva al horno a 350°F durante 1 hora aproximadamente.

Una vez esté listo el albondigón, se deja reposar para cortarlo en porciones que se comen frías o calientes con papas y arroz. Se puede mantener en el refrigerador.

No se vare: al albondigón, además de huevos duros, se le pueden poner adentro salchichas, verduras como bastones de zanahoria y apio, habichuelas enteras cocidas, trozos de frutas como manzanas o melocotones, frutos secos como maní y piñones, uvas pasas, así como también hierbas aromáticas picadas, como yerbabuena, mejorana y romero.

▪

El *cañón* es el mismo lomo de cerdo, muy apreciado en la cocina paisa. Se prepara asado y se acompaña de varias salsas.

Cañón de cerdo asado

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 2 libras de cañón o lomo de cerdo enteros
- 2 cebollas cabezonas ralladas o picadas finamente
- 1 gajo de cebolla larga finamente picado
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cucharadita de orégano y tomillo molidos
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite
- sal y pimienta al gusto
- 1 botella de cerveza (opcional)

Preparación

1. En un recipiente plástico o de vidrio, se prepara un adobo con cebollas, ajo, orégano, tomillo, laurel, sal y pimienta; si se desea, puede agregársele 1 botella de cerveza para darle más consistencia. Se mezcla bien todo y se añade el lomo, cubriéndolo con el adobo. La carne se deja adobar de un día para otro, bien tapada y en la parte baja de la nevera.
2. Al día siguiente se saca la carne del adobo y este se reserva. El cañón se pone a sudar en una olla con 1 taza de agua durante 30 minutos, bien tapado. Mientras, se precalienta el horno a 350 °F.
3. Pasado este tiempo, se saca la carne del agua y se sella por todos los costados en un sartén con aceite. Luego se pone en un molde o refractaria, se sazona con sal y se lleva al horno por 50 minutos, bañándola de vez en cuando con el adobo y el líquido que va soltando durante la cocción.
4. Se saca el cañón del horno y se deja reposar antes de cortarse en rebanadas. Se sirve con papas, aguacate y tajadas de plátano maduro.

No se vare: puede parecerle algo raro, pero si no tiene espacio suficiente en la nevera para un recipiente en el cual dejar adobando la carne, entonces prepare el adobo y póngalo en una bolsa plástica limpia, amplia y resistente. Ponga dentro el lomo, cierre bien la bolsa y masajee la carne en el adobo desde afuera. Deje conservar en la nevera hasta el otro día.

Para hacer un *cañón de cerdo acaramelado* se debe preparar un melao. Este se obtiene al diluir $\frac{1}{2}$ panela en 1 taza de agua, añadiendo clavos de olor, y en el tercer paso se baña el lomo con melao para darle un toque dulce. Se puede usar el agua resultante de la cocción en el segundo paso. También se puede bañar el cañón de cerdo con ciruelas y uvas pasas cocinadas previamente en 1 taza de agua con $\frac{1}{2}$ taza de aguardiente.

Si en cambio se prefiere un *cañón de cerdo blanco*, deben agregarse $\frac{1}{2}$ taza de leche y 2 cucharadas de azúcar al adobo en el primer paso. Y después, en el tercer paso, se añaden 2 tazas de vino blanco al adobo para bañar la carne durante la cocción.

■

Los sesos de res hacen parte de las comidas regionales, pues además de ser económicos aportan grandes nutrientes. Hay varias maneras de consumirlos: asados a la plancha o la parrilla, fritos, guisados o al vapor. Eso sí, no se deben hervir en agua. Sin embargo hay una preparación que es única: la *torta de sesos con queso*, que se hace horneada y aporta una combinación de texturas.

Torta de sesos con queso

Fuentes: Carlos Ordóñez Caicedo (1986a) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

1½ libra de sesos de res
 ½ libra de queso campesino rallado o molido
 4 cucharadas de mantequilla
 2 tallos de cebolla larga picados
 2 dientes de ajo picados
 1 tomate maduro, sin piel y finamente picado
 1 taza de leche
 ½ taza de miga de pan
 1 cucharadita de perejil
 4 huevos batidos
 sal, orégano, tomillo y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lavan bien los sesos y bajo el chorro de agua fría se les quita la membrana

- que los cubre. Se cortan en trozos y se cocinan durante 15 minutos en poca agua con sal. Se puede añadir un chorrito de vinagre a la cocción para que los sesos se mantengan firmes. Una vez pasado este tiempo, se escurren y se muelen ya sea con tenedor o con máquina, o se pican finamente.
2. Aparte se prepara un sofrito con 2 cucharadas de mantequilla, cebolla y ajo. Cuando la cebolla comience a ponerse transparente se agregan el tomate y los sesos, y se deja sofreír todo por 5 minutos.
 3. Se mezclan los huevos con la leche y se les agrega sal, pimienta, tomillo y orégano al gusto. Se agrega la miga de pan y se revuelve todo muy bien.
 4. En una refractaria o molde enmantequillado y enharinado, se pone una capa de la mezcla con huevo y sobre esta se acomoda el sofrito de sesos y el queso. Se completa el molde con el resto de la mezcla, se le espolvorea el perejil y se le pone por encima la mantequilla restante en trocitos.
 5. Se cubre el molde con papel aluminio y se lleva al horno a 350 °F durante 30 minutos.
 6. Pasada la ½ hora, se deja reposar un poco antes de cortar las porciones. La torta se puede comer caliente o fría.

No se vare: si quiere hacer esta receta en un sartén, puede revolver bien el sofrito de sesos, el queso y la mezcla de huevos, leche y miga de pan; luego se vierte en el sartén y se lleva a fuego bajo hasta que comience a cuajar. Entonces se le da la vuelta como si fuera una tortilla.

■

ACOMPAÑANTES

AREPAS ANTIOQUEÑAS*

AREPAS DE CHÓCOLO*

TORTICAS DE CHÓCOLO*

ENSALADA CASERA

PATACONES

TAJADAS DE PLÁTANO MADURO

ARROZ

MASITAS DE VITORIA

PEPINOS RELLENOS

Un referente fundamental de la cocina paisa son las arepas, estas masas de formas redondeadas que acompañan gran parte de los platos en la zona. Las arepas paisas son tan importantes que algunas fábricas del interior del país han desarrollado sus marcas con elementos que hacen alusión directa a la cultura antioqueña y del Viejo Caldas. Sobre ellas, Jaime Sierra García (1994) incluyó el siguiente texto:

LA AREPA

Cuán agradecida es la arepa para la gente que habita la montaña. Sabe a lo que se le echa y lo que se le echa sabe mejor. El campesino antioqueño inventó cómo darle sabor y color a la arepa mediante el sistema del “casao”. La masa neutra y amorfa toma el molde que le da la mano y después sale humeante de las brasas para calmar la fatiga del campo.

Acompañada de carne en polvo, la arepa es un manjar divino y fiambre indispensable para los arrieros y hombres colonizadores. Aderezada con mantequilla o un poco de hogao, vuelve agua la boca de los más rudos paladares. ¡Y qué decir si el queso y el quesito se ennovian y entran como complemento directo a hacerle compañía! Mas si por desgracia no hubiere a la mano del antioqueño guiso alguno, basta espolvorear sobre la masa leves briznas de sal para que un nuevo gusto entre a apaciguar los retozos de un estómago vacío.

Es bendita la arepa al desayuno, santa en las horas del almuerzo y celestial en la comida. Avanzada la noche, se convierte en un manjar necesario para dormir sin remordimientos. El paisa da sabor a la arepa y la arepa da sabor al paisa. Y así cuando no se encuentran los aliños reclamados por el bondadoso pan de maíz, juega con su rica imaginación. Con la presencia de la arepa los jugos gástricos de inmediato entran en acción. Al antioqueño, al ver la arepa, la boca se le llena de saliva, pues supone que lleva encima un chicharrón de siete patas, y así aprendió a comer el pan de cada día con la cabeza y con la boca.

Las arepas se preparan con diferentes tipos de maíz y en diferentes tamaños y formas. Se hacen arepas de maíz pelao, de mote, de maíz trillado, de chócolo, con chicharrón. Un poema anónimo dice cómo se hacen las arepas paisas.

Cómo hacer arepas

Se compra un kilo de maíz trillado,
se cuece hasta que el grano esté esponjoso,

se muele con recóndito alborozo,
a los pelos poniéndoles cuidado.

Lista la harina para el amasado
se forman bolas de semblante airoso
y en la parrilla déjanse en reposo
dorar en posición de “pollo asado”.

Si en ese lapso es el calor intenso
se les voltea como a san Lorenzo
y así del fuego la labor termina.

Si resulta enojoso este proceso
le aconsejo mejor dejarse de eso
y comprar las arepas en la esquina.

Las *arepas de maíz pelao* se caracterizan por ser “planchas”, delgadas. Una modalidad de estas es llamada también “telita”, por tener muy poco grosor. En su elaboración algunas personas, además del maíz, les adicionan yuca y queso molidos. Para prepararlas se pone a remojar en agua el maíz entero, blanco o amarillo, con un poco de lejía durante 24 horas. Después se saca el maíz, se lava bien, restregándolo para sacarle el afrecho, hasta que quede pelado (sin impurezas). Se pone a cocinar en agua fresca por 1½ hora y cuando esté blando se saca, se escurre bien, se muele y se amasa poniendo un poco de sal.

También están las clásicas *arepas de maíz trillado*, que se preparan dejando en remojo desde la víspera 1 libra de maíz blanco trillado. Al día siguiente, se escurre y se cocina en 3 litros de agua hasta que ablande. Cuando haya enfriado se muele y se amasa bien añadiendo sal, para formar bolas o arepas redondas, “achatadas hacia los polos”, o arepas delgadas. Para hacer las *arepas de arriero* se remoja en agua 1 libra de maíz trillado, durante 5 días, cambiando el líquido a diario. Llegado el momento, se saca el maíz y se muele con ½ libra de chicharrones y sal. Se arman las arepas delgadas, se asan en un sartén o sobre una lata de hornear.

Las arepas se asan en una parrilla al carbón o sobre el fogón, y generalmente se sirven con mantequilla, quesito fresco y hogao. Aunque también se pueden preparar como *catas*, variación que consiste en abrir por la mitad las arepas de maíz redondas, en rellenarlas con carne asada, chorizo, huevos o queso, y volverlas a asar.

Las *arepas de chόcolo* se preparan de manera diferente, pues este maíz es tan tierno que su masa es bastante líquida. Por ello se deben asar a la plancha, en un sartén o en hojas sobre la parrilla.

Arepas de chόcolo

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 AREPAS

1 libra de mazorca de chόcolo desgranado

¼ taza de azúcar o panela rallada

½ cucharadita de sal

2 cucharadas de mantequilla derretida

½ taza de queso campesino en bloque o de queso costeño rallado

2 cucharadas de aceite

Preparación

Se pasan por la licuadora todos los ingredientes juntos durante 5 minutos.

En un sartén o plancha se calienta el aceite a fuego medio-bajo, y luego con ayuda de una cuchara se vierte la masa formando una arepa delgada y uniforme. A los 5 minutos, con una espátula, se le da vuelta a la arepa hasta que esté dorada.

No se vare: estas arepas también se pueden asar en la parrilla, pero colocándolas sobre hojas de plátano. Mientras se están asando, se les puede poner encima queso en tajadas o jamón, y doblarlas sobre sí mismas para formar un medio círculo relleno, como si fueran *omelettes*.

Con el tierno y dulce maíz del chόcolo se preparan, además de arepas, deliciosas torticas fritas que acompañan muy bien platos de carne o guisos. Estas *torticas de chόcolo* también se pueden comer como antojos.

Torticas de chόcolo

Fuente: Carlos Ordόñez Caicedo (1986a)

Ingredientes · 6-8 TORTICAS

6 chόcolos muy tiernos y desgranados

1½ taza de leche

½ libra de queso campesino en bloque o de queso costeño rallado

2 huevos batidos

2 cucharadas de harina de trigo

1 cucharada de mantequilla

azúcar al gusto

sal al gusto

aceite para freír

Preparación

1. Se pasan por la licuadora, durante 5 minutos, los granos de chόcolo y la leche. La masa resultante se pasa por un cedazo o colador.
2. A la masa se adicionan queso rallado, huevos, harina, mantequilla, azúcar y sal al gusto, y se mezcla bien todo.
3. Se calienta el aceite y luego, con ayuda de una cuchara, se toman porciones de masa para ponerlas a freír hasta que doren.

BEBIDAS

MAZAMORRA PAISA*

CLARO *

HORCHATA DE MORAS

SORBETE DE BANANO

FRESCO DE CARAMBOLO

AVENA

CHICHA DE ARRACACHA

FORCHA

Existen varios platos a los que se denomina “mazamorra”. Algunos son sopas y otros una especie de potajes dulces, como la *mazamorra paisa*, conocida con el nombre de “peto” en el Tolima, en Cundinamarca y Boyacá. Es corriente ver a los vendedores que, en bicicleta o moto, pregonan por las calles: “¡Mazamorra paisa... mazamorraaaaaa!” la cual transportan en cantinas u ollas envueltas en periódicos y plástico para que la preparación no pierda calor.

Mazamorra paisa

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 1 libra de maíz trillado
- 2 litros de leche
- 4 litros de agua
- ¼ panela molida o rallada

Preparación

1. Se cocina el maíz en agua a fuego medio durante 1½-2 horas, hasta que “florié” o se abra. Si se hace en olla a presión, este proceso dura 30-45 minutos; luego se destapa la olla y se dejar cocinar por 20 minutos más.
 2. Se baja del fuego, se deja reposar un poco y se añade leche. La mazamorra se sirve caliente o fría, con panela en trocitos o rallada.
- Al líquido que resulta de la preparación se le llama *claro*. Se sirve en vasos altos y se bebe bien frío.

ANTOJOS O TENTEMPIÉS

- BUÑUELOS*
- PANDEQUESOS*
- PANDEYUCAS*
- EMPANADAS ANTIOQUEÑAS
- NATILLA
- PIONONO

HOJALDRAS
PASTEL DE GLORIA

Los amasijos más importantes de la cocina paisa, después de las empanadas, son quizás los buñuelos, pandequesos y pandeyucas. Los primeros son catalogados como una delicia redonda, y se preparan en las panaderías de muchas ciudades y pueblos de la región.

Buñuelos

Fuentes: varias

Ingredientes · 8-12 BUÑUELOS

2 tazas de harina de maíz
3 tazas de queso costeño o quesito molido
2 huevos
2 cucharadas de almidón de yuca
½ cucharadita de polvo para hornear
sal al gusto
½ taza de leche (para suavizar la masa)
2 cucharadas de azúcar (opcional)
aceite para freír

Preparación

1. Se mezcla el queso con harina de maíz, huevos, almidón de yuca, polvo de hornear y una pizca de sal, amasando bien todo. Si a la masa le falta humedad se agrega leche, poco a poco, hasta obtener una mezcla homogénea. Si se desea, puede añadirse el azúcar. La masa se deja reposar durante 20 minutos.
2. Mientras, se calienta una cantidad suficiente de aceite, en una paila o caldero lo bastante profundo para que los buñuelos puedan flotar. La temperatura apropiada es un fuego medio de modo que el aceite esté templado, es decir, ni muy caliente pues los buñuelos quedarían crudos por dentro, ni muy frío porque se pegarían al fondo de la olla.
3. Se forman bolas con la masa, sin apretarlas mucho, y se echan a freír en aceite. Se ponen pocas unidades por tanda para evitar que se peguen. Al poner los buñuelos en aceite, primero se van al fondo, pero rápidamente

suben y se mantienen flotando. Solo deben ser movidos en caso de que ellos mismos no se den la vuelta, para que se doren de manera uniforme.

4. Cuando estén dorados, los buñuelos se sacan y se escurren sobre papel absorbente. Se sirven con café y otras bebidas calientes o frías.

No se vare: para saber si el aceite está templado, ponga a freír una bolita de masa. Si esta sube rápido significa que el aceite está listo.

¡OJO! Evite accidentes. Utilice una malla protectora –disponible en el mercado– cuando frite los buñuelos y masas con queso, o conserve una prudente distancia de la paila.

▪

Los *pandequesos* son unos amasijos a los que tradicionalmente se les ha dado la forma de gruesas roscas doradas, que despiden un delicioso aroma cuando salen del horno.

Pandequesos

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986a)

Ingredientes · 12-16 PANDEQUESOS

- 4 libras de queso blanco rallado o molido
- 3 libras de harina de maíz
- 1 libra de almidón de yuca
- ¼ libra de azúcar
- ½ cucharada de manteca
- 4 huevos batidos
- 4 tazas de agua

Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes secos y se combinan con queso, manteca, huevos y la mitad del agua. Se amasa bien mientras se va agregando el resto del agua y, una vez la masa quede homogénea, se deja reposar un rato.
2. Se toman porciones para formar roscas o panecitos. Estos se ponen en una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350 °F durante 20 minutos aproximadamente, o hasta que doren.

Los *pandeyucas* son amasijos hechos con almidón de yuca y queso. Al igual que los *pandequesos*, también tienen su forma particular que consiste en una medialuna o herradura hueca.

Pandeyucas

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10 PANDEYUCAS

- 1 libra de almidón de yuca
- 2 libras de queso costeño rallado
- 2 cucharadas de harina de maíz cernida
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 4 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 taza de aguadepanela o de leche tibia

Preparación

1. Se mezcla, en un recipiente no metálico, el almidón de yuca con queso, harina, polvo de hornear, huevos y mantequilla.
2. Se amasa bien y se va agregando de a pocos aguadepanela o leche, hasta obtener una masa suave y homogénea. Se deja reposar un rato.
3. Se forman bolas, se amasan y estiran, para luego formar medialunas o herraduras; se ponen en una lata engrasada, dejando espacio suficiente entre estas para que crezcan.
4. Se llevan las latas al horno precalentado a 350 °F durante 20 minutos.

POSTRES

NATILLA DE MAÍZ*

NATILLA DE FÉCULA DE MAÍZ*

CABELLOS DE ÁNGEL*

MAZAMORRA

ARIQUIPE

BLANQUEADO

QUESO DE GUANÁBANA
DULCE DE CIDRA O GUASQUILA
DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL

■

La natilla es una de esas preparaciones que se han vuelto clásicas gracias a su asociación con la Navidad. Sin embargo, en la cocina paisa es un alimento que se consume durante todo el año. Según la receta tradicional se requiere maíz blanco molido pero, con el tiempo, este ha sido reemplazado por fécula de maíz, haciendo menos dispendiosa la tarea de lograr esta preparación que es a la vez antojo y postre. A continuación presentamos las recetas de la *natilla de maíz* y la *natilla de fécula de maíz*.

Natilla de maíz

Fuentes: Agustín Jaramillo Londoño (1988) y Sinic (página web)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

1 libra de maíz blanco
9 tazas de leche
1 taza de agua
1 panela blanca rallada o partida en trozos pequeños
astillas de canela al gusto

Preparación

1. Se pone a cocer el maíz blanco, hasta que ablande un poco, y se deja en agua de un día para otro.
2. El día de la preparación, se muele el maíz y esta masa se disuelve en una mezcla de leche con agua. La colada resultante se cierne para separar el afrecho, el cual se muele nuevamente, se disuelve en la colada y se vuelve a cernir. Esta operación se debe repetir hasta que el afrecho salga limpio, es decir, cuando solo queden cascarillas.
3. La colada se pone a cocinar a fuego medio, en una paila de cobre o de cualquier otro metal, y se le añade panela blanca rallada. Se revuelve constantemente con un mecedor de madera o una cuchara, haciendo ochos, para evitar que la natilla se pegue a la olla. Se añaden la canela en astillas y, si se desea, otros ingredientes como clavos de olor, uvas pasas o ½ taza de aguardiente o ron para darle un poco más de sabor.

4. Poco a poco la natilla se va espesando, y por tanto es necesario bajarla a fuego lento. Se continúa la cocción sin dejar de revolver hasta que alcance su punto, es decir, cuando al mover la mezcla con el mecedor se pueda ver el fondo de la paila. Otra forma de saber si la natilla alcanzó el punto es cuando al colocar un poquito en un plato frío se cuaja rápidamente.
5. Alcanzado el punto, se baja la natilla del fuego y se vierte en moldes secos y resistentes al calor. Se corta en cuadritos y se sirve acompañada de dulce de mora, o espolvoreada con canela.

No se vare: si no consigue panela blanca –que es un tipo de panela clara, vendida generalmente en forma de tejo o disco–, utilice panela morena. Recuerde además que la panela entre más oscura es mejor.

Natilla de fécula de maíz

Fuente: LoPaisa.com (página web)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

2 tazas de fécula de maíz

8 tazas de leche

1 libra de panela rallada o molida

astillas de canela al gusto

Preparación

1. Se ponen a cocinar a fuego medio 6 tazas de leche con la fécula de maíz, sacando la espuma o cachaza que se forma. Mientras tanto se disuelve la panela rallada o molida en las 2 tazas de leche restantes, para añadir esta mezcla a la olla junto con astillas de canela al gusto.
2. Se baja el fuego y se continúa la cocción sin dejar de revolver hasta que alcance su punto. Si se desea, puede añadirse coco fresco rallado, uvas pasas, clavos de olor o ½ taza de aguardiente. Se sirve en moldes, se cubre con pasas y canela en polvo, y se deja enfriar.

En algunas preparaciones, esta natilla se baña usando un almíbar hecho con azahares de naranjo, que se logra mezclando 1 taza de azúcar, 1 taza de agua y ½ taza de agua de azahar.

■

El dulce de *cabellos de ángel* se hace con calabaza blanca, también llamada *vitoria*, *bolo*, *mexicano* o *mejicano*, que tiene una gran concentración de azúcares y por ello sirve para elaborar dulces y bebidas, aunque también se usa para preparar guisos. El nombre de este postre obedece a que, al calarse el dulce, las fibrillas largas que tienen las vitorias en el centro se tornan doradas, como “cabellos de ángel”. Esta receta se conoce también como *vitoria sancochada*.

Cabellos de ángel

Fuentes: recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 vitoria o calabaza blanca madura
1 libra de azúcar, o 1 panela rallada
4 tazas de agua
2 limones

Preparación

Se lava bien la vitoria con agua y limón, se corta en tajadas, con todo y cáscara, y se pone a cocinar en agua a fuego medio durante 10 minutos. Luego se baja el fuego, se añade azúcar y jugo de limones, y se deja calar. Se sirve una tajada por persona.

Algunos utensilios de la cocina paisa

La máquina de moler, la olla a presión, la raspadora de arepas y la cesta de alambre para las arepas redondas, entre otros instrumentos, hacen parte de la identidad misma de estas tierras. Aquí ofrecemos la descripción de dos de ellos.

La máquina de moler

La máquina de moler manual o molino es parte de la dotación de cualquier cocina tradicional de la zona, donde también se le denomina con la marca que durante muchos años produjo estos implementos: Corona.

Se trata de un mecanismo de metal –hierro o aluminio– que tritura y reduce piezas grandes en porciones pequeñas gracias al efecto de un rodillo en forma de tornillo, que gira sin fin dentro de un cilindro. Una vez lo desmenuza en primera instancia, el rodillo –según una de las observaciones de Arquímedes– obliga al producto a salir del cilindro pasando por un disco con pequeñas aberturas. Esta máquina, que generalmente se fija al mesón de la cocina, funciona a punta de manivela y se emplea para moler maíz, queso, carne y otros productos. Los discos por donde sale el producto son móviles y tienen diferentes diámetros de acuerdo al grosor que se quiera obtener.

La olla a presión

También llamada “olla atómica”, es un recipiente que al taparse y ponerse al fuego queda herméticamente cerrado: la imposibilidad de que el vapor salga hace que, dentro de la olla, la temperatura supere aquella en que se produce la ebullición del agua, y por ello los alimentos se cocinan más rápidamente. En algunos casos se han logrado reducciones hasta de la mitad del tiempo, lo que hace más fácil llevar a cabo algunas recetas.

La olla a presión está conformada por un cuerpo y una tapa que se ajusta contra este mediante un empaque de caucho, gracias al cual queda completamente cerrada. Sobre la tapa hay una válvula por la que escapa el vapor cuando la olla alcanza mucha presión. Además, y por seguridad, se han incorporado otras válvulas de caucho que saltan con el vapor, para evitar accidentes por el exceso de presión dentro de la olla.

La “olla atómica” es totalmente segura y, para manejarla bien, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones: nunca llenarla en más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad y tampoco usarla sin ocupar por lo menos $\frac{1}{4}$ de esta; no utilizar la olla para cocinar ingredientes muy pequeños o que suelten cáscaras finas, pues pueden obstruir la salida de vapor, lo mismo que alimentos que producen espuma; finalmente, no hay que descuidarla, pues todo se cocina tan rápido que a veces se puede quemar con facilidad.

La cocina tradicional en Huila y Tolima

ESTA ZONA, LLAMADA TAMBIÉN el Tolima Grande, tiene una extensión de 43.452 km² en una compleja geografía que comprende todos los pisos térmicos, desde las nieves perpetuas hasta las cálidas tierras ubicadas a 400 metros sobre el nivel del mar.

El territorio está conformado por el Macizo Colombiano, lugar donde nacen los principales ríos del país como el Caquetá y el Río Grande de la Magdalena; las cordilleras Oriental y Central, y en medio de las dos el valle del río Magdalena.

Esta variedad de alturas y temperaturas ha permitido el desarrollo de una agricultura diversa, así como de una ganadería y piscicultura tecnificadas. En el valle del Magdalena se siembra especialmente arroz, sorgo, algodón y maíz, mientras que en las zonas de ladera y montaña se producen café, cacao, caña panelera, plátano y yuca.

Tradicionalmente se ha aprovechado el río Magdalena y sus afluentes para la pesca de bagres, capaces, bocachicos, nicuros y otros peces. Sin embargo, en las fincas y especialmente en los embalses, se han instalado criaderos de peces como la mojarra y la tilapia.

La ganadería es variada e incluye ganado lechero, el cual provee los ingredientes para una buena parte de las preparaciones alimentarias; es decir que cumple el doble propósito de producir carne y leche. Hay cría de aves de engorde como pollos y pavos, y también de cerdos, actividad muy importante pues esta carne es el principal componente de la cocina en el Tolima y en el Huila.

Comer en el Tolima Grande

Desayuno

El desayuno tradicional se compone de caldo, huevos pericos, pan o arepa, y café negro o con leche. A veces se aprovecha la comida que ha quedado del día anterior y se sirve en el desayuno como “calentado” o “calentao”. En las zonas frías se consume en la mañana, además del caldo, arroz con carne o pollo. El tamal se ha incorporado a esta comida, con arepa y chocolate en agua-leche.

Almuerzo

El almuerzo incluye sopa, un plato seco con arroz; carne, pollo o pescado, papas y yuca, y alguna verdura guisada. Cuando se sirve sancocho, se acompaña de arroz y arepas.

En la cena se sirve lo mismo que al almuerzo, pero en menor proporción, aunque también se comen arepas rellenas, chorizos y pinchos.

Fechas especiales

El cerdo es muy estimado en la zona del Tolima Grande y se cocina durante todo el año, pues además de hacer parte de las comidas cotidianas tradicionales también ocupa un lugar destacado entre las viandas para las fiestas, especialmente las de San Juan, San Pedro y la Navidad. El asado huilense, la lechona y el asado en horqueta son algunas de las formas tradicionales como se prepara el cerdo.

Cocina en fechas especiales

En una parte de esta zona, los fines de semana se prepara el “caldo de domingo”, una compleja sopa cuya elaboración lleva bastante tiempo y que solo puede hacerse en días feriados. Este caldo incluye, entre otros ingredientes, hogao, carne cortada en lonjas muy finas, papas y zanahorias fritas.

En Navidad, se preparan varios platos entre los que no pueden faltar tamales, chocolate, buñuelos, mistelas y, por supuesto, cerdo asado. El almuerzo de Pascua es impensable sin lechona.

▪

BEBIDAS TRADICIONALES

Las bebidas tradicionales son el guarapo, bien sea solo de panela o combinado con frutas como la piña; el masato de arroz, la limonada endulzada con panela, las bebidas preparadas como la aloja y el guarruz, y jugos de frutas como mango, guanábana y gulupa.

También hay bebidas tónicas y reconstituyentes como “el boxeador”, que se prepara en la licuadora mezclando hielo con una taza de leche hervida, una copa de brandy, una copa de vino dulce, una cucharadita de cocoa en polvo, una cucharada de azúcar, un huevo entero (incluida la cáscara), una tajada de papaya y un banano.

▪

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

CALDO DE AQUEL O DE MINISTRO*

CALDO DE CUCHAS

SANCOCHO DE GALLINA
 SANCOCHO DE PATALÓ
 CUCHUCO DE MAÍZ AÑEJO
 SOPA DE MAZORCA BICHE

El *caldo de aquel o de ministro*, también conocido como “la sopa peligrosa”, se considera un plato milagroso porque, además de aportar proteínas y carbohidratos, se cree que aumenta la potencia sexual y tiene poderes afrodisíacos. Incluso se ha probado, con relativo éxito, la venta de este platillo en forma enlatada.

Caldo de aquel o de ministro

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 criadillas (testículos de toro)
 12 tazas de agua
 1 taza de hogao
 1 libra de papas peladas y picadas
 2 huevos
 1 taza de leche
 1 tallo de cebolla larga picado finamente
 1 cucharada de cilantro picado
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se cortan las criadillas en rodajas finas y se ponen a cocinar a fuego alto en el agua con el hogao, sal y pimienta, durante 30 minutos.
2. Pasado este tiempo, se añaden las papas, se baja el fuego a medio y se deja cocinar todo por 30 minutos más.
3. Entonces se baja el fuego al mínimo, se baten los huevos con la leche y se añade esta mezcla al caldo. Se deja 5 minutos más al fuego y se sirve caliente, espolvoreándole cilantro y cebolla larga.

PLATOS FUERTES

ASADO HUILENSE*
TORTA DE SAN PEDRO O PASTEL SANPEDRINO*
COJÍN DE LECHONA TOLIMENSE*
VIUDO DE PESCADO*
POLLO GRITADOR*
TAMAL TOLIMENSE*
GUISO SAPEROPO
ASADO DE HORQUETA
BAGRE SUDADO
CHIVO RELLENO
MOJARRA FRITA
FRÍJOLES VERDES CON COSTILLA

El *asado huilense* es un plato asociado al Festival de San Pedro, que se celebra en toda la zona. Consiste en adobar y preparar un cerdo para llevarlo al horno de leña dentro de un recipiente de barro. La carne se baña en cerveza mezclada con hierbas aromáticas, aliños, jugo de naranja agria y vinagre, y se introduce en un mollo de barro de tal forma que las partes más pulpas, las que se comen en el San Pedro, queden en el fondo de la olla, mientras que los cortes menos finos y las costillas, consumidas en el menú diario, se ponen al final.

Para saber si la temperatura del horno de leña es la adecuada, se pone en la boca del horno un costal mojado que con el calor se seca y toma un color tostado. A esta se le llama la “técnica del toreador”.

A continuación presentamos la receta del asado huilense para preparar en la casa.

Asado huilense

Fuentes: varias

Ingredientes · 16-20 PERSONAS
8 libras de carne de cerdo pulpa
3 tazas de cerveza
½ taza de vinagre
2 cucharadas de jugo de naranja agria
4 tallos de cebolla larga picados
8 dientes de ajo machacados

- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de yerbabuena
- 1 cucharadita de poleo
- 1 cucharadita de orégano
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharaditas de guayabita o pimienta dioica tostada y molida
- 1 cucharadita de nuez moscada
- sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Se chuza la carne de cerdo y se pone a marinar en salmuera elaborada con cerveza, vinagre, jugo de naranja agria, cebolla, ajo, sal y todas las especias, por un tiempo mínimo de 24 horas, sobándola cada 6 horas y asegurándose de que esta mezcla penetre bien en la carne. Puede usarse cualquier combinación de hierbas aromáticas, pero sin que falten orégano, tomillo, laurel, yerbabuena y nuez moscada.
2. Al día siguiente, se pone la carne con la salmuera en un tiesto de barro y se lleva al horno, precalentado a 250 °F, durante 4 horas. La carne se sirve en porciones, acompañada con insulsos, arepas, yuca cocida y envueltos de maduro.

No se vare: si no tiene una olla o cacerola de barro, puede usar una refractaria, aunque según la tradición el sabor no será “tan espectacular”, solamente quedará “espectacular”.

▪

Con parte del asado huilense, se prepara un pastel de carne denominado *torta de San Pedro* o *pastel sanpedrino*. Para elaborarlo, se dispone en un molde una capa de masa de maíz trillado; luego el relleno con una mezcla de recortes de carne del asado, arroz cocido con alverjas, trozos de longaniza, pedazos de papa y masa suave de maíz amarillo; por último, se cubre con la misma masa de maíz y se hornea. Al pastel no se le ponen tomate y zanahorias porque debe durar varios días y estos vegetales lo pueden fermentar.

Sin embargo, como el San Pedro no se celebra sino una vez al año –así se quiera pro-

longar la fiesta por varias semanas–, la receta varía para que se pueda preparar en cualquier época. Se debe tener en cuenta que es necesario remojar durante dos días el maíz blanco trillado, después preparar un asado de carnes y luego armar la torta.

Torta de San Pedro o pastel sanpedrino

Fuente: Estrella de los Ríos y Natalia Vila Carvajal (2008: 33)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

Para la carne asada

2 dientes de ajo triturados
1 cebolla cabezona picada
2 tallos de cebolla larga picados
1 cucharada de salsa negra
1 copa de vino tinto
½ cucharada de orégano picado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de vinagre
sal y pimienta al gusto
2 libras de carne de res (pierna, cadera, lomo ancho)
2 libras de carne de cerdo
½ taza de agua

Para el pastel

½ libra de maíz blanco trillado
½ taza de cuajada fresca molida
sal al gusto
1 taza de arroz crudo
½ taza de alverjas verdes, tiernas y cocidas
2 papas grandes peladas y cortadas en trozos
½ libra de longaniza cortada en trozos

Preparación

1. Se empieza por remojar el maíz con 2 días de anticipación en un recipiente grande con suficiente agua que lo cubra. Pasado este tiempo, se lava y cocina a fuego medio en agua limpia durante 1½ hora o hasta que quede tierno. Una vez esté listo, se deja enfriar, se escurre y se pasa por la máquina

- de moler para obtener una masa. Se agrega sal al gusto, se revuelve con la cuajada hasta lograr una consistencia homogénea y se reserva.
2. Se prepara un adobo en un recipiente pequeño mezclando ajos, cebollas, salsa negra, vino tinto, orégano, perejil, vinagre, sal y pimienta. Se vierte esta mezcla sobre las carnes, revolviendo bien para impregnarlas, y se dejan reposar 1 hora. Pasado este tiempo, se ponen las carnes en una olla grande con adobo y agua a fuego medio-bajo. Se tapa la olla y se cocinan por 40 minutos o hasta que ablanden. Se retiran sin desechar el caldo, se escurren y terminan de dorar en la parrilla bañándolas con los jugos de la cocción. Se trocean y reservan.
 3. Aparte se cocina a fuego medio-bajo el arroz, las alverjas y las papas en el caldo de la cocción de las carnes hasta obtener consistencia de arroz húmedo, 45 minutos aproximadamente. Se retira del fuego, se deja reposar y se mezcla con las carnes troceadas, incluida la longaniza.
 4. Se engrasan el fondo y las paredes de un molde llano o artesa de barro o cerámica. Este se debe cubrir con una capa de masa de mediano grosor; esta se rellena con la mezcla de carnes troceadas y arroz, y se tapa extendiendo el resto de la masa encima. A continuación se perfora la superficie o se hacen ranuras para que el pastel respire durante el horneado.
 5. Se pone el molde en el horno precalentado a 300 °F durante 1½ hora. Si se desea, se puede tapar el pastel con hojas de plátano o bijao durante la primera mitad del horneado. Se lleva el pastel a la mesa en el molde, de donde se sacan las porciones calientes al plato. Es necesario conservarlo en un lugar oscuro y fresco, cubierto con las hojas de plátano soasadas o con papel aluminio.

No se vare: si no tiene molde de barro o cerámica, puede utilizar una refractaria.

▪

La *lechona* es otro plato relacionado con las fiestas y demás celebraciones, pues sirve para alimentar a un poco más de medio centenar de invitados. Su preparación es relativamente fácil, pero complejo en verdad es el horneado, que lleva entre diez y doce horas.

Tradicionalmente, para este plato se requiere de una lechona o lechón castrado que no pase de un año y tenga en pie un peso mínimo de 25 kilogramos. Al lechón se le sacan la

carne y los huesos, y se conserva la piel con la cabeza completa. Esta se sala por dentro, se rellena con una mezcla de guiso y la carne del cerdo, y se cose con piola. Luego se voltea sobre una bandeja con agujeros para que pueda escurrir la grasa durante el proceso de horneado, y se lleva al horno de barro por ocho horas a fuego alto y luego por dos horas más a fuego medio. El cuero debe bañarse con naranja agria antes de meter la lechona al horno, para que se tueste mejor. En Tolima y Huila la lechona no lleva arroz; en Cundinamarca, donde es muy popular, se suele preparar con arroz y alverjas secas.

El municipio de El Espinal, Tolima, es el lugar más importante para este plato. A lado y lado de la carretera existen pequeños puestos atendidos por mujeres vestidas con blanquísimos delantales, en los que cada una pregona la legítima lechona. Esta tiene tanta importancia en las cocinas regionales, que se prepara en gran parte del país, aun en lugares como el Putumayo y los Llanos; en Bogotá incluso hay un sector donde se cuentan hasta cinco fábricas en una misma cuadra, y en algunas de ellas ofrecen lechona dietética o *light*. Actualmente también se vende enlatada, algo especial para aquellos nostálgicos que viven fuera de Colombia.

▪

Con el tiempo llegaron innovaciones y han hecho su aparición los *cojines de lechona*, versiones más pequeñas del plato (para 20-30 personas) en las que se prescinde de la cabeza para comodidad y alivio de algunas personas sensibles que prefieren no encontrarse de frente con la tostada cara sonriente del lechón.

Cojín de lechona tolimense

Fuente: Estrella de los Ríos y Natalia Vila Carvajal (2008)

***Ingredientes* · 20 PORCIONES**

5 libras de alverjas amarillas secas
10 litros de agua para cocinar las alverjas
7 libras de carne de cerdo
1 libra de cebolla larga finamente picada
2 cucharadas de sal
3 cucharadas de comino
2 cucharadas de color
10 libras de tocino (piel)
pita para amarrar
hojas de plátano o bijao

Preparación

1. Deje remojando las alverjas desde la noche anterior en una olla con agua (el doble del volumen de las alverjas). Al día siguiente póngalas a cocinar en una olla grande con el agua limpia a fuego medio durante 3 horas. Cuando estén listas, escúrralas y reserve.
2. Corte la carne de cerdo en trozos grandes largos, de aproximadamente 200 gramos.
3. Entre tanto, prepare un guiso en una sartén con cebolla larga y condimentos, y adobe las alverjas y la carne con esta preparación.
4. Extienda el tocino con la parte de la piel hacia abajo, ponga una capa de alverja, luego una de carnes y termine con otra de alverjas.
5. Cosa con una aguja capotera y con pita los bordes del tocino para cerrar el cojín y evitar que se salga parte del relleno.
6. En una lata de hornear coloque el cojín con la parte que se cerró hacia abajo. Lleve al horno a 350 °F por 2 horas aproximadamente. Cuando la piel esté tostada cúbrala con hojas de plátano y deje el cojín horneando por espacio de 3 horas más. Es conveniente estar revisándolo para que no se tueste demasiado. Con ayuda de una cuchara retire la grasa que va soltando.
7. Pasado este tiempo apague el horno y deje que se enfríe sin retirar el cojín.
8. Cuando esté listo, sirva acompañado de insulsos y arepas oreja'e perro.

No se vare: si quiere, puede cortar la carne de cerdo más fina.

▪

No existe claridad sobre el origen del nombre de esta preparación en la que se guisan carnes, en especial pescado, con plátano y tubérculos. Lo del “viudo” se refiere quizás a que, después de haberse cocinado todo junto, el pescado o carne se sirve solo, y aparte se ofrecen las vituallas y el consomé.

El río Magdalena, que provee la mayor parte del pescado consumido en esta zona, después de nacer en la Laguna de la Magdalena –ubicada en el municipio de San Sebastián, Cauca–, baja raudo y se adentra en el valle que lleva su nombre, por donde corre suavemente para desembocar en la Costa Caribe, en Bocas de Ceniza, cerca de Barranquilla. A lo largo de los 1.540 kilómetros de recorrido del río Magdalena, los pescadores aprovechan para lanzar su atarraya y conseguir atrapar un ejemplar de alguna entre las más de 180 especies

de peces que habitan allí. Pero es en la subienda cuando los pescadores logran un mejor resultado: ocurre anualmente, entre mediados de enero y febrero, durante la época de sequía, cuando los peces buscan la cuenca alta de los ríos para obtener mayor y mejor oxígeno.

▪

El *viudo de pescado* cambia de nombre de acuerdo al pez con el que se prepare: capaz, nicuro, bagre y bocachico, entre otros. Es un plato que se prepara a lo largo del río, desde el malecón del río en Neiva, pasando por las plazas de mercado o “galerías” de los pueblos ribereños, hasta los restaurantes de Flandes y Honda, antes de que el río Magdalena siga su ruta por su cuenca media y baja.

Viudo de pescado

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 libras de pescado (capaz, bagre, nicuro, bocahico) cortadas en 4 partes
½ libra de yuca pelada y cortada en trozos grandes
1 plátano verde pelado y cortado en trozos grandes con la mano
4 papas peladas
2 dientes de ajo machacados
1 rama de cilantro
¼ libra de arracacha pelada y cortada en trozos
2 mazorcas cortadas en 2 partes
5 tallos de cebolla larga picados
2 tomates pelados, sin semillas y picados
comino al gusto
color al gusto
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto
2 limones

Preparación

1. En una olla grande se ponen a sudar yuca, plátano, papas, arracacha, mazorcas y 1 tallo de cebolla en 1 litro de agua hirviendo.
2. Mientras, se aliña el pescado con jugo de limones, sal, comino, color y pimienta al gusto. Se reserva.

3. Aparte se hace un guiso con aceite, tomate, la cebolla restante, ajo, cilantro, sal y pimienta. Se deja cocinar por 5 minutos a fuego medio.
 4. Cuando las mazorcas y el plátano estén blandos, se agrega el pescado y se baja el fuego para que se cocine tapado por 15 minutos.
- Se sirve en bandeja o plato grande, colocando una pieza de pescado y una porción de cada ingrediente. Se baña todo con el guiso, y el caldo se sirve en una taza que acompaña la bandeja.

▪

El *pollo gritador* es un guisado de pollo en el que se emplea el hogao frío como adobo y una copa de aguardiente como elemento que ayuda a resaltar los sabores. Una cocinera decía que este plato se debe preparar con dos copas de aguardiente: una para el pollo y otra para quien lo prepara.

Pollo gritador

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 pollo grande
- 2 tallos de cebolla larga finamente picados
- 2 dientes de ajo machacados o finamente picados
- 3 tomates maduros pelados, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite
- 1 copa de aguardiente
- comino al gusto
- sal y pimienta al gusto
- 1 libra de arroz cocido
- ½ libra de batatas cocinadas y cortadas en trozos grandes
- 4 arepas oreja'e perro

Preparación

1. Se prepara un hogao con la mitad del aceite, cebolla, ajo, tomate, vinagre, comino, sal y pimienta al gusto. Se sofríe por 5 minutos y se deja enfriar.
2. Se parte el pollo en 8 presas y se adoba con el hogao frío durante 2 horas. Después se saca el pollo del hogao y este se reserva.

3. Se calienta un sartén con el resto del aceite y se dora el pollo. Se agrega el hogao frío y se deja cocinar a fuego lento por 45 minutos.
4. Se agrega la copa de aguardiente y se cocina por 5 minutos más. Se sirve con arroz blanco, batatas y arepas oreja'e perro.

▪

El tamal: un universo entre hojas

*Que las viejas se den prisa
pa' cocinar el tamal
que en después de la Misa'e Gallo
viene la gente a cenar.*
— Copla de Gigante, Huila

La palabra “tamal” viene del vocablo náhuatl *tamalli*, que significa “envuelto”. Se refiere a la práctica de envolver una masa –sea esta de maíz, plátano o arroz, entre otros productos– en hojas para cocinarla especialmente al vapor. México es reconocido mundialmente por la enorme variedad de tamales que existe en su territorio, a tal punto que la investigadora Guadalupe Pérez San Vicente (1999 y 2003) logró compilar para su libro, *Repertorio de tamales mexicanos*, información sobre aproximadamente 370 tipos diferentes de envueltos.

En Colombia no nos quedamos atrás, pues prácticamente en todas las regiones del país se preparan tamales. Por ello es necesario establecer que el término “tamal” abarca tanto a los de sal como a los de dulce. Es decir, comprende los tamales propiamente dichos, pero también pasteles, bollos, envueltos, hallacas, indios y jayacos, por mencionar algunos. Igualmente incluye tanto aquellos que son hechos solo de masa –por ejemplo los masaticos o insulsos–, como los que son compuestos –aquellos en los que la masa se mezcla con carnes, verduras, tubérculos, pescados, mariscos y granos como garbanzos y alverjas–.

Para los colombianos, el tamal se podría definir como un universo entre hojas, pues en cada región se prepara con los diversos productos que se tienen a mano. La masa, sea de maíz o arroz, o de otros cereales, es el centro de esta maravilla gastronómica en la que tienen cabida ingredientes propios cosechados en la huerta, comprados en las plazas de mercado o recolectados en las playas, así como elementos extranjeros que lentamente se han incorporado a nuestras cocinas, como las alcaparras y las aceitunas.

El envoltorio en hojas de plátano, bijao, maíz y repollo, entre otras, brinda un hogar a la masa, esté sola o acompañada, y aunque a algunos les apetece sacarlo de las hojas al

momento de servirlo, no hay nada comparable a destapar un tamal y encontrarse con su contenido, como si se tratase de un regalo.

Hay tamales de piangua, gallina, cerdo y costilla de res; tamales antioqueños, vallunos, caucanos, huilenses, bogotanos, santandereanos, costeños, llaneros, sanandresanos. Hay tanta variedad que sería muy interesante la tarea de catalogarlos. Pero quizás lo más importante es reconocer su valor como ejemplo de la diversidad cultural de nuestro país.

El antioqueño Juan José Botero (1928) escribió el siguiente poema al tamal:

A un tamal

Esponjado tamal ¡yo te saludo!
 ¡Salve, mil veces, oloroso envuelto!
 Bienvenido si traes entre tu vientre
 dos grandes presas y un carnudo hueso.
 Corta fue tu existencia: ayer tan solo
 en frescas verdes hojas te envolvieron,
 el espacio de un sol duró tu vida,
 nacido ayer y hoy mueres ya de viejo.
 Voy a romper las ligaduras que atan
 las mustias hojas a tu blanco cuerpo,
 que arrojado con otros a una olla
 se marchitó tu vestidura al fuego.
 Cortada está la guasca, hoja por hoja,
 suavemente separo con los dedos,
 y ante mi vista, blanco y sudoroso,
 te has quedado, tamal, en puros cueros.
 Te contemplo en pelota y la cuchilla
 me atrevo a llevar sobre tu cuello,
 porque temo encontrar al degollarte
 en vez de carne algún pelado hueso.
 Aguarda, pues, yo aspiro tus olores
 entre tanto que un trago me atropello
 para tener valor de acuchillarte,
 para tener valor de abrir tu seno.
 A rezar lo que sepas, ya mi mano
 con cachiblanco de afilado acero
 aguarda la señal con impaciencia

de dar el golpe sobre tu albo pecho.
Que si cuna tuviste en una olla
sancochado al hervor de un fuego lento,
sepulcro te va a dar esta barriga
do has de dormir tu postrimero sueño.
Prepárate a morir; recibe el golpe,
eso es, tamal... así... quieto, muy quieto,
¡trís!, ya se abrió tu abdomen abultado,
mas, ¿qué es esto? ¡Gran Dios! ¿Qué es lo que veo?
Bien dije yo, tan solo masa había
donde soñé encontrar un buen relleno;
¡desilusiones de la vida humana
soñar con carne y encontrar un hueso!
¡Y tanto olor y tanta vestidura,
y tanta cinta para atar tu cuerpo!
Y al fin, venido a ver, ¿qué había en el fondo?
Masa, vinagre, pestilente cuero...
Tamal: si acaso vanidosa gente
con sarcasmo te mira, con desprecio
diles que todo en este infame mundo
es un blanco pastel sucio por dentro.

■

Los tamales más famosos de Colombia, sin ninguna duda, son los *tamales tolimenses*, que se preparan con la fórmula tradicional incluso en sitios muy distantes del Tolima Grande. En relación con este plato, Lácydes Moreno (1990: 116) señala: “¡Ah! Y que no se me olviden los tamales del Tolima, ricos en la combinación del arroz y el maíz blanco seco, gallina cortada en porciones decentes, carne de cerdo, huevos y, como en todos nuestros tamales que le conceden su uniformidad gustativa, el comino –¡cuanta prudencia para su uso!–, así como los vegetales de nuestra conservadora cocina regional”.

Tamales tolimenses

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PERSONAS

1 libra de maíz blanco trillado
½ libra de arroz
½ libra de alverjas secas remojadas desde la víspera
1 libra de costilla de cerdo partida en 8 trozos
1 gallina despresada en 8 piezas, o en su defecto un pollo
1 libra de tocino partido en 8 trozos
6 tazas de agua
1 libra de papas peladas, cocidas y cortadas en rodajas
¼ libra de zanahoria cortada en rodajas
2 huevos duros cortados en rodajas
1 cebolla cabezona picada
5 tallos de cebolla larga finamente picados
8 dientes de ajo machacados
achiote o color al gusto
sal, pimienta, comino y cilantro al gusto
16 hojas de plátano o bijao, soasadas y cortadas en cuadros grandes
cabuya delgada

Preparación

1. Se prepara el arroz normalmente, en 2 tazas de agua con ½ cebolla cabezona picada y sal, pero se debe procurar que quede bien seco.
2. Aparte se cocinan las alverjas con la ½ cebolla cabezona restante y sal al gusto, hasta que estén tiernas.
3. El maíz se muele finamente y se sazona con sal, pimienta y comino.
4. Se separa el cuero del tocino y la parte grasa se lleva a una olla para hacer un sofrito con cebolla larga y ajo. Se cocina a fuego medio por 10 minutos y se reserva.
5. Al tiempo se sancochan las costillas de cerdo, la gallina y el cuero del tocino en 6 tazas de agua con sal y cilantro al gusto durante 20 minutos, hasta que las carnes estén blandas. Estas se sacan y se reserva el caldo.
6. Se toman 3 tazas del caldo, se disuelve en ellas el achiote o color, y se agregan al maíz molido. Se revuelve bien y se cuele para eliminar el exceso de líquido.

7. Luego, en un recipiente amplio, se ponen el arroz, las alverjas y la masa de maíz. Se mezcla todo y se reserva mínimamente por 1 hora.
8. Con todos los ingredientes preparados, se empiezan a armar los tamales.

Armada

1. Se disponen sobre una mesa las hojas de plátano en pares, una sobre otra, pero en sentidos opuestos. Es decir, que la dirección de las líneas de la hoja de abajo sea diferente a la de arriba.
2. Una vez se tienen las hojas preparadas, se procede a poner sobre estas una cama de masa. Encima se acomodan una presa de gallina, una porción de costilla de cerdo, una de tocino, una rodaja de huevo, una de zanahoria y una de papa. Finalmente se pone otra capa de masa.
3. Entonces se cierra cada tamal llevando las puntas de las hojas hacia arriba; se le da forma de paquete con las manos y, por último, se hace el “moño” amarrándolo con una cabuya.
4. Se prepara la olla para la cocción haciendo una cama de hojas, de modo que los tamales no tengan contacto directo con el fondo de la olla.
5. Los tamales armados se ponen a cocinar tapados, a fuego medio y en agua que los cubra, durante 2½ horas, revisando constantemente que el nivel del agua se mantenga.

No se vare: puede reemplazar el maíz trillado por 1 libra de harina de maíz.

Es tan importante este plato para la región, que la Alcaldía de Ibagué declaró el 24 de junio como el Día del Tamal.

▪

ACOMPAÑANTES

INSULSO*

AREPAS OREJA'E PERRO*

AREPAS DE ARROZ

JUAN VALERIO

PATACONES

PASTEL DE MAÍZ

ENVUELTO DE PLÁTANO MADURO

ARROZ BLANCO

SARAPAS

El *insulso* es todo menos un alimento con poco sabor, soso o desabrido, como lo indicaría la definición de la palabra. Este delicioso envuelto es el principal acompañante de las comidas del Tolima Grande y proporciona un equilibrio en los sabores, tal como lo señala Lácides Moreno: “Otro envuelto en *hoja de piedra* es el insulso tolimense elaborado con harina de maíz, panela y canela, asado al horno, sin el cual la succulenta lechona sería excesiva en su mantecoso y fuerte gusto” (1990: 118). Tradicionalmente, el insulso se prepara con maíz molido –remojado en agua durante cuatro días–. A este se agrega un melao espeso de panela con hojas de naranjo agrio, y luego se cocina hasta que alcance el punto de natilla. La receta ofrecida es la actual, en la cual se emplea harina de maíz.

Insulso

Fuentes: varias

Ingredientes · 10-15 INSULSOS

1 libra de harina de maíz
3 litros de agua
1 panela grande
astillas de canela al gusto
clavos de olor al gusto
guayabita o pimienta dioica (tostada y molida) al gusto
hojas de plátano soasadas

Preparación

1. Se pone a cocinar la panela en agua con canela, clavos, guayabita y, si se desea, algunas hojas de naranjo, hasta hacer una aguadepanela. Se debe retirar constantemente la espuma que se forma.
2. A la aguadepanela se le agrega harina de maíz y se deja hervir por 1 hora, moviendo continuamente con un mecedor o cuchara de palo, hasta que tenga una consistencia espesa.
3. Se baja del fuego, se deja reposar un poco y, con ayuda de una cuchara, se ponen porciones de la masa sobre hojas de plátano soasadas, dispuestas en cuadros. Se envuelven bien y se llevan al horno precalentado a 250 °F durante 2 horas.

En algunas regiones a los insulsos se les da forma alargada, mientras que en otras se les da forma triangular.

▪

Las *arepas oreja'e perro*, o *arepas de angú*, son un amasijo que va bien con todas las comidas. Antes, para prepararlas, el maíz debía pasarse por el molino de hierro, lo cual le daba a la masa buen sabor. Esta se humedecía con agua, se cernía en un balay y luego se cocinaba en poca agua, revolviendo con cagüinga. Finalmente se armaban los amasijos para asarlos en un tiesto de barro.

Estas arepas se consumen solas, acompañando platos principales, o se abren y se rellenan con pollo, carne desmechada, huevos revueltos, o con hogao y quesillo.

Arepas oreja'e perro

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10 AREPAS

- 1 libra de maíz blanco trillado
- sal al gusto
- hojas de plátano soasadas
- 1 taza de arroz cocido y molido (opcional)

Preparación

1. Se deja remojando el maíz, sin agitarlo, durante 3 días; luego se muele dos veces para obtener una masa fina. Esta se humedece con 1 taza de agua y se pasa por un colador para retirarle el afrecho.
2. La masa resultante se lleva a cocinar a fuego lento y con poca agua, revolviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que se forme un engrudo. Se añade sal al gusto y, si se desea, 1 taza de arroz cocido y molido, para hacer más flexible la masa.
3. Se extiende 1 hoja de plátano soasada y sobre esta se coloca una bola pequeña de masa. Luego se toma otra hoja de plátano y con esta se aplasta o adelgaza la masa hasta formar una arepa, que se asa a la parrilla o en un tiesto de barro.
4. Después de asadas, las arepas se envuelven en las hojas de plátano y se conservan.

BEBIDAS

ALOJA*

GUARRUZ*

MISTELA DE MEJORANA*

MISTELAS HUILENSES

CANDIL

MASATO

VINO DE PALMA

JUGO DE FRUTAS

En la región del Tolima Grande se hacen “preparados” que sirven como base en la elaboración de bebidas frescas. Basta con agregar una parte de ellos en un vaso, adicionar agua y un poco de hielo, mezclar bien, y así se obtiene un sabroso refresco. Nos referimos, por supuesto, a la *aloja* y el *guarruz*, el primero de harina de maíz y el segundo de arroz, combinados con panela y especias. Seguidamente presentamos las recetas de ambos.

Aloja

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 12 PERSONAS

2 libras de panela
13 tazas de agua
ralladura de cáscara de limón
astillas de canela al gusto
clavos de olor al gusto
nuez moscada rallada al gusto
1 libra de harina de maíz

Preparación

1. Se cocinan las panelas en 10 tazas de agua y, cuando se tenga una aguadepanela hirviendo, se aromatiza con ralladura de cáscara de limón, canela, clavos y nuez moscada al gusto.
2. Aparte se disuelve la harina en 3 tazas de agua y a través de un colador se

agrega lentamente a la aguadepanela en ebullición, sin dejar de revolver para que no se pegue. Se continúa la cocción hasta obtener una colada no muy espesa.

3. En ese momento se baja del fuego y se deja reposar en un sitio fresco y a la sombra, para que se fermente durante 2-3 días. La aloja se conserva en la nevera y se sirve mezclada con agua.

▪

Guarruz

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

1 libra de arroz
3 litros de agua
1 panela
5 hojas de naranjo agrio
astillas de canela al gusto
clavos de olor al gusto
nuez moscada rallada al gusto

Preparación

1. Se pone a remojar el arroz durante 2 horas en agua suficiente para cubrirlo.
2. Pasado este tiempo, en una vasija de barro, se pone a cocinar el cereal en 3 litros de agua. Se le agregan panela en trozos, hojas de naranjo agrio, canela, clavos y nuez moscada al gusto. Se debe revolver constantemente con una cuchara de palo hasta que la mezcla espese y tenga el punto de una colada.
3. Se baja del fuego y se deja reposar en un sitio fresco y a la sombra para que se fermente durante 2-3 días. El guarruz se conserva en la nevera y se disuelve en agua fresca para hacer una bebida tipo masato, a la que se le puede espolvorear canela al momento de servir.

▪

La mistela es una “bebida preparada”, es decir, se logra mezclando varios elementos. En este caso son: aguardiente, agua, azúcar más otros ingredientes como canela y hierbas aromáticas, entre otros. Originaria de Europa, esta bebida posiblemente llegó a nuestro

país durante la Colonia. En Colombia se prepara en varios lugares, pero es en Huila y en Tolima donde tiene su propia identidad, en la *mistela de mejorana* y en la de yerbabuena. Ofrecemos aquí la receta de la primera, así como algunas indicaciones para disfrutar otras mistelas.

Mistela de mejorana

Fuentes: varias

Ingredientes · 20 PERSONAS

- 1 botella de aguardiente
- 1 libra de azúcar
- 5 tazas de agua
- 1 manojo de mejorana
- 2 ramas de anís
- 1 frasco o botella de vidrio con tapa, y con capacidad para contener 1 litro

Preparación

1. Se prepara un almíbar diluyendo el azúcar y el agua. Se cocina sin revolver hasta que la mezcla se reduzca a la mitad.
2. En el frasco de vidrio se introducen las ramas de mejorana y anís, previamente lavadas; se añade almíbar y por último aguardiente.
3. Se cierra el frasco y se deja marinar todo en un sitio fresco, y a la sombra, durante 1 mes.
4. Pasado este tiempo se cuele el contenido y se embotella.

No se vare: si prefiere una *mistela de hierbas*, siga el mismo procedimiento pero reemplace el manojo de mejorana por la misma cantidad de las hierbas que desee, como yerbabuena, limonaria y menta, entre otras.

Si quiere hacer una *mistela de frutas*, utilizando mora, naranja o limón, debe mezclar 1 libra de pulpa de fruta con 1 libra de azúcar y las 5 tazas de agua. Se cocina todo, revolviendo muy poco, hasta obtener un dulce. Este se mezcla con el aguardiente y se continúa el proceso desde el tercer paso. Igualmente puede probar haciendo sus propias mezclas con varias frutas, varias hierbas, o con una combinación de ambas.

■

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

QUESILLOS*

ACHIRAS*

BIZCOCHOS DE CUAJADA*

ENMOCHILADOS

POJONGOS

CASCABELITOS

MASATICOS

CARESANTOS

REGAÑONAS HUILENSES

PAN DE CHICHA

■

El *quesillo* es un manjar que se puede comer tibio, recién preparado, o fresco en las horas de la tarde. Su blancura se ve contrastada con las verdes hojas de plátano o bijao en las que se envuelve. Tiene como centro a Yaguará, Hobo y otros municipios del Huila, donde hombres y mujeres los llevan en coloridas canastillas para venderlos en las plazas y en los buses.

Quesillos

Fuente: Estrella de los Ríos y Natalia Vila Carvajal (2008: 13)

Ingredientes · 20 QUESILLOS

20 litros de leche fresca sin pasteurizar

½ pasta de cuajo

hojas de plátano

pita para amarrar

Preparación

1. En una olla, caliente la leche a 90 °F y manténgala a esta temperatura.
2. Incorpore el cuajo y deje cuajar durante 30 minutos. Una vez haya pasado este tiempo, en una paila no muy caliente (fuego bajo), vierta la leche cuajada y bata constantemente con una espátula grande de madera durante ½ hora, para evitar que se pegue. Esta acción es la que le da elasticidad al

queso. Cuando la mezcla tenga una apariencia sedosa y brillante, quiere decir que está a punto.

3. Retire el quesillo de la paila, distribúyalo en las hojas de plátano, ciérrelos con pita y déjelos enfriar.

▪

Las *achiras* son sinónimo del Tolima Grande. Estos bizcochos amarillos, polvorosos y de inimitable sabor tienen mucha fama en todo el país, pero los mejores son los que elaboran, en verdaderas industrias caseras, los municipios de Altamira y Fortalecillas en el Huila, donde se cocinan en horno de barro.

Achiras

Fuentes: varias

Ingredientes · 50 ACHIRAS

- 1 libra de almidón o harina de achira
- 2 yemas de huevo
- ½ libra de mantequilla derretida
- 1 libra de cuajada fresca molida con un tenedor
- 1 libra de harina de maíz amarilla
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes, se amasa bien hasta lograr una pasta homogénea y manejable, y se deja descansar un poco. Después se forman con las manos bizcochos de unos 5 cm de largo y 1,5 cm de ancho; se ponen sobre una lata sin engrasar y se llevan al horno precalentado a 325 °F durante 20 minutos.

Cuando doren, se sacan y se dejan reposar por 15 minutos. Luego se introducen de nuevo al horno para que terminen de cocinarse y queden polvorosos.

Los *bizcochos de cuajada* son, junto con las achiras, los bizcochuelos, los bizcochos de manteca y de tuétano de res, los rosquetes, cauchas y caresantos, parte de la diversidad de amasijos que se preparan en horno de barro en esta zona.

Bizcochos de cuajada

Fuentes: varias

Ingredientes · 50 BIZCOCHOS

2 libras de cuajada fresca, escurrida y molida con un tenedor

1½ libra de harina de maíz amarilla

2 huevos batidos

½ libra de mantequilla derretida

½ libra de manteca de cerdo derretida

1 cucharadita de sal

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes, se amasa bien y se forman con las manos bizcochos redondos o alargados como los de achira. Se ponen sobre una lata engrasada en el horno, precalentado a 325 °F, durante 10 minutos o hasta que tomen la apariencia de pequeñas almojábanas. Se sacan y se dejan reposar por 15 minutos para volver a introducirlos en el horno durante 15 minutos más, hasta que estén tostados y crujientes.

POSTRES

ENSOPADO DE BIZCOCHO*

CASQUITOS DE GUAYABA

JALEA Y DULCE DE GUAYABA · CERNIDO

NOCHEBUENA

QUESO DE GUANÁBANA

ESPONJADO DE GULUPA

DULCES DE FRUTAS CALADAS, DE MAMEY, PAPAYA Y LIMÓN

Ensopado de bizcocho

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 2 tazas de bizcochos tostados o de achira que no tengan mucha cuajada
- 1 taza de aguadepanela
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- ½ limón

Preparación

1. En una vasija, se ponen los bizcochos tostados o de achira con aguadepanela.
2. Mientras, se prepara un almíbar con azúcar, agua y jugo de limón.
3. Cuando el almíbar esté listo, se baja del fuego y se incorporan los pedazos de bizcocho para que absorban el líquido y se ablanden. El ensopado se deja reposar y se envasa.

Las ollas de barro de La Chamba, Tolima

Desde tiempos inmemorables, la olla de barro es uno de los utensilios de cocina más comunes en la Región Andina. Existen vasijas de todas las formas y tamaños, desde cazuelas, cacerolas y olletas, hasta chorotes, pailas y mollos. Las hay redondeadas, ovaladas, rectangulares y cuadradas; algunas son profundas, otras pandas, y las hay planas que se emplean ya sea para asar, así como de plato o bandeja. La mayor parte de ellas conservan los colores naturales del barro, o se recubren con pigmentos minerales que varían según la región y también las técnicas de horneado.

En la inspección de La Chamba, perteneciente al municipio de El Guamo, en el departamento del Tolima, se elaboran algunas de las ollas, tiestos y vasijas de barro más usados, no solo en la zona del Tolima Grande, sino en el interior del país. Con el tiempo, estos recipientes de color negro o rojo se adaptaron a las necesidades cambiantes de las cocinas contemporáneas, razón por la cual se han introducido innovaciones en tamaños y formas, e incluso nuevos productos.

A pesar de esto, la olla de barro, ese mollo que relacionamos siempre con los piquetes y los paseos, sigue elaborándose en La Chamba, y todos los habitantes del lugar tienen que ver con esta industria, ya sea al obtener las arcillas, moldear, cocer las piezas en hornos circulares, o al distribuirlas por todo el país.

Las ollas de barro, para usarlas, deben primero ser curadas o “pringadas”, asunto que corresponde a quien las compra. Y esto debe hacerse por varias razones:

Para que no se vayan a partir o fracturar cuando se esté cocinando en ellas.

Para cerrar los poros de la olla, de tal modo que la comida no se pegue.

Para evitar que algunos de los elementos minerales del recipiente contaminen los alimentos.

Existen muchas técnicas para curar una olla de barro: una consiste en frotar sus paredes con cebolla y ajo, o con cáscara de plátano guineo; otra en untarle por dentro y por fuera aceite quemado o manteca de marrano, y otra hace uso de la clara de huevo. La técnica tradicional de La Chamba consiste en poner la olla en el fogón con una mezcla de una taza de leche y otra de agua; se deja consumir mientras se mece la olla, para que la mezcla empape de forma pareja todas las paredes. Cuando se haya evaporado todo el líquido, se lava la olla con jabón suave y así queda lista para usar, ya sea al fuego directo, sobre el fogón eléctrico o de gas, o para meter en el horno.

Coplas relacionadas con la cocina del Tolima Grande

*Anoche te vine a ver
con yuquitas de mi huerta.*

*Las yucas me recibiste
y me cerraste la puerta.*

*Qué me ves y qué me miras
¿no sabes que soy letrero?*

*Narices de olleta vieja
cara de tiesto arepero.*

Milena Muñoz (1961)

La cocina tradicional en el Valle del Cauca

EN SU PARTE ANDINA, este departamento se encuentra dominado por un extenso y fértil valle con cerca de 200 kilómetros de largo, entre la cordillera Occidental –en la que sobresalen los Farallones de Cali, la Serranía de los Paraguas y el cerro Tataamá– y la cordillera Central. Por este valle corre, de sur a norte, el río Cauca.

En el centro y el norte de la vertiente oriental de la cordillera Occidental, este valle alberga una población rural de tradiciones paisas y tolimenses, gente trabajadora y creativa que cultiva caña de azúcar para panela, café, yuca y frutales, y que también se dedica a la cría de vacunos y cerdos. Del otro lado de la planicie está la vertiente occidental de la cordillera Central; comprende un territorio quebrado que va desde las tierras cálidas y ganaderas, pasando por las templadas donde se cultiva café, caña panelera, plátano y frutales, hasta las tierras altas y paramunas en límites con el departamento del Tolima. Es allí, al sur, donde se encuentran los primeros resguardos indígenas del pueblo nasa. El paisaje que se impone en el departamento es pues el inmenso valle del río Cauca, en el que sobresalen los cultivos agroindustriales de la caña de azúcar, y en menor extensión el sorgo, el maíz y la soya.

Tradicionalmente, la configuración de la sociedad valluna ha estado ligada a la historia y las transformaciones de las haciendas vallecaucanas que, en la Colonia y parte de la República, abastecían los centros mineros del Pacífico. En estas haciendas, que empleaban fuerza de trabajo esclava y de familias terrazgueras tanto indígenas como mestizas, se criaba y levantaba ganado vacuno, y también se cultivaba caña de azúcar, café y tabaco. El Valle vivió un proceso particular de desarrollo gracias a la conformación y expansión de poblaciones como Toro, Cartago, Tuluá, Buga, Palmira y especialmente Cali, cuyos habitantes tuvieron un papel protagónico en las guerras de Independencia. Ya en el siglo xx la agroindustria de la caña se hizo dominante e, infortunadamente, desplazó las fincas campesinas en las que se cultivaban variedades de frutales y productos de pancoger. Al sur del Valle, entre el mar de caña de azúcar, pueden verse aún verdaderas islas de fincas de afrodescendientes que mantuvieron sus tierras y cultivan en ellas cacao, yuca, plátano y frutales.

El Valle del Cauca tiene una relevante identidad en su cocina, pero es también un cruce histórico de tradiciones culinarias. Comparte con el departamento del Cauca algunas comidas; tiene una inmensa influencia de los afrodescendientes que han habitado al sur del departamento y en el Pacífico, y es visible igualmente el influjo de la región cafetera del occidente. Este cruce de sabores y tradiciones también ha dado lugar a una culinaria particular: “la cocina valluna”, que ha tenido

éxito en el sector económico de los restaurantes. Hoy en día, en las grandes ciudades del país, es común encontrar restaurantes especializados en esta cocina.

El departamento tiene importantes recetarios, algunos muy populares y conocidos –en los que nos hemos apoyado para el presente capítulo– como el de María Antonia Garcés (1977), *Con cagiünga y con callana. Rescatando la cocina perdida del Valle del Cauca*, y el de Carlos Ordóñez Caicedo (1986b), *La cocina vallecaucana*, publicado después del *Gran libro de la cocina colombiana* (1984).

Uno de los méritos del libro de Ordóñez Caicedo fue haber incluido recetas de las diferentes zonas y ciudades del departamento, rescatando el valor de la diversidad que existe en las tradiciones culinarias vallunas. Según el dicho popular, “Valle es Valle y lo demás es loma”; para los estudiosos de las cocinas tradicionales, el Valle es valle, es loma y es litoral. Esta confluencia de culturas y comidas es la que ha dado sabor a las ricas manifestaciones culinarias del departamento y en especial de Cali, como se puede comprobar cuando uno recorre la plaza de mercado de La Alameda, llena de la fascinación que produce el olor a sancocho de gallina, confundido con el de pandebono, tostadas de patacón, tamales, chontaduro, carantanta, cholados, “arrechón de borojó”, manjarblanco... En fin, una mezcla creativa, mestiza, indígena y afrodescendiente que nos invita, a través del gusto, a disfrutar de distintas tradiciones culturales culinarias, incluyendo las de japoneses y sirio-libaneses llegados desde hace muchos años al departamento. Un concierto de voces y sabores que desafía nuestro propósito de mostrar las cocinas colombianas a través de sus regiones.

En este capítulo nos referimos al departamento del Valle andino –obedeciendo a los criterios de organización de este libro de recetas, o sea según las grandes regiones naturales–, pero, histórica y socialmente, el Valle constituye una unidad que articula los Andes y el Andén del Pacífico. En el capítulo correspondiente a la Región del Pacífico se encontrarán las recetas correspondientes al municipio vallecaucano de Buenaventura.

Comer en el Valle del Cauca

El valluno tiene una especial devoción por las tostadas o patacones de plátano. Nos dice Carlos Ordóñez Caicedo (1986b: 7) que “el clásico desayuno del campesino vallecaucano consiste en aguapanela caliente, acompañada de plátano verde asado y pisado”. O como dice Bruno Díaz en su canción “Calinaria” (1988):

*Plátano de mil formas
con sopa de tortilla*

*y sancocho de gallina
o caliente panocha...
son viandas preciosas,
son maná del cielo.*

Desayuno

Un caleño desayuna con jugo de naranja, huevos revueltos, café o chocolate, acompañados de arepa de maíz o patacón, así como queso o requesón. Se acostumbra, en lugar de huevos, costilla de cerdo frita o asada y “calentao”.

Mediasnueves

A media mañana, avena en leche fría o masato, champús, lulada o kumis, todo con pandebono, obviamente.

Almuerzo

De almuerzo, una sopa o sancocho, pero que no falten el arroz y la tostada de plátano. Se acostumbra la carne sudada, algún grano guisado y tajadas de plátano fritas. Un almuerzo puede llevar tamal. Entre los acompañantes están las puerquitas o marranitas, unas masitas fritas de plátano verde triturado y mezclado con pedacitos de chicharrón bien tostado.

Entredía

En la mitad de la tarde, el caleño puede comerse un pandeyuca o un aborrado, tomarse un kumis, o cucharear un mate de manjarblanco. “Pica” con gusto chontaduros cocidos, mango biche y grosellas, todos con sal.

Cena

La cena es ligera. El caleño “recicla” el almuerzo, pero es frecuente que cene empanadas o fritanga con los amigos.

ALGUNOS PLATOS REPRESENTATIVOS

*De Guacarí es el sancocho
y de Tuluá la morcilla
busca en el Hato el bizcocho
y en Toro la mantequilla.
—Copla del Valle*

El *hogao* es uno de los ingredientes básicos de la comida valluna. Aunque se prepara en casi todo el país, cada región reconoce el suyo como exclusivo.

Hogao valluno

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes

5 tomates maduros pelados y picados
3 tallos de cebolla larga picados
2 cebollas cabezonas peladas y picadas finamente
2 dientes de ajo machacados
½ pimentón picado
1 ají dulce picado (opcional)
azafrán o color disuelto en un poco de agua
sal, pimienta y comino al gusto
2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite

Preparación

Se calienta manteca o aceite en una olla pequeña a fuego medio y se ponen todos los ingredientes a sofreír por cerca de 20 minutos, revolviendo constantemente hasta obtener una salsa suave.

▪

SOPAS

SANCOCHO VALLUNO*

SANCOCHO DE GALLINA DE GINEBRA*

SOPA DE PATACONES O SOPA DE TOSTADAS DE PLÁTANO*

SANCOCHO DE GUINEO

CAZUELA DE MENUENCIAS
 SANCOCHO DE COLA
 SOPA DE PANDEBONO
 SOPA DE TORTILLAS

▪

El sancocho es un plato que se prepara en todo el país. Existen incontables versiones y recetas del mismo; podría decirse que no hay familia que no tenga su propia receta heredada de una abuela u otro familiar.

El sancocho tiene una larga historia asociada a la conformación de nuestra nación. Germán Patiño Ossa (2007), en su libro *Fogón de negros*, muestra la importancia del sancocho en la vida y la historia de los colombianos. Nos dice que a partir de este se puede reconstruir no solo la historia de la cultura de una región, sino también su historia económica.

“Dime cómo es tu sancocho y te diré cómo vives”. La razón es que los ingredientes de este plato se producen enteramente en las localidades y provienen de diversos sistemas productivos. El sancocho anima la comida de ricos y pobres, las fiestas y novenarios; no falta en las mingas o trabajos colectivos de las comunidades, ni en las huelgas y protestas durante la llamada “olla popular”. De lo anterior dan idea los siguientes apartes de la pluma de Luis Alfonso Ramírez (citado por Correa Palacio, 1974: 145).

Su majestad el sancocho

Salve, opíparo sancocho, reverendo plato vitamínico a cuya sola presencia se ponen firmes y presentan armas todos los jugos digestivos. Cuando pasas orgulloso por la economía nacional con tu nutrido cortejo de prótidos, lípidos, glúcidos y vitaminas, todos los platos foráneos de nombre raro se tienen que hincar de rodillas, genuflexos, pues eres el rey nutricio que sostiene la fortaleza anatómica de esta sufrida y altiva raza colombiana.

Tu nombre sonoro montañero, amable y lleno de reminiscencias como las notas de los bambucos campechanos que se desgranán en las fondas olorosas a anís y a tus esencias, cuando un mozo fuerte por tu gracia nutritiva rasga alegre o nostálgico su tiple amigo, añorando querencias o suplicando amores en medio de una noche burbujeante de estrellas y manchada de sangre de sietecueros. Es tu nombre tan grato, que a deletrearlo aprende nuestro campesino desde niño, con la misma fruición de la palabra “madre” y el mismo encanto del vocablo “patria”.

Porque eres savia fecunda de nuestras fecundas madres y celoso guardián de la in-

tegridad patria. Sin tu ayuda, los gloriosos desarrapados de nuestro padre don Simón no habrían tenido fuerzas para romper cadenas y la emancipación americana no habría pasado de las afebradas mentes soñadoras de nuestros héroes patrios. Estoy seguro de que desde entonces eres el predilecto de nuestros soldados y a ti acudían para reponerse de aterrador desgaste físico y después de una batalla. Formaste, pues, parte esencial de la gesta libertadora y es imperdonable que una efigie tuya no sea puesta sobre pedestales en las plazas y los parques, en vez de tanto monigote, de tanto sordo personaje a quienes la patria no debe nada.

El sancocho es también la comida principal en el “paseo de olla”. Los caleños tienen la costumbre de organizar paseos familiares dominicales a ríos transparentes de aguas frías que descienden de los Farallones de Cali en la cordillera Occidental. El río Pance es el preferido por su cercanía a la ciudad, su fácil acceso y la belleza del paisaje.

Entre las familias participantes y los amigos se distribuye la adquisición de los ingredientes y preparación de los acompañantes del sancocho y las bebidas: gallina o carne de res o cerdo, plátano, yuca, huevos, pique, arroz, aguacates, plátanos maduros para asar, cervezas y “guaro” (aguardiente). Los cuidados ambientales obligan hoy en día a que se lleve la leña.

Hay que llegar temprano para buscar un buen lugar y un buen charco. Entre más arriba, mejor. La preparación del sancocho es todo un ritual. Hay un debate preliminar sobre la receta. Un concilio de mujeres mayores toma esta delicada decisión. Ya en el sitio, hay quejas sobre la calidad de los ingredientes: “Cuándo van aprender esas muchachas a comprar yuca, no ven que están paludas”. Los hombres prenden la fogata, otros ponen a enfriar las cervezas dentro del río. Los primeros que se aventuran a meterse al agua para acompañar a los niños salen tiritando del frío a tomarse el primer “lamparazo” de aguardiente Blanco del Valle. Otros esperan que el sol esté más fuerte. Es rico meterse al agua cuando la temperatura está muy alta. No falta quien lleve un parqué o cartas para jugar debajo de un árbol de Pichindé. Tampoco falta el equipo de sonido en competencia con otras familias. “Mirá, ve, ponete una salsita vieja”.

Mientras está el sancocho circulan algunas golosinas: gelatinas de Andalucía, hojaldres, empanadas vallunas, moscorroffio para los niños. “No coman mucho que se les quitan las ganas de comer”, aconseja alguien. Se organiza un “picadito” de fútbol con una pelota de plástico. Hace mucho calor. Alguien da la orden: “¡Todos al agua!”. Algunos juegan, otros conversan medio sumergidos mientras toman cerveza. Otros simplemente permanecen sentados con los pies en el agua. Hay un olor a cilantro cimarrón en el ambiente. Todos miran con ansiedad hacia el fogón donde hierve la olla con el sancocho. “¿Ya está?”, grita

alguien desde el río. “Ve, no sabemos si es la candela, pero esa carne está todavía dura”, le responden. El hambre acosa y el ánimo decae. Un joven sale del río a avivar el fuego. “Esa leña la compraron verde”, comenta. Al agua hirviendo del sancocho echan los huevos para que se cocinen. El calor del medio día hace que la gente se retire a la sombra de los árboles a esperar el almuerzo. Alguien, de un fogón vecino, viene a pedir de manera comedida sal y color de achiote. “Se nos olvidó”. El olor de los otros sancochos vecinos exacerba los sentidos y los nervios. Al fin, una buena noticia: “¡Vengan que el sancocho está listo!”. Vuelve el alma al cuerpo. La familia congregada al pie de la olla parece una comunidad milenaria en uno de sus ritos.

▪

Hemos querido detenernos en los sancochos vallunos por ser un plato emblemático del departamento. Germán Patiño (2007) trae en su libro una receta de finales del siglo xix del médico Evaristo García, quien aconsejaba consumir sancocho por su valor nutritivo. A continuación ofrecemos una de sancocho de res, proveniente de Cartago según Carlos Ordóñez Caicedo, y que recomendamos consumir con aguacate y ají.

Sancocho valluno

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b: 39)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

14 tazas de agua
 1 libra de hueso de cadera o poroso
 1 libra de punta de anca
 1 libra de costilla de res picada
 4 tallos de cebolla larga
 3 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano
 ½ libra de yuca pelada y cortada en trozos
 1 taza de picadillo de cebolla cabezona blanca y tomates pintones
 2 cucharadas de cilantro de Castilla picado finamente
 4 hojas de culantro o cilantro cimarrón
 sal y cominos al gusto

Preparación

Ponga el agua a hervir con el hueso, la carne, las costillas y la cebolla larga por unos 45 minutos o hasta que la carne esté blanda. Saque la cebolla y

añada los plátanos, deje hervir por 15 minutos a fuego alto, agregue la yuca, el culantro y el picadillo, la sal y los cominos. Baje a fuego medio y deje cocinar por 20 minutos sin tapar la olla; póngale el cilantro. El caldo debe quedar claro y con ojos de grasa. Se sirve muy caliente y se acompaña con aguacate, arroz blanco y ají pique.

¡OJO! No se le ocurra partir el plátano con cuchillo.

▪

Cada municipio tiene su propia forma de preparar el sancocho, y su propia fama. Es frecuente encontrar en los restaurantes de carretera del país anuncios ofreciendo “el auténtico sancocho de gallina de Ginebra”, un plato que se recrea y celebra en el Festival Nacional Mono Núñez, de música andina colombiana. Otro sancocho famoso es el “de uña” o “timbusca” de Buga, que se caracteriza por requerir el picado del plátano con la uña. La receta del sancocho de gallina que más se recomienda es la incluida en el libro de María Antonia Garcés (1977), que hace parte de esta misma colección. Aquí ofrecemos la de Carlos Ordóñez Caicedo.

Sancocho de gallina de Ginebra

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

- 14 tazas de agua
- 1 gallina grande o dos pequeñas, despresadas
- 1 libra de cola de res picada
- 3 tallos de cebolla larga enteros
- 2 tallos de cebolla larga picados
- 2 cebollas cabezonas blancas picadas
- 2 tomates verdes o pintones, pelados y picados
- 4 plátanos verdes
- 1½ libra de yuca pelada y cortada en trozos
- 5 hojas de cilantro cimarrón
- 2 cucharadas de guiso de raíces de azafrán
- 2 cucharadas de cilantro de Castilla picado finamente
- sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

Se ponen a hervir la gallina y la cola en una olla grande con agua y tallos de cebolla larga por 1 hora aproximadamente, o hasta que la carne esté blanda. Se saca la cebolla y se agregan plátanos verdes partidos con la mano en el momento de echarlos en la olla. Se baja a fuego medio y, cuando ablande el plátano, más o menos a los 20 minutos, se añaden yuca con sal, aliños, el guiso de raíces de azafrán y cilantro cimarrón. Se deja cocinar por 20 minutos más. Luego se prepara un picadillo con cebollas y tomate verde, y se pone en el caldo. Se baja del fuego y se deja reposar.

¡OJO! No corte el plátano con cuchillo. Tampoco revuelva el sancocho con cuchara de metal sino de madera.

Dice Carlos Ordóñez Caicedo que “es tradicional en Ginebra sacar las presas de gallina al final y asarlas a la brasa”. El sancocho se rocía con el cilantro de Castilla y se sirve acompañado de hojaldres, plátano asado en el rescoldo del fogón para luego ser machacado, arroz blanco, ají pique y aguacate.

-

Otra preparación que vale la pena destacar es la *sopa de patacones* o *sopa de tostadas de plátano*, que combina en un mismo plato varios sabores con la gloria que representan los patacones.

Sopa de patacones o sopa de tostadas de plátano

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 2 plátanos verdes pelados
- 10 tazas de agua
- 2 libras de papa pastusa peladas y cortadas en rodajas
- 1 libra de carne de falda cortada en trozos
- 2 cubos de caldo concentrado de gallina o de costilla
- 3 tallos de cebolla larga finamente picados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 tomate maduro sin piel y picado finamente
- ½ pimentón rojo sin piel y finamente picado

aceite
cilantro de Castilla al gusto
cilantro cimarrón al gusto
orégano al gusto
perejil al gusto
sal al gusto

Preparación

1. En una olla alta, se sofríen en 2 cucharadas de aceite, cebolla, tomate, ajo y pimentón. Cuando la cebolla se comience a poner transparente se adiciona la carne y se sofríe un poco.
2. Se hace un atado con tallos de cilantro de Castilla y cilantro cimarrón, orégano y perejil.
3. Se vierte agua en la olla con los cubos de caldo concentrado y se deja hervir.
4. Mientras, con los plátanos verdes se preparan patacones. Para ello se cortan los plátanos a lo ancho, en 4-5 trozos gruesos, y se fríen en aceite bien caliente hasta que doren. Entonces se sacan y mientras están calientes, en una superficie plana y engrasada, se aplastan con la ayuda de una piedra o un mazo. Se reservan.
5. Cuando el caldo hierva, se agregan las papas junto con el atado de hierbas, sal y pimienta al gusto, y se deja cocinar todo a fuego medio por 20-25 minutos, vigilando que las papas ablanden pero que no se deshagan.
6. En ese momento se agregan los patacones y se deja cocinar por 10 minutos más.
7. Se baja el fuego, se saca el atado de hierbas y se deja reposar. Se sirve con arepas, hogao y arroz blanco.

No se vare: si lo desea, puede preparar el caldo con anterioridad y simplemente ponerlo a cocinar un rato más, después de agregar las papas y los patacones.

■

PLATOS FUERTES

ARROZ ATOLLADO*

CHULETA VALLUNA*

TAMALES VALLUNOS*
 HÍGADO ENCEBOLLADO VALLUNO*
 PASTEL DE ARROZ
 BISTEC A LA CRIOLLA
 CARNE SUDADA O AFANADA
 MUCHACHO

El *arroz atollado* es una preparación tradicional en el Valle del Cauca, y consiste en un arroz húmedo o “ensopado”, al que se le mezclan carnes y verduras.

Arroz atollado

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 tazas de arroz lavado
 6 tazas de agua
 1 libra de costilla de cerdo picada
 ¼ libra de carne de cerdo picada
 ½ libra de longaniza o chorizos picados en trocitos
 1 cucharada de aceite
 ¼ libra de alverjas verdes desgranadas
 2½ tazas de hogao valluno
 1 cucharada de pimienta molida
 2 cucharadas de manteca de cerdo
 ¼ libra de papas coloradas peladas y picadas
 3 huevos duros en rodajas o cortados en casquitos
 3 cucharadas de cilantro cimarrón y perejil picados finamente
 1 cucharada de cilantro picado
 achiote o color
 sal al gusto

Preparación

1. En una olla se sofríen la longaniza o los chorizos en aceite. Se sacan y se reservan, y en la misma grasa se sofríen tapadas las costillas y la carne de cerdo.
2. A la olla con las carnes se agregan 1 taza de hogao, sal, achiote y los aliños, y se deja sofreír un poco revolviendo.

3. Se añaden agua, alverjas, arroz y manteca. Cuando el arroz reviente se adicionan las papas. Se cocina todo durante ½ hora, moviendo la preparación con cuchara de palo o cagüinga, hasta cuando el arroz se haya cocido y las papas estén blandas.
4. Se baja el fuego y se sigue revolviendo para evitar que la preparación se pegue. Así hasta lograr el punto, o sea cuando el arroz quede “sopudo” como un *risotto*. En ese momento se agregan los trocitos de chorizo o longaniza.

En algunas recetas se le agregan chicharroncitos al atollado, o 1 taza de cuadritos de plátano maduro frito, pero esto es opcional.

Se sirve inmediatamente en platos soperos. Sobre el arroz se pone una cucharada de hogao y se adorna con huevos duros; opcionalmente, con chicharroncitos y plátano maduro. Se acompaña con tostadas de plátano verde, ensalada de aguacate y ají.

▪

Por su textura y sabor, la chuleta es uno de los cortes de cerdo más apreciados. Sin embargo esta receta de *chuleta valluna* se puede hacer con otros cortes de cerdo, de acuerdo al gusto de los comensales.

Chuleta valluna

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

6 chuletas de cerdo medianas o 1½ libra de carne de cerdo (lomo o pierna)
cortadas en 6 porciones

- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 2 tomates maduros sin piel y finamente picados
- 2 tallos de cebolla larga finamente picados
- 2 tazas de aguadepanela
- 1 taza de harina de trigo
- 3 huevos batidos
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 tazas de miga de pan
- 4 limones

sal y pimienta al gusto
aceite para freír

Preparación

1. Se sofríen los tomates y cebollas en 2 cucharadas de aceite, añadiendo sal y pimienta al gusto.
2. Si se va a usar un corte diferente a las chuletas, se debe adelgazar previamente la carne con un mazo o una piedra.
3. Se agregan las chuletas al sofrito, así como aguadepanela, y se dejan cocinar las carnes en el guiso.
4. Se retiran del fuego las chuletas y se conservan en el guiso durante 2 horas.
5. Aparte, se hace una colada con huevos, harina, perejil, sal y pimienta al gusto.
6. Cuando llegue el momento, se pone a calentar el aceite. Se saca la carne del guiso, se pasa cada chuleta por la colada y luego por la miga de pan, y se fríen en aceite caliente cuidando que no se vayan a quemar.
7. Una vez estén doradas las chuletas, se sacan del aceite y se escurren muy bien. Se sirven con rodajas de limón, tostadas de plátano y ensalada.

No se vare: en lugar de emplear carne de cerdo, se pueden usar filetes de pescado, carne de res o pechugas de pollo.

▪

Los *tamales vallunos* tienen su propia identidad. Como en el caso de otros platos, existen variaciones locales, y quizá la más famosa sea el “tamal de resplandor” de Buga.

Tamales vallunos

Fuentes: Alberto Ramírez Santos (2008) y Carlos Ordóñez Caicedo (1986b)

Ingredientes · 6 PERSONAS

Para la masa

¾ libra de maíz trillado

Para el relleno

1 libra de costilla de cerdo picada en trozos pequeños

1 libra de carne de cerdo picada en trozos

2 cucharadas de alcaparras con un poco de vinagre (opcional)
1 tallo de cebolla larga picado
1 diente de ajo picado
1 taza de hogao valluno
¼ libra de tocino delgado, pasado por agua hirviendo y picado
1½ libra de papas amarillas peladas y picadas en cuadros
½ libra de zanahorias cortadas en rodajas
¼ libra de alverjas verdes cocidas
2 huevos duros cortados en rodajas
sal, comino y pimienta al gusto
hojas de plátano engrasadas y soasadas para envolver la masa
(cuadros de 20-25 cm)
pita o cabuya

Preparación

1. Se remoja el maíz durante 3 días, cambiando el agua diariamente.
2. Se adoban las carnes con sal; se añaden ajo, cebolla larga, alcaparras, comino y pimienta al gusto. Se reservan. Lo recomendado es dejarlas marinar en el refrigerador durante 2 días.
3. Se escurre el maíz, se muele con un poco de agua y se amasa hasta obtener una mezcla suave (si es necesario se cuele). Después se mezcla con un poco más de la mitad del hogao y se sazona con sal. Se agregan las carnes, papas, zanahorias y alverjas, y se revuelve bien.
4. Sobre 2 hojas de plátano, se arman los tamales poniendo suficiente relleno con un poco de hogao y algunas rodajas de huevo.
5. Se aseguran con la pita o cabuya, y se cocinan tapados en agua hirviendo con sal durante 1½ hora. Se sirven con arroz y ají pique.

¡OJO! Si el agua de cocción de los tamales se llega a evaporar, debe agregarse más agua hirviendo. La tapa de la olla se puede asegurar poniendo entre esta y la olla algunas hojas de plátano.

No se vare: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b: 114) explica cómo armar los tamales vallunos. Coloque los 2 cuadrados de hojas de plátano sobre un plato hondo, un poco cruzadas. “Con un cucharón saque porciones, asegurándose de que todos los ingredientes queden representados. Añada

1 cucharada de hogao encima, regadita. Doble la primera hoja y refuércela con la segunda. Repita la operación en otro plato, formando las tapas”. Tome 2 tapas, júntelas por los dobleces y amárrelas fuertemente con las pitas para conformar el “atao”.

-

El *hígado encebollado* es una preparación típica de varios restaurantes, y consiste en asar la víscera para servirla con bastante cebolla. Presentamos la versión valluna de este platillo.

Hígado encebollado valluno

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008: 62)

Ingredientes (4-5 PERSONAS)

1¼ libra de hígado de res

1¼ cucharada de vinagre

1 cebolla cabezona cortada en rodajas

2 pimentones pequeños, verde y rojo, cortados en tiras delgadas

aceite

sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Corte el hígado muy delgado quitándole los pellejos y las venas. Píquelos en trozos, póngalos a marinar durante 20 minutos en una mezcla de vinagre, pimienta y comino. Caliente el sartén a fuego medio y sofría el hígado hasta que esté ligeramente cocido por ambos lados; agregue la cebolla y los pimentones y fría por 5 minutos más la preparación dejando el hígado encima de las verduras para que reciba menos calor. Sazone con sal, tape el sartén y sofría por 2 minutos más. Sirva con arroz blanco.

¡OJO! El hígado no se debe dejar freír mucho porque se endurece. Sin embargo, si se desea más cocido puede dejarse reposar tapado al final de la cocción por unos minutos más.

■

ACOMPAÑANTES

ABORRAJADOS*

ENSALADA BUGUEÑA*

CHUYACO DE GUANÁBANA*

PATACONES

TORTA DE CHONTADURO

MARRANITAS

AREPAS VALLUNAS

PASTELES DE YUCA VALLUNOS

PASTELES DE YUCA RELLENOS DE GUISO

MASITAS DE ARRACACHA Y YUCA

PASTELES DE PLÁTANO VERDE Y PLÁTANO MADURO

BIZCOCHOS HATEÑOS

ARROZ BLANCO

■

El plátano, sea verde o maduro, se convierte en uno de los mejores acompañantes en esta región. A continuación presentamos la receta de los *aborrajados*.

Aborrajados

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 ABORRAJADOS

4 plátanos bien maduros (con la cáscara negra)

1 libra de queso campesino molido o rallado

2 huevos batidos

1½ taza de harina de trigo

1½ taza de leche

1 cucharadita de azúcar

1 pizca de sal

1 pizca de color

aceite para freír

esencia de vainilla (opcional)

Preparación

1. Se pelan los plátanos y, a lo ancho, se cortan en dos. Luego cada parte se corta otra vez en dos, pero a lo largo. Cuando se tengan las 4 piezas por plátano, se fríen a fuego bajo-medio hasta que doren.
2. Los plátanos se escurren bien y, en una superficie plana, sobre una bolsa plástica engrasada se aplastan un poco con una piedra o un mazo de cocina; se adelgaza cada parte (hasta que mida más o menos 10 cm de largo por 6 cm de ancho), como si se estuvieran preparando patacones.
3. Hecho esto, sobre una porción se empieza a poner queso molido y sal, para luego cubrirla con otra porción. Y así se siguen formando los aborrajados.
4. Aparte se prepara una colada mezclando bien los huevos, harina de trigo, leche, azúcar, color y, si se desea, 1 cucharadita de esencia de vainilla.
5. Se pasan los aborrajados por la colada e inmediatamente se ponen a freír en aceite caliente hasta que doren. Se escurren y se sirven.

No se vare: no debe preocuparse si al machacar el plátano se vuelve puré, pues con este también puede formar los aborrajados. Recuerde que puede emplear cualquier queso que tenga a la mano.

▪

Entre los acompañantes se encuentran las ensaladas, para la mayoría de las cuales se emplean productos que tradicionalmente hacían parte de los huertos caseros. Como muestra, esta *ensalada bugueña*, una receta del Taller de Cocina Nacho Cajiao.

Ensalada bugueña

Fuente: Ignacio Cajiao

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 cebolla cabezona morada cortada en plumas
- 1 tomate verde cortado en cubos
- 1 tomate rojo cortado en cubos
- 2 cubios o nabos cortados en láminas
- ½ aguacate cortado en cubos
- jugo de un limón
- cilantro finamente picado

sal al gusto
2 cucharadas de vinagre blanco

Preparación

1. En una taza se ponen los cubios en vinagre, se revuelven bien y se reservan por algunos minutos.
2. Después se ponen en un recipiente, cebolla, tomates, aguacate y cilantro. Se retiran los cubios del vinagre y se agregan al resto de vegetales con un poco de sal y jugo de limón.
3. Se mezcla bien la ensalada y se sirve como acompañante de las chuletas vallunas.

■

Hay un plato que llama la atención por su carácter dulce y salado, sólido y líquido: el chuyaco. En esta preparación se combinan las frutas dulces de la región con cebolla larga, ajo, sal, pimienta y ají. El escritor Jorge Isaacs (1985), en su interesante compilación *Canciones y coplas populares*, incluye una copla (la 249) que dice:

*De los chuyacos del día
mi chuyaco es el mejor,
porque mi chuyaco tiene
ajo, pimienta y color.*

Las recetas del *chuyaco de guanábana* y el chuyaco de naranja de Cartago, aunque no contemplan el uso del ajo o del color, representan la tradición de un plato único. De todas formas, si se quisiera incluir ajo en la preparación, como dice la copla, lo más recomendable sería emplear un solo diente finamente picado, así como una pizca de achiote o color.

Chuyaco de guanábana

Fuente: Germán Patiño Ossa y Carlos Ordóñez Caicedo (2008)

Ingredientes · 4 PERSONAS

20 motas de pulpa de guanábana sin pepas
2 cucharadas de panela raspada
1 cucharada de perejil picado
½ taza de cebolla larga picada (solo la parte verde)

- ½ taza de jugo de guanábana
- 1 cucharadita de ají pique
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación

1. En un recipiente se mezclan las motas de guanábana, panela, perejil y cebolla.
2. Se agregan el jugo de guanábana, sal, pimienta y ají; se revuelve bien y después se refrigera. Para servir el chuyaco, se calculan 5 motas de guanábana por persona, y se reparte en recipientes individuales.

■

BEBIDAS

CHAMPÚS*

LULADA*

AVENA*

MASATO DE ARROZ

SORBETE DE BADEA

JUGO DE CHONTADURO

JUGO DE BOROJÓ

TRABUCO

PONCHARELO

SORBETE DE PIÑUELA

Champús

Fuentes: varias

Ingredientes · 15-20 PERSONAS

- 1 libra de maíz blanco pilado
- 1 panela
- 1 piña mediana pelada
- 24 lulos maduros pelados
- 15 vasos de agua
- azúcar al gusto

canela y clavos de olor
cogollos de naranja
cascarita de limón verde

Preparación

1. Se cocina el maíz en agua hasta que ablande (aproximadamente 1 hora).
2. Aparte, con la panela se hace un melao más bien espeso, enriqueciendo su sabor con canela, cascarita de limón verde, clavos y cogollos de naranja. Se reserva.
3. Se pica la piña menudamente y se cortan 12 lulos en tajaditas.
4. Se ponen a fuego bajo 2 tazas de piña troceada con un poco de azúcar para que se suavice.
5. Con el resto de la piña, los otros 12 lulos y los 15 vasos de agua, se hace un jugo.
6. El jugo de piña y lulo se revuelve con el maíz, el melao previamente colado, la piña suavizada en azúcar y los lulos en tajadas, así como con cascaritas de limón verde para darle un sabor especial. Se sirve en vasos con trocitos de hielo.

No se vare: para dar un poco de espesor al champús, una vez el maíz esté tierno, puede sacar 1 taza de este, la muele o la licúa, y luego disuelve la masa en el agua.

▪

Otra preparación es la *lulada*, una bebida refrescante muy fácil de hacer. Se trata de combinar pulpa de lulo o naranjilla, con agua, limón, azúcar y hielo.

Lulada

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PERSONAS

12 lulos
2 tazas de azúcar
2 litros de agua
6 limones
hielo

Preparación

1. Se hace una limonada con agua, 1 taza de azúcar y el jugo que resulte al exprimir los limones.
2. Los lulos se cortan por la mitad y con ayuda de una cuchara se les saca la pulpa. Se procede a triturarla muy bien con las manos.
3. Luego se agrega la pulpa a la limonada y, poco a poco, mientras se bate la mezcla con un molinillo, se añade azúcar hasta que todo quede incorporado.
4. Se verifica el azúcar. Sin colar, se añade hielo y se sirve.

-

Entre las bebidas que consumen los vallunos están la forcha, una preparación fermentada de harina de trigo con panela; la chicha de piña, el guarapo, el kumis, y los “frescos” o bebidas de uva, badea, lulo y guanábana, entre muchas otras frutas. Pero sienten una especial predilección por la avena, bebida de consumo popular que se vende en los mercados y calles, conservada en un recipiente con hielo para mantenerla fría.

Avena

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b)

Ingredientes · 12 PERSONAS

1 libra de avena molida
 4 litros de agua fresca
 4 astillas de canela
 4 clavos de olor molidos
 azúcar al gusto
 leche al gusto

Preparación

Se cocina la avena en agua con canela y clavos. Se agrega azúcar y se revuelve bien, verificando que no se pegue o ahúme. Se deja enfriar y se mezcla con leche al gusto, así como con bastante hielo para servirla bien fría.

■

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

CHONTADURO CON SAL

CHOLADO*

PANDEBONO*

ACEMAS*

EMPANADAS VALLECAUCANAS*

EMPANADAS DE CAMBRAY DEL NORTE DEL DEPARTAMENTO

CASADILLAS

CUARESMEROS

POLVOROSAS

GELATINAS DE ANDALUCÍA

PANDEROS DE CARTAGO

El antojo más importante para los vallecaucanos es quizás el chontaduro, que se vende en puestos callejeros ubicados en parques y esquinas de las principales ciudades del Valle. El chontaduro es el fruto maduro de la palma del mismo nombre y tiene un alto valor nutricional. Se come pelado, con miel de abejas, limón, o simplemente con sal. El compositor Jairo Ojeda, en su álbum *Todos podemos cantar*, dedicó una canción a este antojo, que dice:

*Chontaduro maduro
vende el negrito Arturo,
chontaduro con sal,
combran y no me dan.*

■

El *cholato* o *cholao* es un antojo valluno por excelencia y, aunque algunos afirmen que esta preparación es de Jamundí, lo cierto es que en casi todas las esquinas de los parques del departamento es posible encontrar un puesto de cholado.

Cholado

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PERSONAS

½ libra de pulpa de lulo
½ libra de piña cortada en cuadritos
½ libra de moras
3 bananos
½ libra de pulpa de maracuyá
2 manzanas peladas
2 tazas de agua
1 libra de azúcar
colorante vegetal para alimentos (rojo, verde o amarillo)
6 tazas de hielo
3 limones
leche condensada

Preparación

1. Se prepara un almíbar ligero con agua y azúcar. Cuando esta se haya disuelto, se añaden algunas gotas del colorante para alimentos, se mezcla y se deja reducir hasta formar un jarabe. Se baja del fuego se reserva.
2. Aparte, se pican en pequeños trozos la pulpa de lulo, bananos, moras y manzanas. Se reservan sin mezclar.
3. Se raspa o tritura el hielo. Primero se golpea envuelto en un paño de cocina, luego se pasa por la licuadora, como si se fuera a hacer un granizado, y se le agrega el jugo de los limones.
4. En un vaso alto se pone al fondo 1 cucharada de hielo, se añade 1 cucharada de jarabe y luego 1 cucharada de cada fruta. Se repite el procedimiento formando capas hasta llenar el vaso, y por último se baña con un poco de jarabe y abundante leche condensada.
5. Se revuelve bien con una cucharita para que se combinen los sabores.

No se vare: si lo desea, puede agregar otras frutas como papaya, fresas, tamarindo y kiwi, así como también arequipe, salsa de moras, mermeladas, chocolate, cocoa en polvo y coco rallado. O simplemente utilice las frutas que tenga a mano.

Un antojo valluno de fama internacional es el *pandebono*, que se consume especialmente en las tardes y se suele acompañar con avena fría.

Pandebono

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b: 17)

Ingredientes · 10-15 PANDEBONOS

1 libra de masa de maíz fresca
¼ libra de almidón de yuca agrio
2 libras de queso costeño rallado o desmoronado
3 huevos batidos
2 cucharadas de mantequilla
sal al gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, preferiblemente en batea de palo, y amáselos bien. Luego pase la masa por la máquina de moler fino y déjela reposar.

Tome pequeñas porciones y forme bolitas o rosquitas, colóquelas en una lata engrasada, dejando suficiente espacio entre ellas para que al crecer no se peguen. Llévelas al horno precalentado a 350 °F por 25 minutos aproximadamente o hasta que doren.

Otros productos de la bizcochería valluna son los cuaresmeros de maíz con empella de res, las almojábanas, la cucas de harina de trigo con melao de panela, el pan de cuajada, la torta de pastores y las populares *acemas* de Cali.

Acemas

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b)

Ingredientes · 10-12 ACEMAS

1 libra de harina de trigo
½ libra de salvado
¼ libra de panela rallada
¼ libra de manteca

2 cucharadas de levadura disuelta en un poco de agua tibia
1 taza de leche
una pizca de sal

Preparación

Se remoja con leche una mezcla de harina, salvado, panela y levadura disuelta.

Se agregan manteca y sal, amasando bien hasta lograr una pasta compacta.

Después se sacan bolitas y se dejan reposar en un lugar fresco, durante 20 minutos, hasta que suban. Se colocan en una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 450 °F, aproximadamente por 20 minutos.

■

No podría faltar en este recetario una mención a las empanadas del departamento: las ricas empanadas de cambray, elaboradas con masa de maíz, miel y queso blanco, y las clásicas empanadas vallunas de guiso con carne, que tienen numerosas variaciones locales. La siguiente receta, de Bugalagrande, la incluye Carlos Ordóñez Caicedo (1986b) en su libro *La cocina vallecaucana*.

Empanadas vallunas

Fuente: Carlos Ordóñez Caicedo (1986b: 58)

Ingredientes · 16-20

1½ libra de maíz trillado
3 tazas de guiso de jigote frío
¼ libra de yuca y arracacha cocidas y molidas
1 cucharadita de azafrán o de color
2 cucharadas de aceite
2 copitas de aguardiente
sal y comino al gusto
aceite para freír
hojas de plátano o bijao engrasadas

Para el guiso de jigote

5 tazas de agua
1 libra de carne pulpa de cerdo o de res
½ libra de papas amarillas o criollas, peladas y picadas en cuadritos

½ libra de papas coloradas peladas y picadas en cuadritos
1 taza de hogao valluno
3 huevos duros picados finamente
sal, pimienta y comino al gusto

Para la preparación del guiso, se pone la carne a cocinar en agua con hogao durante 20 minutos. Después se saca, se pica en cuadritos muy finos, se regresa al caldo, y se añaden las papas y aliños. Se deja cocinar a fuego medio, revolviendo, por 30 minutos. Se agregan los huevos picados y se mezcla bien.

¡OJO! Este guiso sirve para rellenar las empanadas, los pasteles de yuca o arracacha, y los “tamales de resplandor”.

Para la masa

Se deja en remojo el maíz durante varios días –pueden ser 3– en agua suficiente, cambiando esta a diario. Después se saca el maíz, se escurre y muele, para formar la masa.

Preparación

Ponga la mitad de la masa a cocinar con un poco de agua, revolviendo constantemente por 30 minutos, hasta que se desprenda del perol al revolver. Saque la masa, júntela con la masa cruda, la yuca y la arracacha molidas y amase bien. Añada el aceite, la sal, el comino, el color o azafrán y un poquito de aguardiente, siga amasando hasta obtener una masa suave.

Saque porciones del tamaño de un limón pequeño, haga bolitas con las palmas de las manos. Póngalas sobre hojas engrasadas. Pampéelas con las yemas de los dedos, extendiéndolas hasta que queden bien delgadas y redondas. Puede ayudarse con un rodillo. Coloque en la mitad una cucharada del guiso frío, doble la hoja hacia usted, formando las empanadas, presione los bordes con los dedos para cerrarlas bien y evitar el escape del guiso, que debe estar caldado. Póngalas a freír en aceite bien caliente, con una copita de aguardiente para que rinda más y dore mejor las empanadas. Déjelas freír hasta que queden bien tostadas. Sáquelas, déjelas escurrir y póngalas sobre papel absorbente. Sírvalas calientes, acompañadas de ají pique, ají de cidrayota o de aguacate. Se les pone un poco de limón o de naranja agria.

POSTRES

MANJARBLANCO*
 BIZCOCHUELO DE CAICEDONA*
 DULCE DE BREVAS
 ARROZ CON LECHE
 DULCE DE CHICHARRÓN
 ALMOJÁBANAS CON MIEL DE ABEJAS
 CASPIROLETAS
 QUESO DE MANDARINA O DE NARANJA
 TORTA DE COCO
 DESAMARGADO
 ESPEJUELO
 PANELITAS

Dice Julián Estrada (1987) en su *Geografía dulce de Colombia*:

La región más azucarera de Colombia necesariamente presenta una amplia gama de preparaciones, gama sobre la cual se hace tarea difícil intentar una clasificación basada en su exquisitez. Sin embargo, tal y como dice la sabiduría popular: ¡A todo señor, todo honor!... y el reconocimiento como mejor dulce del Valle es obviamente para aquella receta con homóloga preparación en el resto de regiones del país, pero que allí en la tierra de la caña de azúcar se llama tan acertadamente *manjar blanco*. Dicha receta es herencia de las matronas españolas que durante la Colonia se aposentaron en este departamento, sabiendo aprovechar las riquezas de ganado (leche), caña (azúcar) y arroz, e igualmente recurriendo al pragmatismo culinario de la negra vallecaucana indicaron a esta los pasos para confeccionar una receta similar a la de España sirviéndose de los accesorios de cocina criollos, de modo que totumos, cagüingas y mecedores permitieron llegar al punto de la actual receta.

En la receta tradicional se utilizaba fuego de leña y se empleaba una paila de cobre, a la cual se le ponía en el fondo una piedra redonda y limpia para evitar que el manjar se pegara al fondo.

Manjarblanco

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 2 cucharadas de arroz remojado desde la víspera y molido
- 7½ litros de leche
- 3 libras de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato

Preparación

1. Se disuelve bien el arroz en 2 tazas de leche (½ litro) y se lleva a un recipiente con el resto lácteo. Se añaden azúcar, bicarbonato y sal, y se pone a cocinar a fuego medio en una paila de cobre, si es posible, o si no en una paila común o en una olla grande y gruesa.
2. Se lleva al fuego y se revuelve constantemente con cagüinga o cuchara de palo, hasta que se vea el fondo de la paila.
3. Se baja la paila del fuego y, sin dejar de revolver, se añade un ingrediente extra o varios, si se desea.
4. Se pone en moldes individuales o en uno grande, y se deja enfriar. El manjarblanco se come con queso blanco fresco.

Los otros ingredientes que pueden añadirse son: 1 taza de uvas pasas sin semilla, 10 brevas caladas partidas en cascós, 1 taza de coco rallado y azúcar pulverizada para espolvorear al manjarblanco cuando ya está frío.

■

Las tortas dulces y los bizcochuelos hacen parte de estos postres vallecaucanos.

Bizcochuelo de Caicedonia

Fuente: Recetas de Comida Colombiana (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 12 huevos, separadas las claras de las yemas
- 1 libra de azúcar
- ½ libra de harina de trigo
- 2 cucharadas de polvo para hornear

- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de esencia de vainilla o anís
- 2 cucharadas de ralladura de limón o naranja

Preparación

1. Se disuelve el polvo de hornear en leche tibia.
2. Se baten 12 claras de huevo al punto de nieve (si se desea un mejor rendimiento, se añaden unas gotas de vinagre o una pizca de sal).
3. Cuando se obtenga el punto de nieve, se agregan las yemas y, poco a poco, la harina de trigo cernida con anterioridad; luego el polvo de hornear disuelto en leche, azúcar, esencia de vainilla o anís, y 2 cucharadas de cáscara de limón o naranja rallada. Se deja reposar.
4. Después se vierte todo en un molde engrasado y enharinado. Se lleva al horno, precalentado a 350 °F, durante 15 minutos aproximadamente, o hasta que el bizcochuelo suba y dore.

La cocina tradicional en el Cauca

EL DEPARTAMENTO DEL CAUCA comprende un amplio territorio dominado por la cordillera de los Andes, en donde sobresalen el Macizo Colombiano, el volcán nevado del Huila y el volcán Puracé, así como los valles de los ríos Cauca y Patía. Pero el departamento tiene también parte de su territorio en el Andén del Pacífico.

Se cruzan en el Cauca tradiciones culinarias mestizas con las cocinas indígenas de los pueblos nasa (paez), misak (guambiano), yanacona, guanaca y coconuco, y con la comida de los afrodescendientes del Patía y el sur del departamento.

Cuando se entra en el Cauca andino, zona de indígenas que a lo largo de la historia han defendido con tesón sus tierras comunales de resguardo, se incursiona en el mundo de los fogones en donde hierven, por encima de los 2.500 metros sobre el nivel del mar, sopas de papa, maíz, trigo, ullucos y arracacha; más abajo, en tierras cálidas, a la cocina se incorporan yuca, fríjol común, calabaza o mexicano, ají, alverja, batata, achira, rascadera, majua, pepino, fríjol cache, chachafruto, cidra-papa, col, guandú y habas, todos estos ingredientes de la “olla popular” en las mingas indígenas. Encontramos además café, caña de azúcar, plátano y frutales como lulo, papayuela, papaya, mora, tomate de árbol, guayaba, durazno, manzana criolla, piojo y uchuva, entre otros. Por último, se desciende al ardiente valle del río Patía, tierra de afrodescendientes rebeldes, ganaderos y cultivadores de plátano y maíz, que preparan deliciosos guampines con arroz, fríjol, queso y choclo.

La gente de Popayán ha recreado y mantenido una rica tradición culinaria gracias a la cual esta capital fue declarada por la Unesco como Ciudad Gastronómica de la Humanidad. Son numerosos los cultores de la cocina en Popayán, y mención especial merecen los congresos anuales de gastronomía que impulsa la Corporación Gastronómica de Popayán, así como las actividades y publicaciones de la Tertulia Payanesa y el Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca. Se trata de una bohemia culinaria que ha publicado recetarios completos, de los que hemos tomado algunas preparaciones para ofrecerlas en este capítulo. La cocina caucana ha difundido en el país el consumo de los tamales y empanadas de pipián, vendidos como pequeños bocados para despertar el gusto por una de las comidas más deliciosas de Colombia.

Como en el caso del Valle, aquí nos vamos a referir al departamento del Cauca andino, siguiendo los criterios de organización de este libro de recetas, es decir, a partir de las grandes regiones naturales. Pero, social e históricamente, el Cauca también hace parte de la unidad que articula los Andes y el llamado Andén del

Pacífico. En las recetas de la Región del Pacífico sur se encontrarán las correspondientes a los municipios caucanos del litoral.

Comer en el Cauca

La alimentación cambia según se trate de las áreas rurales, los territorios indígenas o la ciudad de Popayán. Las familias de Caldoño, por ejemplo, desayunan abundantemente con caldo, arroz, huevos pericos, “calentado”, arepa o pan casero, queso, “retacada” de patacones, chocolate o café con leche.

A mitad de mañana se consumen las mediasnueves, que consisten en aguade-panela o café con leche, panes caseros como el pambazo, un tamal, o patacones.

En el almuerzo no falta la sopa o sancocho con carne de vacuno u otros animales domésticos, o de algún producto regional; después de la sopa se sirve la “bandeja”, que como “principio” trae frijoles, lentejas o habichuelas, acompañados de arroz, ensalada, carne o huevo –si no están en la sopa–, y torta de plátano maduro. La bebida es un jugo de frutas en agua, especialmente de guayaba, lulo, tomate de árbol y mora.

En la tarde se sirve el entredía, que consiste en una taza de café con leche, masas, pan y queso. La cena o “comida” suele ser lo mismo del almuerzo pero en menor proporción.

El consumo de maíz

La comida indígena tiene sus particularidades. Sus principales ingredientes son la papa y el maíz, este último con el mayor número de preparaciones, además de un cultivo y un consumo cargados de sentido y tradición. Distinguen los indígenas nasa por lo menos doce variedades o condiciones del maíz: blanco, negro, amarillo, rojo, redondo, de fiesta, llorón, ñungo, pintado, de tusa delgadita, capio y carpintero. Algunos platos populares que incluyen este cereal son la sopa albondigada de maíz, los envueltos de choclo y de maíz con hojas de cañabrava, los motes de choclo y de gallina, el mote de maíz gorgojeado, el de maíz sarazo; las mazamoras de maíz simple, con mexicano o con sal; las arepas de choclo y la bebida de chicha, por mencionar algunos.

Existe una “lectura” de las mazorcas y hay creencias como la que prohíbe botar las semillas de maíz para evitar que en el futuro los hijos tengan ojos anormales. Tampoco se pueden pisotear porque tienen espíritus y, según esto, hacerlo puede arruinar las cosechas. Así mismo, se “trabajan” granos de maíz como amuleto.

La siguiente es una historia adaptada de la tradición oral nasa (Institución

Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto, 2006) que muestra la estrecha relación entre el mundo femenino y el maíz.

La historia de Siska y el maíz

Cuentan los mayores que Siska amanecía sin dormir preparando mote. A la madrugada, ya tenía el mote listo; tan pronto amanecía, le servía la comida al marido, luego se bañaba, cargaba su jigra blanca en la espalda y salía al maizal. Ella era muy trabajadora. Un día salió con su vestido de anaco negro, bien peinada y con el chumbe nuevo con el cual se fijaba el anaco.

Después la suegra pensaba que ya debía venir porque ella había madrugado; sin embargo la nuera no se veía por ninguna parte. Entonces la suegra salió a buscarla en el maizal, gritando: “¡Siska!”. Ella le contestaba desde lo lejos. La suegra, al no verla, regresó a su casa pensando: “Ayer también busqué y no la encontré”. Inútilmente ella buscaba porque, aunque Siska salía de la casa como una gran persona, al llegar al maizal se convertía en gusano para ir trepando lentamente en cada mata de maíz, sin pensar que la suegra la necesitaba para que la ayudara en otros oficios.

Nuevamente salió a buscarla y gritaba: “¡Siska!”. “¡Aaaa!”, le contestó ella al oído desde el alto de una mazorca de maíz. “¿Dónde está? Seguro debe estar en la mazorca”, pensó la suegra y miró hacia arriba, abrió el capacho y volvió a llamar, y Siska le respondió. La suegra creía que era gente y Siska estaba bordeando en zigzag la punta de la mazorca. La suegra extrañada vio que la estaba desgranando grano a grano y que tenía ya una jigrada de maíz.

La suegra pensó en matarla pues se sintió engañada al creer que era gente, y en verdad era un gusano. Cuando ya le iba a arrancar la cabeza, Siska le dijo: “Me estás matando a mí y no entiendes que mi esposo cultiva pequeñas rozas y que yo recojo el maíz economizando. Me matas pero llegará otra mujer, que llegará a la casa cargada de mazorcas y toda esa comida no les durará a ustedes aunque tengan maizales grandes, ustedes vivirán con hambre”. La suegra le respondió: “Solo por no morir rápido estás diciendo eso”. Y al clavarle las uñas Siska murió.

■

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

*Echándole ceniza a la candela
a Jesús invocamos,
que no vengan más de los que estamos
y si vienen... que traigan pa' que comamos.*
— Cantoras del Patía

■

SOPAS

Las sopas caucanas son de una gran variedad. Entre sus numerosas preparaciones se mencionan las siguientes:

SOPA DE CARANTANTAS*

SOPA DE MASITAS*

CALDO BÁSICO*

CALDO DE COLA*

SANGO PATOJO

SANGO DE MAÍZ FRIANO

CALDO DE PATA DE RES

SOPA DE AYUNO

MOTE DE MAÍZ BLANCO CON MANO DE RES

MOTE DE MAÍZ AMARILLO CON COSTILLA DE RES

■

De ese universo culinario de sopas traemos a este recetario algunas de las más emblemáticas y un caldo básico. Comencemos por la *sopa de carantanta*, una de las comidas que dan identidad a la cocina caucana. La carantanta –voz quichua– es la fina costra o pegado que queda en la paila, “resultado del cocimiento del maíz blanco o amarillo, el cual se emplea en la preparación de las tortillas payanesas y los envueltos blancos o amarillos” (Fundación Escuela Taller de Popayán, 2011).

Sopa de carantanta

Receta de Carmen Ramos de Vivas

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011: 30)

Ingredientes · 8 PERSONAS

½ libra de carantanta partida en trozos
1 libra de carne de res molida
1 libra de papa amarilla pelada y cortada en trozos
1 libra de papa parda pelada y cortada en trozos
2 plátanos verdes cortados en rodajas finas y fritos en aceite
4 tallos de cebolla larga finamente picados
4 dientes de ajo
1 manojo de tomillo, orégano, romero y cilantro cimarrón
sal y color (achiote) al gusto
agua en cantidad necesaria
hogao o picadillo caucano

Preparación

Se pone en la licuadora 1 taza de agua caliente con carne molida, cebolla larga, dientes de ajo, sal y color vegetal (achiote) al gusto. Se licúan estos ingredientes hasta que se incorporen. La mezcla se lleva al fuego en una olla con 2 litros de agua caliente y de inmediato se empieza a batir hasta que la preparación hierva por primera vez. El batido debe ser constante para evitar que la preparación se corte.

Al momento del primer hervor se echan a la olla las papas pardas y amarillas troceadas, acompañadas del manojo de hierbas; se bate de nuevo el caldo y se tapa la olla hasta que las papas hayan ablandado. En ese momento se apaga el fuego, se agregan los plátanos en rodajas y los trozos de carantanta.

Se sirve de inmediato –para evitar que la carantanta se deshaga por exceso de hidratación–, disponiendo en la mesa un recipiente con el hogao o picadillo para que cada persona lo adicione a su gusto. El picadillo es una especie de “ensalada” de cebolla cabezona, cilantro finamente picado, tomates maduros pelados y picados, pimentón y aguacates troceados.

No se vare: si no encuentra papa parda caucana, busque en el mercado una papa blanda de buen sabor.

▪

En todo el país existe un gusto por incorporar amasijos en las sopas y caldos como una forma de enriquecerlos, y el Cauca no es la excepción. En este departamento se hace la *sopa de masitas*, que lleva pequeñas porciones de la tradicional masa de añejo.

Sopa de masitas

Receta de Illia María Espinosa

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 4 litros de caldo básico (*ver próxima receta*)
- 1 libra de masa de maíz añejo
- 1 libra de fríjoles verdes
- 1 libra de papa parda
- 1 libra de papa colorada
- ½ repollo mediano (1 libra aproximadamente)
- ½ taza de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal

Preparación

Se ponen a cocinar los fríjoles en el caldo básico y cuando estén blandos se agregan la papa parda y el repollo picado en tiritas finas. Cuando la papa parda ablande se añade la papa colorada. Se amasa la pasta de maíz añejo con aceite y sal, y se forman masitas a manera de deditos de unos cuatro 4 cm de largo por 1½ de grosor. Cuando la papa colorada haya ablandado, se echan las masitas al caldo; se deja cocinar 5 minutos más y se sirve caliente con perejil picado.

▪

El *caldo básico*, como su nombre lo indica, es la base para la preparación de las sopas en el departamento y, si se quiere, en todo el país. Este caldo se puede refrigerar o incluso

mantener congelado, de manera que pueda usarse en cualquier momento. Útil en numerosas preparaciones, es un recurso de las cocinas artesanales, cuando deben prepararse con frecuencia pedidos que tienen la misma base. La Tertulia Payanesa lo recomienda para las comidas caucanas.

Uno de los ingredientes de este caldo es la “cebolla clavada”. Se trata de una cebolla cabezona a la cual se han pegado algunas hojas de laurel con ayuda de clavos de olor, dando un toque particular a las comidas del Cauca.

Caldo básico

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 8 PERSONAS

6 litros de agua

2 libras de costilla de res

2 zanahorias grandes

2 tallos de apio

2 tallos de cebolla larga

1 cebolla cabezona grande clavada

4 dientes de ajo

1 trozo grande de arracacha (opcional)

1 manojo abundante de hierbas (tomillo, romero, albahaca)

sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

Se ponen a cocinar todos los ingredientes, picados en trozos grandes, hasta que la carne haya ablandado suficientemente. Se cuele el caldo y se usa para preparar las diferentes sopas tradicionales de Popayán.

¡OJO! Debe sacarse con frecuencia la espuma que se forma en la superficie.

▪

Al *caldo de cola* se le atribuyen numerosas virtudes alimenticias y, bien preparado, se cuenta entre las delicias de la cocina andina. Hay que tener paciencia, dado su largo tiempo de cocción, pero vale la pena.

Caldo de cola

Receta de Berenice Cuéllar Tobar e Illia María Espinosa

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 cola o rabo de res con piel y troceada
2 libras de papa parda
1 manojo de finas hierbas
4 tallos de cebolla larga
1 cabeza de ajo
1 cebolla cabezona clavada (véase introducción al caldo básico)
1 cucharada de color o achiote diluido
sal y pimienta al gusto
agua en la cantidad necesaria

Preparación

Se cocina la cola con todos los ingredientes, menos la papa. Una vez ablande la cola (en olla a presión puede tardar 1 hora), se adiciona el tubérculo partido en mitades, se espera a que esté tierno y se sirve el caldo con cilantro picado y arroz blanco.

¡OJO! Si la piel de la cola tiene pelos, se eliminan exponiéndolos a la llama.

▪

PLATOS FUERTES

ZAMBA DE ZAPALLO*

GUAMPÍN CHANGAO*

TRIPAZO*

ARROZ ATOLLAO

FRÍJOLES VERDES CON CARNE DE RES

COCIDO DE ESPINAZO DE CERDO

SANCOCHO DE GUINEO CON ESPINAZO DE CERDO

UBRE DE RES A LA BRASA, A LA CRIOLLA O ABORRAJADA

LENGUA DE RES A LA CRIOLLA EN SALSAS DE MANÍ

COLA DE RES EN SALSAS CRIOLLA

RELLENAS

FRITO PAYANÉS

TERNERO

PRINGAPATA DE CONEJO

TAPADO EN OLLA DE BARRO Y SALSA DE MANÍ

▪

El zapallo o ahuyama es una planta muy agradecida. Se cultiva con facilidad y sus frutos son abundantes. La crema de zapallo y muchas otras preparaciones con esta cucurbitácea son frecuentes a todo lo largo y ancho de los Andes. Pero en la siguiente receta de *zamba de zapallo* se encuentra una de las grandes sorpresas de la cocina caucana.

Zamba de zapallo

Receta de Carmen Ramos de Vivas

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 10 PERSONAS

2 libras de zapallo maduro

½ libra de maní tostado y molido

2 huevos

1 taza de hogao

1 libra de chicharroncitos de empella frita (opcional)

Preparación

1. Se cocina el zapallo con cáscara, cortado en trozos y en agua con sal, hasta que ablande. Se reserva una taza del líquido de esta cocción y en ella se disuelve el maní tostado y molido, cuidando que la mezcla no quede muy aguada. Con ayuda de una cuchara se extrae de la cáscara la pulpa del zapallo, y con un prensapuré o un tenedor se hace una papilla.

2. Se prepara una taza de hogao y se incorpora a la papilla, así como el maní disuelto y los huevos crudos. Se lleva a un sartén y se cocina a fuego medio por 10 minutos.

Opcionalmente, se puede servir con chicharroncitos de empella sobre cada porción. El zapallo preparado de esta manera puede hacer parte de la guarnición en platos cuya base son las carnes.

No se vare: nosotros, en vez de empella, le pusimos a la zamba trocitos de tocineta fritos y quedó deliciosa.

▪

La comida del Patía, tierra de afrodescendientes recios y generosos, es un mundo culinario sobre el que viene trabajando el Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca. Entre los platos más sabrosos y populares están los *guampines*, de los que dicen las Cantoras del Patía:

*Quiero que ustedes conozcan de estas tierras el confín,
y también que saboreen una sopa de guampín.*

*Esta sopa se prepara de manera muy sencilla:
con envueltos, con arepas, queso, leche y mantequilla.*

Guampín changao

Fuente: Carlos Humberto Illera (2007)

Ingredientes · 25 PERSONAS

2 libras de queso campesino
2 litros de agua
4 litros de leche
½ litro de crema de leche
1 taza de cebolla larga finamente picada
10 dientes de ajo picados
10 mazorcas de choclo tierno
1 libra de fríjol verde
2 libras de arroz
cilantro cimarrón y orégano al gusto
5 plátanos verdes
2 tazas de zapallo rallado

2 tazas de zanahoria rallada
3 libras de papa
sal, color y pimienta al gusto

Preparación

Se inicia poniendo al fuego la olla con agua, y se agrega sal, color y pimienta; se rebana el choclo, se limpia el fríjol y se echan a la olla para que ablanden. Pasados unos 15 minutos, una vez que el choclo y el fríjol estén blandos, se pone el arroz sin lavar y un poco de leche. Cuando el arroz esté abriendo, se echan las papas de las variedades disponibles. Se agregan enseguida el plátano verde picado a uña, ajo, cebolla junca o de verdeo, así como el zapallo y la zanahoria rallados. Acto seguido se añaden más leche y crema de leche. Se termina el plato poniendo cilantro y orégano finamente picados, y se agrega progresivamente el resto de la leche. Cuando el arroz esté bien blando y el guampín haya tomado consistencia de atollao, se desmenuza el queso, se retira la olla del fuego y se sirve con hogao.

▪

Uno de los platos bandera del Cauca es el *tripazo*. Se prepara en ocasiones y se consigue en los comedores de la plaza de mercado del barrio Bolívar.

Tripazo

Receta de Illia María Espinosa

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 8 PERSONAS

4 libras de mondongo, callo o tripa gruesa
2 libras de papa parda
2 libras de papa colorada
achiote diluido o color en polvo
6 limones
4 tazas del caldo de cocción del mondongo
1 cucharada de bicarbonato de soda
1 cucharada de manteca de cerdo
4 tallos de cebolla larga picados
½ libra de cebolla cabezona picada

4 dientes de ajo picado
1 manojo de finas hierbas picadas: tomillo, romero, orégano y cilantro cimarrón
½ libra de maní tostado y molido
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta molida al gusto

Preparación

Se deja reposar el mondongo por 1 hora en agua con bicarbonato de soda y limón. Se lava 2 veces con abundante agua y se frota con más limón.

Después se pone a cocinar con las finas hierbas, sal y pimienta, en olla a presión por una 1 hora; tras verificar que esté bien blando, se pica en cuadritos de 3 cm aproximadamente. Se reserva el caldo de la cocción.

Aparte, en un recipiente grande se prepara un sofrito con manteca de cerdo, un poco de aceite, color, cebollas y ajos. Se echan las papas peladas y partidas en rebanadas, se cubre con parte del caldo reservado, continuando la cocción hasta que las papas se desbaraten, y se echa el callo picado. Se disuelve el maní tostado y molido en un poco de caldo y se incorpora a la preparación. El tripazo debe quedar espeso. Se verifica la sazón añadiendo sal, y se sirve bien caliente con arroz blanco y ají de piña.

▪

ACOMPAÑANTES

Los acompañantes son muy variados. En el plato no pueden faltar el arroz blanco junto a la ensalada, algún amasijo, así como huevo o carne, si no están en la sopa. Hay preparaciones particulares como el encurtido de chulquín –que es la misma cañabrava–, la ensalada de cidra-papa, alguna preparación de chachafruto, y las archuchas o pepinos rellenos.

GUISO DE ULLUCOS*

ENSALADA DE CIDRA-PAPA*

PIPIÁN DE CHULQUÍN*

ARROZ

TORTA DE SESOS

CRIADILLAS ABORRAJADAS

ARCHUCHAS RELLENAS

ZURULLOS DE YUCA Y ARRACACHA

**INDIOS DE REPOLLO
ENCURTIDO DE CHULQUÍN****Guiso de ullucos**

Fuente: Fundación Escuela Taller de Popayán (2011) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

1 libra de ullucos
¼ libra de maní cocido y molido
2 tallos de cebolleta picados
2 tomates chontos picados
2 huevos cocidos y picados
cilantro picado al gusto
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta molida al gusto
achiote y orégano al gusto

Preparación

Se ponen a cocinar los ullucos en agua que los cubra y con un poco de sal. Mientras tanto, se guisan en un sartén la cebolleta, el tomate, el maní, los huevos, el cilantro, achiote, orégano picado, aceite, sal y pimienta al gusto. Cuando los ullucos estén cocidos se vierte sobre ellos esta salsa.

Ensalada de cidra-papa

Fuente: Tertulia Payanesa

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 cidra-papa de buen tamaño
3 naranjas o mandarinas
1 limón
sal y pimienta molida al gusto

Preparación

Se pela la cidra-papa cruda, se lava y se corta en rodajas muy delgadas. Estas se ponen en una taza una taza y se riegan con jugo de limón y de naranjas; se agregan pimienta y sal al gusto, se mezcla y se conserva –de ser posible en la nevera– en un recipiente durante 6 horas, antes de servir.

Un plato muy especial del Cauca es el *pipián de chulquín*, que se elabora con el cogollo o palmito biche de la cañabrava. Toda una particularidad caucana.

Pipián de chulquín

Receta de Carmen Ramos de Vivas

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2011)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

2 libras de chulquín desamargado

2 tazas de hogao

1 libra de papas coloradas picadas en rodajas

1 libra de papas pardas picadas en rodajas

½ libra de maní tostado y molido

1 taza de leche

¼ libra de manteca de cerdo

½ taza de ramitas de orégano, tomillo y romero, picadas finamente

4 chorizos antioqueños

1 libra de queso campesino

4 huevos cocidos

color de achiote al gusto

pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

Se pone el chulquín en agua fría, 24 horas antes de su preparación, tratando de cambiar el líquido al menos 2 veces. El chulquín desamargado se cocina en agua con sal; cuando haya hervido, se apaga el fuego y se deja reposar el cocimiento al menos 10 minutos. Luego se escurre y se lava en agua corriente; se muele sin que quede muy fino ni muy grueso, y se lava de nuevo con la ayuda de un colador o cedazo. Se reserva.

Aparte, se calienta el hogao, se le agrega ½ litro de agua y luego se añaden las papas pardas y coloradas. Durante la cocción se revuelve constantemente, hasta que las papas se deshagan. En ese momento, se pone el chulquín en el hogao, con las papas ya disueltas.

Finalmente, se disuelve el maní en la leche, hasta que quede como una colada

suelta, y se añade a la olla con el chulquín. Se aliña con finas hierbas, sal, pimienta, comino, manteca de cerdo y achiote. Se deja cocinar por 10 minutos más y se sirve muy caliente con rodajas de chorizo fritas, queso campesino rallado y huevo en cascos.

-

SALSAS

AJÍ DE MANÍ*

AJÍ DE PIÑA*

AJÍ DE HIERBAS

AJÍ DE CIDRA-PAPA

HOGAOS

El ají es un componente muy importante en la comida caucana. Dice la adivinanza:

*Soy chiquito y prudente,
nadie se ríe de mí
y el que me hinca el diente
se ha de arrepentir.*

-

Para las empanadas de pipián, el *ají de maní* es un acompañante fundamental. Al decir de la Tertulia Payanesa, es un matrimonio indisoluble.

Ají de maní

Fuente: Tertulia Payanesa

Ingredientes

1 libra de maní tostado y molido
1 libra de cebolla cabezona blanca
1 taza de caldo de carne o pollo
sal al gusto
ají picado o machacado al gusto
4 huevos cocidos
½ taza de perejil picado finamente

Preparación

Se cocina la cebolla y cuando esté bien blanda se licúa con ½ taza de caldo, se pasa por el colador y se le incorpora el maní tostado y molido con sal. Esta mezcla se puede aclarar adicionándole caldo hasta alcanzar la consistencia deseada. Finalmente se le adiciona el ají.

Los huevos cocidos se pican en trozos finos para esparcirlos en el recipiente, con perejil picado, cuando se vaya a servir el ají. Este paso es opcional, pero recomendamos no omitirlo.

▪

Otro ají de la región, y uno de nuestros recomendados, es el *ají de piña*.

Ají de piña

Fuente: Tertulia Payanesa

Ingredientes

- 1 piña madura
- 2 cebollas cabezonas grandes
- 1 mata de lechuga común
- ají pajarito o chivato al gusto
- cilantro y perejil al gusto (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

Preparación

Se pica la piña finamente o se ralla usando las muescas más gruesas del rallador, cuidando de no derramar su jugo durante el proceso. Se reserva. Aparte se hacen rollitos con hojas de lechuga y se cortan en rodajas muy delgadas. Se pica finalmente la cebolla cabezona, se mezclan todos los ingredientes y se agrega ají al gusto. Opcionalmente se pueden adicionar perejil y cilantro.

BEBIDAS

CHICHA DE MAÍZ CAPIO*
 SALPICÓN DE BAUDILIA*
 ALOJA DE ROSITA
 CHAMPÚS PAYANÉS
 SORBETE DE LIMÓN
 SORBETE DE BADEA
 AGUARDIENTE ANISADO
 CHIRRINCHO · AGUARDIENTE ARTESANAL

Los caucanos son amantes de los jugos de fruta en agua. Gozan de fama en Popayán el champús y los salpicones con hielo, y en las zonas rurales la chicha y el guarapo de jugo de caña de azúcar acompañan los trabajos del campo. Al hablar del Altiplano Cundiboyacense incluimos la receta de la chicha tradicional muisca, festiva, del municipio de Tasco, en Boyacá; en el Cauca existe una receta de chicha ligera que podemos preparar en pequeñas cantidades para consumir en nuestras casas.

Chicha de maíz capio

Fuentes: Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro

Alto (2009) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 libra de maíz capio
 2 litros de agua
 ½ panela
 cogollos de naranjo al gusto
 clavos de olor y canela al gusto

Preparación

Después de cocer y moler el maíz, se disuelve la masa en agua hirviendo, se le agrega panela y se deja cocinar hasta esta se diluya. Cuando se retira del fuego, se le añaden cogollos de naranjo, clavos y canela. Se deja reposar al menos 10 minutos y se cierne. Para aumentar su valor nutritivo, se deja

fermentando 2-3 días y se sirve fría. Se recomienda poner la chicha en una olla de barro y revolverla de vez en cuando.

▪

El *salpicón de Baudilia* es una bebida refrescante que se hizo popular en la capital caucana. Es especial para acompañar las empanaditas de pipián.

Salpicón de Baudilia

Fuente: Tertulia Payanesa

Ingredientes · 4-6 VASOS

1 libra de mora de Castilla

½ libra de pulpa de guanábana

4 lulos grandes

agua en cantidad necesaria

½ libra de azúcar

1 taza de jugo de naranja común

hielo raspado o triturado finamente en licuadora

2 naranjas comunes partidas en cuartos

Preparación

Se trituran las moras con cuchara o tenedor –¡OJO!, no se licúan– y después se congelan. Se sacan las semillas a la pulpa de la guanábana y se reserva.

Los lulos se parten por la mitad, se extrae su pulpa con una cuchara y también se reserva. En un recipiente amplio, se pone el hielo raspado.

Se machacan las moras congeladas y se agregan al hielo. Se deshace manualmente la pulpa de los lulos y se revuelve con la mora y el hielo. Se agrega azúcar al gusto y jugo de naranja. La mezcla debe quedar muy espesa y solo se adiciona agua si es realmente necesario. Para servir el salpicón, se ponen en el fondo de cada vaso 4 motas de guanábana, y se acompaña con un cuarto de naranja para que el comensal exprima su jugo al momento de consumir el salpicón.

Son también muy reconocidos en el Cauca los aguardientes anisados, que nos hacen recordar esta copla popular en la zona:

*Si acaso yo me muriera,
que no lloren mis parientes,
que lloren los alambiques
de donde sacan el aguardiente.*

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

Los caucanos son muy dados a los antojos que se comen entre comidas, en las llamadas medianueves y entredías.

EMPANADAS DE PIPIÁN*

TAMALES DE PIPIÁN*

PAMBAZO CASERO DULCE*

BALAS DE PLÁTANO GUINEO

ENVUELTOS DE CHOCLO

ENVUELTOS DE MAÍZ EN HOJAS DE CAÑABRAVA

PATACONES DE GUINEO

ENVUELTOS DE YUCA

AREPA DE CHOCLO EN CALLANA

PAN DE MAÍZ O TRASNOCHAO

PAN DE YUCA TIMBIANO

MOLLETE O PAN DE ANÍS PATIANO

Las empanadas y tamales de pipián son dos comidas difíciles de clasificar. Estos platos dan identidad al payanés y están presentes en todos los actos de la vida social. No hay reunión sin empanaditas o tamales de pipián. También existe otra empanada con base en el pipián, conocida como “de guiso”, que lleva cadera de res molida. Sobre estas dos empanadas, Carlos Humberto Illera Montoya (2010) cuenta la siguiente anécdota:

Existían en Popayán [...] dos hermanas mellizas, muy agraciadas y algo gorditas a las que apodaban “las empanaditas”, y para poderlas distinguir, a una le decían “la de pipián” y a la otra “la de guiso”. Un buen día apareció embarazada “la de pipián”, y le contaron a Daniel Gil

Lemos, un individuo de una chispa terrible que al enterarse dijo lo siguiente:

*Cuenta el pueblo en Popayán,
y lo comenta la gente,
que ha sido la de pipián
la empanada más caliente.*

La *masa de añejo* con la que se hacen estas empanadas recibe su nombre del proceso para obtenerla. Se requieren dos libras de maíz morocho trillado y dos litros de agua. Se comienza por lavar el maíz y luego se pone a remojar en olla de barro, con agua que lo cubra, durante quince días. Durante este tiempo, el agua se cambia a diario y se revuelve el maíz constantemente. Cumplida esta etapa, se saca el maíz, se escurre y se muele repetidamente hasta obtener una mezcla fina que se pasa por el cernidor un par de veces, ayudándose con agua, para luego dejar asentar el almidón. Este se cocina en una paila hasta que quede bien seco y se desprenda de la superficie de la olla. Si el proceso para preparar esta masa le parece muy dispendioso, la puede comprar fácilmente en los supermercados y plazas de mercado.

A continuación compartimos con ustedes la receta de las famosísimas *empanadas de pipián*.

Empanadas de pipián

Receta de Fabiola Bermúdez Quenguán

Fuente: Carlos Humberto Illera (2011: 17)

Ingredientes · CERCA DE 120 EMPANADAS

2 libras de masa de maíz añejo
5 libras de papa colorada pelada y “sin ojos”
½ libra de maní tostado y molido
1 libra de cebolla larga (junca o verde) finamente picada
10 dientes de ajo machacados
1 libra de tomate maduro (chonto o de guiso) pelado y picado finamente
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta molida
5 cucharadas de achiote diluido
sal al gusto
agua en cantidad necesaria
aceite para freír

Preparación

EL PIPIÁN

Se pone al fuego una olla grande. Se ponen a freír cebolla, ajo y tomate con sal al gusto y achiote diluido. Cuando lo anterior está listo se adiciona la papa pelada y rebanada muy finamente. Se agrega agua de a poquitos, sin que llegue a cubrir totalmente la papa, y se remueve constantemente con cuchara de palo para evitar que se pegue al fondo de la olla. A partir de este momento la cocción debe hacerse a fuego lento. Cuando esta preparación empiece a cocer y la papa se haya desbaratado, se reservan aproximadamente 2 tazas y en ellas se disuelve el maní tostado y molido, y se mezcla con lo que está cociéndose en la olla. Sin olvidar ir adicionando agua a medida que sea necesario, se sazona con comino y pimienta, se rectifica la sal y se cuece hasta lograr la textura ideal de pipián: suave, homogénea y suelta sin llegar a ser líquida.

Un consejo: “El pipián arroja excelentes resultados si se lo deja reposar en el refrigerador o en un ambiente muy fresco, al menos durante 12 horas”.

LAS EMPANADAS

Para hacer las empanadas se hacen bolitas de masa de 2,5-3 cm de diámetro, que se depositan sobre una lámina de plástico o sobre un trozo de hoja de plátano, previamente engrasados. Se las aplana con tabla o plancha de manera que resulten discos de masa de 8-10 cm de diámetro, y en su centro se deposita la cantidad de pipián necesaria, aproximadamente ½ cucharada. Luego se dobla el disco de masa por la mitad y se cierra para obtener la forma tradicional de una empanada.

¡OJO! “No se debe olvidar que una de las características principales de la empanada de pipián es su pequeño tamaño, de modo que una vez terminada no debe alcanzar más de 6-7 cm de largo; tampoco dejar de lado que la unión de la masa debe permitir que la empanadita quede con el borde ancho o con alitas, que al tostar aportan crocancia adicional a la misma”.

A FREÍR EMPANADITAS

Una vez que se ha armado un buen número de empanadas, se procede a freírlas de inmediato en aceite bien caliente.

Se sirven calientes con ají de maní.

Además de las empanadas, los *tamales de pipián* ocupan un lugar especial en la cocina caucana. En su elaboración se utiliza la misma masa de añejo de las empanadas.

Tamales de pipián

Receta de Fabiola Bermúdez Quenguán

Fuente: Carlos Humberto Illera (2011: 18)

Preparación

Sobre la mesa de trabajo se dispone un trozo cuadrado de hoja de plátano verde soasada, de 15 cm de lado aproximadamente, y sobre él se pone una bolita de masa de unos 3 cm de diámetro, la cual se aplanada y se extiende con la tabla de pisar. Sobre la masa aplanada se dispone 1 cucharada soperada de pipián. El cuadrado de hoja de plátano [...] con la masa y el relleno se lleva a un trozo de hoja de plátano soasada de aproximadamente 25 cm de lado, y se procede a doblar y amarrar con un trozo de cabuya, mirando que el envoltorio quede bien cerrado. Los tamales así armados se llevan a un recipiente con abundante agua y se ponen a hervir entre 25 y 30 minutos.

No se vare: aunque la Tertulia Payanesa dice que las bolitas deben ser de 3 cm de diámetro, tuvimos dificultad con esa medida, razón por la cual recomendamos un diámetro mayor.

La panadería caucana es muy rica y variada. El trigo se introdujo desde muy temprano en el Cauca, que en el pasado fue un departamento triguero. La desprotección pública condujo a la decadencia del cultivo, y hoy en día algunos campesinos lo siembran para el autoconsumo. No obstante, queda una rica tradición en la preparación de harina de trigo. Sobre este cereal rescatamos una hermosa adivinanza caucana:

*No es mar pero hace olas
no es potro pero tiene crin
no es Dios pero piensa serlo.*

Incluimos la receta del *pambazo casero dulce* y la variación para hacer el de sal, recomendado como acompañante de los tamales de pipián.

Pambazo casero dulce

Receta de Mauricio Cabrera Herrera

Fuente: Carlos Humberto Illera Montoya (2010)

Ingredientes · 15-20 PAMBAZOS

1.000 gramos de harina de trigo integral
100 gramos de harina blanca
150 gramos de panela molida
80 gramos de azúcar corriente
40 gramos de levadura fresca
5 gramos de sal
200 gramos de mantequilla (ojalá casera)
100 gramos de manteca de cerdo
480 cc de agua
clavos de olor y canela al gusto

Preparación

Con agua, panela, clavos de olor y canela, se prepara un jarabe y se lleva a fuego medio hasta que hierva. Aparte, se mezclan los ingredientes secos (harinas y sal), haciendo un hueco en el centro para incorporar ahí los ingredientes restantes, incluido el jarabe, que debe estar temperado. Se integran de a poco, tomando de adentro hacia afuera, hasta formar una masa consistente. Esta se acondiciona tirando fuerte de ella (sin golpearla), en un proceso que se adelanta durante más o menos 15 minutos, o hasta obtener una masa con buena extensibilidad. Se procede a darle un reposo de 30 minutos, buscando que duplique su tamaño. Pasado ese tiempo, se amasa de nuevo para desgasificarla y se cortan porciones del tamaño deseado; enseguida se moldea la masa en forma alargada y se ponen los panes en la bandeja de horneado. Se dejan fermentar durante 30 minutos tapándolos con un paño preferiblemente húmedo para evitar que se peguen al mismo. Se hornean a 180 °C, o a temperatura media si es en horno de leña, por espacio de 20 minutos aproximadamente, según el tamaño. Una vez retirados del

horno, se procede a sacarlos de la lata, para evitar que la humedad ablande el suelo del pan.

¡OJO! Para el *pambazo de sal* se modifica la receta de la siguiente manera: 25 gramos de sal, 80 gramos de panela rallada, y sin jarabe. Se requieren, además, aproximadamente 550 cc de agua tibia para amasar.

▪

POSTRES

Los caucanos son dueños de una importante tradición en lo que a dulces y postres se refiere. Es famoso en Popayán un plato surtido de preparaciones dulces, que se hace en las casas durante Navidad para obsequiar a otras familias y reforzar los lazos de amistad. Sobre este plato escribió Jaime Vejarano Varona, en su libro *Estampas de mi ciudad*:

Como sincera y espontánea práctica de la política del buen vecino veíamos desfilar durante varios días, de casa en casa, adobados con los más afectuosos saludos, multicolores, apetitosas y abundantes bandejas de Nochebuena; en los hogares nos esmerábamos en encender el brasero que utilizaría nuestra madre inolvidable para freír en bruñida paila de cobre las rosquillas, los buñuelos y los hojaldres; y nos hartábamos con los tradicionales siete dulces: de breva, de limón, higuillo, papaya, el rallado, el majarillo y, por supuesto, el inmortal manjarblanco (Vejarano Varona, citado por Illera Montoya, 2011: 108).

Un capítulo especial merecerían los dulces o melcochas elaborados a partir de la panela de caña de azúcar. Algunos de los dulces representativos del departamento del Cauca son:

MANJARILLO*

DESAMARGADO DE CIDRA-PAPA*

PLATO NAVIDEÑO

CALADO DE LIMONES DESAMARGADOS

BREVAS CALADAS

MANJARBLANCO

CALADO DE AJÍES DULCES

CALADO DE PAPAYA

CALADO DE PAPAYUELA • HIGUILLO

DULCE DE CIDRA-PAPA

MAZAMORRA DE CALABAZA O MEXICANO
MANTECADAS
POSTRE EDUARDO SANTOS
APLANCHADOS
MELCOCHAS

Manjarillo

Fuente: María Leticia Mosquera Canencio (2006)

Ingredientes · 10 PERSONAS

6 litros de leche entera
1 panela cuadrada mediana
1 cucharada de harina de arroz
6 clavos de olor
6 astillas de canela

Preparación

Se pone la leche al fuego (se reserva 1 taza) y, cuando hierva, se le echa panela partida en trozos, canela y clavos. Luego se empieza a menear y se va agregando harina de arroz disuelta en 1 taza de leche. Se continúa revolviendo con mecedor o cuchara de madera hasta que dé punto.

▪

Otro de los dulces maravillosos del Cauca es el *desamargado de cidra-papa*.

Desamargado de cidra-papa

Fuente: María Leticia Mosquera Canencio (2006)

Ingredientes · 10-15 PERSONAS

6 cidras (de preferencia 3 verdes y 3 maduras)
6 lulos maduros grandes
3 libras de azúcar común
1 clara de huevo
3 astillas de canela
6 clavos de olor

Preparación

RALLADO Y DESAMARGADO

Se lavan las cidras y se pelan; se parten en cuartos a lo largo, se les retira la parte de hollejo que tienen en el centro y se procede a rallarlas manualmente. La pulpa rallada se desamarga con cambios sucesivos de agua caliente, unas 6 veces o hasta que casi no se perciba el amargo. Se reserva.

CLARIFICADO DEL ALMÍBAR

En un recipiente con 2 litros de agua a temperatura ambiente se echa 1 clara de huevo y se agita con la mano hasta que haga espuma. Acto seguido, se pone al fuego el recipiente con agua y se añade azúcar común para que hierva; a medida que se va formando la cachaza, se deja que se concentre y espese para extraerla con una espumadera. Cuando el almíbar esté bien clarificado se incorporan las frutas, en este caso la cidra-papa.

CALADO

Junto con la cidra-papa ya procesada, se agrega el licuado de 5-6 lulos grandes debidamente colado para extraerle las semillas, con el fin de realzar el sabor. Se pone la mezcla a fuego moderado, dejándola hervir hasta que se haya reducido, sin que la preparación llegue a quedar seca. A mitad del procedimiento de calado, se adiciona una cocción de clavos y canela debidamente tamizada.

Coplas relacionadas con la cocina caucana

Bonito es comer con hambre

bonito es beber con sed

bonito es dormir sin sueño

pero con una linda mujer.

Esto dijo el armadillo

subiendo a un árbol-loco

apuren con el almuerzo

que el desayuno fue poco.

La cocina tradicional en Nariño

LOS ANDES EN EL departamento de Nariño comprenden un escarpado territorio conocido como el Nudo de los Pastos, en el que sobresalen al occidente los volcanes Galeras y Azufra, así como el volcán nevado de Cumbal.

Un amplio altiplano corona este macizo que dio lugar a un complejo cultural amerindio conformado por pastos y quillacingas, los pueblos más conocidos, de los que perviven algunas comunidades en resguardos; pueblos que en la antigüedad hicieron parte del vasto imperio de los incas, como atestiguan los numerosos quechuismos del habla popular relacionada con la agricultura y la cocina. Los indígenas y campesinos nariñenses son excelentes agricultores que cultivan papa, maíz, trigo, cebada, tubérculos de tierra fría y hortalizas. Además de la cría y levante de ganado vacuno y ovino, se dedican a la tradicional actividad en torno a los cuyes.

Pasto, Túquerres e Ipiales son las principales ciudades en las tierras frías de este altiplano. El cultivo de la papa merece un capítulo especial; una de sus variedades es la papa pastusa, apreciada, cultivada y consumida en todo el país. El circuito de pueblos y comunidades alrededor del volcán Galeras tiene especial interés para los estudiosos de las cocinas populares. En las tierras bajas, los “guaicos”, se cultivan yuca, plátano, maní, calabazas y frutales. Existe un cordón cafetero y panelero en el norte del departamento, a lo largo del antiguo Camino de las Ventas, que tiene una importante tradición culinaria. Las tierras cálidas del valle y cañón del río Patía producen variedades de maíz, yuca y frutales. En las casas campesinas tampoco falta el cuy, cuyo consumo es emblemático del departamento.

Como en el caso de los departamentos del Valle y el Cauca, en este capítulo nos referimos al Nariño andino, según los criterios de organización de este libro de recetas, a partir de las grandes regiones naturales. Pero histórica y socialmente, este departamento hace parte de una unidad que articula los Andes y el llamado Andén del Pacífico. En las recetas de la Región del Pacífico sur se encuentran incluidas aquellas que corresponden a los municipios nariñenses del litoral.

Comer en Nariño

El olor a café colado despierta a los nariñenses. La población de este departamento es una de las mayores consumidoras de café en el país.

Desayuno

En Pasto el desayuno siempre incluye café con leche, que se consume con huevos pericos o carne de res asada, panbazo, pan de maíz con leche, allullas

y queso campesino. Tampoco falta el jugo de naranja o una porción de piña o papaya. Antiguamente era común la yuca cocida.

Mediasnueves

A media mañana se acostumbra una fruta, en especial banano, o un pedazo de guayabada.

Almuerzo

Comienza con fruta y luego se sirve la sopa, que puede ser locro, sopa de cebada, arneada de maíz morocho molido, poliada de choclo, sopa de arrancadas, sopa chorreada, o sopa de envuelto con masa de añejo, entre otras. Terminada la sopa se sirve el seco, que siempre lleva arroz y se complementa con papas o plátano maduro cocido. En plato aparte se sirven también granos guisados como lentejas, alverjas o garbanzos. Para finalizar, la sobremesa, que consiste en una bebida como un vaso de leche, generalmente con dulce de breva, mora, calabaza, o guayabada con queso campesino.

Entredía

En horas de la tarde, se consume café con leche y allulla, pan de sal o panbazo con queso.

Cena

La cena lleva lo mismo del almuerzo, pero en menor cantidad y sin dulce. En ocasiones se reemplaza por mazamorra de maíz acompañada con trocitos de panela o guayabada.

Antojos

Para los antojos, los nariñenses recurren a empanadas de añejo y de harina, a lapingachos, quimbolitos, a una variada panadería y a ricos helados de paila. Consumen así mismo –como plato de paseos– mazorcas tiernas, habas y papas cocidas, como también queso, comidas que suelen acompañar el asado nariñense.

■

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

SOPAS

SOPA DE CEBADA*
 LOCRO NARIÑENSE*
 POLIADA DE CHOCLO*
 ARNEADA DE MAÍZ MOLIDO
 SOPA DE COJONGOS
 SOPA DE ARRANCADAS
 SOPA CHORREADA
 SOPA DE ENVUELTO CON MASA DE AÑEJO

■

Los nariñenses tienen un especial aprecio por la *sopa de cebada*. Es un plato popular, fácil de preparar y de extraordinario gusto. La recomendamos.

Sopa de cebada

Receta de Amparo Ojeda Moncayo

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 4 PERSONAS

½ libra de arroz de cebada tostado y finamente molido
 1 tallo de cebolla larga (junca) finamente picado
 2 cucharadas de aceite
 3 litros de caldo de carne, pollo o verduras
 3 papas pastusas medianas cortadas en cubos grandes
 1 papa chaucha cortada en cubos
 1 taza de leche
 sal al gusto

Preparación

1. En una olla grande se tuesta la cebada durante 5 minutos, removiendo con cuchara de palo; luego se lava, para lo cual se llena la olla de agua

- y se derrama con cuidado todo el líquido con restos de cascarilla. Este procedimiento se realiza 2 veces.
2. Se sofríe muy bien la cebolla en aceite y se agrega el consomé.
 3. Se añade la cebada tostada y lavada, y se cocina sin tapar durante 2 horas a fuego medio.
 4. Se adicionan papas y, cuando estén blandas, se agrega leche, dejando hervir 5 minutos más. Se pone sal al gusto y se sirve acompañada de aguacates o bananos criollos.

No se vare: puede reemplazar la papa chaucha por 2 papas criollas grandes.

▪

El *locro* es la sopa predilecta y representativa de la gran región de los indígenas pastos en el altiplano de Nariño y el norte del Ecuador.

Locro nariñense

Receta de Amparo Ojeda Moncayo

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 6 papas pastusas, peladas y cortadas en finas rodajas
- 3 papas chauchas cortadas en rodajas
- 2 mazorcas de maíz tierno desgranadas
- 2 tazas de ullucos cortados en rodajas (conocidos también como hibus)
- 1 tallo de cebolla larga (junca) finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 litros de consomé de pollo o fondo de verduras
- ½ taza de perejil finamente picado
- sal al gusto

Preparación

1. Se cocinan en el consomé los ullucos, maíz, y cebolla sofrita en aceite, por ½ hora.
2. Luego se añaden las papas y se cocina por 1½ hora a fuego medio, removiendo de vez en cuando con cuchara de madera, para evitar que se pegue.

3. Por último, se verifica la sal y se añade perejil. Se sirve acompañado de queso fresco en cuadritos y rodajas de aguacate.

No se vare: las papas pastusas y las chauchas se pueden remplazar por 1 libra de papas criollas.

▪

La *poliada de choclo* es una especie de mazamorra que se elabora en Nariño, en la cual se emplean granos tanto de maíz tierno como de maíz maduro.

Poliada de choclo

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

5 mazorcas de maíz tierno desgranadas
4 mazorcas de maíz maduro desgranadas
2 libras de carne de res picada
2 tallos de cebolla larga picados
4 dientes de ajo machacados
1 libra de papa pastusa picada en trozos medianos
color al gusto
sal al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar la carne de res con ajo, cebolla, color y sal al gusto.
2. Luego se adicionan los granos de maíz tierno y las papas pastusas. Se deja cocinar a fuego bajo durante 1 hora.
3. Aparte se licúan en agua los granos de maíz maduro, se pasa la mezcla por un colador y se vierte a la sopa. Se mantiene la cocción por 1 hora más, revolviendo continuamente para evitar que se pegue. Se sirve con trozos de queso campesino.

■

PLATOS FUERTES

CUY ASADO*

LOMO DE CERDO CON SALSAS DE MORA O LULO*

TAMALES NARIÑENSES*

HORNADO*

FRITADA*

JUANESCA NARIÑENSE · DIFERENTE DE LA ECUATORIANA

SANCOCHO DE ESPINAZO DE CERDO O DE GALLINA

FRITANGA NARIÑENSE DE CERDO, ACOMPAÑADA DE MAÍZ TOSTADO

■

El cuy es una de las comidas emblemáticas nariñenses y suele asarse adobado únicamente con sal. Sin embargo, como lo recomienda el *Nuevo gran libro de la cocina colombiana* (2008), puede ser despresado y marinado para después ponerse a cocinar a fuego lento en salsa de hogao y agua durante 15 minutos; luego se asa a la brasa o se fríe en aceite caliente hasta que dore. Se come también guisado, y es delicioso asado, previamente marinado con cebolla, ajo y hierbas. En este recetario incluimos una preparación sencilla y tradicional.

Cuy asado

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 4-5 PERSONAS

5 cuyes

2 limones

1 cebolla larga gruesa

2 cucharadas de aceite

sal y pimienta al gusto

Preparación

Se pasan los cuyes por agua hirviendo y se les retira el pelo con la mano. Se raspan con cuchillo hasta que se dejan completamente limpios. Después se abren y se les retiran las vísceras; se lavan de nuevo en agua con unas gotas de limón y se frota fuertemente para sacarles el almizcle. Se les hace una pequeña ranura en el vientre y, suavemente, se separa la piel de la carne. Se les pone un

poco de sal y pimienta, y se dejan reposar por 1 hora. Luego se lavan con agua y se secan. Se les introduce por el ano un palo delgado hasta que salga por la cavidad bucal, y se asan sobre una fogata o a la brasa más o menos por 1 hora, dándoles vuelta de manera lenta. Mientras tanto, se les baña constantemente con aceite haciendo uso de la cebolla larga, abierta a manera de brocha.

El cuy se sirve con papas, pues como dice la copla popular:

*El que come cuy sin papas
queda medio descontento
pelada o enmascarada
papa y cuy rico alimento.*

Se considera que este roedor andino tiene propiedades afrodisíacas, pero a su vez se le atribuye el incremento de la fertilidad en las mujeres. Así que, por donde se vea, comer en exceso el sabroso cuy puede aumentar la prole.

Este plato es apreciado en los Andes, en los países hermanos de Ecuador y Perú. En relación con este último país, se afirma que en la catedral de la ciudad de Cuzco existe un cuadro de la Última Cena en el que un cuy reposa sobre la mesa frente a la imagen de Jesús.

■

Otro plato fuerte nariñense es el *lomo de cerdo* que se prepara con una salsa dulce de frutas de la región, como las moras o los lulos.

Lomo de cerdo con salsa de mora o lulo

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 4-5 PERSONAS
2 libras de lomo de cerdo
3 dientes de ajo machacados
1 taza de moras o pulpa de lulo machacadas
1 taza de agua
1 taza de vino tinto seco
1 taza de azúcar

1 cucharadita de jugo de limón
sal y pimienta al gusto

Preparación

Se precalienta el horno a 350 °F y se adoba el lomo con sal, pimienta y ajo machacado. Se pone sobre una lata para horno engrasada y se hornea durante 1 hora, bañándolo con su propio jugo de vez en cuando. Mientras tanto, en una olla pequeña a fuego medio, se ponen a cocinar la fruta, agua, vino y azúcar, revolviendo hasta formar un almíbar liviano. Se agrega jugo de limón y se mezcla bien. Después se saca el lomo del horno, se corta en tajadas y se vuelve a poner en la lata; se baña con almíbar y se hornea 10 minutos. Se sirve con arroz blanco.

▪

No falta en la cocina nariñense el gusto por los tamales con masa de maíz añejo. La receta que les compartimos a continuación es para hacer unos *tamales nariñenses* con todas las de la ley.

Tamales nariñenses

Receta de Amparo Ojeda Moncayo

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 8 TAMALES

Para la masa

2 libras de masa de maíz añejo

Para el relleno

4 libras de costilla de cerdo

2 libras de carne de cerdo que contenga algo de grasa

2 libras de lomo de res o algo similar

1 pollo fresco de buen tamaño

1 libra de pellejo de cerdo con algo de grasa y bien cocido

2 limones cortados en mitades

3 cubos de caldo concentrado de gallina

6-8 zanahorias cocidas y cortadas en rodajas

6-8 papas sabaneras pequeñas, cocidas y cortadas en rodajas

6-8 huevos cocidos y cortados en rodajas (se desechan las rodajas sin yema)

Para el adobo

4 dientes de ajo machacados
2 tallos de cebolla larga (junca) picados
2 cebollas cabezonas rojas picadas
1 cucharadita de comino molido
sal al gusto

Para el guiso

1 libra de garbanzos cocidos y pelados
6 tallos de cebolla larga (junca) finamente picados
3 cebollas cabezonas, roja y blanca, finamente picadas
6 tomates chontos pelados y picados
1 pimentón rojo pelado y finamente picado
6 dientes de ajo bien machacados
ramilletes de poleo fresco, orégano y cilantro finamente picados
1 cucharadita de laurel, de tomillo, comino y pimienta
1 taza de aceite
sal al gusto

Para la envoltura

3 atados de hojas de achira (o de bijao)

Preparación

1. Se lavan muy bien las carnes con las mitades de limón, y se adoban durante 24 horas. Se cocinan en muy poca agua con los cubos de caldo concentrado de gallina, empezando por la carne de res; cuando esta carne haya ablandado ligeramente, se añaden las costillas y la carne de cerdo, y finalmente en el mismo caldo se cocina el pollo.
2. En este caldo se licúa la masa de añejo, sin dejar grumos, y luego se cocina a fuego medio removiendo con cuchara de palo, hasta lograr una colada muy espesa; se prueba y si es necesario se adiciona un poco de sal.
3. Las carnes y el pellejo de cerdo se cortan en trozos de 5 x 3 cm; se desmecha el pollo en trozos grandes, y se separan cuidadosamente las costillas con suficiente carne.

4. Se calienta el aceite y se fríen todos los ingredientes del guiso.
5. Se lavan muy bien las hojas por los dos lados, y se pasan por agua hirviendo 2-3 minutos; se secan totalmente y se frotan con un poco de grasa de las carnes que ha quedado en el recipiente de cocción.
6. En una mesa grande de cocina se ubican en orden los recipientes que contienen las carnes separadamente; las tajadas de papa, zanahoria y huevos; el guiso cocido y las hojas. En cada hoja se extiende 1 cucharada sopera bien llena de la masa de añejo; luego se pone una porción de cada carne, una tajada de papa, una de zanahoria y una de huevo, y finalmente se cubren con 2-3 cucharadas del guiso. Se forma el tamal doblando en rectángulo cada hoja, con cuidado de que no se presenten rasgaduras, y si aparecen se recubre cuidadosamente con otra hoja. Pueden hacerse añadidos y remiendos, pero cada tamal debe quedar muy bien cerrado.
7. Se cocinan los tamales al vapor. En el fondo de la olla, se pueden ubicar las tusas o ameros, y encima se ponen los tamales por capas. Después se cocinan durante 2-3 horas, a fuego fuerte, adicionando agua caliente con frecuencia. En olla a presión basta con una cocción a fuego medio durante $\frac{3}{4}$ -1 hora.

No se vare: si no quiere usar los cubos de caldo concentrado de gallina, puede reemplazarlos por 3 cucharadas de sal.

■

El *hornado* es un cerdo entero, sin vísceras, muy bien adobado con cebolla, ajo y condimentos varios, que se prepara asado en horno de leña durante toda una jornada. Para preparar en la casa, tenemos la siguiente receta en la que se emplea esta técnica horneando una pierna de cerdo.

Hornado

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y cocinavino.com (página web)

Ingredientes · 10 PERSONAS

- 1 pierna de cerdo con piel, de aproximadamente 10 libras
- 2 litros de agua
- 3 cebollas cabezonas moradas
- 3 cebollas largas

- 10 dientes de ajo
- 1 ají
- 6 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de comino molido
- 2 cucharadas de pimienta molida
- 1 cucharadita de achiote o color

Preparación

1. Se limpia bien la pierna y con un cuchillo muy afilado se hacen cortes en la piel, no tan superficiales, pero tampoco tan profundos que dañen la forma de la pierna.
2. Se hace un adobo licuando en el agua las cebollas, ajos, ají, sal, comino, pimienta y color.
3. Con la mitad del adobo se cubre una bandeja y en esta se coloca la pierna de cerdo bañada con el resto del adobo. Se deja reposar 1 hora.
4. Pasado este tiempo, se precalienta el horno a 350 °F y se introduce la bandeja con el cerdo, que debe bañarse constantemente con el adobo. La cocción dura cerca de 5 horas (½ hora por cada libra).

¡OJO! El secreto de esta preparación es que, antes de sacar la pierna del horno, se debe rociar con agua muy fría para que el cuero se reviente.

▪

La *fritada* o *frito pastuso* es la versión nariñense del piquete bogotano. En esta fritada las porciones de carne de cerdo se acompañan con plátano maduro frito y cortado en trozos, tubérculos cocinados, crispetas, roscas de harina y ají.

Fritada

Fuente: Oficina Departamental de Turismo de Nariño (página web)

Ingredientes · 10 PERSONAS

- 2 libras de carne de cerdo pulpa
- 1 cerveza
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- sal al gusto

Preparación

Los trozos de carne (cortados en un tamaño aproximado de 6 x 6 cm) se dejan macerados desde el día anterior con todos los condimentos, incluida la cerveza. El día de la preparación, se pone a cocinar la carne en 3 tazas de agua con los jugos de la maceración. Luego, en un sartén con poco aceite, se dora a término medio o al gusto.

▪

ACOMPAÑANTES

LAPINGACHOS*

PAPAS HORNEADAS RELLENAS CON QUESO*

MAZORCA CON QUESO

COJONGOS

TOSTADO DE MAÍZ

MOLO O PURÉ DE PAPA

▪

Los *lapingachos* o *llapingachos* son unas deliciosas arepuelas de papa que acompañan especialmente los platos de carnes. Lo curioso es que en los restaurantes hay platos con este nombre, como si estas masitas fueran el ingrediente principal.

Lapingachos

Fuente: Banco de la República (2002)

Ingredientes · 8-12 LAPINGACHOS

2 libras de papa pelada

2 tazas de queso fresco desmenuzado

2 huevos

4 cucharadas de mantequilla

¾ taza de cebolla picada

sal al gusto

aceite

Preparación

Se cocinan las papas en agua con sal hasta que ablanden; después se

escurren y trituran. Se agregan el queso, los huevos y la cebolla sofrita en la mantequilla. Por último se amasa, se forman unas arepuelas y se fritan.

▪

Las papas pastusas son reconocidas por su textura y porque se disfrutan cocidas, preparadas en sopas y puré, y por supuesto horneadas rellenas con queso, como complemento de los platos fuertes que se sirven en Nariño.

Papas horneadas rellenas con queso

Fuente: Banco de la República (2002)

Ingredientes · 8 PERSONAS

8 papas grandes
2 cucharadas de mantequilla
¼ de libra de queso
2 cucharadas de pan rallado
2 cucharadas de crema de leche o nata
sal y pimienta al gusto

Preparación

Se lavan las papas y se ponen al fuego en agua caliente con sal y pimienta, durante 5 minutos; después se introducen al horno y, una vez asadas, se sacan, se les corta una tapa y se vacían con una cucharita, teniendo cuidado de no romperlas. La papa sacada se tritura con un tenedor y a esta se le agregan la mantequilla, el queso y pan rallado. Con esta masa se vuelven a rellenar; se les adiciona un poco de crema de leche o nata, se tapan y se llevan de nuevo al horno durante 10 minutos.

■

BEBIDAS

HERVIDO*

JUGO DE FRUTAS CON AGUA DE ARROZ*

CAFÉ COLADO

GUARAPO

CHICHA DE MAÍZ

CANELAZO

■

El *hervido* es una bebida caliente que combina jugo de frutas (generalmente de mora, lulo, limón o maracuyá) con aguardiente o con chapil, un aguardiente casero.

Hervido

Fuente: Oficina Departamental de Turismo de Nariño (página web)

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

7 tazas jugo de fruta espeso (de mora, lulo o maracuyá)

½ botella de aguardiente

azúcar al gusto

Preparación

Se pone a hervir el jugo y en el primer hervor se agrega aguardiente. Después se añade azúcar al gusto y se sirve caliente en tazas pequeñas.

El *jugo de frutas con agua de arroz* es una bebida refrescante, enriquecida a la vez con las propiedades del cereal.

■

Jugo de frutas con agua de arroz

Fuente: cocina33.com

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

2 tazas de jugo de cualquier fruta

1 taza de arroz lavado

8 tazas de agua
azúcar al gusto

Preparación

Se pone a hervir el arroz en agua hasta que el grano casi desaparezca. Se retira del fuego y, cuando haya enfriado, se pasa por un colador. Esta agua de arroz se mezcla con el jugo de cualquier fruta y se le agrega azúcar al gusto. Se sirve frío.

▪

ANTOJOS O TENEMPIÉS

EMPANADAS DE AÑEJO*

QUIMBOLITOS*

MOSTACHONES

PAMBAZAS · PAN ESPECIAL DE TRIGO

ALLULLAS · PAN DE TRIGO DULCE

PAN DE MAÍZ

EMPANADAS DE HARINA DE TRIGO *

HOJALDRAS

Empanadas de añejo

Receta de Amparo Ojeda Moncayo

Fuente: Enrique Sánchez (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 50-60 EMPANADAS

6 libras de masa de añejo

2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo

2 libras de carne de cerdo que contenga algo de grasa

1 libra de lomo de res o algo similar

1 pollo fresco de buen tamaño

1 libra de arroz blanco cocido

1 libra de garbanzos cocidos y pelados

1 litro de aceite

1 atado grande de cebolla larga finamente picado, cocido durante 15 minutos
y muy bien escurrido

2 limones cortados en mitades

2 dientes de ajo
1 cucharadita de comino
3 cucharadas de sal
2 papas pastusas grandes muy bien cocidas y machacadas en puré grueso
6 huevos cocidos cortados en cuadritos
papel film o bolsas de plástico
papel secante de cocina

Preparación

1. Se amasa el ñeje con 2 cucharadas de aceite o grasa de cerdo, hasta lograr la consistencia de una masa que se deje estirar.
2. Se lavan muy bien las carnes con las mitades de limón, y se adoban con sal durante 24 horas. Después se sofríen con ajo machacado y se cocinan en muy poca agua con 3 cucharadas de sal, empezando por la carne de res. Cuando esta haya ablandado ligeramente, se añade la carne de cerdo y finalmente en el mismo caldo se cocina el pollo. Todas las carnes se cortan en pequeños cuadritos y se reserva el caldo.
3. En el caldo de la cocción, se cocinan nuevamente a fuego lento todas las carnes con cebolla, arroz precocido, garbanzos y papas, hasta lograr una masa ligera pero seca, a la cual se añaden comino y huevos. Se prueba este guiso para rectificar condimentos y sal.
4. Se cortan cuadrados de papel film de 10 x 10 cm (pueden ser bolsas del mercado muy limpias).
5. Se hacen bolitas iguales de masa de ñeje, de 2-3 cm de diámetro.
6. Se pone una bolita de masa sobre un cuadrado de plástico, se la cubre con otro cuadrado y se aplasta con los dedos, o ayudándose con una pequeña tabla de cocina.
7. En esta circunferencia de masa delgada, se pone 1 cucharada del guiso, se dobla en media luna y se cierran muy bien las uniones. Así se van haciendo las empanadas y se conservan en los cuadrados de plástico hasta el siguiente procedimiento.
8. Se calienta el aceite a fuego bien fuerte y, sin tocarlas, se dejan freír las empanadas hasta que estén doradas; solo entonces se les da vuelta con cuidado por breves minutos. Después se sacan y ubican sobre papel de cocina.

Si se van a preparar las *empanadas de harina de trigo*, se utiliza el mismo relleno. Para obtener la masa, se forma una montaña de harina y se hace un hueco con el puño de la mano; se echan en este hueco 2-3 cucharadas de manteca de cerdo o mantequilla, junto con $\frac{1}{2}$ taza de agua caliente ligeramente salada y azucarada. Se amasa hasta obtener una consistencia que se deje estirar, y se forman bolitas más grandes que las usadas para las empanadas de añejo. Después de armadas, se cierran con los conocidos “churos” en las uniones. Para freírlas, el aceite tiene que estar caliente a fuego medio, temperatura que debe mantenerse. Cuando estén doradas por un lado, se les da vuelta por breves minutos, se sacan y rápidamente se espolvorean con azúcar blanca utilizando un pequeño colador.

▪

Los *quimbolitos* son unos pequeños envueltos dulces de maíz, que se comen especialmente en las tardes acompañados de café con leche.

Quimbolitos

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 8-10 QUIMBOLITOS

- $\frac{1}{2}$ libra de mantequilla blanda
- $\frac{1}{2}$ libra de azúcar
- $\frac{1}{2}$ libra de harina de maíz capio
- 4 huevos batidos
- $\frac{1}{2}$ libra de queso blanco rallado
- $\frac{1}{2}$ copa de aguardiente
- $\frac{1}{2}$ taza de uvas pasas sin semillas y enharinadas
- hojas de achira o bijao

Preparación

Se baten la mantequilla y el azúcar con la mano, hasta formar una crema espumosa. Poco a poco, sin dejar de batir, se agregan la harina y los huevos; luego el queso, el aguardiente y las pasas. Se mezcla todo muy bien y se forman los quimbolitos tomando pequeñas porciones de la masa. Se envuelven en las hojas de achira, se aseguran con cabuya o hilo de cocina, y se ponen a cocinar al vapor durante 1 hora. Se sirven calientes.

■

POSTRES

DULCE DE CHILACUÁN*
HELADO DE PAILA*
BIZCOCHUELO NARIÑENSE
POSTRE DE TOMATES
DULCE DE MORA
DULCE DE BREVAS

■

Chilacúan es el nombre que se le da en Nariño a la papayuela (*Carica pubescens*). Se trata de un fruto usado en toda la Región Andina, con muchas propiedades curativas para afecciones respiratorias, digestivas y de la piel. La siguiente es una receta de Juan Camacho, tomada de su blog A Taula.

Dulce de chilacúan

Receta de Juan Camacho

Fuente: A Taula (página web)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

8 chilacuanes o papayuelas
4 tazas de agua
1 libra de azúcar
astillas de canela y clavos de olor

Preparación

Lo primero que hay que hacer es seleccionar una buena papayuela: la cáscara debe ser lisa y de color amarillo parejo, con un olor muy intenso, y lo ideal es que sea de un tamaño intermedio.

Después de lavar bien las frutas, se pelan y se ponen en agua. Teniendo ya las papayuelas peladas, se cortan por la mitad en sentido vertical y con una cuchara se retiran todas las semillas. Luego se cortan las mitades en julianas y en una olla se cocinan en agua dándoles dos hervores (se cambia el agua después del primer hervor), con lo cual se consigue ablandar un poco la fruta y así obtener una mejor textura en el resultado final.

Mientras se ablandan las papayuelas, se hace un almíbar ligero: yo uso, por cada 2 papayuelas, 1 taza de agua y 1 de azúcar. Cuando se ha disuelto completamente el azúcar y está listo el almíbar, se le pone 1 astilla de canela y 2 clavos de olor.

Después del segundo hervor, se ponen las papayuelas en el almíbar y se dejan a fuego medio-bajo durante 20 minutos aproximadamente.

Para guardar el dulce, deben ponerse los trozos de papayuela en frascos limpios, sin llenarlos hasta el tope, para después terminar de llenarlos con el almíbar. Se tapan bien los frascos y se ponen en agua hirviendo durante 30 minutos. Con esto se busca que el calor destruya las bacterias y cree un vacío parcial que facilita el cierre hermético, impidiendo que se contamine el producto y así dura más tiempo conservado”.

No se vare: si tiene dificultades para pelar los chilacuanes, pruebe usando un pelapapas.

▪

Aunque la receta del *helado de paila*, así como las cantidades específicas de sus ingredientes, constituyen un secreto de familias que llevan décadas preparándolo de manera artesanal, queremos compartir algunos aspectos relacionados con la elaboración de este postre.

Helado de paila

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

Leche

Frutas naturales (mora de castilla, fresa, lulo, guanábana, maracuyá, coco, mango y limón)

Aromatizantes naturales (esencias)

Canela

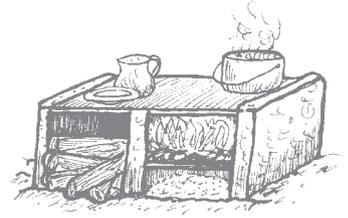
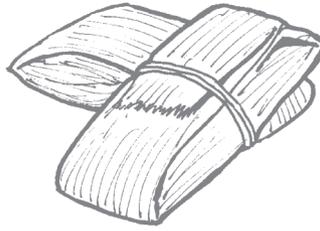
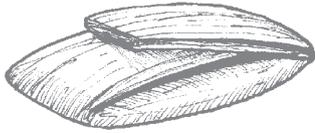
Azúcar

Preparación

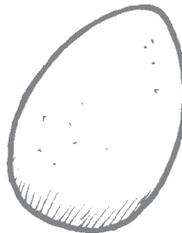
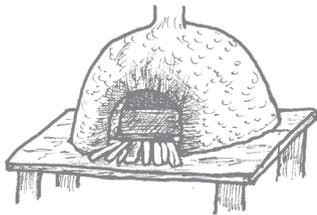
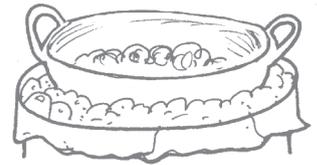
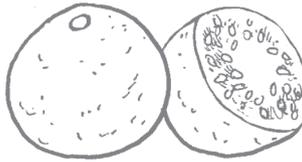
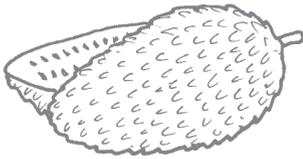
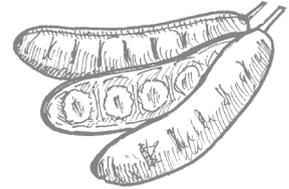
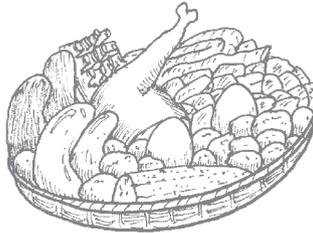
Se dispone una cama de hielo en una gran batea de madera y encima se instala una paila de bronce (antiguamente se realizaba este proceso con hielo procedente del nevado de Cumbal, curado con sal de mar). Aparte se prepara la leche, mezclada

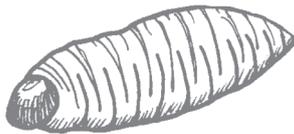
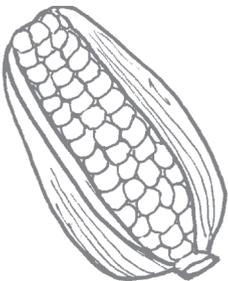
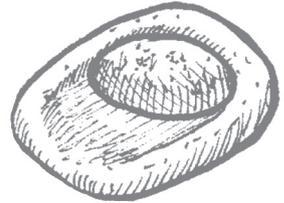
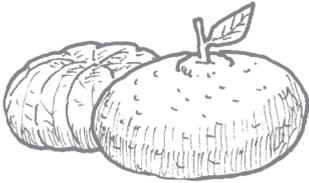
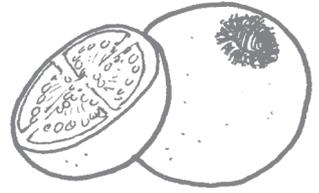
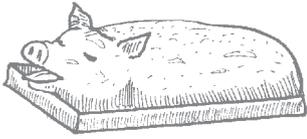
en una cocción con la fruta natural elegida, azúcar y aromatizantes naturales. Luego, en la paila de cobre, se vierte esta preparación en pequeñas porciones y se procede a batir durante 25 minutos aproximadamente, para lograr la textura y el sabor original. La crema sufre un proceso de endurecimiento por el cual se adhiere a las paredes de la paila helada. Se desprende entonces con una cuchara de madera y luego se termina de amasar.

¡OJO! Dos litros de preparación alcanzan para 30 conos.



III. Cocina y alimentación en la Región del Pacífico





*Somos Pacífico, estamos unidos.
Nos une la región
la pinta, la raza y el don del sabor.
— Chocquibtown*

LA REGIÓN DEL PACÍFICO comprende un amplio corredor continental, cubierto en su mayoría por bosques, con una longitud aproximada de 1.300 km² entre el océano Pacífico y la cordillera Occidental. En su interior se encuentran las serranías del Baudó y el Darién, así como las cuencas de los ríos Atrato y San Juan, además de áreas selváticas en los departamentos de Nariño, Cauca, Valle del Cauca, Chocó, Risaralda y Antioquia. El Pacífico colombiano no solo es considerado una de las regiones más húmedas del mundo, sino también de las más ricas en especies vegetales.

Está habitado mayoritariamente por población afrocolombiana, y han vivido allí desde tiempos inmemoriales indígenas emberas, embera-chamíes, wounaan, eperara-siapidaras, tules y awas. Entre los emberas se distinguen dos grandes grupos: los yabidas y los dobidas. Los primeros son los indígenas serranos y los segundos son los ribereños. Los indígenas se alimentan, casi de manera exclusiva, de carne de monte, pescado, maíz y plátano. Con el maíz preparan la chicha mascada y con el maíz porvo o chococito elaboran, después de tostarlo, una harina que se consume de muchas maneras. El plátano lo comen cocido con sal o maduro y asado, y entre los peces de río prefieren el guacuco, con el que preparan un caldo de consumo cotidiano.

Las familias afrodescendientes combinan los colinos o cultivos con los huertos habitacionales, azoteas y barbacoas. En los primeros se siembran plantas asociadas, principalmente de plátano, chontaduro, banano, cacao, papachina (*Xanthosoma* spp.) y frutales como el borojó (*Borojoa patinoi*); también existen algunas manchas

de cultivos homogéneos de arroz y caña de azúcar. El de la yuca tiene como limitante la humedad de los suelos, pero se cultivan algunas variedades adaptadas al medio.

El plátano, como cultivo principal –se consume cocido, asado, o frito en patacones–, el arroz, el maíz, el chontaduro y el coco conforman los productos agrícolas básicos de la dieta alimenticia, acompañando el consumo de pescado, moluscos, cangrejos y carne de monte.

Las actividades agrícolas son compartidas, con excepción de la tumba de monte que la hacen los hombres. El sistema agrícola tradicional, conocido como de roza y pudrición, se basa en la tala y roza de la vegetación arbórea y los rastrojos, utilizándolos como abono verde al cubrir los cultivos con material vegetal para que se pudran. Hay variantes en su uso, según el tipo de cultivo. La mujer tiene bajo su cuidado, casi de manera exclusiva, los huertos caseros y las azoteas.

La azotea es una estructura de madera elevada del piso para evitar la presencia de animales y el exceso de humedad; se trata de un emparrillado cuadrangular sobre el cual se deposita arena y tierra abonada con material orgánico (restos vegetales, hojarasca, tierra de hormiguero, etc.). En ella se siembran especies que sirven para el condimento de las comidas, como cebolla, tomate, poleo, albahaca, cilantro y algunas plantas medicinales. La cocina tradicional afro del Pacífico es muy rica en condimentos naturales, en especial en variedades de albahaca, en cilantro y cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*). Utilizan además poleo, poleo de monte (*Couma macrocarpa*), jengibre, limón, anís, yerbabuena, achiote como colorante, y algunas especies comerciales.

En los litorales, el coco tiene un importante protagonismo dentro de las cocinas. La estopa y cáscara del fruto se utiliza como combustible; el aceite tiene múltiples usos y es un ingrediente fundamental en muchos platos. Son populares los llamados encocados, preparados con el agua y el zumo del coco.

Existe una larga tradición en las preparaciones dulces a partir de las mieles de la caña de azúcar. Entre ellas los panelones saborizados con frutas, las panelitas y las galletas dulces. No falta el aguardiente artesanal conocido como viche, con el cual se preparan además el vinete –un licor dulce–, las “botellas curadas” y algunos cocteles a los que se atribuyen propiedades afrodisíacas, como el “tumbacatre” y el “arrechón”, elaborado con viche, jugo de borjój, panela y anís. No hay fiesta, velorio, novenario o celebración que no se acompañe con viche. Dice el cantor en una copla chococana:

*Mi garganta no es de palo
ni hechura de carpintero
si quieren que yo les cante
tráiganme viche primero.*

Las cocinas tradicionales y la alimentación en el norte del Pacífico

Para plátanos Arquía.

Para maíz Bojayá.

Para muchachas bonitas

Tutunendo con Neguá.

— Fragmento de la canción “Las muchachas bonitas”,
de Antero Agualimpia

EL NORTE DE LA Región del Pacífico está conformado básicamente por el departamento del Chocó con sus tres grandes ríos, el Atrato, el San Juan y el Baudó (conocido como el Chocó de río), y por el litoral.

El valle del Atrato es agrícola y en él se cultivan plátano, arroz, maíz, papachina, caña de azúcar, y frutales como borojó, almirajó, bacao, piña, guamas y naranjas. El río es una fuente permanente de pescado y de fauna asociada a los humedales; aunque hoy en día la minería ilegal, carente de responsabilidad ambiental alguna, amenaza sus recursos biológicos.

El valle del San Juan, en sus partes alta y media, es minero, y las familias combinan la extracción artesanal de oro con huertos junto a las viviendas, donde también crían cerdos y aves de corral.

El valle del Baudó también es agrícola, con el plátano como su cultivo principal. La cría y levante de cerdos es igualmente un renglón importante de la economía doméstica. Y en el litoral, que es una banda estrecha entre las serranías del Baudó y de los Saltos –así como en el sur del Pacífico–, el pescado y los moluscos marinos son, con el arroz, el plátano y el coco, la base de la alimentación.

Comer en el Chocó

*Aquí tenés tu comida:
un sancocho de pescado,*

*un plato de arroz con queso
y tu dominico asao.*

Plátano, arroz y pescado, como dice la copla popular, son la base de la comida del Pacífico. Las cocinas sufren variaciones según se trate del litoral chocoano, o los valles de los ríos Atrato, San Juan y Baudó.

Desayuno

Los chocoanos de Quibdó desayunan con plátano frito en patacones o rodajas, queso costeño, pan casero, arepa o masas fritas –de maíz o harina de trigo–, café con leche o aguadepanela, o jugo de lulo, maracuyá u otra fruta de temporada. Pueden igualmente desayunar con pescado frito o seco, quícharo, bocachico sudado, como también con dentón ahumado, acompañado siempre de banano o plátano cocido, o pueden consumir huevos pericos o fritos y aguadepanela.

Media mañana

A esta hora acostumbran una fruta, generalmente piña, papaya o chontaduro. También suelen consumir una masa frita con una bebida fría.

Almuerzo

Para el almuerzo hay varias alternativas. Puede ser un sancocho “cargado” con pescado, costilla o carne de pollo ahumado, y los infaltables plátano, yuca y papa. Este sancocho siempre se acompaña de arroz y plátano frito o asado, todo con jugo de frutas. Otras alternativas son un tapao de pescado, o un sudado de carne de res o de pollo, acompañados de una sopa de queso con fideos o verduras, ensalada de cebolla y tomate, con yuca o plátano cocido o frito. También se suelen servir al almuerzo fríjoles o lentejas guisadas con queso.

En la tarde los chocoanos de Quibdó toman una bebida fresca, como un jugo de borojó, y en ventas callejeras suelen “picar” carimañolas, longanizas, morcilla o chanfaina, dejando algo para la cena.

Cena

En la noche pueden consumir un pastel de arroz, arroz atollao, o arroz clavado con queso o longaniza ahumada, esta última un embutido delgado relleno de carne aliñada y guisada. O consumen un plátano frito o asado con queso costeño frito, aguadepanela o jugo.

ALGUNOS PLATOS REPRESENTATIVOS DEL CHOCÓ**SOPAS**

SANCOCHO DE LAS TRES CARNES*
 SANCOCHO DE TRIPA AHUMADA*
 SOPA DE QUESO CON PLÁTANO FRITO*
 CALDO DE GUACUCO*
 SANCOCHO CHOCOANO DE PESCADO
 SOPA DE CAMARONES
 MONDONGO CHOCOANO

▪

Al igual que en otras regiones del país, el Chocó tiene varios sancochos, con pescado, carne, o de gallina, en los que no falta el cilantro cimarrón.

Sancocho de las tres carnes

Fuente: Kelly M. Arboleda (s. f.)

Ingredientes · 10 PERSONAS

1 libra de carne salada
 1 libra de carne de res fresca o de pollo
 1 libra de carne humada
 1½ libra de papa
 6 pedazos de yuca
 3 plátanos verdes
 1 libra de queso costeño
 cilantro, orégano, albahaca, cebolla de rama, tomate, ajo
 sal al gusto

Preparación

1. Se dejan ablandar las tres carnes, cada una en 10 trocitos.
2. Enseguida se agregan plátano, papas y yuca en trozos medianos, se cocinan y posteriormente se añaden los condimentos para darle buen gusto.
3. Por último se agrega queso.

En esta preparación de Tadó, Chocó, se emplea un ingrediente poco común en las demás regiones del país: las tripas ahumadas. Para obtenerlas, se lavan bien los intestinos delgados de la res o chunchullos, luego se trenzan y finalmente se ponen a ahumar sobre el fogón de leña durante dos días, lo cual les da una textura seca y un color oscuro. Con esta introducción el lector está listo para elaborar la receta del *sancocho de tripa ahumada*.

Sancocho de tripa ahumada

Fuente: Homohabitus (página web)

Ingredientes · 2 PERSONAS

1 libra de tripa ahumada
1 plátano verde grande
1 yuca pequeña partida en trozos
4 papas medianas
1 banano verde grande
3 plátanos primitivos, murrapos o bocadillos verdes
1 taza de vinagre
½ libra de queso costeño cortado en cuadritos
achiote o color al gusto
cilantro cimarrón al gusto
sal al gusto

Preparación

1. Se pone a hervir agua con vinagre. Cuando alcance el hervor se baja del fuego y en esta mezcla se lavan bien las tripas.
2. Se reemplaza el agua con vinagre por otra limpia, luego se escurren las tripas y, con agua a un nivel que las cubra, se llevan a cocinar en olla a presión hasta que ablanden. Se destapa para agregar los demás ingredientes, excepto el queso y el cilantro.
3. Se lleva la olla al fuego y se deja cocinar por 10 minutos más. Se baja y se deja reposar.
4. Se agregan queso y cilantro picado, y se sirve acompañado con banano y aguacate.

▪

A diferencia de lo que ocurre en el sur del Pacífico, en el Chocó, pese a ser un departamento sin ganadería, el queso es un importante ingrediente. No debe olvidarse que antes de que la región fuera conectada por vía terrestre a los centros andinos poblados de Antioquia y Risaralda, las comunicaciones se hacían desde el Caribe por el río Atrato, y de las sabanas caribeñas llegaba el queso duro y salado llamado queso costeño, que se impuso en la cocina tradicional alcanzando incluso a sustituir la carne.

Sopa de queso con plátano frito

Fuente: Kelly M. Arboleda (s. f.)

Ingredientes · 5 PERSONAS

1 plátano
 ½ libra de queso costeño
 6 tazas de agua
 1 cucharada de aceite
 cilantro al gusto
 ajo al gusto
 cebolla de rama al gusto
 tomate al gusto
 achiote o color al gusto

Preparación

1. Se ponen al fogón 6 tazas de agua con verduras, aliños y color.
2. Se pela el plátano y se parte en troncos para, después de fritarlos y pisarlos como patacones, agregarlos a la sopa, moviendo un poco hasta que espese.
3. Se corta el queso como se prefiera y se agrega a la sopa con sal al gusto, dejando hervir por 5 minutos. Se retira del fuego y se disfruta.

▪

El *caldo de guacuco* tiene fama de ser revitalizador. Es un pez de “carne blanca” protegida por una coraza escamosa y dura de color negro. Se captura arrancándolo de las piedras de ríos corrientosos, a las que se adhiere con su boca. Los indígenas emberas lo consumen en caldo con sal, mientras que los afro lo condimentan un poco más.

Caldo de guacuco

Fuente: cocina33.com

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

10 tazas de agua
8 guacucos ahumados
2 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos grandes con la mano
1 libra de papas, peladas y picadas
4 tallos de cebolla en rama
2 cebollas cabezonas, peladas y picadas
2 tomates maduros, pelados y picados
2 cucharadas de jugo de limón
½ libra de queso blanco picado
1 cucharada de albahaca picada
1 cucharada de bija (achiote)
4 hojas de cilantro cimarrón
comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Se ponen los guacucos en agua hirviendo por 10 minutos, se sacan y se bota el agua.
2. Aparte, se pone agua a hervir con los plátanos y la cebolla en rama, durante 25 minutos.
3. Se saca esta cebolla y se añaden papas, cebolla cabezona, tomate, albahaca, bija, sal, comino y pimienta; se cocina por 20 minutos.
4. Se agregan queso, guacucos, jugo de limón y cilantro, se tapa y se conserva a fuego lento por 20 minutos. Se sirve acompañado de arroz blanco y arepas.

▪

Arroces y platos fuertes

ARROZ CLAVADO*

LONGANIZA*

ARROZ ATOLLAO CON CARNE AHUMADA*

BACALAO*

PESCADO CON LULO*

CAMBUTE O ENCOGADO DE CARACOL*

COSTILLITAS DE CERDO FRITAS*

BOCACHICO EN ZUMO DE COCO*

GUARRÚ*

ALBÓNDIGAS DE PESCADO*

PASTEL DE ARROZ

TAPAO DE PESCADO · BOCACHICO, DENTÓN, DONCELLA, PEMÁ

BOCACHICO EN ZUMO DE COCO

CHANFAINA

▪

El plátano y el arroz son dos productos que no pueden faltar en la mesa chocoana. El arroz se cultiva en los diques y bacines aluviales de los ríos. Existen numerosas variedades que desafortunadamente están desapareciendo. Al chocoano le gusta el arroz blanco de grano grande, al que agrega, o “clava”, trozos de longaniza o de queso.

Arroz clavado

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

6 tazas de agua

3 tazas de arroz lavado

2 cebollas de huevo peladas y picadas

4 tallos de cebolla larga picados

2 dientes de ajo picados

1 tomate maduro pelado y picado

1 libra de longanizas partidas en 8 pedazos

½ libra de queso blanco cortado en 8 pedazos

2 cucharadas de aceite

½ cucharadita de achiote

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En la olla en que se va a preparar el arroz, se calienta aceite y se pone a freír la longaniza.
2. Se añaden cebollas, tomate, ajo, achiote, sal y pimienta, y luego el arroz. Se deja sofreír todo por 2 minutos, revolviendo.

3. Se incorpora agua y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos.
4. Se añade queso, se revuelve, y después de tapar se deja conservar por 10 minutos. Debe quedar un poco húmedo.

▪

La *longaniza* que lleva el arroz clavado es toda una particularidad regional. Hay especialistas en su preparación, con sus propios secretos culinarios, y lo más común es que se les compren a ellos las longanizas. Si el lector quiere prepararlas, le damos la siguiente guía de la receta.

Longaniza

Fuente: Ofelia Ballesteros y Tina Martínez

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de carne de cerdo molida
½ libra de tocino picado sin cuero
3 tazas de cebolla en rama picada
2 tazas de cebolla cabezona finamente picada
4 cucharadas de comino en polvo
6 cucharadas de ajo molido
½ taza de jugo de limón
6 hojas de cilantro cimarrón picadas
1 libra de tripa delgada de cerdo
½ taza de aguardiente
1 nuez moscada rallada
caña agria, limón o vinagre
sal, achiote y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lavan bien las tripas con caña agria, limón o vinagre; se voltean, se les quita la parte grasosa que tienen por dentro, y después de limpiarlas bien se colocan al humo durante 3 días para que sequen.
2. En una batea se revuelven, hasta lograr una mezcla bien compacta, carne, tocino, cebolla cabezona, cebolla en rama, ajo, cominos, sal y pimienta, limón, cilantro cimarrón, achiote, nuez moscada y aguardiente.

3. Se embute la mezcla en las tripas, se amarran y se llevan al humo durante ocho días o más, hasta que sequen bien.

▪

El *arroz atollao con carne ahumada*, o *arroz chocoano*, es uno de los mejores platos de esta cocina. El ahumado tiene una larga tradición en el Pacífico, en cuyos centros mineros, establecidos especialmente durante el siglo XVIII, la conservación de los alimentos era un gran problema debido a las húmedas y calurosas tierras de la región. Junto con la salmuera, el ahumado se cuenta entre las técnicas utilizadas para conservar la carne.

Arroz atollado con carne ahumada

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 8 PERSONAS

- 1 libra de carne ahumada picada en trozos pequeños
- 1 libra de carne seca picada en trozos pequeños
- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas cabezonas picadas
- 2 tallos de cebolla larga picados
- 1 tomate pelado y picado
- achiote, sal y comino al gusto
- 2 tazas de arroz lavado
- ½ taza de queso costeño cortado en trozos pequeños

Preparación

1. Se lavan muy bien las carnes y se dejan remojando en agua fría durante 15 minutos.
2. Se escurren y se ponen a cocinar en una olla grande a fuego medio, junto con 8 tazas de agua, aceite, cebollas, tomate y achiote, por 30 minutos.
3. Se agrega un poco de sal, de ser necesario, así como el arroz y comino. Se deja cocinar por 20 minutos más o hasta que el arroz seque.
4. Entonces se reduce el fuego, se agrega el queso revolviendo suavemente, y se tapa la olla. Se deja cocinar por 15 minutos más y se sirve caliente.

Hay un gusto en el Chocó por el bacalao salado, que se transporta hasta el interior de la región desde el litoral.

Bacalao

Fuente: Kelly M. Arboleda (s. f.)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 libra de pescado salado
2 dientes de ajo
1 tomate
2 cucharadas de aceite
cebolla en rama, cilantro y sal al gusto

Preparación

1. Se desagua el pescado y luego se cocina sin echarle sal. Una vez cocido se deja enfriar y se le sacan las espinas.
2. Aparte, se hace una salsa con 2 cebollas, dientes de ajo bien molidos, tomate y cilantro; se le agregan 2 cucharadas de aceite y se sofríe. 3. Cuando esté la salsa, se añade el pescado, se revuelve y se baja del fogón, dejando reposar por 3 minutos. Se puede acompañar con arroz blanco, bananos cocidos y limones.

El fruto del lulo –en Ecuador le dicen “naranjilla”–, una solanácea que se produce en el Chocó, se consume en jugo pero también puede ser un buen ingrediente; una salsa de lulo da realce a una carne de cerdo asada. Así mismo, con esta fruta puede prepararse el pescado, como se muestra en la siguiente receta.

Pescado con lulo

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 6 PERSONAS

6 pescados de río medianos
3 cucharadas de aceite o mantequilla
3 cucharadas de jugo de limón

sal y pimienta al gusto
6 lulos chocoanos pelados y cortados en rodajas

Preparación

1. Se limpian muy bien los pescados y se frotran con aceite o mantequilla, limón, sal y pimienta.
2. Se les hace una abertura en la panza y se rellenan con tajadas de lulo.
3. Se asan a la brasa por ambos lados y se sirven acompañados con arroz, yuca y plátanos sancochados.

▪

En relación con la zona sur, en el norte del Pacífico se aprovechan menos los llamados frutos del mar. Sin embargo, entre los platos representativos del Chocó se encuentra el *cambute* , un delicioso encocado de caracol.

Cambute o encocado de caracol

Fuente: Kelly M. Arboleda (s. f.)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 libra de caracol
½ libra de papa
2 cebollas cabezonas
2 tomates
4 dientes de ajo
cilantro cimarrón al gusto
½ cucharada de achiote
caldo de zumo de coco

Preparación

1. Para obtener el caldo de zumo de coco, se ralla un coco, se le agrega una taza de agua tibia y luego se cuela.
2. Aparte, se ponen en agua los caracoles y se llevan al fuego. Cuando las conchas hiervan, más o menos 15 minutos, se les saca el molusco y se parten en mitades si están muy grandes.
3. Se colocan los ingredientes juntos en la olla a presión y se dejan hervir por 3 minutos. Se acompaña con arroz y patacón.

■

Cuando uno se embarca en Quibdó para viajar por algunos de los poblados del río, la costumbre es comprar fiambre para el camino: longanizas, queso costeño frito, plátano asado, huevos duros, pescado frito con patacones, chanfaina y *costillitas de cerdo*.

Costillas de cerdo fritas

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

3 libras de costilla de cerdo carnuda y picada al gusto
1 taza de hogao o salsa
2 cucharadas de panela rallada
aceite para freír

Preparación

1. Se adoban las costillas con hogao y panela, dejándolas reposar durante 1 hora.
2. Luego se ponen a sudar en poca agua hasta que ablanden.
3. Se retiran y después de secarlas bien se fríen en aceite hasta que doren.

■

El bocachico es el pez más abundante del río Atrato. Durante la temporada conocida como subienda, entre enero y abril (época de lluvias mínimas), el bocachico asciende por el río, dispuesto a aparearse, y posteriormente desciende hacia las ciénagas durante la “ronca”. En esta época los atrateños se dedican a la pesca; una parte de la producción se sala y seca al sol o se ahúma para su conservación, y otra se consume o se vende fresca en los poblados. Se prepara en sancocho, en tapao, o frito, acompañado de plátano cocido y arroz.

Bocachico en zumo de coco

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

3 libras de bocachico cortadas en trozos
2 tazas de zumo de coco
1 taza de agua
3 cucharadas de jugo de limón

½ libra de habichuelas cocidas y picadas
 ½ libra de cebollas cabezonas peladas y picadas
 4 ajíes criollos picados
 2 tomates maduros pelados y picados
 2 cucharadas de mantequilla
 ¼ cucharadita de comino
 sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se frota el pescado con limón, comino, sal y pimienta. Se deja reposar por 30 minutos.
2. Después se ponen las verduras (habichuela, tomate, cebolla y ají) a sofreír en mantequilla, revolviendo un poco; se agrega la taza de agua y se dejan cocinar alrededor de 20 minutos, hasta que ablanden.
3. Se añade el pescado en el zumo de coco, se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos.

-

El *guarrú* es un plato tradicional chocoano de maíz amarillo, carne y queso costeño. A veces la carne es escasa y entonces como alternativa se usa pacó molido (*Gustavia superba*), un fruto que desafortunadamente ya no se cultiva, pues ha sido valorado como “comida de pobre”.

Guarrú

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

maíz amarillo
 carne de res o de monte, seca o ahumada
 queso costeño cortado en trozos
 cebolla cabezona
 tomates pelados
 cebolla en rama
 aliño molido (ajo y comino)
 albahaca
 cilantro

poleo
sal y bija

Preparación

1. Se lava el maíz y se quiebra en molino o piedra de moler hasta cuando quede como granos de arroz. Se vuelve a lavar muy bien, como el arroz de maíz.
2. Se pone a cocinar a fuego lento y al ablandar se le agregan la carne bien lavada, tomate, aliño, sal y bija, dejando cocinar hasta que la carne esté tierna. Se agregan queso, cebollas, cilantro, poleo y albahaca.
3. Después se reduce el fuego y se prueba para tomarle el punto de sal. Se baja y se deja reposar. Se sirve acompañado de plátano verde asado.

▪

Las albóndigas son una alternativa culinaria sencilla que a casi todas las personas les gusta. Su preparación es fácil y se pueden acompañar con plátano y arroz.

Albóndigas de pescado

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 libra de filete de pescado
2 cucharadas de sal
tostadas ralladas o miga de pan
2 dientes de ajo picados
pimienta al gusto

Preparación

1. Se muele el pescado, se le agrega sal y se amasa hasta que esté pegajoso.
2. Después de agregar los demás ingredientes, se arman albóndigas del tamaño de una pelota de ping-pong.
3. Se pasan por la harina de las tostadas y se fritan a fuego lento.

No se vare: una vez armadas las albóndigas, las puede cocinar en caldo o, si quiere, puede cocinarlas en guiso u hogao.

ACOMPAÑANTES

PAMPADAS DE PRIMITIVO VERDE CON QUESO*

JUJÚ*

TORTA DE CHONTADURO*

TORTA DE PLÁTANO MADURO

ENVUELTO DE MAÍZ

ENVUELTO DE MAÍZ Y PLÁTANO

CACHÍN · AREPA DE MAÍZ

Los principales acompañantes de la comida chocona son el plátano y el arroz. El plátano primitivo se refiere a una variedad de fruto pequeño, cáscara fuerte, fácil manejo y resistente a plagas y enfermedades. Para los indígenas chamíes es su principal alimento, y lo comen cocido con sal.

Pampadas de primitivo verde con queso

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

10 primitivos verdes (plátanos pequeños o bocadillos)

½ libra de queso chocono (queso duro) rallado

3 cucharadas de mantequilla

aceite para freír

agua

sal al gusto

Preparación

Se pone a hervir agua suficiente en una olla. Cuando ya esté hirviendo, se agregan los primitivos con su concha por 3 minutos para que esta afloje (no se dejan mucho tiempo en el agua porque se ablandan demasiado); se sacan, se les quita la concha y se echan en un poquito de agua con sal. Luego se retiran, se aplanan con una mano de piedra (o utensilio especial para hacer patacones) y se ponen a freír en aceite. Cuando ya estén listos se sacan del

aceite, se unta un poco de mantequilla a cada pampada y se les espolvorea por encima queso rallado. Se sirven calientes.

Estas pampadas se consumen principalmente en el desayuno o en la cena, acompañadas con café o aguadepanela.

El patacón de plátano verde es un acompañante que no puede faltar en la comida del Pacífico. Para su preparación, se pelan los plátanos, se cortan en trozos grandes y se fritan en aceite bien caliente. Una vez estén cocidos se retiran y sobre una tabla se presionan hasta que queden como unos medallones –o *pampadas*, como se dice en la región–; se les pone sal y ajo molido, y se vuelven a freír hasta que estén dorados. (Una receta para preparar unos buenos patacones puede verse en el capítulo sobre la Región Caribe).

▪

Otra forma de preparar los plátanos es el *jujú*, en el cual se machacan plátanos cocidos y se hacen amasijos para luego freírlos o asarlos. Es la versión chocoana del Juan Valerio, un plato acompañante del Tolima Grande.

Jujú

Fuente: Kelly M. Arboleda (s. f.)

Ingredientes • 6 PERSONAS

3 plátanos verdes pelados, cocidos y molidos o machacados
¼ libra de queso blanco rallado
3 cucharadas de manteca de cerdo
aceite para freír
sal al gusto

Preparación

1. Se ponen todos los ingredientes en una batea, se mezclan y se amasa bien.
2. Se sacan porciones para formar bolas que se asan o se fríen hasta que estén doradas.

■

El chontaduro merecería un capítulo aparte. Se come en todo el Pacífico pero, por su calidad y abundancia, es famoso el que se produce en el alto río San Juan y en las vertientes de los ríos de Buenaventura. Los afrodescendientes lo impusieron en las grandes ciudades, en especial en Cali, en donde se vende en la calle, cocinado y listo para ser consumido con sal.

Al cocinar el chontaduro queda un aceite de color naranja intenso que recomendamos, no para freír o cocinar, sino como condimento directo para echarle al arroz o a la ensalada una vez servidos.

Las siguientes coplas de Dina Luz Arboleda, del río Mayorquín, en Buenaventura, hacen honor a este rico alimento.

El chontaduro

Viene el rey fuerte y maduro

Viene el rey del matorral

Viene alegre el chontaduro

Que salió del litoral.

De una pepa fui una palma

Luego yo fui un gran racimo

Para ponerme en la mesa

Como chontaduro nutritivo.

Negros y cholos me comen

Cantando hoy mi peregollo

Aprovechando mis travesías

Para bajarme del cogollo.

Poco cuidado yo exijo

Solo me quiten los gusanos

Aprovechen mi palma madre

Para sembrarla a dos manos.

Y no me voy sin decirles

Que duraré una eternidad

Que a lo largo del Pacífico

Siempre estaré en el matorral.

Torta de chontaduro

Fuente: Departamento del Chocó (página web)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 1 libra de chontaduro maduro rallado
- 1 libra de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 2 tazas de harina de trigo
- 6 huevos
- 1 cucharadita de polvo hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 nuez moscada pequeña rallada
- 1 taza de leche bien espesa

Preparación

1. Se bate mantequilla con azúcar.
2. Cuando ya se haya integrado totalmente el azúcar, se agrega el chontaduro y se revuelve bien, lo mismo que la harina.
3. Luego se baten los huevos y se agregan a la masa junto con nuez moscada, esencia de vainilla, 1 taza de leche y polvo de hornear.
4. Después de haber mezclado bien todo, se vacía la mezcla en un molde y se lleva al horno durante 45 minutos.

▪

BEBIDAS

JUGO DE GUINEO*

JUGO DE BOROJÓ

JUGO DE LULO

CHICHA DE CÁSCARA DE PIÑA

▪

En el Chocó se consumen aguadepanela, chicha de maíz, jugos de borojó, piña o lulo. El *Nuevo gran libro de la cocina colombiana* ha divulgado una deliciosa receta chochoana de chocolate con leche de coco y la siguiente preparación de *jugo de guineo*.

Jugo de guineo

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 6 PERSONAS

6 tazas de leche
 canela en astillas
 6 bananos guineos bien maduros, pelados y picados
 1 taza de azúcar
 1½ cucharadita de esencia de vainilla
 ¼ cucharadita de nuez moscada
 hielo picado

Preparación

Se pone a hervir la leche con la canela. Cuando hierva, se retira del fuego y se deja enfriar. Después se sacan las astillas y se agregan los guineos, el azúcar, la esencia de vainilla y la nuez moscada. La mezcla se bate bien con un molinillo o se licua. Finalmente se agrega el hielo y se sirve.

-

ANTOJOS O TENTEMPÍÉS

CUCAS*

TORTA DE PLÁTANO MADURO

En el Chocó no falta el pan casero, los hojaldres de harina de trigo y las galletas dulces o *cucas*.

Cucas

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes (12-20 CUCAS)

2 libras de harina de trigo
 ½ libra de mantequilla
 1 panela negra
 1 taza de agua
 8 clavos de olor
 4 huevos batidos
 1 cucharada de polvo para hornear

- 1 pizca de bicarbonato disuelto en un poco de leche tibia
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de cáscara rallada de limón y naranja

Preparación

1. Se cocinan en el agua los clavos de olor y la canela. Después de colarla, con esta agua y panela se prepara un melao bastante espeso, que luego se deja enfriar.
2. Se mezclan harina, mantequilla, huevos, polvo de hornear, bicarbonato y cáscara rallada; se amasa bien y se mezcla con el melao hasta que todo quede perfectamente bien incorporado.
3. Se extiende la masa sobre una mesa enharinada para adelgazarla con un rodillo y después se cortan galletas de unos 10 cm de diámetro. Finalmente se colocan en una lata engrasada y se hornean a 350 °F durante 20 minutos.

▪

POSTRES

MERMELADA DE BOROJÓ*

BIRIMBÍ*

DULCE DE BOROJÓ

PANELITAS DE COCO

DULCE DE PEPEPÁN

JALEA DE ARROZ

ARROZ CON LECHE

El dulce y las panelitas de borojó y coco son un antojo común en la región. Se elaboran también dulces de papaya verde, con harina de fruto del árbol de pan *-pepepán-* y preparaciones dulces con arroz.

▪

La *mermelada de borojó* es un dulce que lentamente se ha ido difundiendo por todo el país, en especial en el interior, quizás por las propiedades energéticas, afrodisíacas y alimenticias que se le atribuyen al borojó.

Mermelada de borojó

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

- 1 libra de pulpa de borojó
- 1 libra de azúcar

Preparación

Se ponen los ingredientes al fuego hasta que la mezcla tome consistencia, revolviendo ocasionalmente. Se deja enfriar y queda lista para ser utilizada.

▪

El dulce de maíz, conocido como *birimbí*, es un alimento tradicional.

Birimbí

Fuentes: Sinic (página web) y Mónica González

Ingredientes

- 4 libras de maíz
- miel de caña o panela
- un punto de sal
- 2 astillas de canela
- 5 hojas tiernas de naranjo
- 2 clavos de olor
- agua o leche

Preparación

1. Se deja el maíz en suficiente agua por 3 días, se saca y se muele bien fino; se disuelve en agua fresca y se cuele en cedazo de crin para separar el agua o “leche” de maíz de la susanga (o afrecho).
2. Se deja reposar por 3 días para que fermente un poco, desaguándolo, es decir, quitándole el agua de arriba hasta que resulte una colada bien espesa. Se le agregan canela, clavos, hoja de naranjo, sal y panela, y se revuelve bien. Se puede mezclar con un poco de leche, si se desea.
3. Se lleva a fuego medio revolviendo continuamente hasta que quede como una natilla.
4. Se sirve frío o caliente.

Coplas sobre la comida del Chocó

Fuente: César Rivas Lara (2001)

*Me comí cien dominicos
Y mate de maíz tostado,
Y juro a Dios Nuestro Señor
Que no me he desayunado.*

*El bocado que me diste
Sin comerlo se quedó,
Pensaba que era de pollo,
Gallo viejo resultó.*

*Sabroso es comer con hambre
Y beber agua con sed,
Sabroso es tender la cama
Y dormir con la mujer.*

Las cocinas tradicionales y la alimentación en el sur del Pacífico

*Quando el negro está en el monte
Frente a su canalón
Su comida es calangá
Y su caldo de bocón.
Pero cuando llega al pueblo
Da unos pasos hasta el fogón,
Yo quiero mi desayuno
Chocolate y chicharrón.
La mujer queda pensando
Camina pa'llá y pa'cá
No hay ni un poquito de manteca
En qué yo voy a fritar.
Pues se olvidó que en el campo
Comía su palazán
Aguacate y chontaduro
Birimbí con pepepán.
— Margarita Hurtado*

Comer en el sur del Pacífico

Por la cercanía con los manglares, los habitantes del sur del Pacífico tienen entre sus preferencias alimentarias el consumo de guisos de “conchas”, en especial de pianguas, almejas, ostiones y choras, que se comen con patacones y arroz con coco.

Desayuno

En la mañana se toma café, casi siempre negro, tapao de pescado fresco, ahumado o salado, con plátano cocido; también se puede comer tapao de carne de monte ahumada, pescado frito con plátano frito o sancochado, y calentado de lo que haya quedado de la cena o merienda.

Almuerzo

El almuerzo siempre lleva arroz, que puede ser con o sin coco, y plátano frito o sancochado como acompañante. De plato fuerte se sirve sancocho o sudado de pescado con coco, pescado frito, sudado de jaiba, camarón, almeja o piangua; sudado de carne de monte, arroz atollao con tollo, camarón o piangua; sancocho de gallina casera, o arroz con camarones. Puede también llevar una sopa de huevo con coco, una sopa de hueso de res o cerdo, o unos fríjoles guisados que se acompañan con arroz y plátano o carne sudada. Todo esto con bebidas como el jugo de milpesos, de naidí, lulo, guayaba, borjón, o limonada endulzada con panela.

Cena

La cena o merienda consta de tapao de pescado frito, carne de monte ahumada, o también tapao de jaiba o de cangrejo, acompañados de plátano frito y aguade-panela.

ALGUNOS PLATOS REPRESENTATIVOS DEL SUR DEL PACÍFICO

SOPAS

SOPA DE CAMARÓN*

TAPAO DE PESCADO*

FRÍJOLES CON PALANZANO O PLÁTANO COCIDO*

SANCOCHO DE ÑATO*

SOPA DE ALMEJAS

SANCOCHO DE LAS TRES CARNES O TRIFÁSICO

Sopa de camarón

Fuente: Felipa Castillo Reina

Ingredientes · 6 PERSONAS

1 libra de camarón
½ coco
1 plátano verde
1 cebolla cabezona roja
3 dientes de ajo
1 pimentón pequeño
3 hojas de orégano
3 hojas de cimarrón
color (achiote)
sal al gusto

Preparación

1. Se limpian los camarones quitándoles la cabeza, la coraza de la cola y la vena del lomo. Se lavan con agua caliente y fría.
2. Se pican todos los aliños. El plátano se fritan en tajadas que se aplastan (en patacones) y se parten en pedazos regulares.
3. Se pone al fuego una olla con agua y se deja hervir. Luego se incorporan los camarones, el plátano, los aliños y sal al gusto. Se deja hasta que hierva 5 minutos.
4. Por otro lado se licúa el coco y se pasa por el colador para extraer la leche, que se agrega a la olla con los otros ingredientes. Se deja en ebullición por 2 minutos.

■

El *tapao* es un plato popular como ninguno. Se come en todo el Pacífico pero lo hemos incluido en el sur, donde es una comida de todos los días.

Tapao de pescado

Fuente: Felipa Castillo Reina

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de pescado
3 plátanos verdes

chillangua (es el mismo chirarán o cimarrón)
sal al gusto
3 dientes de ajo
1 cebolla larga
1 tomate chonto

Preparación

1. Se limpia el pescado, quitándole tanto escamas como tripas.
2. Se pelan los plátanos, se colocan en una olla honda y sobre estos se pone el pescado con ajos molidos, cebolla picada o machacada, y tomate. Se vierte agua hasta que cubra los plátanos y parte del pescado, y se añade sal al gusto.
3. Se cocina por una hora aproximadamente y se agrega la chillangua 5 minutos antes de apagar el fuego, tapando para que se conserve el sabor de la hierba.

▪

Los frijoles, en especial el guandú guisado, son un alimento común en la región.

Frijoles con palanzano o plátano cocido

Fuente: Centro para la Investigación en Sistemas Sostenibles
de Producción Agropecuaria (Cipav, 1995)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 plátano verde
1 taza de frijoles remojados desde la víspera
1 cebolla larga
1 tomate
2 hojas de cimarrón o chillangua
2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo
sal al gusto

Preparación

1. Desde el día anterior, se cocina el plátano, se le saca el agua y se deja en un recipiente tapado. Al día siguiente se muele y se disuelve en agua caliente para extraer el almidón.

2. Aparte, se cocinan en suficiente agua los fríjoles con cimarrón y se adiciona el plátano molido para continuar así la cocción.
3. Por último se agrega un guiso de cebolla, tomate y sal, y se sigue cocinando a fuego lento.

▪

Entre los sancochos de la región, la gente de Buenaventura prefiere el que se elabora con un pescado conocido como *ñato*.

Sancocho de ñato

Fuente: Felipa Castillo Reina

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 1 libra de pescado ñato
- 1 plátano
- jugo de 1 limón
- ½ coco
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 pimentón pequeño
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de cimarrón
- 1 cucharadita de poleo picado
- 3 hojas de orégano
- 3 cucharadas de aceite
- sal al gusto

Preparación

1. Se limpia el pescado, luego se enjuaga con un poco de agua caliente y se pone en un recipiente. Se le agrega el limón y después de 3 minutos se vuelve a enjuagar.
2. Se pican cebolla, pimentón, ajo, cimarrón, orégano y, agregando a lo anterior la cucharadita de poleo, se hace un hogao.
3. Aparte, se pone al fuego una olla con agua suficiente y sal al gusto; cuando esté en ebullición se agrega el pescado, luego el plátano y el hogao.
4. Mientras esto se cocina, se exprime el coco sacando dos leches, una

espesa y la otra aguada. Luego se incorpora la leche aguada a la olla con los ingredientes y, cuando ya esté hirviendo, se le agrega la espesa.

5. Se deja hervir todo unos minutos, se baja y se sirve caliente.

Arroces y platos fuertes

ARROZ CON ALMEJAS*

PUSANDAO DE CARNE SERRANA*

SUDADO DE PIANGUA*

ENCOCADO DE CANGREJO*

ENCOCADO DE MUNCHILLÁ*

ARROZ CON YUYO U ORTIGA

CAMBUTE DE CONCHAS O DE CARACOL

PAPILLÓN DE PESCADO

SUDADO DE TOLLO

▪

Las almejas se encuentran enterradas en la arena del mar y los ríos, de donde son extraídas para cocinarlas. Las que están vivas se deben dejar reposar en agua limpia para que expulsen la arena que puedan tener en el interior de sus conchas. En algunas regiones se considera que comer ostras puede tener un efecto afrodisíaco.

Arroz con almejas

Fuente: Carmen Rosa Angulo

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 libra de arroz

4 cucharadas de aceite

6 tazas de agua

1 taza de hogao

2 libras de almejas sin concha

sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Se lavan las almejas con abundante agua corriente y se cocinan con agua que apenas las cubra. Se cuele el agua de la cocción con un liencillo, de manera que el líquido quede limpio.

2. En la olla de la preparación, se pone el hogao junto con las almejas, se revuelve un poco, y se añaden el arroz, aceite y 6 tazas de agua, incluida aquella en que se cocieron las almejas. También se agregan sal, pimienta y comino al gusto.
3. Se cocina a fuego medio hasta que aparezcan huequitos en la superficie.
4. Se verifica la sazón, se tapa la olla reduciendo el fuego al mínimo, y se cocina lentamente hasta que el arroz esté blando y la preparación haya secado.

▪

El *pusandao* es uno de los platos típicos de la Costa Pacífica. Su base es la carne de cerdo curada o carne serrana, a la que se agregan pollo, plátano, papa y huevo. Para preparar la carne serrana, se toma un corte de carne de cerdo pulpa, se abre bien para que quede lo más delgada posible, se le agrega sal de nitro y se guarda en un recipiente tapado durante cinco días.

Pusandao de carne serrana

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de carne serrana cortada en trozos
1 pollo cortado en presas
½ taza de hogao
1 libra de papas
2 plátanos verdes
1½ libra de yuca
6 huevos duros
sal y pimienta

Preparación

1. Se pone la carne serrana a desalar en agua hirviendo, con algunas cáscaras de plátano verde, durante 10 minutos.
2. Después se tira el agua y se pone la carne con el pollo en una cazuela. Se cubren con agua caliente y se cocinan durante 20 minutos.
3. A continuación se añaden hogao, papas y yuca peladas y cortadas en trozos,

y plátanos pelados y troceados con las manos. Se sazona con sal y pimienta y se cocina durante 20 minutos más.

4. Cuando todo esté tierno, se sirve adornando cada plato con los huevos picados o cortados en tajadas, y acompañado con arroz blanco, arepas, ají, o al gusto.

▪

Las pianguas son unos moluscos que habitan especialmente en las zonas de manglar durante la marea baja. Se trata de un ingrediente muy apetecido en todo el sur del Pacífico, pero actualmente en algunas áreas sus poblaciones se encuentran amenazadas por la sobreexplotación. El oficio de recoger y preparar las pianguas es asumido por las mujeres. A continuación presentamos la receta del *sudado de piangua* que elaboran las mujeres de los ríos Raposo y Mallorca.

Sudado de piangua

Fuente: Instituto Humboldt (2007)

Ingredientes · 6 PERSONAS

7 docenas de pianguas
2 cebollas
4 tomates
1 coco
ajo, cilantro, albahaca, achiote
sal al gusto

Preparación

1. Se cocinan las pianguas en agua hirviendo por 15 minutos, para poder abrir las conchas. Estas se golpean y se abren para sacarles el moñisco o “frío”. Se les quita el “ombligo”, se lavan y se pican.
2. Aparte, se prepara un sofrito con hierbas, cebolla, ajo y tomate, que luego se mezcla con las pianguas y se pone a cocer con un poquito de agua de coco. Se le agrega sal al gusto y achiote para darle color.
3. Se raspa el coco y se exprime para sacarle la primera leche, o la espesa, la cual se agrega cuando el sudado se vaya a bajar del fuego.
4. Se deja secar al gusto y se sirve acompañado de arroz con coco y banano cocido.

Los cangrejos de mar son un recurso alimenticio permanente para la gente que vive en los manglares. Se colectan vivos en cestos de fibra vegetal.

Encocado de cangrejo

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 9 cangrejos azules
- 4 plátanos maduros o pintones partidos en rodajas
- 2 tazas de leche de coco (1 de leche espesa y 1 de chirle o segunda leche)
- 3 cebollas cabezonas
- 3 tomates maduros
- 1 cucharadita de achiote o color
- 4 dientes de ajo
- 1 ramito de albahaca negra
- 1 ramito de poleo
- 1 ramito de cilantro cimarrón
- sal y comino molido al gusto

Preparación

1. Se introducen los cangrejos azules vivos en agua hirviendo por 10 minutos, y luego se lavan bien.
2. Se sancochan en agua por 5 minutos, se bajan del fogón y se les abre el caparazón por la parte inferior para poderles sacar la carne y la manteca. Las tenazas se machacan para poder extraer la carne.
3. Aparte, se pican finamente cebollas, tomates, albahaca negra, ajo, poleo y cilantro cimarrón. Los plátanos maduros se pelan y se cortan en rodajas.
4. En un sartén se dispone una capa de plátano y sobre esta el picadillo de cebolla, tomate, ajo y hierbas, la grasa y la carne de cangrejo, así como sal y comino al gusto. Se pone a cocinar todo con la taza de chirle o segunda leche de coco, que es más clara, por 30 minutos a fuego medio, revolviendo constantemente.
5. Después de este tiempo se añade la taza de leche de coco espesa y se cocina por 3 minutos más sin dejar de revolver.

6. Se baja del fuego y se deja reposar. Se sirve caliente y se acompaña con arroz.

▪

En los ríos del sur del Pacífico que, con excepción del río Patía, son de curso corto, suele encontrarse el camarón de río (*Macrobrachium* spp.), al que la gente de la región llama *munchillá*.

Encocado de munchillá

Fuente: Felipa Castillo Reina

Ingredientes · 6 PERSONAS

12 camarones grandes de río

1 taza de hogao

1 coco mediano

sal al gusto

Preparación

Se limpian los camarones. Después se licúa el coco y se cuele para sacar la leche, la cual se deposita en un sartén junto con el hogao. Se pone al fuego y, cuando ya esté en punto de ebullición, se depositan los camarones dejando hervir por 15 minutos. Se acompaña con plátano maduro sancochado y arroz.

▪

BEBIDAS

JUGO DE CHONTADURO*

JUGO DE MILPESOS*

JUGO DE LULO

▪

Con el chontaduro se preparan bebidas como coladas y chichas, aunque también se hace un rico jugo, con lo que se demuestra lo versátil que puede ser este fruto.

Jugo de chontaduro

Fuente: Dominga Lizcano

Ingredientes · 2-3 PERSONAS

6 chontaduros
2 tazas de leche
5 cucharadas de azúcar
canela al gusto

Preparación

Se pela el chontaduro crudo y se cocina con canela. Luego se licua y se cuela. Una vez colado se mezcla en la licuadora con la leche y el azúcar. Se sirve frío.

▪

Las palmas son abundantes en el Pacífico. Entre ellas se destaca la palma milpesos (*Jessenia polycarpa*), usada en la preparación de jugos.

Jugo de milpesos

Fuentes: Mónica González y Barule Gazette (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

2 libras de milpesos
agua en cantidad necesaria
azúcar al gusto
un punto de sal

Preparación

Se ponen los frutos de milpesos en una olla con agua a fuego lento hasta que estén blandos. Se retira la olla y se dejan reposar. En la misma agua, se “amasan” o estrujan los frutos quitándoles la pulpa. Luego se cuela, se le agrega azúcar y un punto de sal, y se sirve.

ANTOJOS O TENEMPIÉS

EMPANADAS DE JAIBA O CAMARÓN*
 TAMALES DE PIANGUA*
 CACHÍN EN HOJA
 MASAS FRITAS
 ENVUELTO DE CHISGUA

Empanadas de jaiba o camarón

Fuente: Radaf (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

1 libra de masa de maíz agria
 ½ libra de carne de jaiba desmenuzada, o igual cantidad
 de camarones precocidos
 ½ taza de hogao
 1 libra de papas cocidas y picadas finamente
 sal al gusto
 aceite para freír

Preparación

1. Se sofríe la carne de jaiba o camarón con hogao, papas y sal.
2. La masa se soba bien y se van sacando porciones para formar bolitas que se aplanan sobre hojas de plátano engrasadas. En el centro de cada arepuela se coloca un poco de guiso y se cierran para formar las empanadas.
3. Se fríen en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

Los *tamales de piangua* se cuentan entre las mejores expresiones culinarias del Pacífico. La reproducción de una receta de este rico manjar fue ganadora del Premio Nacional de Gastronomía del Ministerio de Cultura en el año 2007.

Tamales de piangua

Fuente: Estrella de los Ríos, María Josefina Yances y Simon Karl Bühler (2008)

Ingredientes · 8 TAMALES

3 plátanos hartones verdes, pelados y troceados
3 tazas de leche de coco
1½ libra de piangua desconchada
1½ taza de hogao
1 taza de crema de leche de coco
1 libra de papas peladas y cortadas en rodajas
sal y comino al gusto
hojas de plátano o bijao para envolver
4 huevos duros cortados en cascos
chumbes o pitas para amarrar

Preparación

Se cocinan los plátanos a fuego alto, en leche de coco, hasta que estén blandos. Sin descartar el líquido, se retiran y se pasan por la máquina de moler. Aparte, en una olla se pone a cocinar a fuego alto la piangua, por 10 minutos, en la leche de la cocción de los plátanos. Después se retira, se pica y se pone a sofreír en un sartén a fuego medio, junto con la taza y media de hogao, durante 15 minutos. La masa de plátano se mezcla con la piangua y se amasa bien. Luego se agregan la crema de leche de coco, las papas y los aliños. Se revuelve.

Para armar los tamales, se colocan dos hojas de plátano o bijao semicruzadas en un plato hondo de sopa. Se toman porciones de la mezcla con un cucharón, de manera que todos los elementos queden representados. Se remata con el huevo duro y una cucharada de hogao. Para cerrarlos, se dobla la primera hoja, se refuerzan con la segunda, se juntan los bordes y se amarran con los chumbes, asegurándose de que queden bien sellados para evitar que se salga el relleno y entre el agua.

Se ponen a cocinar a fuego alto, en una olla grande con agua hirviendo y sal al gusto, durante 1½ hora más o menos. Se sirven calientes, acompañados de arroz con coco y tostadas de plátano.

POSTRES**COCADAS O CHANCACAS***

Al igual que en la Costa Caribe, los dulces más tradicionales del Pacífico son quizás las cocadas, en todas sus variedades. En esta región se llama *chancacas* a las cocadas que, una vez están listas, se envuelven en hojas.

Cocadas o chancacas

Fuente: Carmen Rosa Angulo

Ingredientes

- 2 COCOS
- 3 tazas de miel de caña de azúcar, o dos panelas
- 2 cucharadas de canela molida
- 10 clavos de olor

Preparación

1. Primero se pelan los cocos y se parten por la mitad. El agua del coco se saca en un recipiente aparte. El coco se ralla o se pica en cuadritos pequeños.
2. Se pone en una olla el agua de coco con panela o miel. Se cocina a fuego lento revolviendo constantemente, hasta tener una mezcla uniforme, y se agrega el coco.
3. Después se añaden canela y clavos de olor, y se continúa revolviendo hasta que la mezcla quede seca.
4. Se baja del fogón y se vacía en un recipiente de madera o cristal. Se deja enfriar.

Recogidas por Víctor Manuel Patiño (Patiño, 2006: 137), este científico vallecaucano define la chisgua como

Una planta de mediano porte, con aspecto de palmera, que vive en la zona de encuentro de aguas saladas y dulces, en los estuarios de la Manglaría occidental. Produce unas mazorcas hasta de 60 cm, con semillas revestidas de una pulpa primero blanca, luego rosada y finalmente

zapote. Debidamente desaguada esta almendra, para eliminarle un principio que se tiene como tóxico y al cual aluden las coplas, y molida después de una prolongada maceración, sirve para preparar un “envuelto” de bastante consumo en el litoral. La fabricación de estos envueltos es industria de alguna importancia en Anchicayá, Raposo y Calambre (Timba).

Coplas sobre los alimentos en el sur del Pacífico

LAS COPLAS DE LA CHIGUA (ZAMIA CHIGUA)

*Hoy vengo a hablarles a todos
Con una firme verdad,
Que soy la chigua criada
A las orillas del mar.*

*Después de formado el mundo
Que la tierra me brotó,
Yo misma me preguntaba,
Qué comida sería yo.*

*A pocos días me sentí
Con el machete en el tallo,
Diciendo contra mil diablos:
Qué espina tan enconosa.*

*Así sería de sabrosa,
Me dijeron con buen modo,
Y es mi primer tormento,
Y quiero hablarles a todos.*

*Cocina la chigua bien,
Cuidado con el vomitorio,
Cuidado le vaya a pasar
Lo que le pasó a Tenorio.*

*Tenorio cayó con frío,
La mujer con calentura,*

*Eso le pasó a Tenorio
Por comer la chigua cruda.*

Otras coplas

*Malhaya la caña asada
Y el agua de la laguna,
El hombre que no es casado
Con agua se desayuna.*

*Un borracho preguntaba
Si en el otro mundo había
Chicha, aguardiente y guarapo
O si no, no se moría.*

*Si tu marido es celoso,
Dale un plato'e mazamorra,
Y si te sigue celando,
Seguilo mazamorriando.*

*Los muchachos de este tiempo
No sirven para casar,
Porque comen mucho envuelto
Y no sirven para rozar.*

*A la palma de chontaduro
La llaman la melindrosa,
Porque tiene tanta espina
y su fruta es tan sabrosa.*

*De las clases de los fríjol
Me gusta el coloradito,
Porque se come mejor
Con el maduro blandito.*

*El chocolate es un santo
Que de rodillas se muele,
Con las manos es que se bate
Mirando al cielo se bebe.*

Adivinanzas sobre los alimentos del Pacífico

Fuente: Rogelio Velásquez (1960)

*Más de cien niñas hermosas
he visto al punto nacer,
encendidas como rosas
y al instante florecer.*

(Las brasas del fogón)

*En un alto muy alto,
hay un viejo patinchao,
la vieja dale que dale
y él quietecito parado.*

(El pilón)

*Seco salí de mi casa,
en el monte verde fui;
volveré para mi casa
tan seco como salí.*

(El maíz)

*Trata de no poseerme,
no me permitas crecer,
porque si tú no me matas
a ti yo te mataré.*

(El hambre)

*En la boca de don bu
estaba el señor don ñue,
abra la boca don lo
que se lo traga lo que es.*

(El buñuelo)

*De donde mi padre vengo,
como pájaro cantor,
traigo las alas abiertas
y amarillo el corazón.*

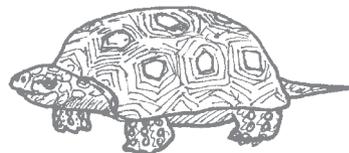
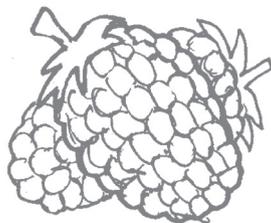
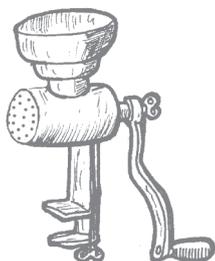
(El huevo)

*Mi comadre la negrita
sentada en sus tres sillitas,
mi compadre colorado
pegándole por los lados.*

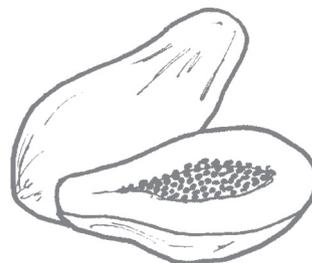
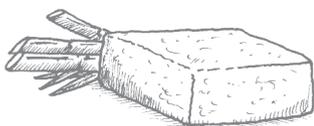
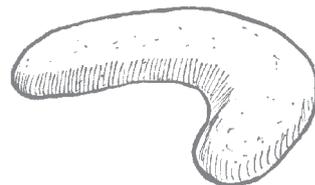
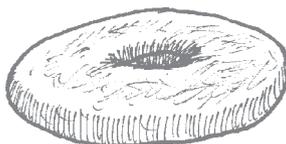
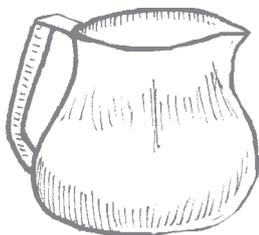
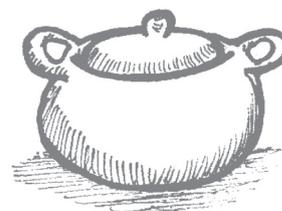
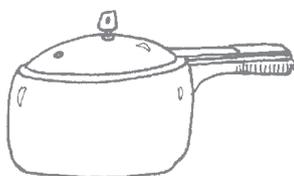
(El sartén, las tulpas y la candela)

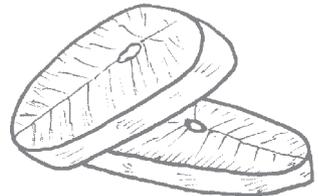
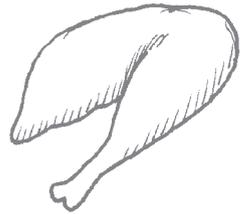
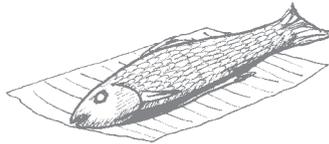
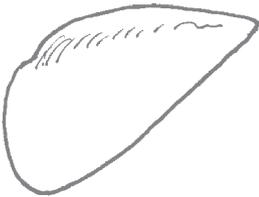
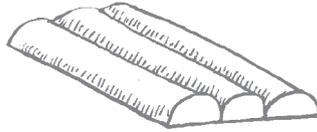
*Tética sobre tética,
pepita de filigrana,
el que no me lo adivina
que se aguarde hasta mañana.*

(La guanábana)



IV. Cocina y alimentación en la región de la Orinoquia





Las cocinas tradicionales en la Orinoquia

EN LA GRAN REGIÓN de la Orinoquia colombiana, con un área aproximada de 285.437 km², predomina el bioma de sabanas naturales y bosques de galería. Comprende los departamentos de Arauca, Casanare, Meta y Vichada, cada uno de los cuales da su denominación a los principales ríos de esta región.

En esta extensa región ganadera viven comunidades de población mestiza como los criollos llaneros, que se alimentan de carne de vacunos, carne de monte –especialmente chigiüiro–, pesca, plátano y yuca. Al pie de la casa del llanero generalmente hay un huerto levantado sobre antiguos corrales ganaderos, en el cual se siembran frutales como mango, marañón o merey, plátano, yuca y otros productos de pancoger, y no faltan allí dos o más arbustos de café, con frutos para hacer el café cerrero que el llanero consume en las mañanas al levantarse. Además consume leche y prepara quesos.

Otra población criolla importante es la constituida por los llamados “vegüeros” o “conuqueros”, agricultores estacionales en las vegas de los ríos, y que se ocupaban como peones en los hatos ganaderos. Esta población criolla ha transformado sus costumbres con el avance de la agroindustria y el desplazamiento del hato tradicional por las ganaderías tecnificadas.

Al sur y al oriente de la región viven importantes grupos indígenas naturales de las sabanas, como los sikuanis, los piapocos y los guayaberos, entre otros. Estos se alimentan fundamentalmente de productos de caza, pesca y yuca brava, de donde extraen la harina para el casabe, su principal alimento.

El piedemonte llanero, entre los departamentos de Arauca, Casanare, Meta y Caquetá, es hoy en día una mezcla de gente llegada de todas partes del país, atraída por la creciente actividad económica ligada a la extracción del petróleo y la agroindustria del arroz, la palma africana, el sorgo y el maíz, entre otros cultivos. Este piedemonte es una despensa de productos como el plátano, la yuca, la leche y la carne de vacunos para Bogotá y el centro de la Región Andina.

La esencia misma del Llano quedó plasmada en la canción “Así es mi Llano, compadre”, del cantautor Orlando “el Cholo” Valderrama.

Así es mi Llano, compadre

*Se oye cantar un turpial en la llanura bonita
también el alcaraván que allá en el estero grita
se ven pasar corocoras, los gavanés y chumbitas
cruza un llanero a caballo mientras un pasaje silva
extasiado en la hermosura de la tierra en que él habita
acariciando cimarrones con su sogá suavécita*

*se oye el relincho de una bestia y un toro bravo que pita
mientras el viento llanero los mastrantales agita
se doblega el pajonal cuando lo peina la brisa
y el tucusito travieso las flores las acaricia.*

*La espuma que lleva el río agua abajo se desliza
junto a un bongo de palanca se va perdiendo de vista
cuando la noche y su manto cubre la pampa bonita
en el rancho Valentierra se ve un candil que titila
los piones de vaquería allá en la caballeriza
echan el cuento del día entre gritos, llanto y risa
se oye arpa, cuatro y maracas, también la bandola arisca
y la voz de los copleros que van buscando una rima
suenan un joropo altanero, una morena escubilla,
y un negro regaña el suelo, zapatiando a pata limpia.*

Comer en la Orinoquia

Dadas las actividades relacionadas con el campo, el llanero tan solo consume diariamente dos comidas fuertes. Comienza el día con un café amargo y sin dulce, sale a cumplir con sus primeros quehaceres y regresa hacia las nueve de la mañana a su casa para desayunar.

El desayuno tradicional consiste en carne seca frita, o también caldo de costilla o de carne de res, acompañado por arepas, plátano, yucas cocidas y café con leche.

Durante el día, y si la jornada es larga, se come el “bastimento” o “pollero”, que consta de una libra de carne de res o de cerdo, asada, frita o seca; tajadas fritas de un plátano verde; cinco gofios, cuatro pedazos de queso y dos pedazos de panela.

La segunda comida del día para los llaneros, hacia las cinco de la tarde, se compone de carne seca, plátano, arroz, yuca, queso y café. En esta comida se consumen también los pisillos y picadillos con carne de res o de cerdo, carne de monte (venados, saínos, cachicamos, picures, lapas, dantas, tortugas y chigüiros), patos, gallinetas y pescado.

Para reuniones y fiestas se prepara especialmente la mamona, conocida en el interior del país como ternera a la llanera; también hallacas y tamales rellenos con carne de tortuga y verduras. Las bebidas en este caso son la chicha y ponche.

Las comunidades indígenas que habitan en la Orinoquia tienen una alimentación diferente a los no indígenas, y se basa principalmente en los productos de la chagra,

la caza, la pesca; la recolección de insectos como los bachacos u hormigas, el alerri o gusano de palma, así como en el aprovechamiento de los recursos provenientes de los bosques de galería. En los mitos indígenas se narra la forma como se obtuvo el alimento. Compartimos con ustedes un texto recogido por Francesc Queixalós y Rosalba Jiménez (1991: 56), sobre el origen de los productos cultivados en la Orinoquia según la tradición oral del pueblo sikuani.

KALIAWIRI, EL ÁRBOL DE LAS PLANTAS CULTIVADAS

Antiguamente no había comida. Todos comían frutas, solo frutas de las que se encontraban en la selva. Los antiguos no tenían nada que comer y comían los hongos que salen de los árboles caídos. Comían frutas silvestres también.

Mono de Noche comía sin compartir con los demás. Conocía el árbol de la comida que estaba al otro lado del gran río. Mono de Noche se iba todos los atardeceres al arroyo donde la gente acostumbraba ir a sacar agua. No se detenía ahí, sino que seguía hacia donde estaba el árbol de la comida. Se iba a comer piña del árbol Kaliawiri.

Mono de Noche regresaba saciado y satisfecho de haber comido allá. Como iba todas las noches a comer, se la pasaba los días durmiendo. Llegaba con olor a piña madura. Entre ellos se preguntaban:

-¿Qué será lo que come? ¡Parece que come comida!

Traía olor a comida, y ellos comentaban sin que él se diera cuenta. Dormía con la boca abierta y le quedaban fragmentos de comida entre los dientes. Se acercó uno de ellos y le sacó un pedacito de comida. Se lo pasaron de mano en mano y olía a bueno, olía a comida. Dijeron:

-¡Hay que ponerle atención! ¿Cómo hará él para irse sin que nos demos cuenta?

Ya por la tardecita se despertó el Mono de Noche para ir a comer piña. Paca se fue tras él. Iba de espía, para averiguar dónde comía. Mientras Mono de Noche iba caminando por las ramas de los árboles, Paca iba caminando por debajo. Mono de Noche tiraba frutas, de esas que comía la gente antiguamente, para hartar a Paca que lo seguía por debajo, y que así dejara de seguirlo.

En la orilla del agua había una palma de manaca. Mono de Noche trepó por la palma. Cuando llegó al copo, la palma empezó a crecer. Creció y se dobló hasta llegar al otro lado. En esa misma dirección se zambulló Paca. Entonces vio el árbol de la comida.

En este árbol había plátano, mapuey, batata, yuca, ají, piña, lulo, de todo había. También estaban la liana de veneno para pescar y la liana de capi. ¡Grande ese árbol! El copo quedaba cerquita al cielo. Era muy oloroso el árbol, las piñas eran grandes, con ojos grandes. Paca estaba espionando desde abajo a Mono de Noche, e iba comiendo los pedacitos que dejaba caer este mientras comía.

Mono de Noche iba a comer otra piña cuando se le escapó de las manos. Paca la cogió. Mono de Noche se bajó rápidamente para recuperar la piña, pero Paca ya se había zambullido. Regresó con la piña donde estaban los demás.

–Mono de Noche tiene allá un árbol donde hay toda clase de comida. Y él se está aprovechando solo.

Paca le repartió a cada uno un pedacito de la piña. Entonces dijeron:

–Es buena comida esta. Entre todos vamos a tumbar ese árbol.

Al rato llegó Mono de Noche y se le sentó al frente a Paca. Le dijo:

–Bueno, cuñado, ¿usted por qué fue a vigilarme? Porque era usted, ¿no, Paca?

–Cuñado, yo lo fui a espiar porque usted comía solo. ¡Sabiendo que nosotros no tenemos comida!

Se agarraron a pelear. Cada uno empuñó un tizón para quemar al otro. Paca le quemó el pescuezo a Mono y este los cachetes a Paca. Por eso Paca tiene unos huequitos por aquí.

–¡Sí, yo descubrí ese árbol de la comida! –por fin contó Mono de Noche después de la pelea. Entonces Mono de Noche animó a los demás, que sí, que había que tumbar el árbol entre todos.

Se fueron todos, hasta allá donde estaba el árbol. Cruzaron el gran río. Cuando la gente llegó allí lo primero que hizo fue comer las sobras que había dejado Mono de Noche: plátano, yuca, caña, de todo vieron en ese árbol. Entonces algunos empezaron a trepar por la liana de veneno para pescar. Por ahí iban bajando los racimos, todo lo que podían bajar. Empezaron a echar hacha; llegó la noche y se fueron a dormir. Cuando amaneció, estaba otra vez el tronco enterito. Así varias noches y varios días. Ya no dormían. El árbol estaba por caerse pero no se caía, entonces se dieron cuenta de que la liana de veneno para pescar venía del cielo y eso era lo que sostenía el árbol.

–¡Nos va a tocar cortar la liana!

Pájaro Arrendajo y Ardilla se encargaron de cortar la liana. Pero resultaron ser varias las lianas que sostenían el árbol. Ardilla siguió cortando y cuando no quedaba más que una liana, avisó a los que estaban abajo talando:

–¡Tengan cuidado porque ya es la última liana que sostiene el árbol!

Al cortar esa liana se vino ese árbol al suelo. Ascendió entonces el firmamento, porque antes estaba bajito. Cayó hacia el lado de oriente. Ardilla salió proyectada con liana y todo. Fueron a parar por allá y se convirtieron en piedra.

Al caer el árbol, todos los que estaban ahí se fueron a coger la comida que contenía ese árbol. Ají, caña, calabaza, todo eso recogían ellos.

Después estuvieron un tiempo ahí. Se instalaron a vivir en las cercanías del árbol.

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS**SOPAS**

HERVIDO DE GALLINA GUMARRA*

SANCOCHO DE PATO PELÓN*

SANCOCHO DE CACHICAMO*

CALDO DE CURITO

CALDO DE CARIBE

CALDO DE COSTILLA DE RES

CALDO DE PLÁTANO VERDE

SOPA DE MAZORCA

Se llaman *gumarras*, *taparucas*, o *criollas*, a las gallinas que son criadas a campo abierto, no en galpones. El hervido es una sopa preparada con estas gallinas, especialmente en las celebraciones.

Hervido de gallina gumarra

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

1 gallina

14 tazas de agua

3 tallos de cebolla larga picados

2 dientes de ajo machacados

4 plátanos topochos pelados y partidos

4 plátanos verdes pelados y partidos con la ña

1 libra de yuca pelada y partida

1 libra de ahuyama pelada y partida

cilantro de Castilla al gusto

cilantro cimarrón al gusto

sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Se lleva al fuego una olla con agua, la gallina despresada, cebolla larga, ajo, sal, pimienta y comino al gusto. Se deja cocinar a fuego lento por espacio de 1-2 horas, o hasta que el ave esté blanda.
2. Se agregan entonces plátanos, yuca y ahuyama, y se cocina todo por 20 minutos más.
3. Se añade cilantro y se tapa, finalizando la preparación con otros 10 minutos de cocción.
4. Se sirve con arroz blanco.

No se vare: recuerde que el tiempo de cocción de la gallina, hasta que ablande, depende en gran parte de la edad del ave.

▪

Pato pelón es como se denomina a una especie migratoria que llega a las sabanas llaneras entre agosto y octubre, procedente del norte del continente, antes de que comience el invierno. Estos patos se atrapan al corretearlos, sacando provecho de que, cuando se encuentran en esta región, engordan y mudan las plumas largas, razón por la cual no pueden volar con facilidad.

Sancocho de pato pelón

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 1 pato
- ½ libra de arroz
- 1 libra de yuca
- 3 cucharadas de manteca o aceite
- 5 tallos de cebolla larga picados
- 3 dientes de ajo machacados
- cilantro picado al gusto
- sal y comino al gusto

Preparación

1. Se limpia bien el pato y luego se despresa. Se lleva a cocinar en agua, a un nivel que lo cubra, por 1 hora o hasta que ablande.

2. Se agregan el arroz, la yuca y las especias, dejando cocinar todo hasta que el arroz abra y la yuca esté blanda.
3. Se prepara un sofrito con cebolla y ajo, se añade a la olla, se revuelve bien y se cocina el sancocho por 5 minutos más.
4. Se sirve con plátano maduro.

-

El *cachicamo* o armadillo es muy apreciado y se dice que su carne tiene sabor a diferentes animales, como conejo, cerdo, pescado o res. El caparazón es utilizado por los llaneros, cuando están Llano adentro, como recipiente para preparar la carne del mismo animal.

Sancocho de cachicamo

Fuentes: varias

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 1 cachicamo o armadillo
- 2 limones
- 1 libra de yuca pelada y picada en trozos medianos
- 1 libra de ahuyama pelada y picada en trozos medianos
- 2 plátanos verdes pelados y partidos en trozos con la uña
- ½ zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 1 gajo de cebolla larga picado
- 1 cebolla cabezona blanca picada
- cilantro picado
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se pone a calentar agua y cuando hierva se echa el cachicamo o armadillo, dándole vuelta hasta que ablande el caparazón. En ese momento, se saca y se pela rápidamente.
2. Cuando el cachicamo esté pelado, se raspa, se abre, se le sacan las vísceras, y luego se lava muy bien con suficiente agua y limón.
3. Se pica en pedazos no muy grandes y se pone a cocinar en agua suficiente con yuca, ahuyama, plátanos verdes, zanahoria, cebolla larga, cebolla cabezona, sal y pimienta al gusto.

4. Cuando la yuca y los plátanos estén blandos, se baja del fuego.
5. Se sirve el caldo rociándole cilantro picado, y aparte la presa de cachicamo y las vituallas. Se acompaña con arroz.

■

PLATOS FUERTES

MAMONA*

HALLACAS*

CARNE ASADA EN CUERO O CARNE A LA PERRA*

PICADILLO CRIOLLO*

PISILLO DE CHIGÜIRO*

GALLINETA EMBARRADA O GALLINETA EN CACEROLA DE BARRO*

CARPACHO DE MORROCOY O GALÁPAGO*

EMPANTALONAOS DE MORROCOY O GALÁPAGO*

CAPÓN DE AHUYAMA*

BAGRE SANTO*

CACHAMA SUDADA*

CACHICAMO ASADO*

CHIGÜIRO AL HORNO*

CHANFAINA*

TAMALES

PICADILLO CON CARNE CECINA

PERICADAS

ARROZ LLANERO

CONEJO EN VINO

PABELLÓN CRIOLLO

PALOMETA AL HORNO

RELLENAS Y CHORIZOS

■

La *mamona* se considera una carne blanca por su color muy claro, y ello debido a que se trata de crías jóvenes que no han pastado y se han alimentado exclusivamente de leche. La carne de ternera entre los tres y los seis meses se considera de calidad extra; la que procede

de animales mayores de seis meses adquiere un matiz rosado. Se prefiere que el animal sea criollo.

Una vez partida en presas, la mamona se puede hacer en olla de barro sobre las brasas, o ensartada en varas alrededor de una hoguera para que se ase lentamente. Compartimos con ustedes esta última receta.

Mamona

Fuentes: varias

Ingredientes · 70 PERSONAS

1 mamona que pese entre 70 y 120 kilos
sal al gusto
cerveza (de ser necesaria)

Preparación

Una vez se sacrifica la ternera, se sacan las presas más características, como son la osa, la raya, la garza, las costillas o cachamas, los pechos, los lomos, las pulpas negras, los pollos, los tembladores, las chocozuelas, las paletas, las encargadas, el herradero, los primos, el lagarto y el tigrito, entre otros cortes ya tradicionales. También se preparan las vísceras: pajarilla, corazón, chunchulla, riñones, hígado y bofe (pulmones), las cuales constituyen el entreverado, ya que se ensartan juntas en un solo chuzo, envueltas en una tela de tripa de la res.

Hay tres presas que se sacan con el cuero: la osa, la garza y la raya. “La osa se saca cortando la parte superior del cogote, desde la punta de la paleta hacia adelante para terminar precisamente en la nuca. Este corte debe darle la vuelta a la cabeza, incluyendo orejas, quijada y lengua, porque al ser ensartada y quedar las carracas hacia abajo toma forma de oso. La garza se dice que es la ubre, pero su composición viene desde la punta del pecho hasta la punta del cuadril, bordeando la costilla. Su nombre nace por la semejanza con el ave. La raya, en sí, es la rabadilla de la res, sale con la cola dando en el chuzo la forma de este pez ponzoñoso propio de los caños o ríos arenosos. Las presas con cuero requieren dos chuzos cada una para mejor manejo” (Gobernación de Casanare, 2011: 202).

Todas las presas se sazonan con sal y se dejan en reposo por 1 hora. Con los huesos del espinazo, el cogote y los chiscanos se prepara un sancocho, servido como entrada antes de la carne.

Cada una de las presas se ensarta en una vara de cubarro. Estas varas se obtienen de una palma pequeña de tallo espinoso, delgado y fuerte; se acondicionan con anterioridad, dejándolas lisas y con punta. En su defecto, pueden emplearse chuzos de madera de arrayán, ajicito, naranjito o guayabo, u otros que no sean de madera olorosa. Estos deben ser pelados momentos antes de ensartar la carne, procurando que sean redondos y delgados, con una longitud aproximada de 2 metros. También se pueden emplear chuzos de hierro. En total, se requieren 27 chuzos, contando el del entreverado.

La hoguera se prepara por lo menos 1 hora antes, con el objeto de tener más brasa que fuego. Las varas con las presas se ponen a fuego lento alrededor de la hoguera, distantes las unas de las otras aproximadamente entre 90 y 120 cm, espacio que varía según el asador, el tipo de leña –generalmente de peralejo sabanero, ajicito, guayabo o guamo– y la cantidad de mamona o ternera que se ase a la vez. Se dejan por unas 2-5 horas, sin avivar nunca el fuego para no quemar o arrebatar la carne. El tiempo varía de acuerdo a la edad del animal y a la calidad de las brasas.

En cuanto a la sazón, algunos asadores acostumbran únicamente salar la carne, sin usar ningún otro tipo de condimento. A medida que la carne se va asando o toma su punto, se puede bañar con cerveza para evitar su resecamiento. Se voltea periódicamente, sin dejar una misma porción al fuego por más de 20 minutos seguidos, hasta que llegue a su cocimiento completo.

La carne se corta en trozos y se sirve sobre hojas de plátano, acompañada con yuca, topocho maduro asado, y ají. Como bebida se sirve limonada llanera, guarapo o cerveza.

▪

Las *hallacas* o *hayacas* son una especie de tamal preparado con masa de maíz, arroz y carne, ya sea de cerdo, res, pollo, pato, o incluso carne de monte o tortuga. En algunas ocasiones, sobre todo en las festividades, se emplean varios tipos de carne mezclados en las hallacas. Para envolverlas, se usan especialmente hojas de bijao o platanillo, aunque también hojas de plátano.

La siguiente forma de preparar las hallacas hizo parte del Primer Concurso de Recetas de Comida Criolla, llevado a cabo en Arauca, en 1989, por la Asociación Cravo

Norte, con el patrocinio de la emisora La Voz del Cinaruco y su programa *Domingos Orientales*.

Hallacas

Cocinera: Dilis Morelia Mosquera

Fuente: Asociación Cravo Norte (1989)

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

- 2 libras de costilla de cerdo picada
- 4 libras de carne de cerdo pulpa y picada
- 1 libra de tocino picado
- 1 libra de cebolla larga finamente picada
- 1 libra de cebollín o cebolla de verdeo finamente picada
- 1 ají pimentón picado
- ½ taza de aceite
- 10 cucharadas rasas de achiote o color
- 10 cucharadas rasas de comino molido
- 2 libras de arroz
- ½ libra de alverja verde
- 5 cabezas de ajo machacadas
- 2 libras de papa en rodajas
- sal al gusto
- 2 libras de harina de maíz
- 20 hojas de bijao o de topocho (plátano) soasadas
- cabuya o ganchos de topocho

Preparación

1. Se dejan en remojo las alverjas durante 3 horas y, pasado este tiempo, se guisan junto con el arroz.
2. En una olla se pone a calentar aceite y en este se sofríen cebolla, cebollín, ajo y ají pimentón.
3. Cuando el sofrito esté listo, se añaden las carnes, la papa y el arroz cocido con alverjas. Se mezcla bien todo.
4. Aparte, la harina de maíz se diluye en agua, se le añaden sal, comino y color, mezclando hasta lograr una masa espesa y no muy líquida.
5. Se ponen dos hojas de bijao una sobre otra, y encima de las dos se unta o extiende una porción de masa. Luego se pone sobre la masa una porción de

la mezcla de arroz, carne y sofrito. Se envuelve todo con las mismas hojas y estas se amarran con la cabuya.

6. Una vez listas las hallacas, se ponen a cocinar durante 2 horas en un caldero con agua hirviendo.
7. Se bajan, se dejan reposar y se sirven.

No se vare: puede usar pollo o carne de res, en vez de cerdo, y si quiere puede añadir a la masa ají y huevo duro en cascos.

▪

Esta otra receta de la ternera consiste en prepararla “a la perra”, es decir, asarla envuelta en su mismo cuero.

Carne asada en cuero o carne a la perra

Fuente: Gobernación de Casanare (2011: 36)

Ingredientes · 50-70 PERSONAS

1 ternera
5 libras de cebolla larga
sal al gusto

Preparación

Para esta famosa preparación sanmartinera, se utiliza carne de res: el brazo, la pierna, las costillas, parte de la cadera y la cabeza. Se hace el corte de cada presa con el cuero respectivo, se deshuesa hasta dejar solo la carne. En la presa de las costillas se pica en tres partes lo que se llama el palo de la costilla, procurando no cortar el cuero; esta presa no se debe deshuesar, solo se saca el cartílago y la punta de pacho. Cuando las presas estén totalmente deshuesadas, se corta la carne en lonjas teniendo cuidado de no despegarla del cuero, con el propósito de poder salar y condimentar. Se adoba la carne con cebolla picada y sal, en un recipiente hondo, por 2-3 horas. Se saca la carne ya condimentada y se forma un zurrón o bolsa con el mismo cuero; se amarra con alambre por la parte de abajo y de punta a punta, asegurando un cerramiento uniforme. Llevar al horno a una temperatura de 350-400 °F, por espacio de 4 horas si se trata de carne tierna. Se acompaña con plátano maduro, yuca cocida y ají.

El *picadillo criollo* es un plato representativo del Llano, en el cual se conjugan los elementos que el llanero suele tener a mano: la carne salada y seca al sol, y los productos de la chagra.

Picadillo criollo

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de carne de res cecina (carne salada y seca al sol)
10 tazas de agua
4 plátanos hartones verdes, pelados y picados con la uña
1 libra de yuca pelada y picada en trozos pequeños
1 libra de ahuyama pelada y picada en trozos pequeños
3 tallos de cebolla larga finamente picados
4 hojas de cilantro cimarrón finamente picadas
2 dientes de ajo picados
sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Se pone la carne de res cecina a remojar en agua salada por 2 horas, se saca y se lava con agua fresca y corriente. Luego se pone a cocinar en 10 tazas de agua, durante 1 hora, a fuego medio.
2. Cuando esté blanda, se saca y se pica en cuadritos aproximadamente de 2 cm; se regresa al caldo y se añaden plátanos hartones verdes, para una cocción de 15 minutos.
3. Luego se agregan yuca, ahuyama y cebolla larga. Se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por otros 15 minutos.
4. Pasado este tiempo se añaden los dientes de ajo picados, sal, pimienta y comino al gusto, y cilantro cimarrón. Se revuelve bien todo y se cocina por 10 minutos más.

El *pisillo* es un plato en el cual se cocina carne de chigüiro, venado, caimán o pescado, o de aves como patos, y luego esta carne se desmenuza o se muele para ser mezclada con un guiso. La consistencia ideal del pisillo es húmeda, casi como un paté.

Pisillo de chigüiro

Fuentes: varias

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de carne de chigüiro fresca (lomos, piernas o paletas) o salada y seca
1 pedacito de panela
1 cebolla cabezona finamente picada
1 tallo de cebolla larga finamente picado
1 pimentón sin vena ni semillas y picado finamente
1 rama de cilantro
3 cucharadas de aceite o manteca de marrano
achiote o color al gusto
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Si la carne es fresca, se pica y luego se lava con agua hasta que bote toda la sangre; si es salpresa o seca, se lava en agua con sal hasta que bote toda la sal.
2. Se pone a cocinar la carne durante 25 minutos, en agua a un nivel que la cubra, con sal y panela. Si se trata de un animal viejo, se debe entonces aumentar el tiempo de cocción a 40 minutos, o hasta que la carne esté tierna.
3. Se saca la carne, se pica finamente o se muele, y se reserva.
4. En una olla se sofríen, en aceite o manteca, cebollas, pimentón y cilantro, y cuando las primeras comiencen a transparentarse se agregan la carne y achiote disuelto en ½ taza de agua. Se baja el fuego y se deja cocinar todo por 5 minutos.
5. Se retira del fuego y se sirve con yuca, arroz, tajada de plátano, o topocho maduro cocinado.

No se vare: si no consigue chigüiro, utilice entonces cualquier otra carne.

La gallineta o gallina de Guinea (*Numida meleagris*) es un ave originaria de África que se ha adaptado muy bien a las condiciones de la Orinoquia y de algunas zonas de la Amazonia colombiana. No necesita mayor cuidado, puede vivir en campo abierto y se alimenta de semillas, frutas, caracoles, lombrices e insectos.

Esta preparación, básicamente, consiste en cocinar el animal en un horno natural hecho con barro que se pone al fuego. La forma tradicional es cubrir toda la pieza con barro y dejarla sobre las cenizas durante 2-3 horas para que el animal se cocine en sus propios jugos.

Gallineta embarrada o gallineta en cacerola de barro

Fuente: Germán Patiño Ossa y Juanita Umaña de Vargas (2008)

Ingredientes · 4-6 PERSONAS

- 1 gallineta gris
- 2 limones
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 tallos de cebolla larga finamente picados
- 2 cucharaditas de tomillo
- 2 cucharaditas de hojas de orégano fresco picado
- sal al gusto
- 4 libras de arcilla fresca
- 1 bandeja de barro

Preparación

1. Se toma la gallineta y se le quitan las vísceras, patas y cabeza.
2. Se prepara una marinada con jugo de limones, sal, vinagre, cebolla larga, tomillo y orégano. Con esta marinada se sazona el interior de la gallineta, dejándola bien impregnada.
3. Aparte se mezcla la arcilla con agua hasta lograr una masa fácil de manejar. Con esta masa se cubre toda la base de la bandeja de barro. Se pone sobre esta la gallineta y se cubre totalmente con el resto de la masa de arcilla.
4. Se lleva la bandeja al horno precalentado a 350 °F y se deja cocinar por 1½ hora.
5. Pasado este tiempo, se retira del horno y se quiebra la arcilla cocinada. Al quitar los pedazos de barro, las plumas salen pegadas a estos, con lo que la gallineta queda totalmente limpia y cocinada.

No se vare: si quiere, puede hacer esta receta con pollo, gallina, pato u otras aves. Si no tiene una bandeja de barro, puede usar una de aluminio desechable.

▪

La tortuga morrocoy, también llamada galápago en esta zona, es uno de los animales más apetecidos por los llaneros. Presentamos a continuación dos recetas elaboradas con esta tortuga, no sin antes advertir que se trata de una especie en peligro de extinción.

Carpacho de morrocoy o galápago

Fuentes: Gobernación de Casanare (2011) y Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 1 tortuga morrocoy
- 2 libras de papa en pedacitos
- 1 libra de alverja cocida
- 4 gajos de cebolla larga picados
- 4 dientes de ajo machacados o molidos
- sal, comino, color y pimienta al gusto

Preparación

1. Se le quita la concha de abajo al animal; luego se le saca la carne, se lava y se pringa con agua caliente.
2. Se lavan muy bien las dos conchas.
3. Posteriormente se extiende la carne y se sazona con comino, ajo molido, color, cebolla picada, pimienta y sal al gusto, mezclando la papa cruda en pedacitos y la alverja cocida.
4. Toda esta preparación se vierte en la concha grande del morrocoy y se tapa con la concha de la barriga, se amarra con alambre y se coloca al horno por espacio de 1 hora.
5. Cuando esté listo el carpacho, se saca del horno y se deja enfriar para comer al otro día.

Un *empantalona* se podría definir como trozos de carne picada envueltos en masa de maíz. En este caso se trata de carne de tortuga, aunque se puede hacer con carne de cerdo o de res.

Empantalonaos de morrocoy o galápago

Fuente: Miguel Ángel Martín (1979)

Ingredientes · 6 PERSONAS

1 tortuga galápago o morrocoy
1 libra de harina de maíz
2 cebollas cabezonas ralladas o finamente picadas
½ cucharadita de comino
5 cucharaditas de manteca o aceite
sal al gusto
achiote, onoto o color al gusto
aceite para freír

Preparación

Se mata el galápago o morrocoy y se le quita la concha. Después de sacar las presas, se pelan en agua caliente y se lavan. Luego se pican y se cocinan con sal al gusto. Cuando esté blanda la carne, se saca y se guisa con cebolla, color, aceite y comino. Aparte, se prepara la masa de harina como para arepas y se agrega sal al gusto. Se extiende una capa de esta, en el centro se echa la carne y se cubre con la misma masa. Cada porción se fritá como una arepa.

Capón es como se llama en los Santanderes al muchacho relleno. En la siguiente receta, lo que se rellena con carne, queso y hogao es una ahuyama. El *capón de ahuyama* es un plato que se puede ubicar en la zona de transición entre sabanas y selva.

Capón de ahuyama

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 ahuyama grande o 4 ahuyamas pequeñas

2 tazas de queso blanco rallado
2 tazas de carne de res seca, cortada en trozos pequeños
1 taza de hogao
sal al gusto

Preparación

1. Se toma la ahuyama y se le hace un corte por la parte superior (donde está el tallo) como si se quisiera formar una tapa.
2. Por el agujero se le extraen todas las semillas con ayuda de una cuchara y luego se lava bien la ahuyama. Se reserva la “tapa”.
3. Aparte, se mezcla la carne seca con queso y hogao, y se revuelve bien todo.
4. Se rellena la ahuyama con la mezcla, se tapa y se lleva al horno precalentado a 300 °F. Si se trata de una sola ahuyama grande, se debe dejar hornear por 50 minutos; si se trata de ahuyamas pequeñas, 25 minutos. Tradicionalmente, este plato se hace arrimando la ahuyama rellena a las brasas y cenizas, de tal manera que se cocine lentamente, dándole vueltas para asegurarse de que se ase bien por todos lados.
5. Una vez está lista la ahuyama, se parte en 4 rodajas y se sirve. También se puede partir en 4 tajadas a lo largo, para usar la cáscara como plato. Si son ahuyamas pequeñas, se sirven en platos individuales de forma que cada comensal tenga una.

No se vare: puede usar carne fresca, picada o molida.

▪

El bagre se pesca en casi todos los ríos grandes de la región y es un plato tradicional durante la época de Cuaresma y Semana Santa, cuando se come pescado y carnes que no sean rojas. Además, dado que la caza está prohibida en esta época, la opción es alimentarse con los recursos de los ríos.

Bagre santo

Fuente: Miguel Ángel Martín (1979)

Ingredientes · 15 PERSONAS

6 libras de bagre seco
1 pimentón en tiritas

1 cebolla cabezona picada
 3 tomates maduros picados
 4 dientes de ajo machacados o en masita
 sal, pimienta y otros condimentos al gusto

Preparación

Se le saca la sal al pescado, con agua tibia, durante 4 horas. Cuando haya soltado la sal, se desmecha la carne. Se hace una salsa con pimentón, cebolla, tomate, ajo, sal, pimienta y demás condimentos al gusto. Se mezcla todo con el pescado y se procesa.

▪

La cachama o gamitana hace parte de las comidas llaneras, ya sea asada a la parrilla o a la llanera, ya sea sudada. El municipio de Puerto Gaitán se considera uno de los lugares donde se han pescado las cachamas más grandes de la región, peces de 30 kilos o más, y es por esto mismo que durante sus fiestas no puede faltar, como plato principal, la *cachama sudada*.

Cachama sudada

Fuentes: Gobernación de Casanare (2011) y Sinic (página web)

Ingredientes · 4 PERSONAS

1 cachama mediana (de 2-3 libras) partida en porciones
 1 libra de yuca pelada y partida en trozos medianos
 4 plátanos topochoch pelados y partidos con la mano
 2 tallos de cebolla larga picados
 2 dientes de ajo machacados
 sal y comino al gusto

Preparación

1. Se ponen a cocinar a fuego medio la yuca y los plátanos topochoch junto con cebolla larga picada, ajo, sal y comino, por 25 minutos.
2. Se agrega la cachama, se tapa la olla y se deja cocinar por 15 minutos a fuego lento.

■

El cachicamo o armadillo es uno de los platos tradicionales de la Orinoquia. Para atraparlo se requiere de una gran paciencia pues se entierra muy profundo, pero una vez se captura puede disfrutarse de él preparado en guiso, sancocho, o asado a la llanera.

Cachicamo asado

Fuentes: Gobernación de Casanare (2011) y Sinic (página web)

Ingredientes · 30 PERSONAS

1 cachicamo
sal al gusto

Preparación

1. Después de pelar el cachicamo, se procede a eviscerarlo y se lava muy bien; luego se sala y se deja en reposo por espacio de 1 hora, para que la sal penetre.
2. Sin haberlo despresado, se ensarta el cachicamo en el chuzo y se coloca en la brasa o en el horno. También se le puede bañar con cerveza.
3. Una vez asado, se sirve acompañado de yuca, plátano o topocho maduro, y como bebida una limonada llanera.

■

El chigüiro o chigüire es un roedor de gran tamaño que habita en las sabanas inundables y cuya carne es muy codiciada. En una época se le persiguió en exceso, poniendo en riesgo su conservación. Actualmente, sin embargo, hay criaderos de chigüiro en varias regiones del Llano, y la presión sobre sus poblaciones en estado natural ha mermado un poco; pese a ello, esta especie todavía se considera en riesgo.

Chigüiro al horno

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 PERSONAS

6 libras de carne de chigüiro
2 gajos de cebolla larga finamente picados
½ cabeza de ajo finamente picada

achiote o color al gusto
sal al gusto

Preparación

1. Se precalienta el horno a 300 °F.
2. Se lava muy bien la carne de chigiuro y se condimenta con cebolla larga, ajo, achiote y sal al gusto. Se deja en adobo durante 1 hora.
3. Pasado este tiempo se lleva al horno por espacio de 35 minutos.
4. Se sirve caliente, acompañado de yuca asada y plátano frito, maduro o verde, en patacones.

▪

La *chanfaina* es un clásico plato de origen español, en el que las vísceras de los animales, en este caso de la res, se aprovechan para guisarlas. Antiguamente, en España, las partes de la res distintas de la carne se regalaban al matarife, quien solía sacarles el máximo provecho. Estas recetas llegaron a nuestro país con los colonizadores.

Chanfaina

Fuente: Gobernación de Casanare (2011)

Ingredientes · 10 PERSONAS

vísceras de res (hígado, corazón, riñón, pajarilla y bofe)
3 tallos de cebolla larga
3 tomates medianos
3 dientes de ajo picados
3 libras de papa picada
ají dulce al gusto
sal y comino al gusto

Preparación

1. Se lavan muy bien las vísceras y luego se pican en trocitos.
2. Aparte, en una olla, se prepara un guiso con cebolla, tomates, ajo, ají dulce, sal y comino al gusto.
3. Cuando el guiso esté listo se añaden las vísceras y se sofríen por 5 minutos.
4. Se agregan agua y sal, y se deja cocinar todo por 35 minutos.

5. Pasado este tiempo, se adiciona la papa picada y se continúa la cocción por 20 minutos más, o hasta que las papas estén blandas.

▪

ACOMPAÑANTES

CACHAPAS*
PALO A PIQUE*
PAN DE ARROZ*
TORREJAS DE YUCA*
MACHUQUE DE PLÁTANO MADURO*
CASABE
ARROZ SECO
YUCA COCIDA
TOPOCHOS

▪

Las *cachapas* son las arepas llaneras. Se hacen de maíz tierno con cuajada y tienen varias formas y tamaños. Se asan en budare o tiesto.

Cachapas

Fuentes: varias

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

12 mazorcas de choclo, jojoto o maíz tierno
1 libra de queso blanco molido o rallado
½ panela raspada
1 cucharada de mantequilla
3 huevos batidos
sal al gusto

Preparación

1. Se desgranar las mazorcas tiernas. Los granos se muelen finamente y se escurre la masa obtenida.
2. A la masa se le agregan queso, panela, mantequilla, huevos y sal al gusto.
3. Se revuelve todo y, con ayuda de una cuchara, se disponen porciones de

la mezcla sobre un tiesto previamente engrasado, dejando que se esparzan solas y formen una arepa de regular tamaño. La mezcla no debe quedar muy gruesa.

4. Se deja asar la arepa por un lado hasta que dore, y entonces se voltea para acabar de cocinarla.

-

Los fríjoles vegueros reciben su nombre del hecho de cultivarse durante el verano en las vegas de los ríos, cuando descienden los niveles de agua, y aprovechando los nutrientes que quedan en las playas resultantes. Estos fríjoles se comen guisados o mezclados con arroz y guiso en este plato emblemático: el *palo a pique*.

Palo a pique

Fuente: Germán Patiño Ossa y Juanita Umaña de Vargas (2008)

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 1 libra de fríjoles vegueros remojados desde la víspera
- 2 tazas de arroz cocido
- 4 tazas de agua
- ½ taza de hogao
- sal al gusto

Preparación

En una olla mediana a fuego moderado se ponen a cocinar los fríjoles en agua a un nivel que los cubra, durante 1 hora aproximadamente, o hasta que ablanden. Cuando estén listos, se desecha el agua de la cocción y se agregan el arroz, 4 tazas de agua, hogao y sal al gusto. Se llevan nuevamente al fuego y se cocinan más o menos por 5 minutos. El agua debe absorberse por completo.

-

El *pan de arroz* acompaña especialmente los desayunos de los habitantes del Llano. Estas roscas delgadas pueden incluirse también en otras comidas, o consumirse solas con café.

Pan de arroz

Fuente: Gobernación de Casanare (2011)

Ingredientes · 12 PERSONAS

1 libra de arroz
1 libra de cuajada
¼ libra de mantequilla o aceite vegetal
1 taza de leche
sal al gusto

Preparación

1. Se lava el arroz, se deja remojando en agua durante 3 horas, y se muele húmedo junto con la cuajada, hasta obtener una harina muy fina.
2. La harina se mezcla con leche y mantequilla o aceite vegetal, hasta lograr una masa manejable.
3. Con la masa se elaboran palitos alargados y se doblan uniendo sus puntas, hasta formar coronas o rosquitas.
4. Se colocan en una lata y se hornean por 20 minutos a 350 °F.

▪

La yuca acompaña todas las comidas del Llano, bien sea yuca brava preparada en forma de casabe, o yuca dulce cocida, frita en forma de estacas, o como *torrejas de yuca*.

Torrejas de yuca

Fuentes: Miguel Ángel Martín (1979) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 12 PERSONAS

1 libra de yuca dulce
2 huevos batidos
½ libra de queso blanco molido
2 cucharadas de mantequilla
sal al gusto
aceite para freír

Preparación

1. Se ralla la yuca y se mezcla con los huevos, queso, mantequilla y sal al gusto, hasta obtener una masa fácil de manejar.

2. Se fríen las torrejitas en aceite bien caliente hasta que doren. Se escurren y se sirven.

▪

El *machuque de plátano maduro* se puede definir como un puré de plátano y cuajada. Aporta un sabor dulce, y a la vez una textura, a los platos de carne que acompaña.

Machuque de plátano maduro

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 10 PERSONAS

4 plátanos bien maduros

½ libra de cuajada

Preparación

1. Se lavan bien los plátanos, se pelan, se cortan en pedazos y se cocinan con suficiente agua durante 20 minutos.
2. Cuando estén cocinados, se escurre el agua y en la misma olla se machacan muy bien, sin dejar que se enfríen, con el propósito de agregar inmediatamente la cuajada desmenuzada y procurando que se funda con la mezcla.
3. Se tapa la olla y se deja reposar la preparación por 5 minutos.
4. Se sirve caliente.

▪

SALSAS

AJÍ DE LECHE*

AJÍ DE GUARAPO*

AJÍ CRIOLLO

HOGO LLANERO

La base de esta salsa consiste en mezclar leche con ají chirere (*Capsicum frutescens*). Esta variedad de ají, que produce frutos pequeños pero muy picantes, se siembra tradicionalmente en los jardines y en las chagras.

Ají de leche

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

4 tazas de leche
1 pimentón rojo pequeño
3 ajíes chirere
sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente se pone a hervir la leche por 5 minutos.
2. Se pican finamente el pimentón y los ajíes chirere, añadiendo sal al gusto.
3. Se envasa en un frasco la leche hervida y fría junto con la mezcla picada.
Se deja reposar por 1 día, al cabo del cual se extrae y elimina el suero producido por el cortado de la leche.

El *ají de guarapo* resulta de combinar ajíes chirere con una aguadepanela espesa. El resultado es esta salsa dulce y picante a la vez, que va bien con las carnes.

Ají de guarapo

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

1 panela
2 tazas de agua
1 pimentón rojo pequeño
3 ajíes chirere
3 cucharadas de miel de abejas
sal al gusto

Preparación

1. Picar finamente el pimentón pequeño y los ajíes chirere, agregando sal al gusto.
2. En una olla cocer agua con panela y dejar hervir por 10 minutos.
3. Retirar del fuego y agregar ají, pimentón y miel de abejas.

-

BEBIDAS

CAFÉ CERRERO*

MAJULE*

CARATO*

COCTEL DE AGUARDIENTE CON CARAMBOLO*

ATOL

GUARULO

GUARRUZ

CHICHA DE MORICHE

MASATO

JUGO DE ARAZÁ

VINETE

-

El café es quizás la bebida más importante para los llaneros, quienes acostumbran tener algunos cafetos cerca de su casa. El fruto se procesa, se pone a secar y se tuesta, todo de manera artesanal; luego se muele y se guarda. Esta bebida se suele tomar sin azúcar pero también hay preparaciones como el *café cerrero*, que incluye panela, clavos y canela.

Café cerrero

Fuentes: Gobernación de Casanare (2011) y Sinic (página web)

Ingredientes

- 1 libra de café en pepa (granos de café procesado pero sin tostar)
- 1 panela
- 2 tazas de agua
- 6 clavitos de olor o dulces
- astillas de canela al gusto

Preparación

1. Se tuesta el café en pepa, en una paila grande, revolviendo con una paleta de madera hasta que dore. Para saber si el café está bien tostado, se muerde un grano, y si este se parte sin mucha presión está en su punto.
2. Cuando ya esté tostado, se le agrega 1 panela derretida en el agua, lo cual despedirá mucho humo. En ese momento se echan los 6 clavitos dulces y astillas de canela al gusto. Inmediatamente se retira del fuego y se deja enfriar.
3. Se toman los granos de café tostado y amelcochado, se frotan entre las manos hasta que queden bien recubiertos, y se muelen finamente.
4. El café molido resultante se envasa en un frasco para conservar su aroma. La bebida se prepara agregando café molido al agua hirviendo, después de lo cual se pasa el contenido por un filtro de tela.

■

El *majule* es una colada de plátano maduro y leche, mezclada además con cuajada fresca. Esta bebida se toma caliente y proporciona mucha energía.

Majule

Fuentes Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

- 4 plátanos maduros, casi negros
- 3 tazas de leche
- ½ libra de cuajada

Preparación

1. Se lavan los plátanos, se pelan, se cortan en pedazos y se ponen a cocinar en agua que los cubra, durante 15 minutos.
2. Cuando estén cocinados, se machacan con un molinillo.
3. A la masa resultante se agrega leche y se deja hervir por 10 minutos.
4. Se añade la cuajada desmenuzada y se sirve caliente.

El maíz, después de pasar por el pilón para convertirse en harina, sirve como ingrediente de muchas preparaciones, unas dulces, otras saladas, y algunas más son bebidas con las que el llanero pasa el día y celebra.

Carato

Fuente: Gobernación de Casanare (2011)

Ingredientes · 12 PERSONAS

- 1 taza de harina de maíz
- 10 tazas de agua
- 3 panelas
- ½ cucharadita de clavos de olor molidos
- ½ cucharadita de guayabita (pimienta dulce)

Preparación

1. Se disuelve la harina de maíz en 5 tazas de agua y se cocina a fuego lento durante 20 minutos, moviendo constantemente.
2. En otra olla se cocina la panela con las otras 5 tazas de agua y las especias, hasta que la panela se disuelva y hierva.
3. Una vez frías, se unen las dos preparaciones y la mezcla se pasa unos minutos por la licuadora, luego por un lienzo o colador de tela, y finalmente se guarda en la nevera o refrigerador para servir bien frío el carato.
4. Si se deja fermentar a temperatura ambiente durante 3 días, se obtendrá el afamado *carato de acupe*, un poco más fuerte e ideal para brindar a los mayores en una reunión informal.

Entre los llaneros hay un coctel que se prepara con aguardiente y carambolos, se toma bastante frío y en ocasiones muy especiales. El carambolo o carambola (*Averrhoa carambola*) es una fruta jugosa, ácida y con una apariencia tal que si se corta a lo ancho forma una estrella de cinco puntas.

Coctel de aguardiente con carambolo

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

10 tragos de aguardiente llanero
6 carambolos
2 cucharadas de azúcar
hielo al gusto

Preparación

1. Se licuan los carambolos con un chorrito de agua y azúcar, para conseguir un jugo bien concentrado. Se cuela.
2. En una jarra se vierten aguardiente, jugo de carambolo y hielo, y se agita todo por 2 minutos.
3. Se sirve en copa de coctel y se decora con una rodaja de la fruta.

▪

ANTOJOS O TENDEMIÉS

TUNGOS LLANEROS*

GOFIOS*

QUESO DE MANO*

BUÑUELOS DE YUCA*

ABASUTE

▪

Los *tungos* son una especie de envueltos que se elaboran a partir del arroz. Pueden ser salados o dulces, o pueden ir rellenos con carne, papas, huevos, cebolla, ajo y pimentón, todo bien cocido y picado.

Tungos Llaneros

Fuente: Germán Patiño Ossa y Juanita Umaña de Vargas (2008)

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

2 libras de harina de arroz
1½ taza de agua
2 libras de cuajada fresca

sal al gusto
hojas de lengüevaca

Preparación

1. Se remoja la harina de arroz con agua y se deja reposar durante toda la noche.
2. Al día siguiente, se desmenuza la cuajada y se mezcla con la harina de arroz reposada, un poco de agua tibia y sal al gusto.
3. Con la lengüevaca se forman conos, dejando la vena de las hojas hacia arriba.
4. Se rellenan los conos con la mezcla de harina y cuajada, y se cierran con un doblez hacia abajo e insertando la vena en uno de los pliegues formados.
5. Se cocinan al vapor durante 40 minutos aproximadamente y se sirven de inmediato.

Los tungos pueden prepararse con un toque dulce, agregando azúcar o panela rallada.

No se vare: si no consigue hojas de lengüevaca, puede usar de bijao o de plátano.

▪

Los *gofios* son unas bolas de harina de maíz y panela que hacen parte fundamental del bastimento o pollero, es decir, la comida que lleva el llanero cuando está en sus labores de campo.

Gofios

Fuentes: varias

Ingredientes · 30 GOFIOS
4 libras de harina de maíz
3 panelas de 1 libra
2 tazas de agua

Preparación

1. Se hace un melao diluyendo las panelas en agua a fuego medio.

2. Se pone a tostar la harina de maíz y cuando adquiriera un color dorado se agrega melao. Se revuelve bien y se deja enfriar un poco.
3. Con las manos, se forman bolas de mezcla; también puede esparcirse sobre una bandeja dejándola enfriar totalmente para luego cortarla en trozos, o dejar caer cucharadas irregulares en una bandeja.
4. Se dejan reposar las bolas a temperatura ambiente hasta que estén totalmente secas.

▪

El queso hace parte de la cultura llanera y en especial este, denominado *queso de mano*, pues todo el procedimiento de estirado y armado se hace manualmente. Esta técnica es similar a la del quesito en capas de Mompox, en la Costa Caribe.

Queso de mano

Fuente: Gobernación de Casanare (2011)

Ingredientes · 4 QUESOS

10 litros de leche entera, sin pasteurizar

½ pastilla de cuajo

1 cucharada de sal

Preparación

Se disuelve el cuajo en 6 cucharadas de leche y se agrega a los 10 litros del lácteo adicionando sal al gusto. Se revuelve para dejar en reposo la mezcla por 12 horas, hasta que se note que cuajó. Con las manos se empieza a retirar la cuajada escurriéndola, para colocarla en un cedazo de manera que siga sacando el suero. Se pone la cuajada en agua caliente pero sin hervir, y se deja allí unos minutos. Al ponerse gomosa se estira sobre una tabla formando telas y luego se le da forma de discos.

▪

Los *buñuelos de yuca* son unos amasijos dulces, que luego de freírse se bañan con miel de abejas.

Buñuelos de yuca

Fuentes: Miguel Ángel Martín (1979) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 BUÑUELOS

2 libras de yuca cocida
5 huevos batidos
azúcar al gusto
3 cucharadas de aceite
aceite para freír
miel de abejas al gusto

Preparación

1. Se muele la yuca y se mezcla con los huevos batidos, 3 cucharadas de aceite y azúcar al gusto, hasta obtener una masa suave.
2. Se hacen bolitas con la masa y se fríen en aceite a temperatura media.
3. Cuando los buñuelos estén dorados, se sacan, se escurren y bañan con miel de abejas.

▪

POSTRES

DULCE DE MEREY LLANERO O MARAÑÓN*

POSTRE GARZA O DULCE DE ARROZ*

DULCE DE PATA DE RES*

ESPONJADO DE CARAMBOLO*

ESPONJADO DE TUNGOS RELLENOS

DULCE DE MANGO VERDE

DULCE DE LECHOSA O PAPAYA

PLÁTANO PASO

DULCE DE HUEVOS DE TORTUGA

▪

El merey (*Anacardium occidentale*), como se conoce a los marañones en el Llano, es un fruto cuya cosecha esperan con ansiedad los habitantes de la zona, pues además de comerlo directamente o en dulces, aprovechan su nuez, la cual tuestan y comen salada.

Dulce de merey llanero o marañón

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PERSONAS

2 libras de marañones amarillos o rojos
½ libra de panela rallada o azúcar
1 litro de agua
clavos de olor y astillas de canela al gusto

Preparación

1. Se quitan las pepas a los marañones y se pasan por agua hirviendo durante 1 minuto.
2. Se retiran del agua y se les quita la piel. Los frutos se trinchan un poco con un tenedor para que se impregnen mejor del melao que a continuación debe hacerse.
3. Se cocina a fuego medio la panela con el agua. Cuando esté totalmente disuelta se agregan los marañones, clavos y canela, dejando cocinar todo hasta que la fruta esté cocida y cale el almíbar. Los marañones deben quedar arrugados como pasas.
4. Se baja del fuego y se deja reposar.

No se vare: también puede hacer este dulce sacando tiras de marañón en vez de usar los frutos completos.

▪

El *postre garza* o *dulce de arroz* es una especie de natilla de arroz y leche, muy típica de las zonas ganaderas.

Postre garza o dulce de arroz

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

6 tazas de leche
5 cucharadas de harina de arroz
azúcar al gusto
1 cucharada de uvas pasas sin semilla
5 astillas de canela

Preparación

1. En un recipiente se pone a hervir la leche. Cuando esté hirviendo, se agregan azúcar, harina de arroz y canela.
 2. Se revuelve constantemente, con una cuchara de madera, hasta que cuaje o dé el punto.
 3. En ese momento se pasa a los moldes y se deja enfriar. Luego, como decoración, se colocan las uvas pasas. Se sirve frío.
-

Como en las cocinas populares nada se pierde y todo puede ser un recurso, en plena zona ganadera se encontró un sabroso uso a las patas de las reses, las cuales se aprovechan para hacer gelatinas y dulces como el que presentamos a continuación.

Dulce de pata de res

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 1 pata grande de res
- 2 panelas partidas en trozos medianos
- esencias (opcional)

Preparación

1. Se lava muy bien la pata de res y luego en un recipiente con suficiente agua se cocina durante 5 horas, hasta que ablande.
 2. Se extrae el hueso, y la gelatina que resulta de esa cocción se cuele y se licua en la misma agua o caldo. Cuando se ha obtenido suficiente líquido, se coloca nuevamente al fuego, se le agregan las panelas partidas y si se quiere también saborizantes o esencias de coco, vainilla, banano y anís entre otros. Se bate constantemente hasta que dé punto de coagulación.
 3. Se vierte en una bandeja o en molde y se deja enfriar.
-

El esponjado es un postre que, lentamente, se ha incorporado a las cocinas regionales. En él se aprovechan los frutos locales, especialmente aquellos que se encuentran en cosecha. Una ventaja de esta preparación es que conserva la mayor parte de los nutrientes de las

frutas, por lo cual es un muy buen postre, sobre todo para los niños. En este caso se trata de un *esponjado de carambolo*.

Esponjado de carambolo

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes · 6 PERSONAS

6 carambolos grandes
2 sobres de gelatina sin sabor
3 cucharadas de crema de leche
azúcar al gusto

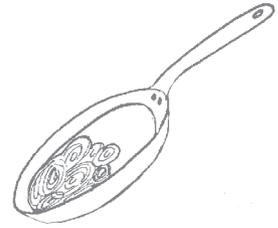
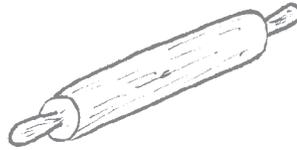
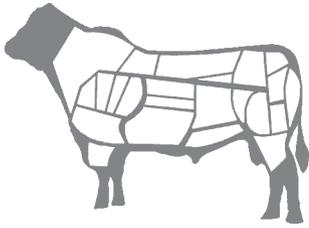
Preparación

1. Se lavan muy bien los carambolos y se licuan hasta obtener un zumo espeso.
2. El zumo se pone en un recipiente y se agregan crema de leche y gelatina sin sabor. Se mezcla, preferiblemente con batidora para lograr más uniformidad, y se añade azúcar al gusto.
3. Se vierte en un molde y se lleva a la nevera por 1 hora, para servir frío.

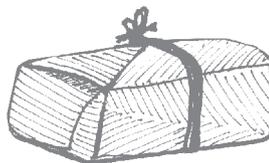
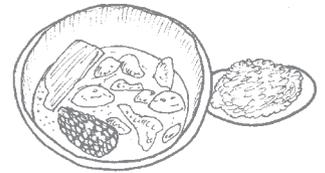
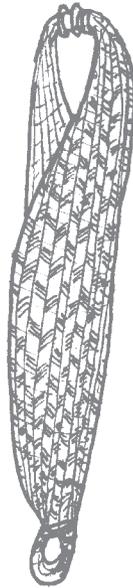
Coplas sobre la comida criolla

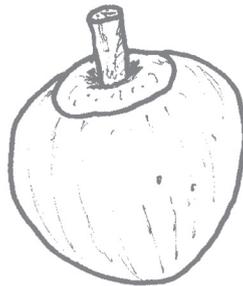
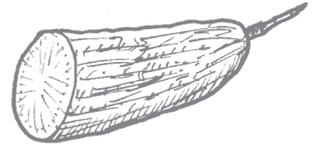
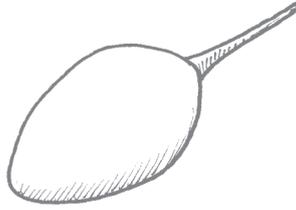
Las siguientes coplas llaneras sobre la alimentación en la región fueron recogidas por Miguel Ángel Martín (1979).

*Pa'l venao, la sabana
pa'l chigüire, el espinero
pa'la danta, la montaña
pa'l galápagu, el estero.
De solo mirá la carne
se me afloja la quijá
y me rehincha la barriga
de tanto comé tajá.*



V. Cocina y alimentación en la Región Amazónica





Las cocinas tradicionales en la Amazonia

LA REGIÓN AMAZÓNICA COLOMBIANA se extiende por un área aproximada de 483.000 km², equivalentes a un poco más del 40% del territorio nacional, y está formada por los departamentos de Amazonas, Putumayo, Caquetá, Vaupés, Guaviare y parte de los departamentos de Vichada y Meta. Irrigan esta región los ríos Caquetá y Putumayo, y otros más que hacen parte de la vertiente amazónica.

Se trata de una vasta región caracterizada por la densa selva que recubre la mayor parte de su territorio, donde viven cerca de 900.000 personas. Esta población incluye comunidades indígenas y colonos que se instalaron allí tras las diferentes bonanzas de la extracción de recursos como quina, caucho y pieles, o la siembra de pastos para ganadería de vacunos.

La población indígena comprende 50 pueblos entre los cuales se cuentan andokes, barasanas, boras, cocamas, ingas, carijonas, cabiyaríes, cofanes, kubeos, letuamas, macunas, matapés, mirañas, nonuyas, ocainas, sionas, tanimucas, tarianos, tikunas, uitotos, yaguas, yaunas, yucunas y yuríes, por mencionar tan solo algunos.

La alimentación en esta región está asociada directamente con la oferta de recursos naturales, con la instalación de cultivos de pancoger, y en menor escala con los productos que llegan a la región, especialmente por vía fluvial.

Las comunidades que habitan la región han aprendido a través de muchos años a aprovechar las diferentes estaciones y condiciones imperantes en la selva, y han establecido calendarios agroecológicos seguidos a lo largo del año. En ellos tienen en cuenta las temporadas de lluvias y las de sequía o verano, las épocas en que se dan los frutos de la selva, así como los ciclos de vida de los animales.

En esta región, con un poco más de 48 millones de hectáreas, 38 millones corresponden a áreas bajo algún nivel de protección de la biodiversidad; 25 millones corresponden a resguardos indígenas, 8 millones al Sistema de Parques Nacionales Naturales, y 8 millones a zonas de reserva forestal.

Comer en el Amazonas

La alimentación de los habitantes de esta región varía según el lugar donde se encuentren y las labores que desarrollen. Por ejemplo, en las zonas menos pobladas los habitantes ocupan casi todo su tiempo en la chagra y en las actividades en torno a la caza, la pesca y la recolección, razón por la cual su alimentación se limita a dos comidas fuertes en el día. En contraste, los habitantes de los centros poblados han adoptado formas menos tradicionales de alimentación, hacen varias comidas en el día y consumen productos procesados.

Al desayuno se consume caldo de pescado acompañado de casabe con salsa de yuca o tucupí. De manera adicional se puede consumir, según la época, pescado asado o carne de monte. Durante el día, la gente “pepea” frutos silvestres o cultivados, pero no existe el almuerzo.

Entre las cinco y las seis de la tarde, la cena consiste de nuevo en caldo de pescado, carne asada, casabe con tucupí, y de beber, caguana con jugo de palma, piña o frutas de temporada.

En las fechas especiales, se preparan grandes cantidades de caguana del fruto que esté en temporada. Se come carne de monte y pescado cocido, y se acompañan de casabe, fariña, tucupí, arroz, envueltos de yuca y diversos frutos. A continuación compartimos con ustedes el relato “Ven conmigo al Amazonas” (Fondo FEN de Colombia, s. f.), en el que los niños indígenas del Amazonas narran cómo son las fiestas tradicionales:

Cuando hace baile, mi papá invita la gente, los invita con ambil (pasta preparada a partir del cocimiento de las hojas de tabaco, con sal vegetal, mucílagos y almidón de yuca), mi papá los recibe con gusto, da coca y hace lamber ambil y mi mamá cocina la carne que traen para el baile, y después las mamás de la casa barren el patio y la maloca, porque después del baile queda sucio.

En mi comunidad existen varias clases de bailes, propios de indígenas, como el de charapa y el de carne. El de charapa se organiza para bautizar un niño en idioma de la tribu, también para la diversión, para alegría de la comunidad. Cuando es bautizo de niño, toda la gente tiene que reunirse para ensayar los cantos, para hablar, conversar y buscar cuál nombre le van a colocar al niño. El dueño del baile tiene que sacar yuca para preparar almidón, masa para hacer casabe, para pagar con casabe a las gentes que llevan carne de cacería.

Se baila con un palo medio grueso. Primero se afila la punta del palo arriba, luego se pinta de varios colores. Pero antes, de un palo grande del monte se saca carguero, mucho carguero, son como cintas que después se amarran de la punta del palo, hasta que tocan el suelo. Con palo y canciones así bailan hasta el otro día.

El baile de carne es cuando hay carne, entonces el dueño o jefe de la maloca saca sal de las plantas, después que las tenga las mezcla con ambil y al tiempo lo reparte a toda la gente de la comunidad, avisa para cuándo es, y qué deben llevar al baile. Entonces las gentes ya avisadas comienzan a buscar carne. El dueño de la maloca debe tener bastante ambil, casabe seco, casabe de almidón, manicuera, tamal, piña, ñame. La maloca la arreglan bien, la barren, ponen dónde se sienten los invitados, limpian el camino al puerto.

Cuando llega la fecha, la gente se alista, amarran con piolas las carnes, hacen pitos,

flautas, se pintan con pinturas de nosotros. A las tres de la tarde comienzan a viajar río arriba o río abajo, hacia la maloca. Cuando llegan al puerto nosotros los recibimos, salen y les dan caguana, y a las cuatro entran a la maloca. Primero entran las mujeres, las mujeres se dividen en dos grupos, cada uno tiene su jefa, entra el primer grupo y después el otro grupo de mujeres y a las cinco de la tarde entran todos los hombres y así todos. Después bailan, enseguida a las personas que trajeron algo les dan casabe de varias clases, tamales de yuca, piña y de nuevo empiezan a bailar. Hasta el amanecer bailan, cantan canciones de carne y al que está cantando le dan casabe, maní y hasta carne, aunque no haya traído. A las cinco de la mañana cantan una canción de madrugada y todos bailan porque es la última canción, después se acaba todo. Al amanecer la dueña de la maloca le da comida a la gente, después se va cada uno a sus hamacas y a sus casas, los que viven en otro lugar.

Las comidas dependen entonces de lo que ofrece la selva, de las temporadas ambientales y los ciclos naturales tanto de animales como de plantas.

Se cazan especialmente mamíferos como dantas, borugos, venados, saínos o puercos de monte, armadillos y monos, entre otros. También hacen parte de las carnes de monte los caimanes, tortugas, ranas, boas y algunas aves como los pajules. Actualmente se han introducido gallinas, cerdos y reses en algunas zonas de la región. Los peces que tradicionalmente se pescan con fines alimentarios son sábalos, palometas, pintadillos, cuchas, gamitanas o cachamas, pirarucús y bagres como el dorado, por mencionar solo algunos.

Se consumen frutos nativos como arazá, copoazú (de la misma familia que el cacao), chontaduro, cocona, pomarroso, guamas, uvas caimaronas, caimo, zapote, asaí, camu-camu, carambolo, piña, guanábana, marañón, nuez del Brasil y cumare. También se han introducido otras frutas como limones, naranjas, bananos y guayabas. En la chagra no puede faltar el ají, que tiene un papel fundamental en la alimentación amazónica pues es el principal aliño, así como la yuca y el plátano. De la yuca se aprovechan el tubérculo y las hojas, que se emplean para sazonar sopas. Del plátano se usan los frutos, la flor y las hojas, estas particularmente para envolver alimentos. También se aprovechan semillas, cortezas, frutos, hojas y raíces de diversas plantas que aportan a las preparaciones regionales. Por las condiciones de la región, las carnes se deben conservar salándolas o mugiándolas. El *muguiado* o *moquiado* surgió frente a la escasez de sal y es una técnica tradicional para la conservación de alimentos, especialmente de pescados y de carne de monte.

En este proceso se emplean diferentes tipos de leña y de hojas para cubrir las carnes y las brasas, de acuerdo al olor y sabor que se quiera lograr. Se construye

una *camareta* o soporte, el cual se ubica sobre las brasas del fogón a una altura que varía entre 80 centímetros y un metro. Los pescados o carnes se acomodan sobre la camareta y se tapan con hojas o bejucos, para dejarlos ahumar aproximadamente por tres horas, según la cantidad de carne que se necesite mugiuar. Durante este proceso se debe avivar constantemente el fuego y para producir más humo se colocan sobre las brasas diferentes tipos de hojas frescas, especialmente de plátano. Cuando se trata de pescado, se debe poner a mugiuar con escamas y sin sal. Así se conservan las carnes y después se pueden comer en caldos, cocidos o fritos.

■

LOS PLATOS REPRESENTATIVOS

El *aceite de chontaduro* es empleado por algunas comunidades indígenas como aliño y colorante para las comidas.

Aceite de chontaduro

Fuente: Lucy Hoyos Ocampo (2008: 28)

Parta la cantidad de chontaduros que desee, cocínelos en agua por 2 horas y luego deje enfriar. Retire con una cuchara el aceite que flota en el agua y viértalo en un recipiente con tapa.

Este aceite proporciona buen sabor y da un excelente color a las carnes y pescados. Se utiliza para preparar arroces, pescados y sopas.

■

SOPAS

IY'CO O IYUCO*

QUIÑAPIRA*

MUÑICA*

CALDO DE PLÁTANO VERDE*

CALDO DE FLOR DEL CHONTADURO*

CALDO DE CUCHAS*

CALDO DE CABEZA DE GAMITANA

CALDO DE PESCADO

El *iy'co* o *iyuco* se puede definir como un caldo de pescado con ají, hojas y una combinación de frutos silvestres amazónicos.

Iy'co o iyuco

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

3 libras de pescado picado en trozos gruesos
hormigas asadas
frutos de yapurá
frutos de umarí
frutos de chontaduro o pupuña
frutos de siringa o árbol del caucho
hojas de carurú
hojas de yuca
sal al gusto
ají al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar el pescado en una olla con agua y 2 tazas de hojas de carurú y de yuca picadas.
2. Luego se agrega la pulpa de los frutos de yapurá, umarí, pupuña y siringa, así como las hormigas.
3. Al final de la cocción, cuando todo esté blando, se añaden sal y ají.

Para esta preparación se hace la combinación de frutos silvestres de acuerdo a su disponibilidad.

La *quinapira* es una sopa que se hace con pescado y/o carne de monte, y con hojas y hierbas silvestres. En la siguiente receta se incorporan productos más cercanos a nosotros.

Quiñapira

Fuente: foro en línea - Yahoo (página web)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

12 tazas de agua
4 cabezas de pescado
ají picante al gusto
3 libras de pescado en trozos grandes
2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano
1 libra de yuca pelada y picada
1 libra de papas peladas y picadas
1 taza de hogao
1 cucharada de cilantro picado finamente
2 limones
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se cocinan las cabezas de pescado en agua, con el hogao incorporado, por 15 minutos a fuego alto.
2. Se sacan las cabezas y se les quita la carne. Se cuela el caldo y en este se ponen a cocinar plátanos con sal y pimienta por 20 minutos.
3. Pasado este tiempo se agregan papas y luego yuca. Se dejan cocinar por 20 minutos a fuego lento.
4. Se añaden las cabezas de pescado, la carne que se les sacó a estas y ají, y se deja conservar por 15 minutos, sin revolver.
5. Se sirve todo cuidando de no desbaratar el pescado. A cada porción se le rocía cilantro y se agrega jugo de limón al gusto.

Una receta referida por Lucy Hoyos Ocampo (2008) señala que el caldo base de esta preparación se hace con hojas de yuca y de platanillo que se dejan curando en un canasto por un período de 3 a 5 días. Después, las hojas que presentan un color casi negro se lavan y se dejan en remojo en agua suficiente, a un nivel que las cubra. Cuando el agua tome un color oscuro se sacan las hojas para reservar el líquido y se dejan remojando en otro recipiente con agua, para repetir la operación. En esta agua de hojas se prepara la quiñapira.

La *muñica* es una sopa que recibe su nombre del almidón con que se espesa el caldo. Esta preparación incorpora productos silvestres como el umarí y el yapurá, dos frutos que tienen consistencia similar a la mantequilla.

Muñica

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6 PERSONAS

- 2 libras de pescado en trozos grandes
- 8 tazas de agua
- 2 frutos de umarí (guacure) pelados
- 2 cucharadas de yapurá
- sal al gusto
- ají al gusto
- 1 cucharada de muñica de fariña o masa de yuca

Preparación

1. Se pone a hervir agua y se agrega el pescado. Se añaden sal y ají al gusto, raspadura de pulpas de frutos de umarí y 2 cucharadas soperas de yapurá.
2. Cuando el contenido de la olla esté hirviendo, se prepara el almidón con 1 cucharada de muñica de fariña o masa de yuca disuelta en 1 taza de agua, y se agrega a la preparación sin dejar de revolver. Luego se deja cocinar durante 10 minutos.
3. Se baja del fuego, se deja enfriar, y se sirve en platos individuales, acompañada con casabe bien fresco, fariña, jugo de yuca o chive.

El plátano hace parte de la dieta actual de quienes pueblan la Amazonia. Se consume verde o maduro; frito, cocido o asado, solo o acompañado. En la región se prepara el *caldo de plátano verde*, que se consume especialmente en el desayuno.

Caldo de plátano verde

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

3 plátanos hartones verdes
10 cucharadas de aceite
3 tallos de cebolla larga
3 huevos
sal al gusto

Preparación

1. Se pelan y cortan los plátanos hartones verdes en rodajas muy finas.
2. Se fríen las rodajas en aceite hasta que tomen el punto de color dorado.
3. Se pone a hervir agua con cebolla larga y sal al gusto; se agregan las rodajas del plátano frito y se cocinan por espacio de 20 minutos.
4. Se alistan 3 huevos crudos, abriéndoles un hueco pequeño en el extremo, y su contenido se rocía en el caldo hirviendo. Se deja cocinar por 5 minutos más y se sirve.

▪

Debido a las condiciones naturales de la selva, las comunidades locales han aprendido a aprovechar los recursos disponibles según las diferentes épocas del año. Como parte de este conocimiento, se han elaborado recetas con hojas, flores, frutos y raíces de diferentes plantas. Una de estas recetas es el *caldo de flor del chontaduro*.

Caldo de flor del chontaduro

Fuente: Lucy Hoyos Ocampo (2008: 29)

Ingredientes

flores de chontaduro
ajíes maduros y verdes
almidón de yuca
sal al gusto

Preparación

1. Recolecte flores de chontaduro y una vez limpias envuélvalas en hojas de maraca. Cuélguelas de un lazo o cuerda, a suficiente altura sobre el fogón,

para ahumarlas hasta que su olor sea diferente al inicial. El proceso de ahumado tarda un promedio de 3 a 4 horas.

2. Coloque en el fogón una olla con agua, agregue ajíes maduros y verdes, y adicione las flores de chontaduro; añada almidón disuelto en agua y mezcle hasta obtener una consistencia grumosa.
3. Retire del fuego una vez haya hervido lo suficiente. Sirva acompañado de torta de casabe y frutos como el chontaduro.

▪

Las cuchas o carachamas son unos peces de apariencia prehistórica, pues su cuerpo está cubierto por una coraza de color oscuro. Se alimentan de algas, lombrices de tierra que caen a los ríos, y de carroña.

Caldo de cuchas

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

8 cuchas o carachamas

10 tazas de agua

4 plátanos verdes pelados y cortados en trozos con la uña

2 cebollas cabezonas picadas

2 tallos de cebolla larga finamente picados

2 dientes de ajo machacados

2 pimentones finamente picados

1 cucharada de cilantro finamente picado

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se lava bien el pescado con agua caliente y un cepillo.
2. Se pone agua al fuego con cebollas, ajos, plátanos, pimentones, así como sal y pimienta al gusto.
3. Cuando hierva, se agregan las cuchas y se deja cocinar todo por 15 minutos a fuego medio.
4. Se sirve caliente espolvoreando cilantro picado.

■

PLATOS FUERTES

GAMITANA MUGUIADA*
GAMITANA FRITA*
PATARASCA O CHANTI*
AJICERO*
HORMIGAS*
GAMITANA RELLENA*
ARROZ AL MOJOJOY*
ALBÓNDIGAS DE PIRARUCÚ*
PICADILLO DE TORTUGA
COCIDO DE PIRARUCÚ

■

La gamitana o cachama (*Colossoma macropomum*) es un pez similar a la piraña que alcanza un gran tamaño y llega a pesar hasta 35 kilos. Es muy apreciada por su carne, y una de las formas de comerla es mugiada o ahumada.

Gamitana mugiada

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

1 gamitana (cachama) grande, calculando 1 libra por persona
cebolla larga picada
ajo machacado
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Al pescado se le sacan las vísceras y se le quitan las escamas. Se le abren los extremos en mariposa, hasta lograr la forma de una moneda, y se aliña con cebolla, ajo, sal y pimienta al gusto.
2. Se prende el fogón con leña o carbón, y se colocan hojas de plátano sobre las brasas para obtener humo en buena cantidad.
3. Se extiende o cuelga el pescado encima del fogón, a unos 80 cm de altura, con el fin de permitir la llegada del calor y el humo (no se debe acercar

mucho la carne para evitar que se ase). Después de 2-3 horas el pescado está listo para comer.

4. La gamitana mugiada se puede comer directamente o freír. Se sirve acompañada de patacones y cascós de limón.

No se vare: puede hacer esta receta con otros pescados.

▪

La gamitana también se puede asar entera o en postas a la parrilla, o freírse en trozos. En la actualidad, en algunas zonas de la región, hay estanques para la cría de este pez con fines comerciales. A continuación compartimos la receta de la *gamitana frita*.

Gamitana frita

Fuente: Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena, 2008)

Ingredientes · 8 PERSONAS

1 gamitana de 10-12 libras
sal al gusto
aceite para freír

Preparación

1. Al pescado se le quitan las escamas, agallas, vísceras y la hiel. La cabeza se reserva para hacerla en caldo. Luego se limpia bien la carne, se corta en trozos pequeños y se agrega sal al gusto.
2. Los trozos de pescado se fríen en aceite muy caliente hasta que adquieran un color dorado y la textura deseada.
3. Se sacan, escurren y sirven acompañados con patacones, fariña y caldo de cabeza de gamitana.

No se vare: puede hacer esta receta con otros pescados.

▪

Se llama *patarasca* o *chanti* a la técnica de cocinar pescado o carne envolviéndolos en hojas, una vez han sido sazonados, para luego asarlos en la parrilla o en horno.

Patarasca o chanti

Fuentes: varias

Ingredientes · 8 PERSONAS

8 pescados pequeños, de 1 libra cada uno, u 8 filetes de pescado
4 pimentones rojos cortados en rodajas
4 pimentones verdes cortados en rodajas
8 tomates maduros cortados en rodajas
4 cebollas cabezonas cortadas en rodajas
4 dientes de ajo machacados
achiote al gusto
sal y pimienta al gusto
hojas de plátano o bijao soasadas o ahumadas

Preparación

1. Se abren los pescados y se les sacan las vísceras. Se sazonan con ajo, achiote, sal y pimienta al gusto.
2. Se acomodan las hojas de plátano o bijao, soasadas o ahumadas, y sobre estas se ponen los pescados. Sobre cada uno se ponen rodajas de pimentón rojo y verde, cebolla y tomate.
3. Se envuelve bien todo en las mismas hojas y los paquetes se llevan a asar sobre la parrilla, en el rescoldo del fogón, o al horno. También se pueden enterrar a unos 10 centímetros de profundidad; se tapa el agujero y sobre este se levanta una hoguera que se mantiene durante 2 horas, de forma que el calor cocine el pescado. Se sirve con tacacho y farinã.

▪

El *ajicero* es una especie de pescado de escama, sudado, adobado con ajíes, ajos y cilantro. Es muy apreciado especialmente en la zona del Guainía.

Ajicero

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

2 libras de pescado de escama (bocón, palometa, cachama o sapuara)
3 ajíes grandes
3 dientes de ajo finamente picados

1 cucharada de cilantro picado
sal al gusto

Preparación

1. Se limpia bien el pescado y se corta en trozos grandes.
2. Se pone a hervir una olla con agua suficiente, ajos y sal al gusto. Cuando hierva el agua, se agrega el pescado y se deja cocinar hasta que esté blando.
3. Se añaden los ajíes y se continúa la cocción por 15 minutos más.
4. Se baja el ajicero del fogón. Se sirve caliente, acompañado de mañoco y casabe, y espolvoreado con cilantro picado.

▪

Las hormigas son un recurso en los momentos en que disminuye tanto la caza como la pesca. Los indígenas recolectan hormigas culonas, también llamadas *arrieras*, *manivaras* o *culonas nocturnas*, y las preparan ya sea como una comida principal, o mezcladas con ají a manera aderezo. A continuación presentamos la técnica para capturarlas y cocinarlas.

Hormigas

Fuente: Sinic (página web)

Se busca el conducto subterráneo por donde van las hormigas, esto con ayuda de una vara delgada de aproximadamente 65 centímetros de largo, la cual se entierra varias veces hasta encontrar dicho conducto.

Por el agujero hecho con la vara, se introduce un bejuco o una tira especial de guarumá. La tira o el bejuco se retira cada cinco minutos, y las hormigas que quedan pegadas se recogen en una vasija. Para su preparación, se prende el fogón del tiesto y se procede a tostarlas, se machacan con un pilón dejándolas pulverizadas y se comen con casabe recién hecho.

▪

La gamitana, por su tamaño, se puede rellenar con diferentes productos. Esta es una receta no tradicional de *gamitana rellena* que incorpora otros ingredientes, algunos de los cuales no se dan la región.

Gamitana rellena

Fuentes: varias

Ingredientes · 20 PERSONAS

- 1 gamitana de 10 libras
- 1 pollo cocido deshuesado y picado
- 2 libras de carne magra de cerdo picada
- 2 libras de camarones de río limpios
- 4 cebollas cabezonas rojas finamente picadas
- 2 libras de pimentón rojo cortado en bastoncitos o tiras
- 2 libras de arroz cocido
- ½ libra de habichuelas cocinadas y picadas
- 4 zanahorias peladas y cortadas en cuadritos
- 1 frasco pequeño de aceitunas sin semilla
- 1 manojo de cilantro
- ½ libra de margarina, mantequilla o aceite
- achiote o color al gusto
- tomillo y laurel al gusto
- ajo al gusto
- sal al gusto

Preparación

1. Se adoba el pescado con sal y ajo, por dentro y por fuera.
2. Aparte se debe hacer un guiso con cebollas, pimentones, ajo al gusto, color, tomillo, laurel y mantequilla.
3. Luego se mezcla este guiso con el arroz preparado, habichuelas, zanahorias, aceitunas, carne de pollo, carne de cerdo, camarones y un manojo de cilantro.
4. Se procede a rellenar la gamitana. Cuando esté bien compacta se cose y se lleva al horno a 250 °F por 2 horas.
5. Se saca del horno, se deja reposar y se sirve entera. Una vez en la mesa, se divide en porciones. Se sirve acompañada de patacones, yuca y ají.

Se llama gusano de palma o mojojoy a la larva de la especie *Phyllophaga obsoleta*, un coleóptero que se alimenta de pulpa de las palmas de pataba, moriche, mirití, pupuña y corombolo. Estas larvas, de alto contenido calórico y proteico, hacen parte de la dieta de las comunidades indígenas y se han ido incorporando a las cocinas de los colonos que habitan en la Amazonia. En algunos lugares de la Región Amazónica, incluso en Perú y Ecuador, se rellenan las larvas con carne o pollo.

Los indígenas, para cultivarlos, tumban las palmas y les abren en el tronco algunos agujeros (máximo 3). Se dejan las palmas caídas durante 90 días, después de los cuales se pueden sacar los mojojoes que hay en ellas. Las larvas se recogen en días de luna nueva, se lavan, se les sacan las entrañas, y se fríen o asan.

Con los mojojoes se prepara un arroz tradicional, cuya receta presentamos a continuación.

Arroz al mojojoy

Fuente: Lucy Hoyos Ocampo (2008: 28)

Ingredientes · 15 PERSONAS

½ libra de mojojoy
2 libras de arroz
8 tazas de agua
ajo, cebolla y hierbas al gusto
sal al gusto

Preparación

1. Lave y limpie los gusanos, retire las tripas y póngalos a freír en su propio aceite.
2. Cuando estén fritos y hayan soltado bastante aceite, agrégueles el agua, el arroz lavado y los demás aliños.
3. Cuando el arroz abra y esté tierno, sívalo caliente acompañado de plátano, yuca o batata cocinada.

El pirarucú es el segundo pez de agua dulce más grande del mundo. Alcanza los 3 metros de largo y llega a pesar hasta 250 kilos. Este pez es apreciado por su carne y también por

sus escamas, que se emplean en la elaboración de objetos y de artesanías. Actualmente su pesca es controlada.

Albóndigas de pirarucú

Fuente: Germán Patiño Ossa y Juanita Umaña de Vargas (2008: 21)

Ingredientes · 6 PERSONAS

2 libras de pirarucú cocido y molido
2 tallos de cebolla larga finamente picados
4 cucharadas de harina de trigo
1 pimentón verde finamente picado
2 huevos batidos
sal y pimienta al gusto
aceite para freír

Preparación

Ponga todos los ingredientes, con excepción del aceite, en un recipiente grande y mézclelos con la mano o con la ayuda de una cuchara de palo hasta que se integren bien. Arme bolitas del tamaño deseado y fríalas en aceite caliente durante 5 minutos aproximadamente o hasta que doren bien. Sírvalas calientes.

▪

ACOMPAÑANTES

CASABE*

FARIÑA*

TACACHOS*

FAROFA*

MANDIOCA O YUCA BRAVA FRITA

PATACONES

El *casabe* se considera el acompañante más importante de la Región Amazónica, aunque también se prepara en la Orinoquia; en las sabanas de Bolívar, Sucre y Córdoba de la Costa Caribe, y en las islas de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. La preparación de este plato es compleja y se hace en periodos largos, especialmente cuando hay cosecha de yuca.

Casabe

Fuentes: varias

Ingredientes

- 1 arroba (½ catumarado o 25 libras) de yuca brava o yuca hecha
- ½ arroba (12,5 libras) de yuca marujui o pequeña

Preparación

1. A la yuca brava se le raspa la tela negra que la recubre, pero sin pelar la cáscara. Luego se lava y se procede a rallarla con todo y cáscara hasta obtener una masa. Esta se tapa con hojas de platanillo y se almacena en un tabique o batea.
2. Las yucas pequeñas se meten en un *catumare* o canasto, y se sumergen en agua durante 3 días.
3. Al cuarto día se seca la yuca marujui y se mezcla con la masa almacenada en el tabique.
4. Cuando la masa esté bien revuelta se lleva al sebucán con el propósito de exprimirla.
5. Ya exprimida, la masa se pasa por el pilón y luego se cierne en un *manar* o cedazo hasta conseguir una harina fina.
6. La harina se lleva al budare previamente calentado y se procede a extenderla dándole forma aplanada con una paleta de madera, para obtener una arepa de tamaño grande que se asa durante 15 minutos, o hasta que dore. Luego se voltea con el fin de dorar el otro lado. La técnica para voltear la arepa grande de casabe consiste en meter la paleta de madera por debajo de la masa tostada, ayudándose con la otra mano para evitar que la arepa se parta.
7. El casabe, cuando ya está frío, se almacena en los zarzos de las viviendas indígenas.

▪

La *fariña* es otro acompañante, sobre todo de sopas y guisos. Se elabora también con yuca brava durante un proceso similar al anterior.

Fariña

Fuentes: varias

Ingredientes

½ arroba (12,5 libras) de yuca brava o yuca hecha

Preparación

1. Se pela la yuca y se deja en agua durante 3 días. Este proceso se denomina madurar la yuca.
2. La yuca madura se pone en el sebucán o *matafrío*, y se exprime hasta lograr una masa. Esta se cierne en un manar o cedazo, y posteriormente se pone en el budare caliente. Se debe mezclar constantemente para evitar que se quemé, dejándola cocinar hasta obtener una textura granulada y seca.

La fariña también se puede preparar mezclando la masa de yuca rallada con yuca madura, al igual que en la preparación del casabe.

▪

Los *tacachos* son básicamente bolas de plátano machacadas y mezcladas con chicharrones, que acompañan algunas comidas o bien se comen a manera de tentempié con café negro.

Tacachos

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-10 TACACHOS

2 plátanos verdes

½ libra de piel de cerdo cortada en trozos pequeños

½ tallo de cebolla larga finamente picado

sal, color, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Se cocinan los plátanos verdes durante 20 minutos, luego se machacan y se aliñan con sal, color, pimienta y comino al gusto.
2. Aparte se fríen cebolla y piel del cerdo para hacer chicharrones. De la manteca (concho) que se obtiene de esta fritura se agregan 2 cucharadas al puré de plátano.

3. Se amasa el plátano con manteca y trozos de chicharrón, y antes de que la mezcla se enfríe se forman bolas medianas.

Otra forma de prepararlos consiste en añadir un guiso de tomate, cebolla y pimentón al puré de plátano y los chicharrones. A la mezcla también se le puede adicionar queso en cubos. Una vez hechas las bolas, se pueden llevar al horno para que doren un poco.

▪

Podría decirse que la *farofa* es un plato equivalente al arroz de la comida andina. Se mezcla con un ingrediente graso (tocino, pollo, carne, mojojoy o chorizos) y con otros como cebolla y ajos para lograr sabor.

Farofa

Fuente: Lucy Hoyos Ocampo (2008)

Ingredientes · 8-12 PERSONAS

- 2 libras de fariña blanca
- 1 libra de piel y menudencias de pollo, o de carnes grasas, finamente picadas
- ¼ libra de mantequilla o margarina
- 2 cebollas cabezonas finamente picadas
- 5 pimentones rojos y verdes finamente picados
- 5 dientes de ajo machacados
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Se sofríen las menudencias de pollo en mantequilla, junto con cebollas, pimentones, ajos, sal y pimienta al gusto.
2. Se agrega la fariña y se deja cocinar, sin dejar de revolver, hasta que adquiera un tono dorado.

▪

SALSAS

TUCUPÍ*

AJÍ DE HORMIGA

CASARAMANO

▪

La salsa llamada tucupí se emplea para acompañar la yuca y los plátanos cocinados, así como otros platos. Algunas familias condimentan el tucupí con harina de pescado, sal u hormiga.

Tucupí

Fuentes: varias

Tras un proceso de secado y rallado, se exprime la yuca brava para sacar su jugo. Se recoge este “caldo de yuca”, que es de color amarillo. Como la planta tiene ácido cianhídrico, es tóxico, y por eso se procede a cocinarlo por un período de 2-3 horas, con el fin de eliminar el veneno. Luego se cocina a fuego lento durante varios días, hasta obtener un líquido espeso de color oscuro. Este se mezcla con ají picante y se envasa.

▪

BEBIDAS

HUITO*

CHAPO DE AGUAJE*

CAGUANA DE PIÑA*

CHIVE, CHIVÉ O JACUBA*

LECHE DE MILPESOS*

CHUCULA O MINGAO*

CHICHA DE PIJIGUAO O CHICHA DE CHONTADURO

JUGO DE CARAMBOLO

CHICHA DE MAÑOCO
JUGO DE COPOAZÚ

El huito o jagua es una planta cuyos frutos maduros, de color amarillo ocre y pulpa amarilla, sirven para elaborar dulces, jugos, helados y licores. Cuando los frutos están verdes, los indígenas obtienen de ellos una tinta negra con la que tiñen diversos objetos, además de emplearla como pintura corporal.

Esta fruta también se utiliza en la preparación del *huito*, una especie de mistela elaborada con aguardiente, almíbar y frutas.

Huito

Fuente: Sena (2008)

Ingredientes · 40 PERSONAS

2 libras de huito o jagua
2 botellas de aguardiente de caña
1 libra de azúcar

Preparación

Se prepara un almíbar con azúcar y agua, y se deja enfriar. Aparte se lava y se pica el huito, se remueven las semillas, y se pone en una botella de boca ancha. Se añade almíbar y aguardiente, y se macera entre 20-30 días.

El aguaje también se conoce en la Amazonia y la Orinoquia colombianas como *canangucha*, *canangucho*, *moriche*, *palma de moriche* o *chomiya*. Se trata del fruto de la palma con el mismo nombre, de piel escamosa. Se ablanda en remojo y luego se pela para dejar al descubierto su pulpa de color amarillo y de sabor agridulce. En algunos países se afirma que si las mujeres consumen esta planta, aumenta el tamaño de su busto o sus glúteos.

El aguaje se consume crudo, directamente, o en bebidas. El *chapo de aguaje*, también llamado *aguajina*, es un jugo que se disfruta muy frío.

Chapo de aguaje

Fuentes: Sena (2008) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 PERSONAS

50 aguajes
5 litros de agua
1 libra de azúcar

Preparación

1. Los frutos de aguaje se dejan en remojo por 1 hora, antes de pelarlos.
2. Con ayuda de una cuchara, se raspa la pulpa de las frutas y se deposita en un recipiente profundo.
3. Se deshace la pulpa en agua, con ayuda de un molinillo, y se añade azúcar. También se puede licuar todo.
4. Se sirve en vaso alto con bastante hielo.

Si quiere preparar *chicha de aguaje* o de moriche, agregue al chapo o jugo de aguaje una panela rallada, revuelva para disolverla y deje fermentar todo por 2 días.

▪

La *caguana* o *cáhuana* es una bebida que se elabora con almidón de yuca brava disuelto en agua y mezclado con azúcar, y también con el jugo de diversos frutos como piña, palma de milpesos, canangucho o huito. En épocas en las que no se encuentran frutos fácilmente, la caguana se prepara con refrescos en polvo.

Caguana de piña

Fuentes: Lucy Hoyos Ocampo (2008) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 10-12 PERSONAS

1 piña madura
2 tazas de almidón de yuca brava
azúcar al gusto
agua en la cantidad necesaria

Preparación

1. Se pela la piña y se pasa por la licuadora con bastante agua.
2. Se cocina este jugo hasta que hierva.

3. Aparte se prepara el almidón de yuca brava con agua y se añade al jugo caliente.
4. Se baja del fuego y se deja fermentar.

-

La fariña, además de complementar las comidas, se emplea en la elaboración de una bebida dulce, ligeramente fermentada, llamada *chive*, *chivé* o *jacuba*.

Chive, chivé o jacuba

Fuente: Sena (2008)

Ingredientes · 16 PERSONAS

- 1 taza de fariña (harina de yuca brava)
- 4 litros de agua
- ½ panela en melao
- 1 taza de miel de abejas

Preparación

Se ponen la fariña y el melao con agua en un recipiente. Se tapa bien, dejándolo así durante 2 días. Luego se cuele y se agrega miel de abejas. Se revuelve y se sirve.

-

La palma de milpesos o palma de seje (*Oenocarpus bataua var. bataua*), presente en la Amazonia y la Orinoquia, produce varios racimos cargados cada uno hasta con mil frutos, ricos en aceites y nutrientes. Además de extraérseles el aceite, estos frutos también se usan para elaborar bebidas.

Leche de milpesos

Fuente: Lucy Hoyos Ocampo (2008: 34)

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

- 3 libras de frutos de bacaba o milpesos
- agua suficiente
- miel o azúcar al gusto

Preparación

Lave bien los frutos y déjelos en remojo con agua que los cubra; cuando estén blanditos retire el agua y macháquelos hasta que queden como una masa. Agregue agua fría revolviendo bien para que quede con consistencia líquida; pásela por un colador plástico para una primera colada. Para una segunda colada utilice un colador de tela. Después de la segunda colada, queda lista para beber al gusto con hielo y miel, como una refrescante bebida que es un complemento nutricional.

▪

El plátano maduro sirve para preparar un refresco llamado *chucula* o *mingao*, que tiene un sabor muy agradable.

Chucula o mingao

Fuentes: Yolanda Mora de Jaramillo (1985) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8-10 PERSONAS

3 plátanos maduros pelados y cortados en trozos
8 tazas de agua
2 tazas de leche

Preparación

1. Se cocinan los plátanos en agua hasta que estén blandos. Se sacan y se reserva el agua.
2. Con ayuda de un tenedor se hace un puré con el plátano; se mezcla poco a poco el agua de la cocción y leche, hasta que tenga consistencia cremosa, como de colada.
3. Se bebe fría y con hielo. No se recomienda guardarla de un día para otro porque se fermenta con mucha facilidad.

▪

Si quiere preparar *chicha de plátano*, debe realizar el mismo procedimiento, solo que no se incorpora leche.

■

ANTOJOS O TENEMPIÉS

CASAJILLOS*

ENVUELTOS DE YUCA*

BEJÚ*

EMPANADAS DE PIRARUCÚ

TACACHOS

■

Una de las formas de comer casabe es haciendo *casajillos*, porciones de arepa de casabe asadas con mantequilla, sal y ajo.

Casajillos

Fuente: Recetas de Cocina Colombiana (noviembre de 2010)

y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes

1 casabe

mantequilla o margarina al gusto

ajo picado al gusto

sal al gusto

Preparación

Se toma una arepa de casabe fría y se divide en varios pedazos, a los que se les unta mantequilla o margarina, ajo picado y sal al gusto. Los pedazos se ponen a asar en un sartén o tiesto caliente hasta que doren.

■

Con la yuca dulce se preparan envueltos que pueden consumirse como antojos o como parte de las comidas principales.

Envueltos de yuca

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 50 ENVUELTOS

16 libras de yuca
1 panela
2 libras de queso
agua suficiente
hojas de plátano o de palma caraná soasadas

Preparación

1. Se pela yuca, se corta en cuadros y se deja en agua por 2-3 días. Pasado este tiempo se muele bien.
2. A la masa se le agrega la miel obtenida de diluir panela en agua. Se revuelve.
3. Posteriormente se amasa y se hacen rectángulos en los que se introducen trozos de queso.
4. Después se envuelven los rectángulos en hojas de plátano o de palma caraná soasadas, se amarran y se introducen en una olla grande, y se dejan cocinar durante 40 minutos.

▪

El *bejú* es una arepa de yuca con plátano. Puede ser consumido de las dos maneras: como acompañante de las comidas principales y como antojo.

Bejú

Fuente: Yolanda Mora de Jaramillo (1985)

Ingredientes · 10-15 BEJÚES

4 libras de yuca
2 plátanos maduros
azúcar al gusto
sal al gusto
2 cucharadas de aceite

Preparación

1. Se pela yuca, se corta en cuadros y se deja en agua por 2-3 días, después de los cuales se muele bien.

2. Los plátanos maduros se cocinan con todo y cáscara hasta que estén blandos. Se sacan, se pelan y se majan.
3. A la masa de yuca se le agregan plátano majado, aceite, azúcar y sal al gusto.
4. Esta mezcla se amasa bien y se arman las arepas; se ponen a asar en un tiesto sobre hojas de plátano.

-

POSTRES

BOCADILLOS DE FRUTOS AMAZÓNICOS*

MERMELADA DE FRUTOS AMAZÓNICOS*

DULCE DE CHONTADURO O CHONTADURO EN ALMÍBAR*

UVA CAIMARONA EN ALMÍBAR*

DULCE DE MANGO VERDE*

POSTRE DE COPOAZÚ

DULCE DE CARAMBOLO

-

Algunos de los frutos amazónicos poseen cantidades de pectina suficientes para hacer bocadillos. La pectina es una sustancia natural presente en las plantas que sirve en la elaboración de mermeladas, jaleas, pastas de frutas y dulces, por sus propiedades espesantes o coagulantes. Como los frutos amazónicos recién se están dando a conocer, estos bocadillos resultan exóticos y muy atractivos para el resto del país.

Bocadillos de frutos amazónicos

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de fruta (cocona, arazá, pomarroso y copoazú)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación

1. Se mezclan la pulpa, azúcar y jugo de limón, y se cocina a fuego medio, revolviendo constantemente con cuchara de palo hasta cuando la mezcla espese bastante. El punto se alcanza cuando al mover la mezcla con la

cuchara es posible ver el fondo de la olla. También se puede comprobar dejando caer $\frac{1}{2}$ cucharadita de la mezcla en agua fría: si la mezcla se endurece rápidamente significa que ya dio el punto.

2. Se lleva la mezcla a los moldes y se deja enfriar.
3. Los bocadillos pueden cortarse directamente en los recipientes. Luego se sacan, se pasan por azúcar, y por último se guardan tapados en un lugar seco y a la sombra.

▪

Con arazá, cocona, pomarroso y copoazú se preparan también deliciosas mermeladas.

Mermelada de frutos amazónicos

Fuentes: varias

Ingredientes

- 2 libras de pulpa de fruta (cocona, arazá, pomarroso y copoazú)
- $1\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 200 gramos de pectina
- 1 cucharada de jugo de limón
- frascos de vidrio con tapa

Preparación

1. Se seleccionan las frutas, procurando usar solo las que están completamente sanas. Se pelan, se retiran las semillas y se corta la pulpa en trozos. Si se quiere, pueden ponerse en la licuadora las frutas peladas, licuarlas y luego colar para obtener así la pulpa.
2. En un recipiente ancho se mezclan la pulpa, azúcar y jugo de limón, y se deja reposar todo durante $\frac{1}{2}$ hora para que la fruta se macere y suelte jugo.
3. Se pone a calentar la mezcla, se añade pectina y se deja cocinar, moviendo constantemente la mezcla con cuchara de palo, hasta alcanzar el punto. Este se calcula dejando caer una gota de mezcla en un vaso de agua: si la gota no pierde su forma antes de caer en el fondo del vaso, la mermelada está lista.
4. Inmediatamente se debe vaciar la mezcla en los frascos, llenándolos hasta 1 centímetro antes del borde. Se tapan los recipientes y se deja enfriar la mermelada.

¡OJO! No se le puede olvidar el limón, pues este evita que la pulpa de fruta se oxide y la mermelada adquiera un color oscuro.

▪

El chontaduro, conocido en la Región Andina con el nombre de *cachipay*, se da en la Región Amazónica dos veces al año. No solo su fruto puede aprovecharse; de su cogollo tierno se extrae el palmito, consumido especialmente en el centro del país como parte de las ensaladas. Al chontaduro, además de ser considerado fuente de alimento, se le atribuyen propiedades medicinales e incluso afrodisíacas. A continuación esta receta de *dulce de chontaduro*.

Dulce de chontaduro o chontaduro en almíbar

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 12 PERSONAS

2 libras de chontaduro o pijiguao maduro
6 tazas de agua
3 tazas de azúcar
3 cucharadas de jugo de limón
frascos de vidrio esterilizados y con tapa

Preparación

1. Se cocinan los frutos de chontaduro en suficiente agua, a un nivel que los cubra, durante 3 horas.
2. Después se dejan enfriar para poderlos pelar y sacarles las semillas, proceso en el que se procura no dañar la forma de los frutos.
3. Aparte se prepara un almíbar ligero con agua, azúcar y jugo de limón, dejándolo cocinar hasta que hierva.
4. Se colocan los chontaduros cocidos en frascos, los cuales se llenan con almíbar caliente hasta un 1 centímetro por debajo del borde, y finalmente se tapan.

No se vare: tenga en cuenta que un racimo de chontaduros pesa en promedio 5 kilos (10 libras) y que trae aproximadamente entre 50 y 60 frutos. Así que si compra un racimo, péselo primero para poder calcular la cantidad de almíbar que va a requerir.

La uva caimaronera o uva de monte es una fruta amazónica que se da por temporadas en la selva. Su forma es la de una uva muy grande y se caracteriza por su fuerte cáscara, por su semilla, que es la mitad del fruto, y por producir un líquido de color morado oscuro que mancha con facilidad. Una de las mejores formas de comer y conservar este fruto, fuera de su época de cosecha, es en almíbar.

Uva caimaronera en almíbar

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes

- 2 libras de uva caimaronera o uva de monte sin piel ni semillas
- 6 tazas de agua
- 3 tazas de azúcar
- 6 cucharadas de jugo de limón
- frascos de vidrio esterilizados y con tapa

Preparación

1. Como las uvas caimaroneras tienen una semilla grande, deben conseguirse cerca de 5-6 libras de frutos para obtener la cantidad de uvas, sin piel ni semillas, que requiere esta preparación.
2. Las uvas se lavan bien y luego se escaldan, es decir, se cocinan en agua hirviendo, durante 10 minutos; se pelan y se les quita la semilla con cuidado para no dañar la forma de la fruta. Después en un recipiente con agua fresca que las cubra se ponen las uvas con 3 cucharadas de jugo de limón para que no se oscurezcan.
3. Se prepara un almíbar cocinando, hasta que hierva, agua con azúcar y el jugo de limón restante.
4. Las uvas se envasan en los frascos, que se llenan con almíbar caliente hasta un centímetro por debajo del borde, y finalmente se tapan.

El mango es otro producto que se debe aprovechar, tanto cuando está verde o biche, como cuando está maduro.

Dulce de mango verde

Fuentes: Sinic (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 12 PERSONAS

- 12 mangos verdes (biches)
- 1 libra de azúcar
- 4 tazas de agua
- 6 astillas de canela
- 2 clavos de olor

Preparación

1. Se lavan muy bien los mangos verdes, se pelan completamente, procurando no quitar mucha pulpa, y se cortan en trozos gruesos.
2. En un recipiente se vierte agua con azúcar, y se pone a hervir durante 15 minutos.
3. Se añaden los trozos de mango, canela y clavos de olor, dejando hervir todo hasta que se reduzca a almíbar.

Utensilios tradicionales

Algunos de los utensilios más importantes de la cocina amazónica están ligados directamente al procesamiento de la yuca brava y a la elaboración del casabe y la fariña. A continuación presentamos una relación de estos objetos, realizada por Paula Gómez Serrano (2000), diseñadora industrial de la Pontificia Universidad Javeriana.

Objetos y procesos para la elaboración del casabe en comunidades indígenas

Si hay algo representativo y común dentro de los grupos indígenas, tanto de la Orinoquia como de la Amazonia colombiana, es el casabe.

Implícito en su vida cotidiana como base alimenticia obligatoria, el casabe se podría definir en nuestros términos como una “gran arepa” elaborada con yuca brava, simple de sabor, suave al paladar e ideal para acompañar pescados, aves y carnes.

En consecuencia, la yuca brava es el cultivo principal, donde intervienen hombres y mujeres en la preparación de la tierra, siembra y cosecha.

Este tipo de yuca se caracteriza por un aspecto especial: es un tubérculo venenoso, al que hay que extraerle el líquido nocivo para poder ser ingerido; por lo tanto el proceso de elaboración del casabe se convierte en un procedimiento complejo, lleno de especificaciones de utensilios y del contexto para este puesto de trabajo en particular.

Para hacer más clara la explicación de su elaboración, listaré los artefactos que se utilizan en el proceso:

CARGADOR (*mocoto* en lengua curripaca; *catumare* en lengua piaroa): canasto para transportar la yuca desde el lugar de cosecha hasta la vivienda, elaborado en palma de moriche y bejuco entrelazado. Se carga con el peso soportado en la frente con una cincha, y descansado en la espalda.

RALLO (*a-dá* en lengua curripaca; *taraude* en lengua ye'kuana): superficie de madera, cuya parte superior es texturada por pequeñas piedras afiladas y dispuestas de manera organizada formando una trama perfecta, que recibe la yuca y permite que sea rallada y desmenuzada hasta volverse masa (mañoco).

EXPRIMIDOR (*sebucán*): *tejido tubular alargado con un asa en cada extremo, utilizado para extraer el líquido venenoso de la yuca brava. Al jalar ambos extremos del tejido, este se comprime y se adelgaza haciendo que la sustancia tóxica salga por la trama.*

CERNIDOR (*urútuba* en lengua piaroa; *balay* en lengua tukana): cedazo o tamiz para cernir la masa de la yuca brava que ha sido anteriormente pasada y escurrida en el sebucán, seleccionando las partículas gruesas y fibras de la harina fina.

TIESTO (*ürübürto* en lengua sikuani; *pam-yú* en lengua curripaca): superficie plana de forma circular de 80 centímetros de diámetro aproximadamente, hecha en barro cocido con

una estructura interna de cañas y bejucos, con acabado liso y de color negro mate, montada sobre una base de arcilla o piedra donde se introduce el fuego.

PALETA: pieza de madera tallada con forma de espátula, lisa y brillante por su uso, utilizada para despegar los bordes de la masa del tiesto donde está siendo cocido el casabe.

TEJIDO (*tulima* en lengua sikuani): tejido ralo de fibras naturales que sale de una sola hoja de palma entrelazada, utilizado para darle la vuelta al casabe una vez se ha cocido por uno de sus lados.

SOPLADOR (*wenino* en tukano): tejido apretado de forma acorazonada, también llamado “china”, que tiene como fin avivar el fuego que se encuentra en la base del tiesto.

El proceso comienza con la recolección de la yuca brava en las plantaciones aledañas; sumergen los tubérculos entre agua durante un par de semanas, de tal forma que se ablandan y su corteza puede retirarse fácilmente.

Los sacan del agua y los transportan a la vivienda en el canasto cargador.

Ya en el área de la cocina, la mujer pasa la yuca pelada por el rallo, moviéndola hacia adelante y hacia atrás, hasta que se vuelve una masa pastosa.

Esta pasta contiene aún el líquido venenoso característico de la yuca brava; entonces en este momento se introduce en el interior del exprimidor o sebucán y se exprime en este canasto alargado que se cuelga del asa superior, y al cual se le imprime una fuerza en su asa inferior, atravesando una vara en este punto de agarre, y haciéndole palanca o sentándose en ella. De esta manera, el líquido ponzoñoso sale a través de la trama de fibras que se han contraído, cae al piso o en un contenedor para ser utilizado más tarde como veneno en la punta de las flechas para la caza de sus presas.

Al sacar la yuca rallada del sebucán, esta se encuentra semiseca y apelmazada; en consecuencia, debe ser pasada por el cernidor, y así separar las fibras y fracciones gruesas de la harina fina y suave que se utilizará para hacer el casabe.

El mañoco o almidón seleccionado se incorpora sobre el tiesto o fogón, que ya ha sido alistado y encendido el fuego en su interior con antelación. Se extiende sobre la superficie a manera de una gran tortilla, y se deja cocer durante unos seteminutos por este lado.

Simultáneamente, la indígena toma la paleta de madera y despega el casabe de los bordes del tiesto.

Una vez este lado se ha cocinado, se utiliza el tejido o tulima para darle la vuelta y así hacer la misma cocción por el lado opuesto.

En este momento el casabe ya está listo para ser retirado del fuego. Valiéndose una vez más de la tulima, se desliza este tejido por debajo de la gran “tortilla” y se deja reposar en un canasto plano de base circular, donde se almacena y se conserva durante 6-7 días.

Las comunidades indígenas, al igual que toda cultura, tienen como base de su sistema sociocultural la interacción de la tecnología con el hábitat; el resultado de esta interacción puede medirse en términos de energía producida.

La diferencia radica en la conciencia ecológica que maneja el pensamiento indígena y en el mantenimiento de un orden para que los individuos que participan en los procesos tecnoambientales puedan hacerlo con la racionalidad propia de cada sistema.

Sus puestos de trabajo están concebidos para auxiliar al usuario de la forma más sencilla, sutil y adecuada. Sus respuestas objetuales son esencialmente funcionales, envueltas en un ámbito mítico-ritual que liga todas sus actividades, involucrándolas como un “todo” que relaciona hombre/objeto/contexto.

Son lugares y objetos que permanecen casi intactos a través del tiempo, donde la manera de realizar actividades se transmite de generación en generación.

Estas sociedades alcanzan un alto grado de habilidad y destreza en la forma como manipulan los utensilios que crean para facilitar sus necesidades cotidianas, eliminando también procesos innecesarios a través de la lógica.

El material, las proporciones y las dimensiones están de alguna manera determinados por los recursos que encuentran en el entorno; así, la mayoría de enseres son de madera, fibras naturales y barro cocido.

La simplicidad de las formas está regida por un procedimiento estructural simple, homogéneo y concentrado en lo esencial. Filtrado a través de los ojos de un diseñador industrial, se podría decir que la “simplicidad absoluta” es consecuencia de una asidua operación que elimina aditamentos innecesarios o disfunciones del diseño.

Alimento para el espíritu y la palabra: la coca y el ambil

Los indígenas de la Amazonia colombiana tienen una relación especial con la coca y el ambil, que son alimentos para el espíritu y la palabra. Estas preparaciones siguen pautas rituales muy rigurosas.

La hoja de coca se cosecha y se pone a tostar en tiestos, para luego llevarse al pilón donde se pulveriza. Luego se mezcla con hojas de yarumo secas, también tostadas al fuego y pulverizadas. La hoja de coca en polvo recibe el nombre de *mambe*.

El *ambil* es una preparación hecha a partir de la cocción lenta de hojas de tabaco hasta lograr una pasta oscura algo líquida. Este se consume poniendo en pequeñas cantidades que favorecen la salivación, para luego depositar el mambe en la boca y dejarlo diluir lentamente.

El mambe y el ambil se consumen especialmente en horas de la noche, cuando los indígenas se reúnen a charlar dentro de la maloca.

Una tacita de café

*En memoria de Héctor Alarcón Correa, el Profesor Yarumo,
caminante de este país del café.*

EL CAFÉ ES EL producto agrícola colombiano más reconocido en todo el mundo, a tal punto que en 2007 la Unión Europea avaló la denominación de origen Café de Colombia para los granos producidos en el país. En Colombia se cultiva café en varias regiones, especialmente en la Región Andina, y en diferentes tipos de tierra, desde las altas montañas, además de las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta, pasando por valles y zonas cálidas y el piedemonte amazónico, hasta las llanuras de la Orinoquia.

El 25 de junio de 2010 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) declaró el Paisaje Cultural Cafetero, conformado por 47 municipios y 411 veredas de los departamentos de Caldas, Quindío, Risaralda y Valle del Cauca, como Patrimonio Cultural de la Humanidad. Se calcula que en esta zona hay más de 24.000 fincas cafeteras, y en ellas cerca de 80.000 personas dedican su vida al cultivo del café.

Durante los últimos años se han dado inigualables lotes de café en el Huila. Algunos no solo han ganado premios como la Taza de la Excelencia Colombia, evento anual organizado por la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia y la organización The Alliance for Coffee Excellence, sino que también han sido considerados como los mejores del mundo.

Y es que el cultivo del café en el país tiene un gran componente artesanal, pues la mayor parte de los procesos que tienen lugar en esta actividad son manuales. Ello explica en buena medida el éxito del café suave colombiano.

El proceso del café

En Colombia se cultiva únicamente la especie *Coffea arabica*, la cual produce

un grano que al tostarlo y molerlo se transforma en un café suave. Para obtener una libra de café tostado se requieren aproximadamente 1.900 cerezas o frutos de café seleccionados. Esto equivale a la producción de todo un año de una sola planta.

Los frutos se recogen manualmente, tomando de la planta solo aquellos que están maduros, de un color rojo brillante; se excluyen los sobremaduros y se dejan en la planta los verdes. La figura de la “chapolera” encarna esta actividad de recoger los frutos, que debe tener lugar a diario. Aunque haya cosecha una o dos veces en el año, la planta produce frutos periódicamente y no se deben perder ni mucho menos dejarlos caer, pues precisamente en los frutos caídos se presentan las enfermedades que afectan al cafeto.

Después de cosechar los frutos, se inicia el beneficio del café, durante el cual se despulpan las cerezas para obtener los granos. Este proceso es muy delicado, pues de la forma en que se lleve a cabo depende la calidad final del café.

Hay dos formas de hacer el beneficio: en seco y húmedo. En el primero, se ponen las cerezas al sol por varios días para que, lentamente, pierdan humedad y la pulpa o mucílago del fruto aporte azúcares y otros elementos al grano.

En el beneficio húmedo se hace el despulpado de los frutos, la fermentación, el lavado y secado de los granos. En el despulpado, las cerezas maduras y seleccionadas se pasan por una máquina llamada *descerezadora*, que separa las cáscaras de los granos. A diferencia del beneficio en seco, en este proceso se hace necesario que los frutos sean despulpados en el menor tiempo posible, para evitar que al final el café tenga mal sabor. La pulpa se usa posteriormente para la preparación de abonos.

Los granos, cubiertos por una pulpa llamada *mucílago*, pasan a un proceso de fermentación en tanques donde reposan por un tiempo que varía entre 12 y 18 horas, pues en zonas más frías el proceso tarda más, y el volumen de granos en fermentación también incide en este tiempo. El proceso requiere de mucho control, pues si se prolonga más de lo debido el grano puede avinagrarse.

Después de la fermentación, los granos se lavan para eliminar totalmente el mucílago, y de paso cualquier impureza que pueda afectar al café. Los granos lavados se ponen a secar al sol, y el café seco se llama *pergamino*, pues los granos están recubiertos por una delgada capa amarilla quebradiza como el papel.

Seguidamente, los granos de café se pasan por la trilladora para quitarles el “pergamino” que los recubre y obtener el grano limpio o almendra, de color verdoso. Los granos se clasifican de acuerdo a su peso, tamaño y color. Se dejan a un lado aquellos con algún defecto, denominados *pasilla*, que sirven para elaborar

café de menor calidad. La humedad de una almendra de café debe estar entre el 10% y el 12%.

Las almendras de café se llevan al proceso de tostado. Este es uno de los secretos mejor guardados de la industria del café, pues cada tostador tiene su propia forma de tostar el grano y de controlar la temperatura, tiempo y mezclas de café procedentes de varios lugares, para lograr un solo café tostado. Los granos tostados se empaquetan enteros o se muelen para venderse al público.

El café tostado, entero o molido, debe consumirse en el menor tiempo posible después de abierto el empaque. Se recomienda mantenerlo en un recipiente cerrado, ojalá de vidrio, en sitio seco y oscuro, lejos de olores que puedan afectar su calidad. Algunas personas guardan el café en envases herméticos y dentro de la nevera, con lo que se mantiene su frescura.

Cómo se toma y cómo se prepara el café en Colombia

En el país, la preparación de este grano varía según la región. Lo cierto es que los implementos utilizados en las cocinas regionales son muy diferentes de aquellos con los que se cuenta en los grandes centros urbanos, donde las preparaciones de café han alcanzado un gran reconocimiento. En La Guajira, el café es una bebida que se consume durante todo el día y con la que se atiende a las visitas. En el resto de la Región Caribe, se toma en determinadas horas del día.

En la Región Andina se le llama “tinto” a un café oscuro, “café” a uno mezclado con leche, y “perico” o “pintado” a un café con leche servido en una taza pequeña con capacidad para 100-125 centímetros cúbicos, equivalentes a media taza. También se toma el carajillo, que es café negro mezclado con un trago de aguardiente, brandy o ron.

Además del café fuerte y el café cerrero, el café con leche es tradicional en la Orinoquia, donde se toma acompañando el desayuno y la comida de la tarde. Y aunque en la llanura amazónica no se produce café, las comunidades no indígenas que se han instalado en la zona introdujeron el café en su presentación instantánea, es decir en polvo, para disolverlo en agua o leche.

En la mayor parte del campo colombiano se prepara el café llevando agua al fuego en una olla u olleta; cuando el agua hace ebullición, se baja la olla del fuego y se adiciona el café. Se tapa y se deja reposar por dos o tres minutos en espera de que, por decantación, el grano molido se asiente en el fondo de la olla. Este café campesino se sirve con cuidado, procurando que no caiga ripio en la bebida, y generalmente se endulza con panela.

Una variación del café campesino es el café cerrero que se consume en el Llano, y se consigue mezclando los granos, al final del proceso de tostado, con un melao de panela. Este café luego se muele y se guarda. Y otra forma de elaborar café decantado es usando aguadepanela, en vez de agua, y así de una vez queda endulzado.

En algunos departamentos, como Nariño, el café se prepara colado. Con este fin se pone a hervir agua y aparte se coloca el grano en un filtro de tela hecho con un tejido muy fino o liencillo. El colador tiene la forma de una bolsa y su boca está sujeta a un aro de metal, al que también está adherida una manija para sostenerlo. Cuando el agua ha alcanzado su punto de ebullición, se pasa por el colador. De esta manera el café se cuele y la bebida no va a contener ningún resto de grano.

El café se hace también colado en filtros de papel. Estos se acomodan en un portafiltro generalmente de plástico y allí se pone el grano. Cuando el agua haya hervido se vierte suavemente en el filtro para que escurra con el café. Este sistema también se emplea con las máquinas cafeteras caseras.

Otra forma de preparar el café es en tintura. Para ello se hace una gran cantidad de bebida espesa, que se diluye luego con ayuda de agua caliente y vapor, como se acostumbra en el Putumayo y en otras zonas del sur país. En estos casos se emplean máquinas a presión, algunas de las cuales son verdaderas reliquias de la industria del café.

Las grecas son comunes en la Región Andina. Estas máquinas consisten en un gran recipiente cerámico que gracias a unas resistencias puede mantener caliente el café durante un buen rato. Pero la bebida obtenida de esta forma debe consumirse máximo hasta media hora después de preparada, ya que excedido este tiempo el café pierde propiedades, como sabor y aroma, y se siente “recalentao”.

Actualmente se ha popularizado la preparación del café en máquinas de émbolo, en pequeñas máquinas domésticas de vapor para expreso o capuchino, en cafeteras eléctricas y *pod*s. Sin embargo, una vez preparado, la mejor manera de mantener un café es en un termo, en el que se puede mantener la temperatura y no se presentan problemas de sobrecalentamiento.

En la preparación del café también se ha innovado, pues además de la panela se le han añadido ingredientes diversos y variados como canela y clavos de olor, vainilla, cardamomo, limón, jengibre, cocoa, anís, esencias naturales y variados licores. Así mismo, junto con el expreso y el capuchino se han adoptado otras preparaciones extranjeras como el *macchiato*, el *mocaccino*, el café *latte*, el *latteccino*, el café moca, el *espresso con panna*, el café Borgia y el café turco, entre otras. También se está innovando en la preparación de cocteles con café y ha aumentado el consumo de

café fríos como el café *frappé*, el *frappuccino*, malteadas, batidos y otras bebidas más.

Cómo se debe preparar el café de Colombia

Aunque cada región, cada familia y cada persona tiene su propia forma de hacer el café, la Federación Nacional de Cafeteros estableció que la mejor manera de preparar un café colombiano es emplear, para una taza de agua hirviendo (250 cc), dos cucharaditas (13 gramos) de café tostado y molido. En la siguiente tabla se explican las medidas para disfrutar un buen café.

<i>Tazas</i>	<i>Agua</i>	<i>Café</i>
1 pocillo tintero (½ taza)	100 cc	1 cucharadita (7 g)
1 taza	200 cc - 250 cc	2 cucharaditas (13 g)
2 tazas	500 cc	5 cucharaditas (30 g)
1 litro (4 tazas)	1.000 cc	10 cucharaditas (60 g)

Fuente: Federación Nacional de Cafeteros de Colombia (página web)

Una vez preparado, conviene beber el café inmediatamente. En lo posible, no debe volverse a calentar y, en caso de que sea necesario, jamás se debe dejar hervir.

Recetas con café de Colombia

El café sirve como condimento para carnes, sean de res, de cerdo o de pollo. En esta oportunidad se trata de muchacho preparado con una salsa que incorpora dos productos de las regiones cálidas de Colombia: café y naranja.

Muchacho al café

Fuentes: colombia.com (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 6-8 PERSONAS

3 libras de muchacho

1 cebolla cabezona rallada o picada finamente

1 cucharada de salsa negra

- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto
- 1 taza de café preparado
- 1 taza de jugo de naranja

Preparación

1. Se mezcla la cebolla con sal, salsa negra y orégano. Con esta combinación se adoba bien la carne y se deja en reposo por 3 horas como mínimo.
2. Pasado este tiempo, en una olla gruesa se calienta aceite y se dora la carne por todos lados para sellarla. Luego se le agrega jugo de naranja y café, se tapa y se cocina a fuego medio por 1½ -2 horas, o hasta que la carne esté blanda.
3. Se corta el muchacho en porciones, se sirve y se baña con la salsa producto de la cocción.

No se vare: puede cambiar el muchacho por la misma cantidad de lomo de cerdo o pechuga de pollo deshuesada.

▪

Los *pinchos* o *chuzos* hacen parte de las comidas que se pueden encontrar en las calles de las ciudades y pueblos colombianos. Son unas brochetas, generalmente con carnes de res, cerdo, pollo, o mixtas, y trozos de verduras como pimentón y cebolla. Se acompañan con arepas y papas saladas.

Pinchos con café

Fuentes: Federación Nacional de Cafeteros de Colombia (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 8 PINCHOS

- 2 libras de lomito de res
- 4 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de mostaza
- 4 cucharadas de salsa de soya
- ½ taza de café preparado

sal y pimienta al gusto
pinchos o palos de madera

Preparación

1. Se corta la carne en trozos medianos.
2. Se revuelven aceite, mostaza y salsa de soya. Con esta mezcla se aliña la carne y se deja reposar por lo menos 1 hora.
3. Después, se escurre la carne y se reserva el aderezo. Se arman los pinchos en palitos de madera o metal; se llevan a asar a la parrilla, o se preparan en un sartén grande o en una plancha, volteándolos para que cocinen de manera uniforme.
4. Aparte, en un sartén se mezcla la marinada de la carne con café, añadiendo sal y pimienta. Se lleva al fuego y se deja cocinar hasta que la salsa se reduzca un poco.
5. Se bajan los pinchos y se sirven bañados con la salsa de café.

No se vare: al armar los pinchos intercale con la carne, si quiere, trozos de cebolla cabezona, pimentón, calabacín, berenjena, piña u otros ingredientes que se puedan ensartar y soporten ser asados.

▪

El café va bien con las frutas de nuestro país. Es lo que quiere mostrar este coctel de invención nuestra, con el que participamos en el Concurso de Cocteles Alternativos organizado en 1998 por la Alcaldía Mayor de Bogotá y su Unidad Coordinadora de Prevención integral (ucpi), dentro del programa Rumba Sana. El *cachaquillo* resultó ganador en la categoría Mejor Sabor y Aroma, y la siguiente es su receta.

Cachaquillo

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 5 PERSONAS

¼ libra de pulpa de maracuyá (se consiguen paquetes de 250 gramos)
7 cucharaditas de café instantáneo
7 cucharadas soperas de azúcar blanca
hielo
canela en polvo al gusto

1 limón partido a la mitad por lo ancho
una mezcla de azúcar blanca y canela en polvo para escarchar

Preparación

1. En la licuadora se coloca hielo (1/3 del vaso), pulpa de maracuyá, azúcar y café instantáneo. Se licúan hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa y color amarillo.
2. Mientras, las copas se escarchan en un plato con la mezcla de azúcar y canela. Para ello se toma una mitad del limón, se pasa por el borde de la copa, y esta se coloca boca abajo sobre la mezcla para que el azúcar y la canela se adhieran al borde.
3. El coctel se sirve en las copas escarchadas y se le espolvorea una pizca de canela en polvo.

No se vare: si planea repartir más de 3 cocteles de estos por persona, puede usar café descafeinado para evitar problemas con la cafeína. Es importante revisar si la pulpa es azucarada. En caso afirmativo, se debe prescindir del azúcar blanco en la preparación.

▪

Dulce a mordiscos

LA CAÑA DE AZÚCAR (*Saccharum officinarum*) fue traída a América en el tercer viaje de Cristóbal Colón, momento a partir del cual se constituyó quizás en la más importante de las plantas introducidas al nuevo continente, donde se ha cultivado especialmente en países como Cuba, Brasil, México, Perú, Ecuador, Venezuela y Colombia, que ocupa el séptimo puesto mundial con el 3% de la producción total. Como producto asociado, esta especie se ha explotado en gran parte del territorio nacional. Pero fue en el Valle del Cauca donde se establecieron extensos cultivos que, desde comienzos del siglo XX, llevaron a industrializar la producción azucarera. Es la base de varios productos como el azúcar, la miel de caña, la melaza; del ron y de algunos alcoholes, y por supuesto de la panela.

De acuerdo con la Federación Nacional de Productores de Panela (Fedepanela), Colombia es el segundo productor mundial después de la India, y el primer país consumidor pues aquí se consumen, según la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (Corpoica), 31 kilogramos de panela por persona al año. Los principales departamentos paneleros son Cundinamarca, Santander, Antioquia y Cauca. En la ciudad de Villeta, Cundinamarca, llamada también la Ciudad Dulce de Colombia, se realiza el Reinado Nacional de la Panela.

El proceso de la panela

La panela se produce de manera artesanal en las laderas andinas de economía campesina donde se cultiva la caña. El proceso para la elaboración de la panela se inicia con la cosecha o corte de los tallos, que se hace en cañaduzales de producción anual, sembrados en tiempos diferentes. También llamada *zafra* de la caña, la cosecha se realiza de forma manual, por entresacado, seleccionando los tallos maduros. Estos se cortan y se transportan –aprovechando animales como caballos,

burros y mulas– hasta la enramada, el sitio donde se hace la transformación.

La enramada incluye el trapiche, el horno, las pailas y las mesas de moldeo. Para su apronte y molienda, los tallos de caña sin hojas se conducen al *trapiche*, que es una prensa de rodillos estriados en la que se introducen los tallos para exprimirlos y liberar el jugo contenido en la caña. Este jugo es conocido como *guarapo*. El bagazo se conserva, pues seco sirve como combustible del horno.

El jugo o guarapo se traslada a un tanque alimentado por una serie de tres pailas que están organizadas de forma escalonada para la evaporación y concentración de líquidos. Las pailas están ubicadas sobre el horno, que provee el calor necesario para el proceso. En la paila mayor, la primera, y con ayuda de un remellón, se eliminan las impurezas –la cachaza– que el guarapo pueda tener. Luego el jugo limpio se deja hervir hasta que forme una miel, la cual se blanquea con productos naturales, y entonces se pasa a la segunda paila.

En la segunda paila, por efecto del calor, la miel pierde líquido y se va espesando más. Cuando disminuye su volumen se pasa a la tercera paila, donde se deja cocinar revolviendo constantemente hasta que dé punto.

Posteriormente, la miel espesa se lleva a una canoa para templarla, es decir, se bate con un remo de madera para sacarle el aire. Esta miel batida o “temple” se vierte aún caliente en los moldes o gaveras, que dan la forma a las panelas. Pueden ser cuadrados, redondos o rectangulares.

Cuando se enfrían, las panelas se empaican en hojas de plátano secas y se guardan en costales de fique o cajas de cartón. Así se conservan para consumo propio y para su comercialización.

Existe una “Oración del panelero”, escrita por la ingeniera antioqueña Dinora Patricia Bedoya Vergara.

Oración del panelero

Gracias Señor

Por darme la oportunidad de convertir
la energía del sol y la dulzura de la caña en un rico alimento.

Gracias

Por permitir que, en las madrugadas, los vientos se impregnen de miel para atraer con
su aroma a propios y extraños a mi humilde ramada.

Bendice Señor

Mis mulas, llénalas de vigor para que puedan cumplir su invaluable labor.

Bendice mi trapiche
 Recuerda que en él se muele la esperanza de muchas familias de mi vereda.
 Conserva el calor del horno y las pailas
 En él se cocinan las mieles del amor,
 de la esperanza y de la unión.
 Danos fortaleza, salud y convicción
 Para mejorar, para dignificar nuestra labor, y ofrecer un alimento limpio y de calidad,
 por el cual podamos obtener una recompensa justa.
 Por último Señor
 Te pido que en la dieta de todos los hogares siempre esté presente la Panela, garanti-
 zando así el mejoramiento de la calidad de vida de las familias que generamos
 nuestro sustento de esta hermosa actividad.
 Amén

El proceso de elaboración de la panela fue bellamente descrito por el sacerdote jesuita Rodolfo Eduardo de Roux en la canción “La molienda”, con música del también jesuita padre Juan José Briceño.

La molienda

*Bajo un rumor de arrayanes muy cerca del río,
 pasa el trapiche las horas moliendo un cantar.
 Hay un tapiz en el patio de caña madura,
 sobre el clavel de las llamas las mieles burbujan
 y sigue volcando el sonoro trapiche en las pailas
 su verde cantar.*

*¡Arre! ¡Arre! ¡Arre, mula vieja!
 ¡Arre! ¡Arre! ¡Sigue la molienda!*

*Sangre verde, mar del cañaduzal,
 el guarapo rueda,
 en una canción de aroma y color,
 por la chumacera.
 Van abriendo,
 van abriendo
 flores de panela
 que dan al caney*

*perfumes de miel
olor de mi tierra.*

*¡Arre! ¡Arre! ¡Arre, mula vieja!
¡Arre! ¡Arre! ¡Sigue la molienda!*

Sangre verde, mar del cañaduzal...

*Y al tender la tarde su manto de grana
por la verde calma del cañaduzal
los tiples se van de vuelta al hogar.*

*Por el callejón sube la canción
de los molenderos,
y sus tiples van por el cafetal
cuajando luceros.
Llega a mí su adiós entre el arrebol
que incendia el camino,
canta el corazón el ardiente son
de sus torbellinos.*

*Van cantando, despertando los ecos del río,
canta el corazón
el ardiente son de sus torbellinos.*

Recetas con panela colombiana

Son innumerables las recetas que incluyen entre sus ingredientes la panela colombiana. Esta se emplea para preparar bebidas como la aguadepanela, que se toma caliente o fría, pero también guarapos, chichas, cafés, jugos; se ralla sobre la mazamorra, se diluye para preparar salsas y melaos, para calar frutas en almíbar, y para elaborar dulces como cocadas, melcochas y alfandoques, entre otros usos (a lo largo del libro el lector habrá visto varias de estas recetas). Además, la panela es un bocado que se puede comer a mordiscos, como lo hacían nuestros escaladores, los llamados “escarabajos”, en los días de gloria del ciclismo nacional en Europa.

La aguadepanela

La preparación de la *agudepanela* o *aguapanela* es muy sencilla: se pone a hervir agua con trozos de panela, para obtener una bebida que se toma caliente o fría. La medida más común es ½ libra de panela por 1 litro de agua. Al momento de hervir, si se quiere, se le pueden echar unas rajadas de canela, anís o clavos de olor al gusto.

En la Región Andina se acostumbra acompañar la aguadepanela caliente con queso y pan. Compite con el café para calmar el frío, y en tierra caliente calma la sed cuando se toma helada con algunas gotas de limón. La aguadepanela es la base para la preparación del chocolate en Antioquia y en la zona cafetera del occidente andino. Hace parte del desayuno de numerosas comunidades en las laderas andinas, y es la base también de muchas bebidas tradicionales. A continuación, otras preparaciones con panela colombiana.

▪

En la siguiente receta, por ejemplo, la carne de ave se encuentra con la panela, dando como resultado un pollo asado con una salsa agridulce. Delicioso plato fuerte.

Pollo a la panela

Fuentes: Fedepanela (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Ingredientes · 4 PERSONAS

8 muslos de pollo
 2 cucharadas de panela pulverizada
 ½ taza de cebolla cabezona finamente picada
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 diente de ajo finamente picado
 2 cucharadas de salsa de soya
 ½ taza de salsa picante
 ½ taza de jugo de naranja
 sal al gusto

Preparación

En un molde para hornear, no muy hondo, se combinan los ingredientes. Después, en esta salsa, se colocan las presas y se pinchan con un tenedor. Se dejan allí 10 minutos, volteándolas varias veces. Se precalienta el asador,

se retiran las presas de la salsa y se ponen en la parrilla con el lado de la piel hacia abajo.

La salsa se lleva al fuego hasta que se reduzca un poco y con ella se bañan las presas de pollo asadas. Se acompaña con arroz, papas cocidas y verduras guisadas.

No se vare: si no tiene parrilla, puede hacer el pollo asado a la plancha o en un sartén con 2 cucharadas de mantequilla.

▪

En la receta de los *plátanos calados* se integran dos de los productos tradicionales del campo colombiano, cultivados además de manera cercana: el plátano y la caña de azúcar con la que se elabora la panela. Se trata de un plato para acompañar carnes asadas, de res o de cerdo, pero también puede ser un delicioso tentempié.

Plátanos calados

Fuente: Fedepanela (página web)

Ingredientes · 8 PERSONAS

4 plátanos maduros

¼ libra de panela

1 taza de agua o de agua-leche (opcional)

clavos de olor y canela al gusto

tiras delgadas de cáscara de limón (opcional)

Preparación

Se parten los plátanos en trozos o en tajadas. Se colocan al fuego con agua o agua-leche y panela, para dejarlos calar a fuego lento. La leche no es indispensable, se pueden calar sin ella, únicamente con el agua y la panela. Por último, se agregan clavos de olor, canela, o tiritas de corteza de limón.

▪

Después de la aguadepanela, las *melcochas* son quizás la preparación más importante con este producto de la caña, y un exquisito dulce que ha superado en la competencia a los dulces de azúcar refinada.

Melcochas

Fuente: Recetas de Comida Colombiana (página web)

Ingredientes

3 libras de panela
1 cucharada de mantequilla
coco rallado
azúcar en polvo
agua en cantidad necesaria

Preparación

En poca agua (aproximadamente 1½ taza) se derrite al fuego la panela y, después de sacarle la cachaza, se agregan mantequilla y un poco de coco rallado. Después se le da punto, echando un poco de agua fría hasta que se quiebre en hilos. Entonces se vacía sobre una piedra o una bandeja mojada y se estira por partes hasta que blanquee. Por último, en una mesa seca, se hacen varitas del grosor que se desee, se cortan con un cuchillo y se cubren con azúcar en polvo.

No se vare: si quiere, puede añadir maní tostado y molido en lugar del coco rallado, así como esencias de vainilla y anís, y colorantes vegetales, una vez la melcocha haya blanqueado.

Algunos datos sobre las carnes

Los cortes de carne de res

Entre las cosas más complicadas de la cocina está saber cuáles son los cortes de res y cuál es su uso adecuado. Aunque se sostiene que toda la carne de res se puede asar, debe tenerse en cuenta que hay cortes más duros que otros, y que se requiere de diferentes procesos para poder emplear la carne de la mejor manera posible en las preparaciones.

En algunas partes del país, especialmente en las zonas rurales, la carne no se procesa o se organiza en cortes adecuados, sino que se vende sin distinciones. Quizás la única observación hecha por el comprador es que la carne sea “gorda” o “flaca”, es decir, con mucha o poca grasa.

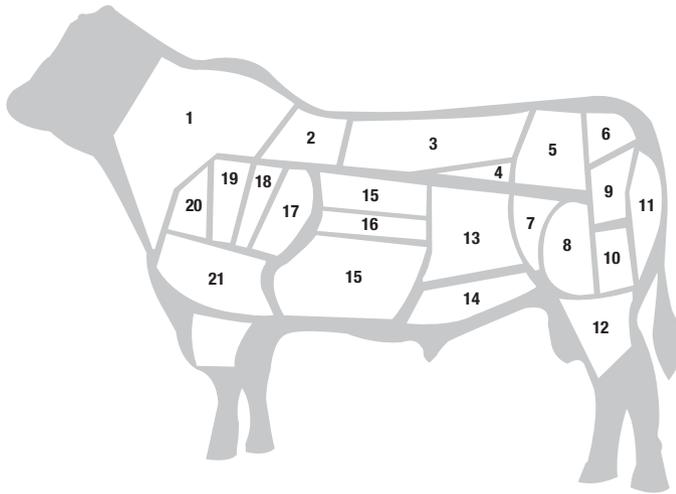
Fuente: Asobrangus Comercial

Fuente: Super Inter (página web)

Para ser aprovechada de la mejor manera, la carne debe pasar por un proceso de maduración en frío, con lo que se logra su blandura, la conservación de sus propiedades y un buen sabor.

Los nombres de ciertos cortes varían según la región, y por esta razón, al proyectar una receta debe tenerse en cuenta a qué parte de la res se refieren las indicaciones. Presentamos un cuadro con los principales cortes de res, los nombres comunes de cada corte, así como los usos más recomendados, partiendo del más adecuado.

Para la preparación de caldos, sopas y fondos se emplean los siguientes cortes: cogote, paletero, lomo de brazo, bola de brazo, pecho, costilla, falda, sobrebarriga,



Res

1	Cogote <i>Estofar, moler</i>	8	Bola de pierna <i>Asar, freir, plancha</i>	15	Costilla <i>Sudar</i>
2	Bife ancho <i>Asar, hornear, plancha</i>	9	Bota <i>Hornear, rellenar, sudar</i>	16	Asado de tira <i>Asar</i>
3	Bife angosto chata <i>Asar, hornear, plancha</i>	10	Centro de pierna <i>Asar, freir, plancha</i>	17	Bola de brazo <i>Asar, hornear, plancha</i>
4	Lomo fino <i>Asar, hornear, plancha</i>	11	Muchacho <i>Hornear, rellenar, plancha</i>	18	Lomo de brazo <i>Asar, freir, plancha</i>
5	Cuadril <i>Asar, hornear, plancha</i>	12	Lagarto <i>Moler, sudar</i>	19	Paletero <i>Estofar, moler</i>
6	Punta de anca <i>Asar, hornear, plancha</i>	13	Sobrebarriga <i>Hornear, rellenar, sudar</i>	20	Paletero interno <i>Estofar, moler</i>
7	Colita de cuadril <i>Asar, plancha</i>	14	Vacío <i>Asar, plancha</i>	21	Pecho <i>Sudar, estofar, rellenar</i>

Fuente: Asobrangus Comercial

bola de pierna, bota, y lagarto o murillo. También se usan para este mismo fin la cola de res y las patas.

Las vísceras y otras partes...

Como se explica en algunas secciones de este libro, el consumo de vísceras de los animales está asociado a varios factores. Entre otros, a la economía de recursos, pues en las cocinas regionales populares se tiende a aprovechar lo máximo posible del animal; también está relacionado con el hecho de que, popularmente, se atribuyen a ciertas partes del animal unas características que a través de su consumo serían transferidas a quien las come. Por ejemplo, durante mucho tiempo se pensó que al comer sesos de res los niños serían más inteligentes, o que comer criadillas le daría al hombre gran capacidad sexual.

Las vísceras de res también tienen sus propios nombres: los pulmones se llaman bofe; el bazo, pajarilla; al estómago de la vaca se le dice mondongo, menudo, callo o toalla; los testículos del toro son las criadillas, y al pene de este se le denomina raíz; el despreciado intestino delgado de la res recibe el nombre de chunchullo o chunchurria. A todos estos se suman otras conocidas vísceras como hígado, corazón, sesos, riñones, lengua, ubre, libro y cuajo.

En el país, además, se emplean otras partes de la res como las patas –con las que se hace gelatina y un rico guisado con alverjas–, el rabo, la cabeza, los tuétanos, las venas, la quijada y hasta los ojos.

La información sobre los huesos es parte importante de lo que debe conocerse en relación con los usos. Los más empleados en Colombia son: cola, espinazo, cadero, hueso blanco, gustador o calambombo, aguja, alfiler, caimán, punta de costilla, y nuca o cogote. Se utilizan para hacer fondos y caldos base para sopas.

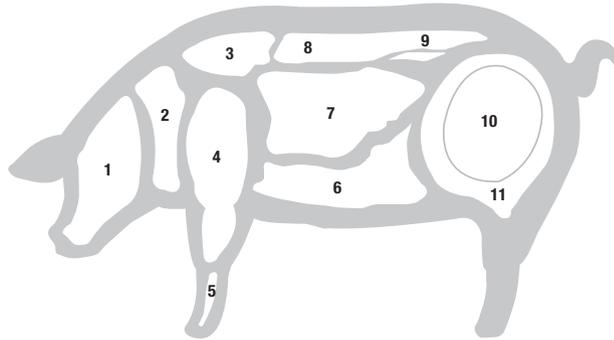
Conviene recordar que todos estos órganos, vísceras y huesos deben manipularse con mucho cuidado, manteniendo siempre la cadena de frío, pues tienden a dañarse o a contaminarse con mucha facilidad, y además pueden transmitir enfermedades propias de los animales si se usan inadecuadamente.

El cerdo

En Colombia la carne de cerdo es muy apreciada y se consume en casi todo el territorio. Hay regiones donde la cría de cerdos se ha tecnificado logrando un aprovechamiento eficiente, aunque en las áreas rurales los cerdos se mantienen en sitios cercanos a las casas y se alimentan con productos de las huertas o chagras. De estos animales se aprovechan la carne, tripas, cerdas, piel y pezuñas.

Cerdo

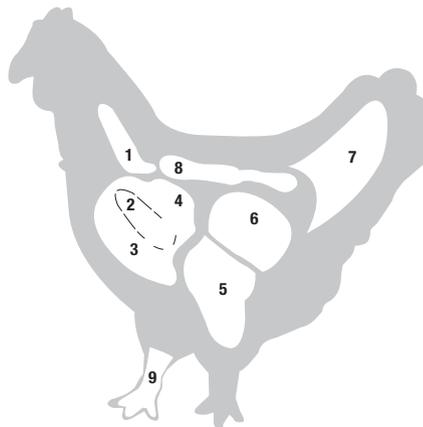
- 1 Cabeza
- 2 Lomo enrollado
- 3 Bife de lomo
- 4 Asado
- 5 Patita
- 6 Tocino
- 7 Chicharrón
- 8 Chuleta de lomo
- 9 Lomo fino
- 10 Pierna sin hueso
- 11 Chuleta de pierna



Fuente: Carnecol

Pollo

- 1 Pescuezo
- 2 Filete pejerrey
- 3 Pechuga
- 4 Alas sin punta
- 5 Muslo
- 6 Encuentro especial
- 7 Rabadilla
- 8 Espinazo
- 9 Patas



Fuente: La Cocina de Inma López (página web)

A continuación presentamos los principales cortes de carne de cerdo.

<i>Corte</i>	<i>Uso</i>
Cabeza	Sudar
Lomo enrollado	Asar
Bife de lomo o cabeza de cañón	Asar
Asado, pierna, brazo o paleta	Asar - hornear
Codillo	Hornear - estofar
Pezuñas: manitos y patitas	Sudar - estofar
Tocino	Freír
Chicharrón	Freír
Chuleta de lomo	Hornear- asar
Lomo fino, cañón o solomito	Hornear - sudar - asar
Pernil (si está entero) o pierna (si se vende porcionado)	Hornear - asar
Chuleta de pierna	Asar
Garra	Sudar

Fuente: Carnecol

La carne de cerdo hace parte de la elaboración de muchos platos, pues se adapta con acierto a las diferentes técnicas de preparación, aunque es mejor disfrutarla asada u horneada. Eso sí: se debe cocinar bien para evitar la transmisión de parásitos y enfermedades.

Sobre el pollo

El pollo generalmente se despresa en ocho partes: la pechuga se parte en dos y se suma a los muslos, perniles y alas con parte del costillar. El pescuezo se emplea picado en sopas, junto con el costillar, vísceras como el corazón, hígado y mollejas, además de las patas y rabadilla o cola.

La pechuga se puede cocinar entera, abierta o en filetes, mientras que los cuartos traseros (pierna-perniles) se aprovechan como unidades. La carne, vísceras y huesos de pollo se usan además en la preparación caldos y fondos para varias preparaciones.

El pollo se debe escoger firme. La piel debe apreciarse rosada, húmeda, sin manchas, marcas o golpes, y no debe estar pegajosa. Conviene que la pechuga presente un aspecto redondeado y, al igual que la del pescado, su carne tiene que ser elástica, es decir, no debe perder su forma.

Es mejor comprar un pollo entero, y despresarlo al momento de cocinarlo, que comprarlo por partes, pues de esa manera se mantienen mejor sus nutrientes.

Cómo escoger pescados y mariscos

El pescado se consume entero, en posta, en filetes, molido o en salpicón, asado, horneado, frito o guisado. Las cabezas y huesos se usan en la elaboración de caldos y fondos. Antes de utilizar el pescado en alguna preparación, primero debe lavarse muy bien en agua con sal y limón, por dentro y por fuera; así mismo verificar que la cavidad torácica esté limpia, conserve un color claro y no tenga residuos.

El pescado se debe comprar preferiblemente fresco, escogiendo aquellos ejemplares que tengan los ojos brillantes; si tiene los ojos blancuzcos y sumidos no es un pescado fresco. Las agallas deben ser de color rojo encendido o rosadas, pero nunca de color rojo oscuro o marrón.

Otra señal de frescura es que la carne esté firme y que las escamas, adheridas al pez, no se caigan con facilidad. Si se compran filetes, es necesario verificar que al presionar con un dedo la carne no se hunda y que vuelva a tener su forma; tampoco se debe desprender de las espinas.

En relación con los mariscos, específicamente, deben estar muy frescos, conservados en hielo o congelados; sin olores fuertes o a amoníaco, y con un color parejo. Cualquier anomalía en este aspecto puede ser señal de manejo o conservación deficientes. Las ostras, chipi-chipis, pianguas, almejas o mejillones deben tener las conchas cerradas, para asegurarse de que están frescos.

Las cabezas y caparazones de los mariscos se cocinan en agua con sal y cebolla, se licuan y luego se cuelan para obtener fondos y bases para caldos y sopas.

Finalmente, se debe confiar en el olfato: si el pescado o los mariscos tienen un olor desagradable, es mejor no llevarlos, pues pueden arruinar mucho más que una receta.

Por último...

Recuerde que las carnes, aves, peces y mariscos se deben mantener preferiblemente refrigerados, lejos de olores fuertes, y usarse con celeridad, pues se trata de productos que se descomponen rápidamente.

La mejor manera de conservar estos productos es congelados y porcionados. Si los desea descongelar, debe ponerlos en la parte alta de la nevera.

Evite comprar carnes adobadas o apanadas, a menos que tenga certeza sobre la fecha y condiciones de sacrificio, así como sobre el proveedor.

Glosario

- ACHIOTE:** semilla empleada como colorante, de la cual se obtiene un tono rojo oscuro.
- ADOBAR:** condimentar.
- AFRECHO:** desecho de maíz pilado, utilizado para hacer variedades de panecillos, comúnmente denominado masa.
- AFUNCHADO:** dicese del arroz que queda húmedo, ñongado. Persona gorda, pesada. Voz derivada del funche.
- AGUATUGA:** especie de cuajo que resulta de lavar el maíz o el arroz.
- AMASIJO:** masa de harina. Las más comunes son de maíz, yuca y ñame.
- APANCHANGAR:** machacar o triturar.
- ARROLLAR:** hacer cortes transversales al pescado para que la sal penetre bien en la carne o para que se fría de manera pareja.
- ATOLLADO:** consistencia húmeda del arroz que lleva este nombre y al cual se le agregan longaniza, carne molida u otra carne, y papa. // Plato típico en el Chocó, de arroz con queso y carne.
- ATRANCAGATOS:** panecillos de maíz, huevos y panela, cocidos al horno.
- BALÚ O CHACHAFRUTO:** (*Erythrina edulis*) árbol de frutos comestibles que pertenece a la familia de las fabáceas, en los Andes tropicales.
- BATEA:** bandeja de madera.
- BICHE:** se dice especialmente de los frutos que todavía no están maduros.
- BIJA:** achiote, pigmento vegetal utilizado por los pueblos de influencia africana para dar color amarillo a los alimentos grasos.
- BIJAO:** variedad de platanillo cuyas hojas soasadas se emplean para envolver alimentos.
- BIRIMBÍ:** subproducto alimenticio del maíz molido, muy común en el Litoral Pacífico, que se pone a fermentar por varios días y se prepara con canela dejándolo hervir hasta que cuaja como una natilla.

- BIZCOCHUELO:** especie de torta, pero más seca.
- BLEO DE CHUPA:** es una planta silvestre que crece en los patios y cuyas hojas se usan como aderezo.
- BOLLO:** amasijo que se cocina envuelto en hojas de bijao o de mazorca.
- BOROJÓ:** planta tropical, de fruto grande y carnoso, medicinal y refrescante. Planta endémica del Pacífico.
- BRASA:** carbón al rojo vivo.
- BUDARE O TIESTO:** plancha circular, de arcilla o metal, usada para cocer o tostar alimentos como arepas, cachapas, casabe, mañoco, o granos como el café y el maíz.
- CACHÍN:** arepa grande y gruesa hecha de maíz.
- CAGUANA O MANICUERA:** bebida preparada con jugo de yuca hervido y frutas.
- CAGÜINGA:** mecedor, paleta meneadora de madera para remover los alimentos.
- CALDO:** plato ligero preparado con hueso de res o carne, papas y algunas verduras picadas.
- CALLANA:** plato de barro, circular y plano, usado para asar.
- CANASTAO:** plato propio de Sevilla, Valle, que lleva varios tipos de carne, huevo y arepa.
- CANASTO:** recipiente tejido con diversas palmas que sirve para guardar o transportar alimentos u objetos. Su nombre depende de la fibra con la que está hecho.
- CASABE:** torta delgada preparada con la masa de yuca brava.
- CASADILLA:** galleta de la región cafetera del Valle. Sus ingredientes son panela, queso y almidón.
- CASCADOR:** piedra ígnea cóncava donde se muele el maíz y se trituran las plantas medicinales para los jarabes y baños frescos.
- CATANGA:** especie de canasta; instrumento artesanal campesino elaborado con iraca. Se utiliza para cargar y transportar, situándola en la espalda y apoyada en la cabeza.
- CEBOLLA CABEZONA:** (*Allium cepa*) cebolla de huevo.
- CEBOLLA LARGA:** (*Allium fistulosum*) cebolla junca.
- CEBOLLÍN:** es la misma cebolla larga o junca.
- CEDAZO:** artefacto para colar. Los hay de materiales diferentes, entre los que es muy apreciado el que está hecho de crin de caballo.
- CERRERO:** se refiere a animales difíciles de domar y se aplica también a alimentos que son muy fuertes en su sabor.
- CHAGRA:** denominación que recibe una parcela destinada al cultivo de productos de pancoger. Esta se encuentra algo distante de las viviendas.

- CHAMPÚS:** refresco hecho con lulo, maíz, piña, panela, canela, clavos y hojas de naranjo.
- CHANCACAS:** masas dulces típicas de Buenaventura, hechas de coco calado con panela y envueltas en hojas de plátano.
- CHANFAINA:** guisado de bofes.
- CHOLADO:** refresco popular en el departamento del Valle, con hielo triturado, frutas picadas, sabores, esencias y leche condensada.
- CHONTADURO:** fruto de la palma del mismo nombre, rico en proteínas y considerado como afrodisíaco. Es muy apetecido por la gente del Pacífico y por los vallunos. También se conoce como cachipay en otras regiones.
- CHUCULA:** mezcla un poco acuosa de diferentes alimentos. Por ejemplo, la chucula de maíz o la chucula de plátano.
- CHUNCHULLO:** también llamado chunchulla o chunchurria, es la parte del intestino delgado de la res y se consume asado o frito.
- CIDRA-PAPA:** es la misma guatila, chayote, cidrayote o papa de pobre.
- CINCO LETRAS:** viche, bebida alcohólica.
- COCADA:** panecillos de coco y miel de caña de azúcar.
- CONCOLÓN:** cucayo, pegado que deja el arroz al ser cocido.
- CRIADILLAS:** testículos del toro.
- CUAJO:** componente obtenido del estómago de la res, que sirve para cortar la leche y elaborar queso.
- CUBIO:** (*Tropaeolum tuberosum*) planta andina que produce un tubérculo comestible, de forma cónica y sabor picante.
- DESAMARGADO:** dulce de frutas sometidas a una cocción previa para quitarles el sabor áspero y luego ser caladas en almíbar.
- DESOLLEJAR:** quitar la cutícula al maíz y otros granos.
- EMPANADA:** masa de maíz que se rellena con un guiso, se arma en forma de media luna y se fríe.
- EMPANADAS DE CAMBRAY:** masa rellena con arracacha y dulce.
- EMPELLA:** grasa que envuelve el estómago del cerdo.
- ENVUELTO:** panecillo, bollo de maíz, muchas veces con dulce de plátano.
- ENYUCADO:** panecillo hecho de yuca, coco y azúcar.
- ESMECHAR O DESMECHAR:** tomar un alimento, especialmente las carnes, y reducirlo con la mano a hilos o mechas.
- FARIÑA:** harina de yuca brava.
- FILO:** aguantar o tener mucha hambre.

- GELATINA:** preparación dulce de pata de res. Son famosas las de Andalucía en el Valle del Cauca.
- GOFIO:** bola de harina de maíz y panela.
- GUACUCO:** pez de cubierta escamosa, lamedor. Abunda sobre las rocas o piedras llenas de algas dulces.
- GUARAPO:** especie de jugo que se extrae de la caña, utilizado para fabricar el viche, la melaza, el vinete y la panela.
- GUARILAQUE:** dicese del trago grande de aguardiente.
- GUARRÚ:** plato típico del Pacífico con ingredientes de maíz.
- HOGAO:** guiso propio de la cocina colombiana con base en tomates maduros, cebolla larga, ajo, aceite, condimentos y especias. Cada región tiene su versión.
- HOJALDRE:** masa de harina con soda y un poquito de sal y azúcar. Se amasa, se estira y se fríe. Se acostumbra en la Navidad.
- LEMBAO:** aplícase a la persona que ha sido engañada en la repartición de un alimento.
- LULADA:** refresco hecho con lulo machacado y azúcar.
- MACETA:** madero liviano cubierto con bombones y figuritas hechas de azúcar, que regalan los padrinos a los ahijados en el Día de San Pedro y San Pablo.
- MAÍZ PILAO:** se refiere a los granos limpios, luego de trillar el maíz en pilones y separar el afrecho. Es el maíz que está listo para prepararse.
- MAJAGUA:** soga o cabuya hecha con la fibra del tallo del plátano.
- MALOCA:** construcción donde los indígenas se reúnen para realizar sus actividades sociales y culturales.
- MAMPORA:** nombre dado al banano.
- MANJARBLANCO:** dulce de leche con azúcar, cocido en leña a fuego lento hasta solidificarse. Es similar al arequipe.
- MANO:** medida artesanal que equivale a cuatro pescados, o a seis u ocho plátanos.
- MARAVILLA:** medida de aguardiente, equivalente a un trago grande.
- MOTE:** especie de puré, papilla o sopa muy espesa.
- MUGUIADO O MOQUIADO:** ahumado.
- MURIÑA:** comida nocturna, generalmente de arroz con queso.
- MUSLO'E MUJÉ:** variedad de plátano grueso y pequeño.
- PAILA:** olla honda elaborada en aluminio, cobre u otro material similar.
- PANDEBONO:** pan hecho de harina de maíz y queso. Es emblemático del Valle del Cauca.
- PANDEQUESO:** rosquilla de harina de maíz y queso. Es muy popular en la región paisa.
- PANDEROS:** galletas bastante secas y polvorosas.

- PANDEYUCA:** pan hecho de harina de yuca y queso costeño.
- PANOCHA:** bizcocho de maíz, panela y aliño de chocolate.
- PERICADA:** preparación que tiene como base huevos batidos, ya sean de gallina, pato u otras aves, así como de tortuga, caimán y demás reptiles.
- PILÓN:** utensilio para majar o moler alimentos, especialmente cereales como el maíz y el arroz.
- PIPIÁN:** masa de papa colorada, aderezada con maní tostado y molido, huevo duro picado, aliños y achiote.
- PONCHARELO:** bebida elaborada a base de leche batida, a la cual se agregan esencia de vainilla, una pizca de licores y café.
- POSTA:** tajada de carne, pescado u otro alimento.
- PUERQUITAS O MARRANITAS:** masas fritas de plátano verde y chicharrón.
- PUNTO:** se refiere al momento exacto de cocción en que está lista cualquier preparación.
- SANCOCHAR:** hervir o cocer tubérculos, raíces o verduras.
- SANGO:** sopa espesa elaborada en el Cauca a partir de harina de maíz reventado, con guiso y condimentos, la cual se deja hervir hasta que los granos estén bien cocidos. Puede ser dulce o con leche.
- SUSPIRO:** merengue, postre de huevo y azúcar.
- SUSUNGA:** mate con agujeros que sirve para cernir.
- TAMAL:** masa de maíz rellena con arroz o papa y carne, envuelta generalmente en hojas de plátano.
- TORTILLA PATOJA:** tortilla del departamento del Cauca, elaborada con masa de maíz blanco.
- TRABUCO:** bebida de harina de maíz, huevo, azúcar y licor.
- TRIPAZO:** guiso con panza de res (mondongo), variedades de papa, condimentos, y maní tostado y molido.
- TUCUPÍ:** salsa espesa preparada a partir del zumo de yuca cocinado a fuego lento.
- ULLUCO:** (*Ullucus tuberosus*) planta herbácea, propia de la Región Andina, de tubérculos comestibles. Estos se conocen también con el nombre de chuguas.
- VICHE:** en el Pacífico, bebida alcohólica extraída del guarapo de la caña.
- VITUALLA:** conjunto de ingredientes que componen una sopa o que acompañan un plato principal.
- ZAMBA:** puré de zapallo.

Referencias bibliográficas

CARIBE

- Asociación de Mujeres Microempresarias y Pequeñas Comerciantes de Sucre (Asomujer) (1997). *Cocina y talento de la mujer sucreña: recuperación de la cultura gastronómica del departamento de Sucre*. Montería: Silvio Severiche Ramos - Multigráficas.
- Barreto Vázquez, Guillermo (2007). *Patrimonio inmaterial: gastronomía del departamento del Magdalena*. Santa Marta: Gobernación del Magdalena.
- Cepeda Torres, Margarita (1989). *De la costa con sabor, lo mejor de la cocina costeña*. Barranquilla: Ediciones Caminante.
- De la Rosa, Amira (2005). *Amira de la Rosa. Obra reunida (1). Relatos, prosas, teatro*. Barranquilla: Maremágnun.
- De los Ríos, Estrella; Yances, María Josefina y Bühler, Simon Karl (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, vol. 1, Región Caribe. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Escuela Taller de Artes y Oficios de Santa Cruz de Mompo (2011). “Informe final del proyecto de fortalecimiento del programa de gastronomía tradicional impartido en la Escuela Taller de Artes y Oficios de Santa Cruz de Mompo” (documento).
- La Rotta, Fernando (2008). *Aromas y deleite de nuestra cocina*. Montevideo: Arquetipo Grupo Editorial.
- Medina Sierra, Abel Antonio (coord.) (2011). *Patrimonio vivo, saberes culinarios de La Guajira*, serie Patrimonio Guajiro. Riohacha: Gobernación de La Guajira.
- Ministerio de Cultura de la República de Colombia (2012). *Premio Nacional de*

- Gastronomía 2007-2011*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Molano Rojas, Adriana (coord.) (2011). *Por los caminos montemarianos: Patrimonio Cultural Inmaterial de los Montes de María, Bolívar*. Gobernación de Bolívar - Ministerio de Cultura de Colombia.
- Mora de Jaramillo, Yolanda (1963). “Economía y alimentación en un caserío rural de la Costa Atlántica colombiana”. *Revista Colombiana de Antropología*, vol. XII, Bogotá.
- Moreno Blanco, Lácýdes (2007). *Cocina de siempre*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana.
- (2008). “Viaje por las cocinas del Caribe”. *Huellas*, n° 83 y 84, Barranquilla.
- Morón Díaz, Carlos y Galván de Morón, Cristina (1996). *La cocina criolla: recetas de Córdoba y regiones de la Costa Caribe*. Montería: Domus Libri.
- Ortiz, Blanca H. de; Arango, Clara Inés de, y Eljaiek Esteban (2007). *Colombia, país de sopas*. Bogotá: Carulla.
- Rebetez, René (1997). *San Andrés y Providencia: gastronomía isleña*. Bogotá: Nueva Gráfica Digital.
- Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena, 2008), Regional Tolima. Diplomado en Gastronomía Colombiana, Región Caribe (presentación en PowerPoint), Ibagué.
- Sisa, Joan (1996-2004). “Árbol del pan”. Ecoaldea.com. Consultado en http://www.ecoaldea.com/plmd/arbol_pan.htm
- Wills, Fernando (dir.) (2004). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Intermedio Editores.
- Yances Guerra, María Josefina (2008). “Ciénagas, selvas y llanuras: la cocina de la región del Sinú”. *Huellas*, no 83 y 84, Barranquilla.
- Zapata Olivella, Manuel (1990). *Tradición oral y conducta en Córdoba*. Bogotá: Instituto Colombiano para la Reforma Agraria (Incora), División de Desarrollo Rural Campesino.

ANDES

- Banco de la República (2002). *La papa, un regalo de la naturaleza*. Ipiales: Banco de la República, Área Cultural.
- Botero, Juan José (1928). *Poesías y comedias*. Bogotá: Minerva.
- Centro de Investigación y Educación Popular (Cinep) (1998). *Colombia: país de regiones*, t. II, región noroccidental - región cundiboyacense. Bogotá: Cinep - Colciencias.

- Correa Palacio, Rodrigo (1974). *Arrieros somos*. Editorial Llano.
- De los Ríos, Estrella (2002). *La cocinaza comedida: gastronomía santandereana*. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- De los Ríos, Estrella y Umaña de Vargas, Juanita (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, fasc. 6, los Santanderes. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- De los Ríos, Estrella y Vila Carvajal, Natalia (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, fasc. 5, Huila y Tolima. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Dikanka, María (2003). *De viandas, sancochos y amasijos*. Bogotá: Biblioteca Virtual de la Biblioteca Luis Ángel Arango. Consultado en: www.lablaa.org/blaavirtual/modosycostumbres/deviandas/
- Elorza, Gustavo de, y Bayona, Martha Cecilia (1998). *El chef en casa: cocina colombiana e internacional*. Bogotá: Zamora Editores.
- Estrada, Julián (1987). “Geografía dulce de Colombia”. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, vol. XXIV, n° 11. Publicación oficial de la Biblioteca Luis Ángel Arango, Banco de la República, Bogotá.
- Estrada Ochoa, Julián; López Arango, Martín y Rovida Aragón, Francisco (2008). *Así sabe Colombia*, fasc. 2, Antioquia y el Eje Cafetero. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Fundación Escuela Taller de Popayán (2011). “Gastronomía tradicional del departamento del Cauca” (informe), Popayán.
- Garcés, María Antonia (1977). *Con cagüinga y con callana. Rescatando la cocina perdida del Valle del Cauca*. Cali: Prensa Moderna.
- Gutiérrez, Juan Carlos (2006, 24 de junio). “Las hormigas culonas”. *El Tiempo*. Consultado en: <http://www.semana.com/especiales/hormigas-culonas/95477-3.aspx>
- Hospital de Usme (2008). *Recetario*. Bogotá: Hospital de Usme ese (empresa social del Estado).
- Illera Montoya, Carlos Humberto (2007). *Seguridad alimentaria. Fortalecimiento de los proyectos pedagógicos productivos en diez colegios agropecuarios del departamento del Cauca*. Popayán: Centro Regional de Productividad e Innovación del Cauca (Crepic) - Fundación Colombia para la Educación y la Productividad - Organización Internacional para las Migraciones - otras instituciones.
- (2008). *Guampines: el redescubrimiento de una tradición patiana*. Memorias del Sexto Congreso Nacional de Gastronomía de Popayán.

- (2010). *Cielo, suelo y pan, el de Popayán*. Popayán: Universidad del Cauca, Fundación Colombia para la Educación y la Productividad - Crepic - Corporación Gastronómica de Popayán - otras instituciones.
- (2011). *Cocinas familiares tradicionales de Popayán. La Tertulia Payanesa en el fogón*. Popayán: Ediciones Popayán Positiva.
- Illera Montoya, Carlos Humberto y Gómez Rengifo, Lizmarido Javier (2010). *Melcochas de Almaguer... Flores de panela*. Popayán: Universidad del Cauca - Fundación Colombia para la Educación y la Productividad - Crepic - Corporación Gastronómica de Popayán - otras instituciones.
- Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto (2006). *Cultura popular, tradición oral*. Caldono, Cauca: Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto.
- (2009). *Recuperando productos y comidas nativas de nuestra región*, 2da. ed. Caldono, Cauca: Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto.
- Isaacs, Jorge (1985). *Canciones y coplas populares*. Bogotá: Procultura.
- Jaramillo Londoño, Agustín (1988). *Testamento del paisa*. Medellín: Susaeta.
- La Rotta, Fernando (dir.) (2008). *Aromas y deleite de nuestra cocina*. Montevideo: Arquetipo Grupo Editorial.
- Martínez C., Heidy Paola (s. f.). “Campohermoso a través del tiempo”. En el sitio oficial de Campohermoso (en línea). Boyacá, Colombia. Sitio desarrollado en el marco de la estrategia de Gobierno en Línea del Orden Territorial (gelt). Disponible en: <http://www.campohermoso-boyaca.gov.co>
- Moreno Blanco, Lácides (1990). “Divagaciones sobre tamales y envueltos”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 2, n° 7, enero, Bogotá.
- (2007). *Cocina de siempre*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana.
- Mosquera Canencio, María Leticia (2006). *Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera*. Popayán: Universidad del Cauca - Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca.
- Muñoz, Milena (1961). *Estampas regionales en el sur del Huila*. Bogotá: Instituto Colombiano de Antropología e Historia (Icanh).
- Ocampo López, Javier (1997). *El pueblo boyacense y su folclor*. Tunja: Corporación de Promoción Cultural de Boyacá. Disponible en <http://www.banrepultural.org/blaavirtual/folclor/pueboy/pueboy4b.htm>
- Ordóñez Caicedo, Carlos (comp.) (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores - Instituto Colombiano de Cultura.

- Ordóñez Caicedo, Carlos (1986a). *La cocina paisa*. Bogotá: Producciones Itaca Ltda.
- (1986b). *La cocina vallecaucana*, 2da. ed. Bogotá: Producciones Itaca Ltda.
- Ortiz, Blanca H. de; Arango, Clara Inés de, y Esteban Eljaiek (2007). *Colombia, país de sopas*. Bogotá: Carulla.
- Ortiz, Laurencio C. (1959). “A propósito de los cantares de Soatá”. *Revista Colombiana de Folclor*, n° 3, Bogotá.
- Patiño Ossa, Germán (2007). *Fogón de negros: cocina y cultura en una región latinoamericana*. Bogotá: Convenio Andrés Bello.
- Patiño Ossa, Germán y Ordóñez Caicedo, Carlos (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, fasc. 4, Región del Pacífico. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Pérez San Vicente, Guadalupe (1999 y 2003). *Repertorio de tamales mexicanos*, vol. 15, colección Cocina Indígena y Popular. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta).
- Ramírez Santos, Alberto (dir.) (2008). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Intermedio Editores.
- Samper Gnecco, Andrés (1990). *Cuando Bogotá tuvo tranvía y otras crónicas*. Bogotá: Villegas.
- Sanabria, Olga Lucía (2001). *Manejo vegetal en agroecosistemas tradicionales de Tierradentro, Cauca, Colombia*. Popayán: Editorial Universidad del Cauca.
- Sanabria, Olga Lucía y Balcázar Peña, Flor de María (2000). *Plantas comestibles de Tierradentro, Cauca, Colombia*. Red Latinoamericana de Botánica (rlb) - Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) - Universidad del Cauca.
- Sierra García, Jaime (1994). *El refrán antioqueño*. Medellín: Fondo Editorial Cooperativo, Cooperativa de Profesores de la Universidad de Antioquia.
- Suárez Pineda, Luis Francisco (1965). “Celebraciones navideñas y de comienzos de año en algunas regiones de Colombia”. *Boletín del Instituto Caro y Cuervo*, vol. XX, n° 3, septiembre-diciembre, Bogotá.
- Velosa Ruiz, Jorge L. (1983). *La cucharita y no sé qué más: historias para cantar*. Bogotá: Carlos Valencia Editores.

ENTREVISTAS Y TRABAJO DE CAMPO

Entrevista a doña Carmen Chacón (QEPD), realizada por Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos. Receta de la changua ministerial de La Magola. Chía, Cundinamarca, 2012.

Entrevista a doña Alejandrina “Lelé” Becerra, realizada por Ruth Flórez y Enrique Sánchez. Receta de la sopa de chorotes. Duitama, Boyacá, 2012.

Entrevista a la cocinera Matilde Cabezas, realizada por Ángela Caro Díaz, del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. Receta de la mazorca de agua o sopa de jutes. Vereda Resguardo Mochilero, Garagoa, Boyacá, 2006.

Entrevista a la cocinera Clemencia Díaz Mendoza, realizada por Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos. Receta del cocido boyacense. Bogotá, 2012.

Entrevista a la cocinera Cecilia Walteros Camacho, realizada por Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos. Receta de las papas en chupe o chupe de papa. Bogotá, 2012.

Entrevista a la cocinera Cecilia Walteros Camacho, realizada por Enrique Sánchez. Recetas del masato de arroz, la mazamorra dulce y la chicha tradicional del municipio de Tasco, Boyacá. Bogotá, 2012.

Entrevista a la cocinera Elvia Suárez de García, realizada por Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos. Receta del caldo batido. Bogotá, 2012.

Trabajo de campo realizado por Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos. Receta de la fritanga. Bogotá, Zipaquirá, Nemocón, Anolaima, Cáqueza, Briceño y Turmequé, 2012.

Entrevista a Amparo Ojeda Moncayo, realizada por Enrique Sánchez. Recetas de la sopa de cebada, el locro nariñense, los tamales nariñenses y las empanadas de añejo. Bogotá, 2012.

OTRAS CREACIONES ARTÍSTICAS O FOLCLÓRICAS MENCIONADAS

“Djelem, djelem” (“Anduve, anduve”), himno universal de los gitanos.

Jorge Velosa y los carrangueros de Ráquira (1992). “La Dioselina”, en el disco *Harina de otro costal*. Medellín: Discos Fuentes.

“Los cucaracheros”, canción del compositor bogotano Jorge Añez Avendaño.

Bruno Díaz (1988). “Calinaria”, en el disco *Mágico barrio*. Bogotá: Burundanga Music.

Jairo Ojeda. “Chontaduro maduro vende el negrito Arturo”, en el álbum *Todos podemos cantar*. Bogotá: producción independiente.
Cantaoras del Patía.

PACÍFICO

- Angulo, Carmen Rosa (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Arboleda, Kelly M. (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Ballesteros, Ofelia y Martínez, Tina (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Castillo Reina, Felipa (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Centro para la Investigación en Sistemas Sostenibles de Producción Agropecuaria (Cipav) (1995). *Aroma y sabor a diversidad. Cocina creativa del Pacífico colombiano*. Cali: Cipav.
- De los Ríos, Estrella; Yances, María Josefina y Bühler, Simon Karl (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, Región del Pacífico. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- González, Mónica. (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Instituto Alexander von Humboldt (2007). *Nuestras plantas: uso de las plantas en el territorio colectivo de los ríos Raposo y Mayorquín*. Bogotá: Instituto Humboldt - World Wildlife Fund (wwf) - Proceso de Comunidades Negras (pcn) - Fundación Ecotrópico Colombia.
- Lizcano, Dominga (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Centro de Pastoral Afrocolombiana (Cepac) - Manos Unidas.
- Patiño, Víctor Manuel (comp.) (2006). *Mis amores son del monte: coplas de la Costa Pacífica colombiana*. Cali: Universidad del Valle.
- Perea Hinestroza, Fabio Teolindo (1996). *Diccionario afrocolombiano: afrorregionalismos, afroamericanismos y elementos de africanidad*. Quibdó: Corporación Autónoma Regional para el Desarrollo Sostenible del Chocó.
- Ramírez Santos, Alberto (dir.) (2008). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Intermedio Editores.

Velásquez, Rogelio (1960). “Adivinanzas del alto y bajo Choco”. *Revista Colombiana de Folclor*, vol. II, n° 5, Bogotá.

OTRAS CREACIONES ARTÍSTICAS O FOLCLÓRICAS MENCIONADAS

“Somos Pacífico”, canción de Chocquibtown.

“Las muchachas bonitas”, canción de Antero Agualimpia.

“El chontaduro”, coplas de Dina Luz Arboleda.

Versos de Margarita Hurtado.

ORINOQUIA

Asociación Cravo Norte (Ecopetrol - Occidental de Colombia - Shell de Colombia) y programa *Domingos Orientales*, de La Voz del Cinaruco (1989). *Fogón araucano*, Primer Concurso de Recetas de Comida Criolla, realizado en Arauca, noviembre de 1989. Bogotá: Editográficas.

Gobernación de Casanare (2011). *Con sabor llanero. Gastronomía típica casanareña*. Yopal: Fondo Mixto de Casanare.

La Rotta, Fernando (dir.) (1979). *Aromas y deleite de nuestra cocina* (2008). Montevideo: Arquetipo Grupo Editorial.

Martín, Miguel Ángel (1979). *Del folclor llanero*. Villavicencio: Lit. Juan xxiii. Disponible en: <http://colombialiteraria.foro-colombia.net>

Patiño Ossa, Germán, y Umaña de Vargas, Juanita (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, fasc. 7, Llanos Orientales, Amazonia y Orinoquia. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.

Queixalós, Francesc y Jiménez, Rosalba (1991). *Entre cantos y llantos. Tradición oral sikuani*. Bogotá: Etnollano.

Ramírez Santos, Alberto (dir.) (2008). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Intermedio Editores.

Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena) (2010), Regional Tolima. Diplomado en Gastronomía Colombiana, Región Orinoquia (presentación en PowerPoint), Ibagué.

Wills, Fernando (dir.) (2004). *Gran enciclopedia de la cocina colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores, Intermedio Editores.

Otras creaciones artísticas o folclóricas mencionadas

“Así es mi Llano, compadre”, de Orlando “el Cholo” Valderrama.

AMAZONIA

- Gómez Serrano, Paula (2000). *Geografía humana de Colombia. Variación biológica y cultural en Colombia*, t. i. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica.
- Mora de Jaramillo, Yolanda (1985). *Alimentación y cultura en el Amazonas*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.
- Patiño Ossa, Germán, y Umaña de Vargas, Juanita (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar*, fasc. 7, Llanos Orientales, Amazonia y Orinoquia. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena) (2008), Regional Tolima. Diplomado en Gastronomía Colombiana, Región Amazónica (presentación en PowerPoint), Ibagué.

OTRAS REFERENCIAS

- Círculo de Lectores (1998). *Nuestra cocina tradicional*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- Corporación Gastronómica de Popayán (2006). Memorias del IV Congreso Nacional Gastronómico de Popayán.
- (2008). Memorias del VI Congreso Nacional Gastronómico de Popayán.
- Escuela Taller Cartagena de Indias (2011). *Gastronomía tradicional de Cartagena de Indias y San Basilio de Palenque*. Cartagena de Indias.
- Faciolince de Abad, Cecilia (2010). *Recetas de mis amigas*. Bogotá: Aguilar.
- Fonseca Cruz, María del Carmen (1999). *Comidas y bebidas de la tierra boyacense*. Bogotá: Jotamar.
- Fundación Escuela Taller de Bogotá (2011). “Gastronomía tradicional bogotana” (informe), Bogotá DC
- Fundación Escuela Taller de Caldas (2011). Informe 2011, Salamina.
- Gobernación de Nariño (2007). *Sabores de Nariño: patrimonio inmaterial nariñense*.
- Melo, Jorge Orlando (2011). *Alimentación y cocina: bibliografía básica*. Bogotá: Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana.
- Ministerio de Cultura de Colombia (2012). “Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas”. Bogotá.
- Montaña, Antonio (1992). *La dicha de cocinar*. Bogotá: Ediciones Gamma.

- Moreno Blanco, Lácýdes (1999). *Sabores del pasado*. Bogotá: Panamericana.
- Ordóñez Caicedo, Carlos y Urrea O., María Elena (1990). *Acero inoxidable Imusa, recetario*. Bogotá.
- Patronato Colombiano de Artes y Ciencias (2010). *Folclor colombiano, departamento de Boyacá*. Bogotá: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias.
- Recetario para la preparación culinaria de los pescados de mar y mariscos congelados* (1954). Bogotá: Comisariato Puccini Banfi y Cía. - Aedita Ltda. - Cromos.

PÁGINAS WEB

- A Taula (16 de enero de 2010). Receta del dulce de chilacuán (o de papayuela), de Juan Camacho. Consultada en <http://ataula.wordpress.com>
- Arecetas: Recetas, Trucos y Consejos. Consultada en <http://www.arecetas.com>
- Asobrangus Comercial. Cortes de carne. Consultada en <http://www.asobranguscomercial.com>
- Aulaquim 11. Receta del vino de corozo. Consultada en <http://aulaquim11.blogspot.com>
- Bogotá DC. Receta de los buñuelos bogotanos. Consultada en <http://www.bogota-dc.com>
- Carnecol. Cortes y usos de las carnes. Consultada en <http://www.carnecol.com.co>
- Cocina Semana. Receta del caldo de aquel o de ministro, y aborrajados. Consultada en <http://www.cocinasemana.com>
- Cocina Vino. Receta del hornado. Consultada en <http://www.cocinavino.com>
- Cocina 33. Recetas de asado huilense, caldo de aquel o de ministro, caldo de guacuco, ensalada de langosta, insulso, jugo de frutas con agua de arroz, quesito de capa de Mompo, quibbes, regañonas santandereanas, sopa de orejas, sopa de tortuga. Consultada en <http://www.cocina33.com>
- Colombia.com. Recetas de aborrajados, ensalada de langosta, muchacho al café y papaya rellena. Consultada en <http://www.colombia.com>
- Colombia Travel. Recetas de achiras, arepaehuevo, asado huilense, bandeja paisa, bolaetrapo, bollo de yuca o bollo limpio, buñuelos de fríjol cabecita negra, carimañolas o caribañolas, insulso, mazamorra chiquita, mazamorra paisa, mojarras fritas, mondongo, patarasca o chanti, plátanos pícaros o en tentación, y tucupí. Consultada en <http://www.colombia.travel>
- Corrientazos de Lujó (24 de agosto de 2009). “Declaración de ‘principios’ o de la corrientazología”. Consultada en <http://www.corrientazosdelujo.blogspot.com>

- Departamento del Chocó. Receta de la torta de chontaduro. Consultada en <http://chocodepartamento.blogspot.com>
- Ecoaldea.com. Receta del jugo de fruto del árbol de pan. Consultada en <http://www.ecoaldea.com>
- Fedepanela. Recetas de pollo a la panela y plátanos calados. Consultada en <http://www.fedepanela.org.co>
- Federación Nacional de Cafeteros de Colombia. Receta de pinchos con café. Consultada en <http://www.cafedecolombia.com>
- Fondo FEN de Colombia (s. f.). “Ven conmigo al Amazonas. Relatos de los niños indígenas del Amazonas”. En *Medio Ambiente*. Consultada en <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/faunayflora/fen/texto/medio/baile.htm>
- Homohabitus. Receta de la tripa ahumada. Consultada en www.homohabitus.org
- La Cocina de Inma López. Los cortes del pollo. Consultada en <http://www.lacocinadeinma.com>
- La Dicha de Cocinar. Consultada en <http://ladichadecocinar.blogspot.com>
- La Voz del Pueblo. Recetas de arroz en leche de coco, bami, cangrejos rellenos, caracoles guisados, empanadas de cangrejo, muelas de cangrejo al ajillo, refresco de flor de Jamaica o sorrel, rondón, sopa de cangrejo. Consultada en <http://www.lavozdelpueblo.net>
- Lo Paisa. Recetas de bandeja paisa, claro, frijoles con pezuña, mazamorra paisa, mondongo y natilla de fécula de maíz. Consultada en <http://www.lopaisa.com/recetas.html>
- Más Recetas de Cocina. Receta de la sopa de patacones o sopa de tostadas de plátanos. Consultada en <http://www.masrecetasdecocina.com>
- Oficina Departamental de Turismo de Nariño. Recetas de la fritada y el hervido. Consultada en <http://www.turismonarino.gov.co>
- Portal de la Ciudad de Bogotá. Receta del ajiaco santafereño. Consultada en <http://www.bogota.gov.co>
- Recetas de Comida Colombiana. Recetas de aborrajados, achiras, ajicero, alegrías, almojábanas, arepas de chocolate, arroz atollado, asado huilense, bandeja paisa, bizcochos de cuajada, bizcochuelo de Caicedonia, cabellos de ángel, canches de san Ignacio, casajillos, chuleta valluna, dulce de ñame, envueltos o bollos de mazorca, hogao, hornado, insulso, jugo de tamarindo, lulada, manjarblanco, melcochas, pandeyucas, panochas, sopa de orejas, sopa de patacones o sopa de tostadas de plátanos. Consultada en <http://www.comidadecolombia.blogspot.com>

Recetas Radaf. Receta de empanadas de jaiba o camarón. Consultada en <http://www.recetas.radaf.co>

Sistema Nacional de Información Cultural (Sinic). Recetas en línea. República de Colombia: Ministerio de Cultura. Consultada en <http://www.sinic.gov.co>

Super Inter. Cortes de la res. Consultada en <http://www.superinter.com.co>

Terra. Receta de la sopa de tortuga. Consultada en <http://www.terra.com.co>

Wikipedia. Receta del tucupí. Consultada en <http://es.wikipedia.org>

Yahoo! (foro en línea). Receta de la quiñapira. Consultada en: answers.yahoo.com/question/index?qid=20080510180846AAWv9Iy

Índice de recetas

- Aborrajados, 322
Aceite de chontaduro, 484
Aceite de coco, 24
Acemas, 330
Achiras, 301
Aguadepanela [La], 529
Ají de aguacate, 233
Ají de guarapo, 466
Ají de huevo, 202
Ají de leche, 466
Ají de maní, 353
Ají de piña, 354
Ajiaco santafereño, 223
Ajicero, 492
Ajonjolí molido, 126
Albóndigas de pescado, 408
Albóndigas de pirarucú, 496
Albondigón, 260
Alboronía o boronía criolla, 144
Alegrias, 101
Almojábanas, 209
Aloja, 297
Arepaehuevo, 95
Arepas amarillas o arepas santandereanas, 171
Arepas de arroz, 122
Arepas de chocolate, 267
Arepas de fruto del árbol de pan, 35
Arepas de maíz cariaco, 59
Arepas oreja'e perro, 296
Arroces y platos fuertes, 400
Arroces y platos fuertes, 423
Arroz al mojoy, 495
Arroz atollado con carne ahumada, 403
Arroz atollado, 317
Arroz clavado, 401
Arroz con almejas, 423
Arroz con camarones secos, 51
Arroz con chipi-chipi, 86
Arroz con frijól morado guajiro, 56
Arroz con leche, 238
Arroz con tortuga, 49
Arroz de coroncoro ahumado, 115
Arroz de guandú, 119
Arroz de lisa, 85
Arroz en leche de coco, 33
Arroz negro con coco o titoté, 142
Asado huilense, 282
Avena, 327
- Bacalao, 404**
Bagre santo, 458
Bami, 36
Bandeja paisa o plato montañero, 256
Bejú, 506
Birimbí, 415
Bizcochos de cuajada, 302
Bizcochuelo de Caicedonia, 334
Bocachico al cabrito, 87
Bocachico en zumo de coco, 406
Bocadillos de frutos amazónicos, 507

Bocadillos de guayaba, 175
Bolaetrapo, 98
Bolas de cacao para preparar chocolate
santafereño, 234
Bollo de yuca o bollo limpio, 92
Bollo limpio contemporáneo, 118
Bollo limpio tradicional, 117
Buñuelos bogotanos, 239
Buñuelos de fríjol cabecita negra, 93
Buñuelos de lenteja, 124
Buñuelos de yuca, 473
Buñuelos, 270
Butífarra, 96

Cabellos de ángel, 275
Cabrito asado, 162
Cachama sudada, 459
Cachapas, 462
Cachaquillo, 523
Cachicamo asado, 460
Café cerrero, 467
Caguana de piña, 502
Caldo básico, 345
Caldo batido, 225
Caldo de aquel o de ministro, 281
Caldo de cola, 346
Caldo de cuchas, 489
Caldo de flor del chontaduro, 488
Caldo de guacuco, 400
Caldo de pajarilla, 192
Caldo de plátano verde, 488
Callos con garbanzos santandereanos, 169
Cambute o encocado de caracol, 405
Canches de san Ignacio, 211
Cañón de cerdo asado, 262
Capón de ahuyama, 457
Capón relleno, 163
Carabina, 173
Caracoles guisados, 31
Carato, 469
Carimañolas o caribañolas, 97
Carne asada en cuero o carne a la perra, 452
Carne oreada, 165

Carpacho de morrocoy o galápago, 456
Casabe, 497
Casajillos, 505
Cazuela de mariscos, 138
Champús, 325
Chanfaína, 461
Changua ministerial de La Magola, 183
Chapo de aguaje, 502
Chicha tradicional del municipio
de Tasco[La], Boyacá, 203
Chicha de maíz capio, 355
Chigüiro al horno, 460
Chive, chivé o jacuba, 503
Cholado, 328
Chucula o mingao, 504
Chuleta valluna, 318
Chuyaco de guanábana, 324
Cocadas, 146
Cocadas o chancacas, 431
Cocido boyacense, 194
Coctel de aguardiente con carambolo, 470
Cojín de lechona tolimense, 286
Conejo guisado con coco, 48
Cortados de leche de cabra, 176
Costillas de cerdo fritas, 406
Crab Backs [cangrejos rellenos], 29
Crab Patties [empanadas de cangrejo], 39
Crab Soup [sopa de cangrejo], 25
Crema de curuba, 235
Cucas, 413
Cuchuco de trigo con espinazo de cerdo, 187
Cuy asado, 372

Desamargado de cidra-papa, 363

Diabolines, 125
Drop Dumplings (pequeños al gusto), 26
Dulce de chilacuán, 384
Dulce de chontaduro o chontaduro en almíbar, 509
Dulce de coco, 41
Dulce de limón de Mompox, 127
Dulce de mango verde, 511
Dulce de merey llanero o marañón, 474
Dulce de ñame, 79

Dulce de papaya, 62

Dulce de pata de res, 475

Dumplings [domplines], 32

Empanadas de añejo, 381

Empanadas de jaiba o camarón, 429

Empanadas de pipián, 358

Empanadas vallunas, 331

Empantalonaos de morrocoy o galápago, 457

Encocado de cangrejo, 426

Encocado de munchillá, 427

Ensalada bugueña, 323

Ensalada de chucho fresco, 54

Ensalada de cidra-papa, 351

Ensalada de langosta, 53

Ensalada de repollo y piña, 232

Ensoñado de bizcocho, 303

Envueltos de yuca, 506

Envueltos o bollos de mazorca, 236

Enyucado, 74

Esponjado de carambolo, 476

Fariña, 498

Farofa, 499

Friche, 47

Fríjoles con palanzano o plátano cocido, 421

Fríjoles con pezuña, 254

Fritada, 377

Fritanga, 228

Gallineta embarrada o gallineta en cacerola de barro, 455

Gamitana frita, 491

Gamitana muguada, 490

Gamitana rellena, 494

Garullas, 210

Gofios, 471

Guampín changao, 348

Guarrú, 407

Guarruz, 298

Guineo pachangao o cayeye, 75

Guiso de ullucos, 351

Guiso guajiro, 57

Hallacas, 451

Helado de paila, 385

Hervido de gallina gumarra, 445

Hervido, 380

Higadete, 139

Hígado encebollado valluno, 321

Hogao u hogo, 247

Hogao valluno, 310

Hormigas, 493

Hornado, 376

Huito, 501

Insulso, 295

Iy'co o iyuco, 485

Jugo de chontaduro, 428

Jugo de corozo, 120

Jugo de frutas con agua de arroz, 380

Jugo de fruto del árbol de pan, 38

Jugo de guineo, 413

Jugo de mango biche, 58

Jugo de mango, 94

Jugo de milpesos, 428

Jugo de tamarindo, 76

Jugo de zapote, 145

Jujú, 410

Lapingachos, 378

Lebranche sudado con coco, 69

Leche, 28

Leche de coco, 24

Leche de milpesos, 503

Lengua puyada, 113

Locro nariñense, 370

Lomo de cerdo con salsa de mora o lulo, 373

Longaniza, 402

Lulada, 326

Machuque de plátano maduro, 465

Majule, 468

Malangada, 55

Mamona, 449

Manjarblanco, 334

Manjarillo, 363
Masato de arroz, 205
Mazamorra bogotana, 224
Mazamorra chiquita, 186
Mazamorra de plátano, 60
Mazamorra dulce, 212
Mazamorra paisa, 269
Mazorca de agua o sopa de jutes, 191
Melcochas, 531
Merengón, 241
Mermelada de borojó, 415
Mermelada de frutos amazónicos, 508
Mistela de mejorana, 299
Mojarras fritas, 67
Mondongo paisa, 249
Mongo mongo, 130
Mote de guandú, 109
Mote de queso, 108
Muchacho al café, 521
Muelas de cangrejo al ajillo, 30
Muñica, 487
Mute santandereano, 158

Naco o puré de papas, 231

Natilla de fécula de maíz, 274
Natilla de maíz, 273

Palo a pique, 463

Pambazo casero dulce, 361
Pampadas de primitivo verde con queso, 409
Pan de arroz, 464
Pandebono, 330
Pandequesos, 271
Pandeyucas, 272
Panochas, 78
Papas chorreadas, 201
Papas en chupe o chupe de papa, 200
Papas horneadas rellenas con queso, 379
Papaya rellena, 100
Pastel de arroz, 72
Patacón pisao, 90
Patarasca o chantí, 492
Pepinos rellenos, 198

Pepitoria, 170
Pescado con lulo, 404
Pescado guisado, 88
Pescuezos de gallina rellenos, 199
Picadillo criollo, 453
Pichones, 166
Pinchos con café, 522
Pipián de chulquín, 352
Pisillo de chigüiro, 454
Pisingo guisado, 116
Plátanos calados, 530
Plátanos pícaros o en tentación, 143
Poliada de choclo, 371
Pollo a la panela, 529
Pollo gritador, 289
Posta cartagenera o posta negra, 141
Postre garza o dulce de arroz, 474
Puchero santafereño, 226
Puchero, 195
Pusandao de carne serrana, 424

Quesillos, 300

Quesito de capa de Mompox, 122
Quesito fresco o quesito de hoja, 248
Queso costeño, 106
Queso de mano, 472
Quibbes, 123
Quimbolitos, 383
Quiñapira, 486

Refajo de la casa, 173

Regañonas santandereanas, 174
Rumgo de cabeza de bagre, 70
Rundown [rondón], 27

Salpicón de Baudilia, 356

Salpicón de bonito, 68
Salpicón de pescado, 52
Salsa isleña picante, 37
Sancocho de bocachico, 112
Sancocho de cachicamo, 447
Sancocho de gallina de Ginebra, 314
Sancocho de guandú, 84

Sancocho de las tres carnes, 397
Sancocho de ñato, 422
Sancocho de pato pelón, 446
Sancocho de tripa ahumada, 398
Sancocho trifásico, 65
Sancocho vallenato, 64
Sancocho valluno, 313
Sobrebarriga a la criolla, 197
Sopa de cabeza de gato, 110
Sopa de camarón, 420
Sopa de candia con mojarra ahumá, 137
Sopa de carantanta, 343
Sopa de cebada, 369
Sopa de chorotes, 190
Sopa de indios, 188
Sopa de masitas, 344
Sopa de orejas, 250
Sopa de patacones o sopa de tostadas de plátano, 315
Sopa de queso con plátano frito, 399
Sopa de ruyas, 160
Sopa de tortuga, 46
Sopa de venas, 159
Sorrel [refresco de flor de Jamaica], 38
Sudado de piangua, 425
Suero costeño, 107

Tacachos, 498

Tamales de piangua, 429
Tamales de pipián, 360
Tamales nariñenses, 374
Tamales santandereanos, 167
Tamales tolimenses, 293
Tamales vallunos, 319
Tapao de pescado, 420
Torrejas de yuca, 464
Torta de banano, 77
Torta de chontaduro, 412
Torta de San Pedro o pastel sanpedrino, 284
Torta de sesos con queso, 263
Torta o molde de bagre seco, 71
Torticas de chócolo, 268
Tripazo, 349
Tucupí, 500
Tungos llaneros, 470

Uva caimarona en almíbar, 510**Vino de corozo, 120**

Viudo de pescado, 288

Zamba de zapallo, 347

**Biblioteca Básica de Cocinas
Tradicionales de Colombia**

DIRECCIÓN ACADÉMICA
Germán Patiño Ossa

DIRECCIÓN EDITORIAL
José Antonio Carbonell Blanco

ASESORÍA EDITORIAL
Viviana Gamboa

ASESORÍA TEMÁTICA
Juliana Duque

ASESORÍA JURÍDICA
Guillermo Zea Fernández

ADMINISTRACIÓN
Fundación Tridha

FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA
Joyce Rivas

DISEÑO DE LA COLECCIÓN
Asedigraf

IMPRESIÓN
Imprenta Nacional de Colombia

Primera edición, noviembre de 2012

© 2012, Ministerio de Cultura

© 2012, Enrique Sánchez, Carlos E. Sánchez

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción
total o parcial por cualquier medio, o tecnología, sin
autorización previa y expresa del editor o titular.

ISBN 978-958-753-067-4

(obra completa) ISBN 978-958-753-058-2

la colección biblioteca básica de cocinas

tradicionales de colombia

fue realizada por la dirección de patrimonio del ministerio de cultura de colombia
e impresa en bogotá el mes de noviembre de 2012 en la imprenta nacional

Sánchez Enrique, Sánchez Carlos E.

Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia

Enrique Sánchez, Carlos E. Sánchez. Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012.

568 p.

ISBN: 978-958-753-067-4 - ISBN 978-958-753-058-2 (obra completa)

1. ANTROPOLOGÍA SOCIAL Y CULTURAL. 2. ALIMENTACIÓN. 3. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. 4. COCINAS REGIONALES DE COLOMBIA. 5. VIDA SOCIAL Y COSTUMBRES.

CDD 641.59

