



Recetas tradicionales con sabor colombiano

ENRIQUE SÁNCHEZ GUTIÉRREZ

Ilustraciones: Soma Difusa

En la actual situación que atraviesa Colombia como resultado de la pandemia del coronavirus, las personas recluidas en sus casas se han visto en la necesidad de volver a la cocina sencilla y doméstica. Vemos circular en las redes ingentes cantidades de recetas de cocina, y son frecuentes las llamadas telefónicas y videollamadas para recuperar aquella que tiene una abuela, una tía o una hermana, depositaria de la tradición familiar. En medio de un diluvio de ideas reaparece viva la cocina tradicional de cada una de nuestras regiones.

Los más afortunados han sido quienes mantienen perenne la sazón casera, o quienes conservan como una herencia invaluable los cuadernos de recetas que algunas familias llevaban con juicio en el siglo pasado. O quienes tienen en su biblioteca, o junto a la alacena de su cocina, como un tesoro, los grandes recetarios que se han escrito en nuestro país, como el *Gran libro de la cocina colombiana* de Carlos Ordóñez, o la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, una monumental compilación de información sobre nuestras cocinas, editada por el Ministerio de Cultura, documentos que han contribuido a la salvaguardia de nuestras tradiciones culinarias.

Este volver los ojos a nuestra cocina es un viaje al corazón de nuestra identidad. ¿Qué es ser colombiano?, nos preguntamos muchas veces. Jorge Luis Borges en un célebre cuento dirá, a través de uno de sus personajes, que es “un acto de fe”. Pero ser colombiano es entender que tenemos un pasado y un destino comunes, que somos el resultado del encuentro de tres continentes y varias culturas, que vivimos en un complejo mosaico de ecosistemas montañosos, selváticos, marinos, de sabanas naturales, y que esa pluralidad es una de nuestras fortalezas. La diversidad biológica y cultural tiene una de sus mejores expresiones en la riqueza y variedad de la cocina y la comida.

Esta última no consiste únicamente en los productos que llegan a nuestra mesa para alimentarnos, ni en sus preparaciones. Detrás de cada plato hay una historia, una estética, una sensibilidad, un modo de ser. Nariñenses, paisas, isleños, cundiboyacenses, costeños, llaneros, santandereanos, opitas, afrocolombianos e indígenas comen distinto y se relacionan de manera diferente con los alimentos.

Sociólogo. Lideró en el Ministerio de Cultura de Colombia la formulación de las políticas públicas para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2009) y para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de las Cocinas Tradicionales de Colombia (2012). Es coautor del libro de recetas de cocina *Paseo de olla*, y ha investigado y escrito sobre la cocina tradicional de las comunidades afrodescendientes de Colombia y Perú.

PILARES DE LA COMIDA TRADICIONAL

Hay cuatro factores que nos ayudan a entender la cocina tradicional: *la historia y el conocimiento* que hay detrás de cada producto que interviene en la cocina; *la remembranza que la acompaña*, que no es otra cosa que el deseo inconsciente de mantener nuestra unidad espiritual, la armonía con la memoria y la cultura; *la identidad y pertenencia a un lugar y a un grupo humano*, y por último *la solidaridad como un valor asociado al acto de alimentar y compartir la mesa*, o dicho de otra manera, a la eterna lucha de los seres humanos contra el hambre.

Una mazorca de maíz asada, en un ajiaco o sancocho, tiende un hilo invisible que nos conecta al pasado amerindio que domesticó, cultivó y transformó esta planta y la hizo uno de los fundamentos de su organización social; nos conecta, por ejemplo, a la migración colonizadora de Antioquia que hizo del maíz un emblema, pero, en especial, nos une a una inmensa cadena de agricultores que hizo posible que tuviésemos maíz *cariaco* de tres colores; maíz *capio*, *pira*, *chocosito*, *negrito*, *cuba* y *diente de caballo*, entre muchas otras variedades, que generaciones de cocineras han utilizado tierno o chólico, sarazo y seco, en miles de combinaciones.

La cocina tradicional es evocadora, nos ata a episodios de nuestra infancia y juventud, y a los cuidados de la casa materna. Por esta razón son tan fuertes los olores y sabores que conserva nuestra memoria y que nos hacen añorar ese café de la mañana, el caldo de costilla con cilantro picado encima, la arepa de maíz amarillo, los panes de queso, yuca o arroz recién horneados; la tajada de quesito fresco, la longaniza, los dulces de papayuela o mamey; en fin, la rica oferta de colores, olores y sabores que nos hacen viajar a nuestra niñez cuando descubríamos el mundo.

En las comunidades de colombianos que viven fuera del país por razones personales o de desplazamiento, se padece esa dulce nostalgia. En especial, en la época navideña, cuando los sueños se nutren con la imagen y el sabor de los desamargados de limón y naranja, las brevas, el dulce de papaya, la natilla y los buñuelos de maíz, así como las empanadas y los tamales en su rica diversidad regional.

MARCA LOCAL Y AFECTO

La cocina tradicional siempre es local. Siempre está atada a un lugar particular, a un municipio, a una región. Cuando estamos en el exterior señalamos una preparación conocida como “comida colombiana”, pero sabemos en nuestro interior que se trata de un mute santandereano, una frijolada antioqueña, un asado huilense o una arepa de huevo del Caribe. Esa conexión telúrica con la cocina es muy fuerte, hace parte de nuestra identidad y patrimonio.

Las preparaciones de la cocina tradicional suelen servirse de manera muy abundante. En su expresión campesina y popular, es de esa forma porque hay que calmar el hambre, así como mantener y reponer la energía para el trabajo. Es también un gesto de generosidad. Las madres manifiestan su afecto cocinando, mientras las cocineras tradicionales sostienen que el principal ingrediente de la cocina es el amor. Hay una práctica común y es hacer una porción de más, el “plato del peregrino”, por si alguien llega de manera intempestiva. “El que guarda manjares guarda pesares”, dice la sabiduría popular.

GEOGRAFÍA DE SOPAS, ARROCES, CEREALES Y OTRAS VIANDAS

Hay un plato que atraviesa toda nuestra culinaria, pero es tan diverso en cada región y localidad que se pensaría que no es de la misma especie. Para cualquier

colombiano, uno de los placeres de la vida es probarlos todos, sin dejar de asegurar, eso sí, que el de la propia región es el mejor. Las diferencias son sutiles. El sancocho de los litorales lleva pescado; el de los Andes, carne de res o pollo y papa; el de los Llanos, la Amazonía y el Pacífico utiliza plátano. La esencia del sancocho es esa sopa con sustancia de carne aliñada con un refrito de cebolla y hierbas, trozos de carne de pescado, res, cerdo o gallina, un tubérculo como yuca o papa, y el infaltable plátano. En La Guajira lleva malanga, en el resto del Caribe es común echarle ñame, en la región Andina no debe faltar la papa, y en el Valle del Cauca solo se emplea el plátano. La particularidad del plato está en la técnica para dominar su lenta cocción y en la manera de combinar los productos. La cocina, como toda fórmula magistral, tiene sus secretos y cada familia conserva el suyo. La madre, la abuela, una pariente, son las portadoras de este saber culinario y lo guardan con celo. ¿Con qué se acompaña un sancocho? Lo común es un buen aguacate, como los criollos de la Sierra Nevada o del Quindío. En la región antioqueña se sirve con arepas redondas; en el municipio de Ginebra, en el Valle del Cauca, se prepara un sancocho de gallina famoso, con arroz y hojaldre.

El arroz es otro infaltable en la cocina colombiana. Acompaña cualquier comida. Hay una receta básica: el arroz seco. La fórmula todos la sabemos, nos la enseñan las mamás para que “no nos varemos en la vida”: dos medidas de agua por una de arroz, sal y un poco de aceite. Pero este plato, tan afín a la vida de estudiantes y con el que se prepara el universal e irremplazable arroz con huevo, no siempre queda igual. El que sobra —bendito sea— es la base del *calentao*, el resultado de una práctica de reciclaje culinario que, tras agregar frijoles (*calentao paisa*) o lentejas (*calentao valluno*), y lo que quedó de la cena del día anterior, se sirve al desayuno.

Otro producto que nos ayuda a entender la cocina colombiana es el maíz. Este cereal se cultiva en casi todos los climas y, con pocas excepciones, con él se elaboran variedades exquisitas de arepas en todos los rincones del país. Las regiones compiten con su manera de hacer estos ricos amasijos asados, bien sea de maíz tierno o chócolo, o de maíz seco amarillo o blanco. Los de la región antioqueña prefieren la arepa plana o “tela” para el desayuno, y las arepas redondas para acompañar las comidas; la santandereana lleva chicharrón, la de la altiplanicie cundiboyacense incluye quesos y es dulce, la morada con queso de La Guajira se deshace en la boca por su textura y la calidad de la harina, y en el Pacífico la llamada *cachín* es compacta, dulce e incorpora especias.

TUBÉRCULOS, GRANOS, LEGUMBRES Y FRUTAS ANCESTRALES

Entre los tubérculos, la papa y la yuca configuran dos importantes continentes culinarios. La primera, propia de los Andes, es la base de la cocina cundiboyacense y las tierras altas. Una espesa sopa de papa, con variaciones, da origen a platos emblemáticos como el ajiaco (que nada tiene que ver con el del Caribe, que sí lleva ají y distintas carnes), y a una infinitud de potajes y cocidos.

La yuca es la base de la comida de los pueblos originarios del Amazonas y la Orinoquía, que preparan con su harina el mañoco y el casabe. Extendido su consumo a todas las tierras bajas, colonizó el gusto de los colombianos y se hizo clave en la cocina del Caribe. La encontramos en guisados, sudados, sancochos, y su harina es indispensable en la masa de empanadas y, en la panadería, para elaborar pandeyucas, diabolines y pandebonos, entre muchos otros amasijos.

El fríjol es otro producto histórico de nuestra cocina. Esta rica y alimenticia leguminosa se encuentra históricamente asociada al cultivo del maíz. El tallo del cereal le sirve de apoyo al frijol para crecer, y este le regala a su vez los nutrientes que sintetiza en la raíz. Se consumen de manera preferente las variedades cargamanto, bolarroja, zaragoza, nima y sabanero, aunque en Colombia hay una gran diversidad. Los habitantes de los Andes occidentales aman el fríjol y cada familia es portadora de una receta particular inmejorable. Calabazas, vitorias y ahuyamas también han estado en nuestra mesa desde tiempos inmemoriales y son infaltables en las cocinas con amplia matriz indígena, como la caucana.

El trópico es rico en frutales nativos e introducidos y Colombia posee una riqueza y variedad extraordinaria. Los que viven en climas fríos hacen dulces de moras de zarza, uchuvras, curubas, tomates de árbol y brevas, entre otras confituras. Los de climas templados disfrutan de los cítricos, las guayabas, los bananos y el aromático lulo. El Caribe y los valles cálidos son un jardín de árboles frutales donde sobresalen bananos, piñas, guanábanas, tamarindos, mameyes, mangos, zapotes, madroños, nísperos y frutos de las palmas. El borajó del Pacífico, el marañón llanero y el arazá amazónico completan este cuadro de aromas y sabores. La leche de coco, resultado de exprimir la pulpa y su aceite, interviene en muchas viandas y es el fundamento de la cocina tradicional de los afrodescendientes.

CARNES Y HIERBAS DEL MESTIZAJE

La ocupación española trajo consigo la ganadería, y la utilización de carne de vacunos, cerdos y especies domésticas menores conformó uno de los ejes de nuestras comidas. La carne se consume cocinada, como la que se emplea en el *pusandao* del Pacífico, cocida en sopas, asada, guisada, molida, desmechada, horneada y frita. El fiambre, ese plato viajero envuelto en hojas que acompañó a los soldados del Ejército Libertador, a bogas y arrieros, y que aún pervive, tiene como corazón un trozo de carne de res, cerdo o gallina, acompañado de arroz, papa o yuca según la región.

Junto a la carne, el consumo de leche reviste numerosas preparaciones. Por eso en el amplio territorio nacional hay diversidad de quesos como el paipa o los del Caquetá, que tienen denominación de origen, o el de capas de Mompo, primo del sietecuecos y el queso de mano de Arauca, así como los quesillos del Huila y Tolima, el quesito fresco paisa, o el popular queso costeño.

El uso de hierbas para aliñar las comidas es otro de los hilos que sostienen el complejo culinario del país. Son frecuentes el ajo, la cebolla larga o de rama y la cabezona blanca, roja o morada. Hay una lista larga de hierbas, algunas introducidas al país, que ya han adquirido características propias, y muchas nativas que aportan sabor y olor a los platos. Sobresalen diferentes clases de albahaca, cilantro, perejil, yerbabuena, orégano y poleo. El colorante se consigue del achiote y del azafrán de raíz (cúrcuma). En las costas son imprescindibles las hierbas que algunas familias cultivan en sus jardines y huertos, y en el Pacífico en las llamadas azoteas y barbacoas. La cebolla y el tomate dan lugar al *hogao*, la “salsa madre”, una de las preparaciones constantes de la cocina colombiana que se elabora sofriendo, a fuego medio o lento, tallos de cebolla larga, cebolla cabezona y dientes de ajo finamente picados, tomates maduros pelados y picados, sal, comino y pimienta. En el Pacífico se utiliza un refrito de hierbas de azotea con chillangua o cilantro cimarrón, poleo, albahaca, orégano y cebolla.



Hay un producto entrañable para los colombianos: la panela, esa “dulce compañera del viajero, del cazador y del pobre”, como afirmaba Jorge Isaacs en su novela *María*, que sirve de base a numerosas elaboraciones presentes en todos los municipios de las laderas andinas. Una aguapanela fría con limón, que se le sirve al recién llegado, es un rasgo de la hospitalidad en las zonas campesinas de tierra caliente, y la invitación a un pocillo de café (un tinto) preparado en aguapanela es una expresión de amistad.

Hecho este somero repaso sobre las principales características de nuestra culinaria, empezaremos un recorrido por las regiones naturales de nuestra geografía para conocer algunas de sus recetas emblemáticas, en su mayoría de fácil preparación, sin olvidar que una receta es solo una guía para la elaboración de las comidas. La tradición no niega la innovación, y cada cocinera o cocinero, en su “laboratorio” (la cocina), le pone su propio sello, su sazón, o la huella creativa que deja cada quien en las preparaciones.



Empezamos por esta extensa región que comprende ocho departamentos muy diferentes entre sí. El pescado, los crustáceos y las especies asociadas al mar y a los humedales, así como la carne de vacunos y el queso, son fundamentos de su cocina, que expresa muy bien el mestizaje de tradiciones amerindias, africanas y europeas, y además la influencia de la cocina antillana y de migraciones como la sirio-libanesa, que ha dejado su impronta en la mesa.

RUNDOWN O RONDÓN

Uno de los platos emblemáticos de las islas de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, que tradicionalmente se hacía al aire libre. Su preparación es un arte y cada familia de las islas tiene su propia versión. Aquí presentamos la receta del escritor René Rebetez, tomada de *San Andrés y Providencia: gastronomía isleña. Our traditional food* (1997).

Ingredientes para 10 personas:

- 6 o más cocos grandes
- 10 pescados pequeños o 5-6 lb de filete (tradicionalmente se usa pescado seco de mar, el cual se debe dejar en agua hasta quitarle el exceso de sal)
- 3 lb de *pigtail* o cola de cerdo en salmuera y, si se quiere, 3 lb de filete de caracol pala (opcional)
- 3 lb de yuca pelada y partida en trozos
- 2 lb de ñame pelado y partido en trozos
- 3 lb de ahuyama pelada y partida en trozos
- 3 cebollas cabezonas blancas tajadas
- 2 cabezas de ajo machucadas
- 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)

- Achiote, limones, vinagre, sal y pimienta al gusto
- Para los *dumplings* que se agregan, es necesario: 1 lb de harina de trigo, 1 cucharada de polvo de hornear y sal

Preparación

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 exprimirla mejor. Finalmente, se cuele la leche de coco y se reserva. Se limpia el pescado y se aliña con sal, pimienta, jugo de limón o vinagre. Se corta el *pigtail* en trozos pequeños y se pone a cocinar en una olla de presión durante 15 minutos para quitarle la sal. Si no tiene olla de presión, cocínelo durante 25 minutos a partir del hervor. Aparte, los filetes de caracol pala se limpian y se machucan 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 la olla de presión. En un caldero a fuego alto, se ponen en estricto orden los siguientes ingredientes: la leche de coco, la cebolla y las cabezas de ajo, y se deja cocinar por 3 minutos. Se agrega la yuca, el ñame, la ahuyama y los plátanos. Se deja hervir todo por 15 minutos y se agrega el pescado, el caracol y la colita de cerdo. Luego se añade la albahaca, el orégano, el jengibre, el ají y la

pimienta, y algunos granos de achiote. Deje cocinar todo por 10 minutos. Agregue los *dumplings* y deje hervir por 5 minutos más

Para preparar los *dumplings* mezcle la harina de trigo con una taza de leche de coco, una cucharadita de polvo de hornear y sal. Amase bien y haga pequeñas tortitas o arepitas. El *rundown* se sirve disponiendo los componentes por grupos y por separado, bañándolos con un poco del caldo que resulta de la cocción.

CRABS BACKS O CANGREJOS RELLENOS

Anualmente, en las islas se presenta una migración de cangrejos negros que llegan de colinas y montes para desovar en el mar. Con los cangrejos que se recolectan se prepara la *crab soup* y los *crabs backs*. En la preparación de este último plato se emplea como recipiente el caparazón de los cangrejos. Esta receta se encuentra en el libro *Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia*, de Enrique Sánchez y Carlos Sánchez (2012).

Ingredientes para 8 personas:

- 2 lb de carne de cangrejo y 8 caparazones
- 2 cebollas cabezonas rojas finamente picadas
- 1 ají sin semillas o medio pimentón rojo finamente picado
- 4 dientes de ajo picados
- Aceite de coco
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de miga de pan
- Una pizca de pimienta negra
- Sal al gusto

Preparación

Se ponen los cangrejos en poca agua hirviendo y se cocinan por 5 minutos, tras los

cuales se sacan, se les quiebra el tórax y se limpian, retirando la carne con las manos, separando la grasa y manteniendo los caparazones enteros y limpios. Aparte, se sofríen en el aceite de coco la cebolla, el ají y el ajo. La carne se desmenuza y se mezcla con el sofrito y la grasa, se agrega un chorrito de agua y se pone a cocinar hasta que el líquido se haya casi evaporado y se forme una masa suave. Si quiere, puede emplear leche de coco en vez de agua para darle más sabor al plato. Con esta masa se rellenan los caparazones y se agrega al final el queso rallado. Sobre el queso se espolvorea miga de pan. Se llevan los caparazones al horno por 10 minutos y luego se sacan y se sirven.

ARROZ CON CAMARONES SECOS

En el Caribe, uno de los platos más reconocidos es el arroz con camarones. Hay diferentes preparaciones. Seguimos aquí una receta del libro de Abel Antonio Medina Sierra, *Saberes culinarios de La Guajira. Platos principales* (2011).

Ingredientes para 6 personas:

- 2 lb de camarones secos
- 4 tazas de agua
- 1 lb 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

Se pelan los camarones separando las conchas y las cabezas. Estas dos últimas se ponen a cocinar en las 4 tazas de agua por 15 minutos para que suelten su sabor; se cuele el caldo y se deja reposar. Si se quiere,

el caldo caliente con las conchas y cabezas se puede pasar por la licuadora, y luego por un colador fino. En un caldero se pone el aceite a calentar y se sofríen los ajos, las cebollas y los ajíes hasta lograr una salsa. A esta se agregan la pimienta, el comino, el achiote o color y sal, y se revuelve bien. Al sofrito se incorporan los camarones y el

agua en que se cocinaron y se deja hervir. Cuando el caldo esté hirviendo se añade el arroz, se mezcla bien y se deja cocinar hasta que se comience a secar. Se baja el fuego, se tapa y se deja cocinar por 10 minutos. Se revuelve todo nuevamente, se tapa y se deja cocinar de nuevo hasta que el arroz seque totalmente.

PESCADO EN SALPICÓN

En La Guajira también se consume un delicioso plato conocido como salpicón de pescado, elaborado con pesca fresca o seca de especies como bonito, róbalo, sábalo, cazón, chucho o raya. Esta receta pertenece al libro *Cultura gastronómica tradicional de la zona rural afro de La Guajira*, de Lixia Giovannetty Pimienta y Deivis Janier Ojeda Iguarán (2015).

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg del pescado escogido
- 4 cucharadas de aceite
- Sal (si el pescado es fresco)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate maduro mediano
- 4 ajíes dulces
- 4 ajos picados
- 2 limones
- 1 chorrito de vinagre
- 1 cucharadita de pimienta (aproximadamente 4 g)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de achiote (10 g)

Preparación

Se cocina el pescado. La cocción se verifica con un cuchillo. Cuando este entre fácilmente, el pescado está listo. Aparte se hace el guiso o salsa con los otros ingredientes, agregándole por último el vinagre y el jugo de los limones. Cuando el pescado esté suave, se saca y se deja en reposo. Luego se le extraen las espinas y la piel, se desmenuza y se agrega a la salsa. Después de revolver, se deja a fuego lento hasta que seque. Se sirve con arroz, plátanos, bollos o yuca.

SANCOCHO DE SÁBALO

En el Caribe existen numerosos sancochos. Acá presentamos la receta de la señora Rosa Emilia Rúa Manotas, del municipio de Palmar de Varela, que se encuentra en el libro *Atlántico sabe rico*, editado por la Gobernación del Atlántico (2017).

Ingredientes para 6 porciones:

- 1½ kg de sábalo
- 1 lb de yuca
- 6 platanitos guineos
- 2 cebollas rojas
- 1 cabeza de ajo
- 4 ramas de cebolla junca o larga
- 2 litros de agua
- Sal al gusto

Preparación

En una olla grande vierta el agua, llévela a hervor y añada la yuca y el guineo troceados. Pique fino la cebolla en rama, la cebolla roja y machaque el ajo. Una vez cocidos la yuca y el guineo añada los vegetales picados. Condimente el sábalo con sal, haga las porciones y fríalo en abundante aceite a temperatura media. Una vez dorado, retire, escurra y agregue al caldo en hervor. Cocine durante 10 minutos, condimente con sal.

ARROZ DE LISA

En Barranquilla es común ver en la calle un corrillo de personas alrededor de una olla inmensa que desprende un olor único y delicioso. Están allí comprando porciones de arroz hecho con un pez llamado lisa (*Mugil cephalus*), muy popular en el Caribe. La receta que traemos es de la señora Amanda Alfaro de Llerena, publicada en el libro *Atlántico sabe rico* (2017).

Ingredientes para 6-8 porciones:

- 2 lb de lisas (enteras o ya deshuesadas y secas)
- 3 tazas de arroz lavado
- 1 cucharada de aceite
- 6 tazas de agua
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 2 tallos de cebollín picados
- 2 tomates maduros pelados y picados
- 2 dientes de ajo triturados
- Ají dulce
- Pimentón (opcional)
- Sal
- Comino
- Color
- Cilantro

BOCACHICO AL CABRITO

Esta receta se relaciona con una técnica culinaria de relleno del pescado, uno de los portentos de la cocina del Caribe. Hay muchas maneras de rellenar el pescado. La receta que traemos, con pez bocachico (*Prochilodus magdalenae*), la recogió Carlos “Toto” Sánchez, coautor del libro *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 4 personas:

- 4 bocachicos medianos
- 250 g de cebolla de rama picada
- 250 g de cebolla de cabeza en rodajas
- 8 dientes de ajo pelados y picados
- 5 ajíes dulces
- 1 pimentón en tiras
- 10 g de repollo picado
- 2 zanahorias cortadas en tiras delgadas
- Vinagre de frutas
- Ajo
- Sal, pimienta, comino y color al gusto
- Aceite
- Hojas de bijao o de plátano
- Pita o cabuya

Preparación

Se escaman y lavan muy bien los pescados, y luego se arrojan (se hace una serie de

Preparación

Deje las lisas por 1 hora en agua fría para quitarles la sal. Luego póngalas a fuego lento en una olla con suficiente agua y deje hervir. Cuando hayan hervido retírelas del fuego, escúrralas y desmenúcelas, quitando las espinas. Después, mezcle la lisa con un guiso preparado con el aceite, la cebolla, el cebollín, el tomate, el ajo, el ají dulce, el pimentón y los condimentos. Agregue el guiso al arroz y sofría por unos minutos incorporando agua y dejando hervir hasta que seque. Tape la olla y continúe cocinando hasta que el arroz esté listo. Agregue al final el cilantro finamente picado.

cortes transversales finos en la piel y carne del pescado para facilitar su cocción). Se sazonan con sal, vinagre, pimienta, comino, color y ajo, y se dejan reposar en la nevera por lo menos 1 hora. Se sazonan las verduras con sal, comino, pimienta y un chorrito de vinagre, y se sofríen por 3 minutos en una cucharada de aceite. Se rellenan los pescados con las verduras, se cierran bien y se amarran con la pita. Se envuelve cada bocachico en hojas de plátano o bijao, y se ponen en la parrilla a asar durante 25 minutos por cada lado para que queden bien cocidos. Pasado este tiempo se sacan los pescados de las hojas y se ponen a asar durante 5 minutos más por cada lado. Se divide cada bocachico en dos partes y se sirve con yuca cocida y arroz.

AREPA DE HUEVO CON CARNE MOLIDA

Si algo distingue la comida del Caribe es la arepa de huevo, un delicioso amasijo relleno que se consume a cualquier hora del día. Es la reina de la comida artesanal callejera y la manifestación cultural que identifica al municipio de Luruaco. La arepa básica es la que lleva como relleno el huevo, pero admite otros, en especial de carne molida. Presentamos la receta de la señora María del Socorro Castillo Montero, artesana culinaria de Luruaco, publicada en el libro *Atlántico sabe rico* (2017).

Ingredientes para 6 arepas:

- 500 g de masa de maíz amarillo
- 6 huevos
- 200 ml de leche



- Sal al gusto
- ½ litro de aceite
- 200 g de carne molida en polvo
- 1 cebolla roja
- 10 ajíes dulces (topitos)
- 4 dientes de ajo
- 50 ml de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

En un caldero vierta abundante aceite y caliéntelo a temperatura media. En un recipiente hondo ponga la masa de maíz, condimente con la sal y suavice con la leche hasta obtener una mezcla sedosa y consistente. Haga unas bolas con la masa en

porciones uniformes. Sobre una superficie lisa (como un plato de loza) unte un poco de aceite, ponga la bola de masa y aplánela con una tabla o un plato. El diámetro aproximado debe ser de 15 centímetros y el grosor del dedo índice. Puede emplear una bolsa de plástico untada ligeramente con aceite para mayor facilidad en el armado. Cuando tenga listas las arepas, las fríe en el aceite hasta que inflen; retire, ponga en un escurridor y con un cuchillo pequeño abra cada arepa por un lado y la rellena con un huevo y una porción de carne molida. Cierre y apriete el borde y fría de nuevo para que el huevo se cueza. Retire, escorra y sirva caliente.

MOTE DE QUESO

En las sabanas ganaderas de Sucre y Bolívar tiene origen una de las sopas más ricas de la cocina colombiana: el mote. Este lleva queso y suero costeño, y se hace con diferentes ingredientes, como veremos en la receta de la Asociación de Mujeres Microempresarias y Pequeñas Comerciantes de Sucre (Asomujer), tomada del libro *Cocina y talento de la mujer sucreña. Recuperación de la cultura gastronómica del departamento de Sucre* (1997).

Ingredientes para 4-5 personas:

- 2 lb de ñame espino partido en cuadros grandes
- 8 tazas de agua
- ½ lb 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
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Se pone a cocinar el ñame a fuego alto en el agua con sal durante 45 minutos, revolviendo constantemente hasta que se desbarate y el caldo se espese. Mientras tanto se hace un sofrito en el aceite con los tomates, las cebollas y los ajos, comino, sal y pimienta. Si se quiere, se pueden agregar algunas hojas de bledo picadas. El queso se parte en cuadritos y se agrega con el sofrito a la olla con el ñame; se baja



el fuego y se cocina todo por 10 minutos bien todo y se baja del fuego. Se sirve con más. Se añade el suero costeño, se mezcla arroz blanco.

POSTA CON PANELA

En el Caribe, en especial en Cartagena, hay una tradición de preparar la carne de res con melao de panela, fundamento de la llamada posta negra, según algunas versiones. La posta es la base del “seco cartagenero”, que consiste en posta, arroz con titoté (reducción de la primera leche de coco hasta que se evapore el líquido y se formen pequeños granos de color caramelo) y plátanos pícaros. Seleccionamos esta receta de Teresita Román, Amparo Román de Vélez y Olga Román, que forma parte del libro *Cartagena de Indias en la olla* (1982).

Ingredientes para 8-10 porciones:

- 2 lb de punta gorda, masa de frente o palomilla
- 2 cebollas ralladas
- 4 clavos de olor
- 2 bayas de pimienta de olor molidas

- 2 cucharaditas de pimienta picante
- 60 g de panela
- 1 copa de ron
- 1 copa de vino
- 1 hoja de laurel
- Vinagre
- Sal

Preparación

Se hace una mezcla con las cebollas ralladas, los clavos de olor, la pimienta de olor, la pimienta picante, vinagre y sal. Se deja la carne en este adobo varias horas en la nevera. Se ponen a derretir en agua los 60 gramos de panela hasta que quede como una miel. Allí se echa la carne y se le va dando vueltas a medida que se vaya dorando. Después se le agrega el vino y el ron, y se deja un momento. Por último, se agrega agua suficiente para terminar de cocinar la carne y el laurel.

PASTEL DE ARROZ

Entre los platos más difundidos en el Caribe colombiano están los pasteles de arroz, una comida envuelta en hojas que muestra la importancia de este cereal y la sutileza en el uso del vinagre y los aliños. Esta receta es tomada de *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 8 personas:

- 4 tazas de arroz
- 2 lb de costilla de cerdo picadas
- 1 lb de tocino picada
- 2½ lb de pollo o gallina, despresadas o cortadas en trozos
- ¾ de taza de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de hogao o guiso casero
- 1½ lb 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
- Pita para amarrar

Preparación

Se remoja el arroz con vinagre, aceite, sal, pimienta y achiote, y se deja al sol por unas horas, revolviendo bien. 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. En otra olla se cocinan las papas y se alistan ocho o diez hojas de col o de repollo. Se arman los pasteles y con este fin se acomodan las

hojas de bijao en forma de cruz, y se colocan 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. 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 hora y media o 2 horas más, aproximadamente, añadiendo agua caliente si es necesario.

BOLLO LIMPIO

Es un amasijo de maíz, envuelto en hojas, que suele acompañar numerosas comidas para cortar y realzar los sabores. Esta receta la trae Leonor Espinosa en su libro *Lo que cuenta el caldero* (2018).

Ingredientes:

- 10 tazas de maíz pilao
- Hojas de iraca
- Harina seca

Preparación

Pilar el maíz (quitarle el afrecho en el pilón). Separe dos tazas y muele los granos para hacer harina. El resto remójelo por

24 horas. Pasado este tiempo escurra y muele. Pase la masa a un recipiente, amase incorporando agua caliente. La masa debe quedar dura para hacer el bollo. Arme bolillos de 20 centímetros de largo por 3 de diámetro ayudándose con la harina seca. Envuélvalos con hojas de palma de iraca. Amarre y cocine en agua caliente cerca de 1 hora y media.

ENYUCADO

En el Caribe, la yuca es un producto que da identidad a su cocina. El enyucado es un amasijo dulce y anisado, común en la cocina afro. Esta receta de Fernando La Rotta fue tomada de su libro *Aromas y deleite de nuestra cocina. Con el sabor tradicional de la comida casera. Lo mejor y más completo del arte culinario colombiano* (2008).

Ingredientes para 10 personas:

- 2 lb de yuca pelada y rallada
- ½ lb de azúcar
- ½ lb 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

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

PLÁTANOS EN TENTACIÓN

El Caribe es muy rico en dulces y postres. Traemos la receta de uno muy conocido y fácil de preparar, que incluye como ingrediente la famosa gaseosa cartagenera Kola Román. La receta es de María Josefina Yances y Estrella de los Ríos, y está en el recetario *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 4 personas:

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de Kola Román u otra gaseosa de cola
- 2 astillas de canela
- Sal al gusto

Preparación

Los plátanos se pelan y se ponen enteros en un sartén a cocinar a fuego medio con la mantequilla, el azúcar, sal, la canela y la Kola Román. Cuando estén blandos y la gaseosa comience a reducirse y tener consistencia de almíbar, se baja el fuego y se cocinan moviéndolos constantemente para que no se peguen, hasta que estén dorados. Se bajan los plátanos del fuego y se parten en rodajas gruesas, en 8 o 12 partes, y se bañan con el almíbar.

CAYEYE

El plátano es un ingrediente que da identidad a la cocina de los habitantes ribereños del río Magdalena. El cayeye era el alimento más importante de los bogas y viajeros en su ir y venir entre el litoral y el interior del país, y su consumo se mantiene. Se prepara con orgullo en la cocina de los departamentos de Magdalena y Cesar. Esta receta fue recogida por Enrique Sánchez.

Ingredientes:

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

Preparación

Se pelan los plátanos guineos verdes y se cocinan con sal hasta que estén blandos. Se sacan del agua y se machacan bien hasta dejarlos con una consistencia suave. Se hace un guiso sofrriendo el tomate y la cebolla en la mantequilla y se mezcla con el puré de guineo. Se verifica la sal y se sirve.



Nos adentramos en los Andes, complejo geográfico definido por un extenso macizo montañoso y tres cordilleras que cruzan de sur a norte el centro y el occidente del país, y en el que vive el 77% de la población colombiana. La quebrada geografía genera un mosaico diverso de ecosistemas y culturas. Las estrategias alimentarias y sus cocinas cambian entre niveles altitudinales, de climas fríos a medios y cálidos, así como entre cordilleras.

MUTE BOCONÉ DE RÍO DEL ORO

Este plato emblemático de los Santanderes debe su nombre al maíz que lleva como ingrediente. Existen diversas clases de mute y seleccionamos esta versión del recetario de Estrella de los Ríos, *La cocinaza comedida: gastronomía santandereana* (2002).

Ingredientes para 6-8 personas:

- 1 lb de carne de cerdo oreada
- ½ lb de chorizos
- 1 lb de carne de res fresca u oreada
- 1 pollo pequeño o 2 pechugas de pollo cortadas en pedazos pequeños
- ½ lb de pata de res cortada en cuadros pequeños
- ½ lb de callos o mondongo de res cortada en cuadros pequeños
- ¼ de lb de macarrones o pasta corta
- 2 tomates maduros picados
- 1 gajo de cebolla verde o cebolla junca picada
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cucharadita de cominos tostados y molidos
- ¼ de lb de ahuyama madura cortada en cuadritos
- ¼ de lb de arracacha o apio (nombre que se da en la región a la arracacha) pelada y cortada en cuadritos

- 1 lb de papa blanca pelada y cortada en cuadritos
- ½ lb de maíz mute (maíz blanco trillado previamente remojado)
- ¼ de lb de garbanzo remojado la víspera y bien cocinado
- Manojos de hojas de guaca o guacas (*Heliopsis buphthalmoides*)

Preparación

En una olla grande con 2 litros de agua, cocine los callos y la pata de res picados hasta que estén bien tiernos. Agregue las carnes picadas y parte de los condimentos y cocine hasta que las carnes estén casi deshechas. Cocine el maíz mute hasta que esté blando y agréguelo a la olla junto con el agua de la cocción. Incorpore los garbanzos y el resto de los ingredientes y condimentos. Revuelva ocasionalmente, para evitar que se pegue al fondo de la olla. Antes de terminar la cocción agregue los macarrones y vigile para

que no se desbaraten. Rectifique la sazón durante la cocción. Por último, agregue las hojas de guaca y termine de cocinar. Sirva con un poco de cilantro picado encima.

AREPA SANTANDEREANA

Son numerosas las versiones de la arepa de maíz en Colombia. Para este recetario seguimos la preparación santandereana, una deliciosa tradición culinaria orgullo de esta región, incluida en el libro *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes:

- 1 kg de maíz amarillo pelado y cocido (en la forma más tradicional se cocina el maíz con lejía, es decir, poniéndolo en agua con ceniza hasta que su hollejo empiece a desprenderse. Luego se lava en un canasto o cedazo y se deja reposando en agua fría de un día para otro)
- 1 taza de chicharrón de cerdo
- 1 taza de yuca (mandioca) cocida y picada
- 1 cucharadita de aceite (o una cucharada de mantequilla)
- Sal al gusto
- Agua necesaria

Preparación

El maíz cocido se muele con el chicharrón y la yuca. Añada un poco de sal disuelta en agua tibia para soltar la preparación. Se amasa hasta obtener una pasta suave. Se deja reposar. Luego, se hacen bolas medianas y se arman las arepas, que deben tener un espesor de medio centímetro. De ser necesario, se añade agua tibia para humedecer y darle elasticidad a la masa. Finalmente, a fuego medio sobre una plancha se asan las arepas por ambos lados.

CUCHUCO CON ESPINAZO

Este plato ocupa un lugar de privilegio en la cocina y el gusto de los cundiboyacenses. Se llamaba “cuchucos” a los granos partidos de los cereales que se desechaban en el molino. El recetario *Paseo de olla* (2012) trae la siguiente receta:

Ingredientes para 6-8 personas:

- 2 lb de espinazo de cerdo bien carnudo
- 14 tazas de agua
- ½ lb de cuchuco de trigo
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ lb de papas sabaneras, peladas y picadas
- 1 lb de papa criolla chiquita
- ½ lb de alverjas verdes
- ¼ de lb de habas tiernas enteras
- 3 tallos de cebolla larga picados
- 5 hojas de repollo picadas
- 3 dientes de ajo machacados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

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

PAPAS CHORREADAS

Este es un plato clave de la cocina del altiplano cundiboyacense que acompaña numerosas comidas. Carlos Ordóñez, en su *Gran libro de la cocina colombiana* (2012), trae esta receta:

Ingredientes para 8-10 raciones:

- 3 lb de papas tocarreñas o sabaneras
- 4 tallos de cebolla junca cortados en tiritas
- 2 tomates maduros pelados y picados
- ½ lb de queso rallado
- ½ taza de natas de leche

- 2 cucharadas de aceite
- Comino, pimienta y sal al gusto

Preparación

Se pelan parcialmente (o se “chalequean”) las papas y se ponen a cocinar en agusal

por 45 minutos, hasta que queden blandas. Aparte, se prepara un guiso sofriendo en el aceite los tomates, las cebollas, la nata, el queso y los aliños. Se sacan las papas,

se ponen en una bandeja y se bañan (o se chorrean) con el sofrito. Se sirven calientes y son acompañantes inseparables de la sobrebarriga sudada.

AJIACO SANTAFEREÑO

Esta preparación es la comida más querida de la Bogotá tradicional. De una sopa sencilla de papa fue surgiendo un plato sofisticado que hoy en día se sirve con orgullo en las mesas de casas y restaurantes de la capital del país. La receta la trae Carlos “Toto” Sánchez en el libro *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 4 personas:

- 1 pollo campesino despresado
- 1 gajo o cinco tallos de cebolla junca o larga
- 2 mazorcas tiernas partidas en trozos
- 2 lb de papa criolla
- 1 lb de papa pastusa o paramuna
- 1 lb de papa sabanera
- Hojas de guasca
- Sal
- Crema de leche
- Alcaparras

Preparación

Se coloca en el fogón una olla grande con 4 litros de agua, sal y la cebolla junca. Cuando comience a hervir el agua, se agregan las alas, el pescuezo y las piernas del pollo, junto con las mazorcas partidas en trozos. Se deja hervir por 30 minutos, y luego se retiran la cebolla y el pollo. Se reserva el caldo. Se pelan, lavan y parten en rodajas las papas pastusas o paramunas, las papas sabaneras y las papas criollas, y se agregan a la olla junto con la pechuga y los pernils

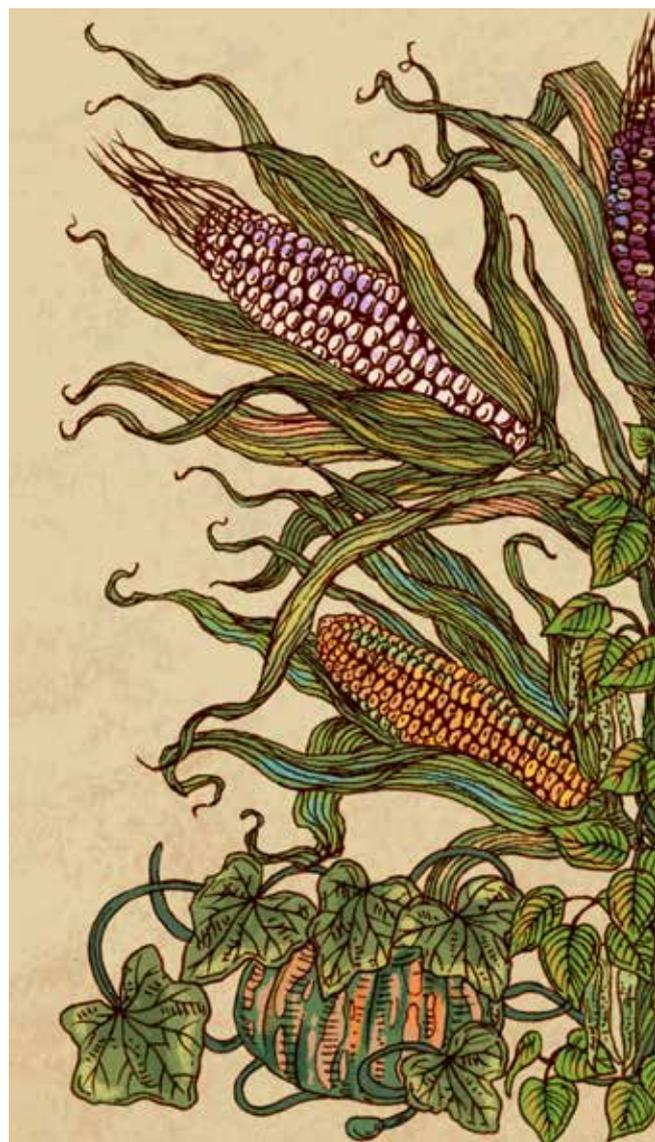
FRÍJOLES MONTAÑEROS

En los Andes noroccidentales, en especial en la región cafetera, no pueden faltar los fríjoles en la mesa diariamente. Los que no se consumen en el día se sirven al desayuno como *calentao*. Estos fríjoles son la base de un plato que se ha popularizado en el país como *bandeja paisa*. Acá les presentamos la receta recogida en *Paseo de olla*.

Ingredientes para 4-6 personas:

- 1½ tazas de fríjoles remojados la víspera
- 8 tazas de agua
- ¼ de lb de tocino delgado cortado en lonchas
- 1 plátano verde partido con la mano

del pollo. Se deja cocinar hasta que la sopa espese, revolviendo de cuando en cuando. Cuando espese el ajiaco, se sacan las presas y se desmenuzan. Antes de servir, se adicionan las hojas de guasca y se deja cocinar el ajiaco por 5 minutos más. Se sirve en cazuelas coronando con el pollo desmenuzado. Se le agrega crema de leche y alcaparras, y se acompaña con una porción de aguacate y arroz blanco.



- 1 zanahoria (se puede reemplazar por ahuyama)
- 1 rama de cebolla larga
- 1 taza de hogao
- Pimentón o ají dulce
- 1 cucharadita de panela rallada
- Sal, comino y pimienta al gusto
- Cilantro picado

Preparación

Prepare el hogao mientras pone a hervir el agua a la que se añaden los fríjoles, la cebolla, el plátano, la zanahoria y los trocitos de tocino. (Otra opción que recomendamos es freír las lonchas de tocino hasta que queden tostadas y agregarlas

al servir.) Se dejan cocinar los ingredientes por 3 horas en olla normal o 1 hora en olla de presión, hasta que los fríjoles estén blandos. Se sacan y se licúan el plátano, la cebolla, la zanahoria y el pimentón (o el ají dulce) en un pocillo del líquido de cocción de los fríjoles, para agregar el licuado a la olla junto con el hogao. Reserve un poco de hogao. Luego se agregan la panela, comino, sal y pimienta al gusto, y se deja calar o cocinar en bajo hasta que se espese la preparación. Al servir ponga encima de los fríjoles una cucharadita del hogao que reservó, y esparza el cilantro finamente picado. Se sirve con arroz y tajadas fritas de plátano maduro.

TORTICAS DE CHÓCOLO

Estos amasijos de maíz tierno, recién hechos, son una de las delicias de la cocina artesanal en los ventorrillos de carreteras y caminos. La receta fue incluida por Carlos Ordóñez Caicedo en su libro *La cocina vallecaucana* (1986).



Ingredientes:

- 6 chócolos muy tiernos desgranados
- 1½ tazas de leche
- ½ lb de queso campesino en bloque o 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

Se licúan los granos de chόcolo y la leche por 5 minutos y luego la masa resultante se pasa por un cedazo o colador. A la masa se adicionan el queso rallado, los huevos, la harina, la mantequilla, azúcar y sal al gusto, y se mezcla bien todo. Se calienta el aceite y luego, con ayuda de una cuchara, se toman porciones de masa que se ponen a freír hasta que doren.

BUÑUELOS

Los pueblos del Paisaje Cultural Cafetero —reconocido en 2011 como Patrimonio Mundial por la Unesco— despiden un olor particular por la mañana: huelen a café y a buñuelo, un amasijo frito de harina de maíz y queso que se hacía originalmente en Navidad

para comer con natilla de maíz, pero que actualmente se prepara a lo largo del año para acompañar una buena taza de café, tinto o chocolate. Esta receta fue tomada del libro *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 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 de hornear
- Sal al gusto
- ½ taza de leche (para suavizar la masa)
- 2 cucharadas de azúcar (opcionales)
- Aceite para freír

Preparación

Se mezcla el queso con la harina de maíz, los huevos, el almidón de yuca, el polvo de hornear y una pizca de sal, y se amasa bien todo. Si a la masa le falta humedad se agrega leche poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea. Si quiere puede añadir el azúcar. Se deja reposar por 20 minutos. Mientras, se calienta suficiente aceite en una paila o caldero lo bastante profundo

para que los buñuelos puedan flotar. La temperatura apropiada es un fuego medio para que el aceite esté templado, es decir, ni muy caliente porque los buñuelos quedan crudos por dentro, ni muy frío porque se pegan al fondo de la olla. Se hacen bolas con la masa, sin apretarlas mucho, y se ponen a freír en el aceite. Se deben poner pocas unidades por tanda para evitar que se peguen. Al poner los buñuelos en el aceite, primero se van al fondo, pero rápidamente suben y se mantienen flotando. Solo se deben mover en caso de que ellos mismos no se den la vuelta, para que se doren de manera pareja. Para saber si el aceite está templado, ponga una bolita de masa a freír. Si la masita sube rápido significa que el aceite está listo. Los buñuelos se sacan cuando estén dorados y se escurren sobre papel absorbente. Se sirven con café, u otras bebidas calientes o frías.

TAMAL TOLIMENSE

Un festín envuelto en hojas. Existen numerosos tamales en el país. Seleccionamos este del Tolima, del que se dice: “Si está bien, es tamal, y si es tamal, está bien”. Esta receta pertenece al recetario *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 8 tamales:

- 1 lb de maíz blanco trillado, o 1 lb de harina de maíz
- ½ lb de arroz
- ½ lb de alverjas secas remojadas la víspera
- 1 lb de costilla de cerdo partida en 8 trozos
- 1 gallina despresada en 8 piezas, o en su defecto un pollo
- 1 lb de tocino partida en 8 trozos
- 6 tazas de agua
- 1 lb de papas peladas, cocidas y cortadas en rodajas
- ¼ de lb 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

Se prepara el arroz normalmente, en 2 tazas de agua con media cebolla cabezona picada y sal; se debe procurar que quede bien seco. Aparte se cocinan las alverjas con la media cebolla cabezona restante y sal al gusto, hasta que estén tiernas. El maíz se muele finamente y se sazona con sal, pimienta y comino. 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. 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. Se toman 3 tazas de 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. Luego, en un recipiente amplio, se ponen

el arroz, las alverjas y la masa de maíz. Se mezcla todo y se reserva mínimo por 1 hora. Con todos los ingredientes preparados se empiezan a armar los tamales.

Armada

Se disponen sobre una mesa las hojas de plátano en pares, una sobre otra, pero en sentidos opuestos, es decir, cuidando que la dirección de las líneas de la hoja de abajo sea diferente a la que tienen las de arriba. 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. 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. 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. Los tamales armados se ponen a cocinar en agua a un nivel que los cubra, tapados, a fuego medio y durante 2 horas y media, revisando constantemente que la cantidad de agua se mantenga.

ACHIRAS

Las achiras son unos panecillos pequeños de harina de achira (*Canna indica*) que se originaron en el Huila y se expenden en las carreteras para mitigar el hambre y hacer más grato el camino de los viajeros. Las más famosas son las del municipio de Altamira. La receta que presentamos fue tomada del *Gran libro de la cocina colombiana* (2012).

Ingredientes:

- 2 lb de cuajada fresca bien exprimida
- 1 lb de almidón de achira
- 2 yemas de huevo
- ¼ de lb de mantequilla derretida

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes y se muelen juntos. Se amasa bien y se deja reposar un poco. Se hacen los bizcochos de unos 5 centímetros de largo por 1 y medio de ancho trabajándolos con las manos. Se ponen sobre una lata engrasada en el horno precalentado a 400 °C durante 10 minutos.

MISTELA

Las mistelas son bebidas hechas con aguardiente, azúcar y frutas como la mora o la naranja agria, o hierbas aromáticas como el limoncillo o la yerbabuena, que se sirven en vasos o copas pequeñas como una expresión de amistad y hospitalidad. La siguiente receta, con mejorana (*Origanum majorana*), es la versión recogida en el *Gran libro de la cocina colombiana* (2012).

Ingredientes:

- 1 botella (750 ml) de aguardiente
- 1 lb de azúcar
- 5 tazas de agua
- 1 ramo de hierbas con mejorana (se le pueden agregar otras hierbas aromáticas al gusto)
- 1 astilla de canela
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación

Se ponen las hierbas en el aguardiente durante 30 días hasta que suelten color y aroma. Se prepara un almíbar con el agua, el azúcar y el limón; se mezcla con el aguardiente y está lista la mistela. Se guarda bien tapada en un recipiente de vidrio. Se sirve a temperatura ambiente.

SANCOCHO VALLUNO

Los habitantes del departamento del Valle del Cauca viven muy orgullosos de su sancocho, que a diferencia de muchos otros no lleva papa. La siguiente receta se encuentra en el libro *La cocina vallecaucana* (1986).





Ingredientes para 8-10 personas:

- 14 tazas de agua
- 1 lb de hueso de cadera o poroso
- 1 lb de punta de anca
- ½ lb 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

- 1 lb de costilla de res picada
- 4 tallos de cebolla larga
- 3 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano

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; agregue 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.

ARROZ ATOLLADO

Este plato es una preparación que consiste en un arroz húmedo que llaman “ensopado”, combinado con carnes y verduras, tradicional en el Valle del Cauca. La receta pertenece al libro *Cocinando con María*, publicado por la Secretaría de Cultura del Valle del Cauca (2017).

Ingredientes para 8 personas:

- 1 pollo despuesado
- 2 litros de agua (para 8 tazas de caldo básico de pollo)
- 1 lb de arroz
- 2 papas pardas pastusas, picadas en cuadritos
- 1 papa amarilla picada en cuadritos pequeños
- ½ lb de alverja verde
- 170 g de zanahoria, picada en cuadritos finos
- 1 atado de hierbas hecho con cilantro, cilantro cimarrón, tomillo, orégano y 2 tallos de cebolla larga para adobar
- Para salpimentar el pollo, pimienta y comino al gusto
- ½ pimentón rojo cortado en cuadritos
- Sal al gusto
- Costilla, cola o carne de cerdo (opcional)
- Hogao

Para el hogao

- 1 tomate chonto rallado
- 20 g de aceite
- 2 ajos triturados
- 1 taza de agua
- 1 rama de cilantro
- Entre 20 y 30 g de cebolla larga finamente picada
- ½ cebolla cabezona rallada

- ½ pimentón rojo picado finamente
- Sal al gusto
- 20 g de achiote o azafrán de raíz

Preparación

Salpimente el pollo con anterioridad. En dos litros de agua, ponga a cocinar el pollo con el atado de hierbas durante 20 minutos. En el caldo básico de pollo ponga a cocinar las alverjas. Retire y reserve el pollo cocinado. Retire el manojito de hierbas. Reserve un poco de caldo básico para hidratar la preparación, si es necesario. En el caldo agregue los demás ingredientes: papa parda, papa amarilla, zanahoria picada y medio pimentón. Ponga a fuego alto hasta que ablanden. Cocinados esos ingredientes, agregue el arroz hasta que este reviente, ponga la olla a fuego medio y revuelva frecuentemente con una cuchara de palo para que no se pegue.

Aparte, prepare el hogao: en un sartén caliente el aceite, luego añada el ajo, la cebolla larga picada y la rallada, y cocine por 10 minutos a fuego bajo. Después agregue el tomate, el pimentón, el achiote y sal al gusto. Revuelva ocasionalmente, deje cocinar 10 minutos más. Adicione la rama de cilantro para aromatizar la salsa. Añada el hogao a la preparación del arroz, reser-

vando un poco para decorar. Desmenuce el pollo y agréguelo. Siga revolviendo y espere a que el arroz tome consistencia cremosa. Finalizando, póngalo en fuego

bajo para que no se vaya a quemar ni a pegar. Sírvalo junto con las presas enteras del pollo, el hogao que ha reservado, y esparza al plato cilantro picado.

CHAMPÚS

Esta bebida es común a toda la Suramérica andina, pero con grandes diferencias entre países. En el Perú es una bebida caliente, mientras el que se prepara en el sur de nuestro país es de un extraordinario sabor refrescante. Esta receta fue tomada del libro *La cocina vallecaucana* (1986).

Ingredientes:

- 5 litros de agua fresca
- 1 lb de maíz trillado y quebrado
- 1½ panelas en melao o más si se desea
- 10 lulos cortados en dos, sacándoles la pulpa con una cucharita
- 1 piña pequeña pelada y picada finamente
- 2 tazas de jugo de naranja agria
- 6 hojas de naranjo agrio
- 6 clavos de olor
- 5 astillas de canela
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja agria

Preparación

Cocine el maíz en el agua por 1 hora aproximadamente. Cuando esté tierno saque una taza de maíz y muélalo. Regréselo al agua y disuélvalo. Con un poco de agua y la panela prepare un melao, añada la canela, los clavos, las hojas de naranjo y disuelva en el agua-masa. Agregue las pulpas de los lulos y la piña picada. Revuelva todo muy bien y póngalo en suficiente hielo para que enfríe antes de servirlo con el rallado de cáscara de naranja. Puede cocinar el maíz en olla exprés, y es recomendable dejar calar unos minutos la pulpa de los lulos y la piña en el melao.

EMPANADAS DE PIPIÁN

En Colombia hay numerosas empanadas. Incluimos por su importancia y valor culinario esta preparación caucana de doña Fabiola Bermúdez Quenguán, del recetario *Cocinas familiares tradicionales de Popayán. La Tertulia Payanesa en el fogón*, de Carlos Humberto Illera (2011).

Ingredientes para aproximadamente 120 empanadas pequeñas:

- 2 lb de masa de maíz añejo
- 5 lb de papa colorada pelada y “sin ojos”
- ½ lb de maní tostado y molido
- 1 lb de cebolla larga (junca o verde) finamente picada
- 10 dientes de ajo machacados
- 1 lb de tomate maduro (chonto o 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

Para el pipián: se pone en una olla grande a freír la cebolla, el ajo y el tomate con sal al

gusto y el achiote diluido. Cuando lo anterior está listo se le adiciona la papa pelada y rebanada muy finamente y se le va agregando 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 empieza a cocer y la papa se haya desbaratado, se reservan dos tazas aproximadamente y en ellas se disuelve el maní tostado y molido, y se mezcla con el que está cociéndose en la olla. Sin olvidar ir adicionando agua a medida que sea necesario, se sazona con el comino y la pimienta, se rectifica la sal y se cuece hasta lograr la textura ideal del 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.

Para las empanadas: se hacen bolitas de masa de 2,5 a 3 centímetros de diámetro y se ponen sobre una lámina de plástico o sobre un trozo de hoja de plátano, previamente engrasados, y se las aplana con tabla o plancha de manera que resulten discos de masa de 8 a 10 centímetros de diámetro. Sobre

el centro de los discos de masa se deposita la cantidad de pipián necesaria, que es de aproximadamente media cucharada. Luego se dobla el disco de masa por la mitad y se cierra para obtener la forma tradicional de una empanada. 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.

LAPINGACHOS

Esta es una preparación popular en el departamento de Nariño que se consume cotidianamente y, en ocasiones, acompaña otros alimentos como las costillas de cerdo asadas. La receta que presentamos fue tomada de *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para aproximadamente 10 unidades:

- 2 lb de papa pelada
- 2 tazas de queso fresco desmenuzado
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada
- Sal al gusto
- Aceite

Preparación

Se cocinan las papas en agua con sal hasta que ablanden; después se escurren y se 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.



De los Andes pasamos al deslumbrante universo culinario de la región del Pacífico, que comprende el Chocó junto con el occidente y litoral de los departamentos del Valle, Cauca y Nariño. Esta región ha mantenido vivos, en su población afrodescendiente, conocimientos y técnicas de su cocina ancestral y de la interacción creativa con un medio selvático y húmedo. El secreto y el éxito de su cocina descansan, en buena medida, en el uso de la leche de coco.

LECHE DE COCO

Para obtener esta leche se perfora un hueco en los cocos con el fin de extraer el agua que contienen. Luego, se abren los cocos y se ralla la pulpa; se agrega a lo rallado 2 tazas de agua por coco. Después se exprime con la mano. La leche espesa sale de la primera exprimida. De una segunda se obtiene la leche chirle, más clara. Ambas tienen su momento en la cocina.

TAPAO DE PESCADO CON PLÁTANO O BANANO

Esta es una comida de rápida preparación que se acostumbra en las jornadas de trabajo, o para llevar en los viajes. Una porción para una persona puede ser un pescado y dos o tres bananos, según el tamaño del pescado. La receta se encuentra en el libro *Saberes y sabores del Pacífico colombiano. Guapi-Quibdó*, editado por el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA (2016).

Ingredientes:

- Pescado
- Bananos verdes o plátanos
- Hierbas de azotea al gusto
- Sal al gusto

Preparación

El pescado se descama, destripa y se parte en presas, se le coloca un poco de sal y se deja reposar por un tiempo. Luego se pelan los bananos o plátanos, se soban (se frotan

con la mano o con la misma cáscara hasta que queden rosados), se parten y se colocan en una olla. Se les cubre ligeramente con agua y se agregan las hierbas de azotea picadas. Encima se colocan los pescados, cubriéndolos también con hierbas picadas. Se deja cocinar con la olla tapada, a fuego lento, por media hora, hasta que reduzca y estén cocidos los bananos. Se le puede agregar leche de coco y se deja cocinar por 3 minutos más.

SECO DE CANGREJO

El manglar es la despensa de los litorales. Una de sus riquezas naturales, en la que, además de los peces y las conchas, se encuentran los cangrejos. Esta receta también pertenece al libro *Saberes y sabores del Pacífico colombiano. Guapi-Quibdó* (2016).

Ingredientes para 5 raciones:

- 10 cangrejos
- 1 coco
- Hierbas de azotea al gusto
- Achiote al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Se lavan los cangrejos, se ponen a sancochar y luego se les saca la carne. Se raspa el coco, se sacan las dos leches que resultan de exprimir el coco rallado, y se pican los aliños. Con esos aliños se hace un guiso agregándole la carne del cangrejo y la leche clara del coco. Se deja hervir y, cuando ya esté para secar, se le agrega la leche espesa del coco y la sal. Se deja cocinar por 15 minutos y se baja del fuego.

DULCE DE PEPA DE PAN

El “árbol humilde”, el “árbol de la libertad”. En la memoria colectiva, el árbol del pan ha acompañado a los afrodescendientes y los ha nutrido en tiempos de crisis. De su semilla se hacen sopas, coladas, amasijos y un dulce delicioso. Esta receta es de Teófila Betancur y fue recogida por Enrique Sánchez.

Ingredientes para 6-8 porciones:

- 2 lb de pepa de pan
- 1 lb de azúcar
- 1 coco
- Canela al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Se sacan las semillas de las frutas del árbol del pan, se pelan, se soban en una piedra para sacar el hollejo y se ponen a sancochar con buena agua por aproximadamente media hora, meneando la preparación hasta que espese. Después de cocidas, se les bota el agua, se maceran con un molinillo y se les agrega la leche espesa del coco y el azúcar, la canela y una pizca de sal.

JUGO DE BOROJÓ CON LIMÓN O GUAYABILLA

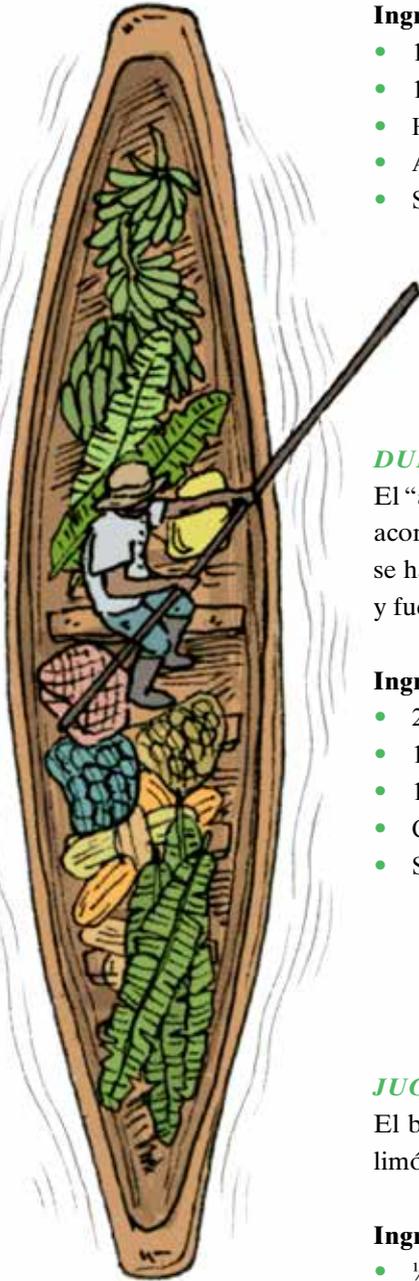
El borojó es un pariente del café cuyos frutos se utilizan en jugo. Se suele mezclar con limón o guayabilla, dando como resultado una bebida refrescante.

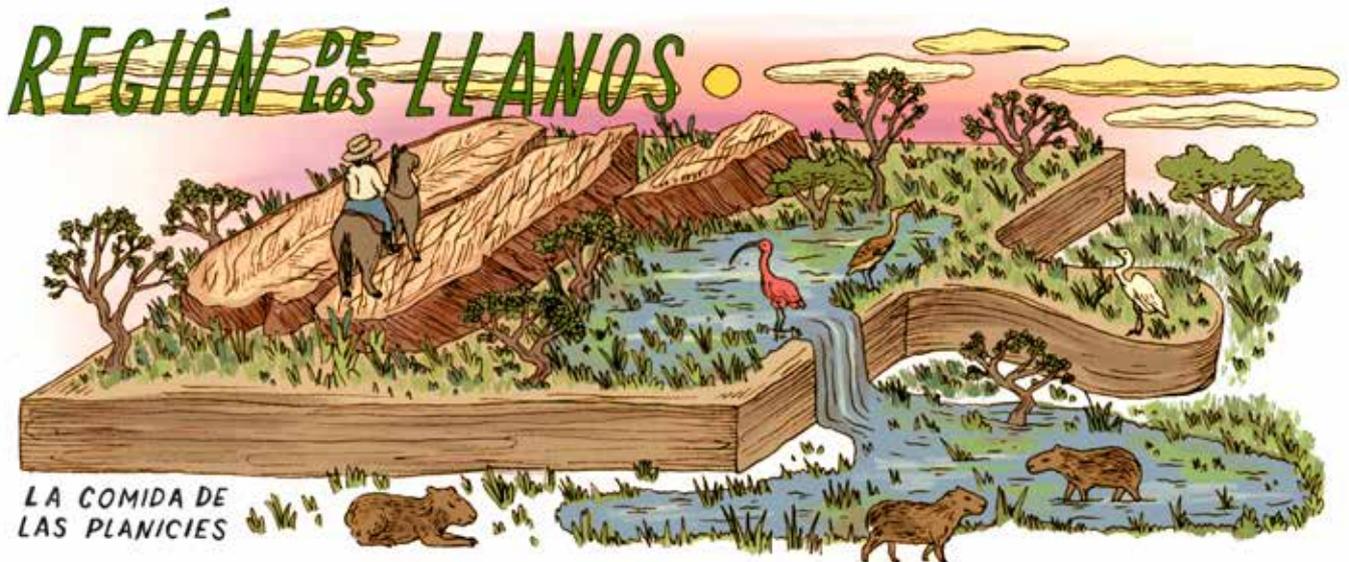
Ingredientes para 5-6 personas:

- ¼ de lb de borojó
- 2 unidades de limón o guayabilla
- ½ botella de miel de caña
- 2 litros de agua

Preparación

Se le saca la pulpa al borojó y se pone dentro de una jarra. Se le agrega el agua, luego se bate con un molinillo y se cierna con la susunga. Se le agrega el jugo de los dos limones o de las guayabillas, la miel de caña o el azúcar, y está listo para servir.





Pasamos a las extensas planicies de los Llanos Orientales de Colombia que cobijan a poblaciones indígenas y criollas íntimamente vinculadas a la ganadería de vacunos. La comida más conocida es la mamona o ternera a la llanera, y el pisillo de chigüire, un roedor silvestre que habita en las sabanas y bosques de galería.

PISILLO DE CHIGÜIRE

En las extensas sabanas del Llano es común ver, cerca al ganado, manadas de chigüiros (*Hydrochoerus hydrochaeris*), los roedores más grandes del reino animal que los llaneros consumen en Semana Santa, preparados en hallacas (tamales) y en pisillo. Esta receta fue tomada de *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 6-8 personas:

- 2 lb de carne de chigüire 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

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. 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. Se saca la carne, se pica finamente o se muele, y se reserva. 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 media taza de agua. Se baja el fuego y se deja cocinar todo por 5 minutos. Se retira del fuego y se sirve con yuca, arroz, tajada de plátano, o topocho maduro cocinado.

PAN DE ARROZ

El pan de arroz es un amasijo en cuya preparación se emplea el cereal combinado con cuajada, leche y mantequilla, productos de la ganadería de la región. Esta receta fue tomada del libro *Con sabor llanero. Gastronomía típica casanareña*, de la Gobernación de Casanare (2011).

Ingredientes para 8-12 raciones:

- 1 lb de arroz
- 1 lb de cuajada
- ¼ de lb de mantequilla o aceite vegetal
- 1 taza de leche
- Sal al gusto

Preparación

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. La harina se mezcla con leche y mantequilla o aceite vegetal, hasta lograr una masa manejable. Con la masa se elaboran palitos alargados y se doblan uniendo sus puntas, hasta formar coronas o rosquitas. Se colocan en una lata y se hornean por 20 minutos a 350 °F.

CAPÓN DE AHUYAMA

No solo de carne de vacunos y de la caza vive el llanero. En las vegas de los ríos cultiva arroz, y junto a su vivienda no falta el conuco con plátanos, yuca, frutales, ahuyamas y café. El capón es un plato delicioso. Esta receta se encuentra en *Paseo de olla* (2012).

Ingredientes para 4 personas:

- 1 ahuyama grande o cuatro 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

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. 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”. Aparte, se mezcla la carne seca con queso y hogao, y se revuelve bien todo. 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 los lados. Una vez está lista la ahuyama, se parte en 4 rodajas y se sirve.





Los pueblos de la Amazonía constituyen un mosaico cultural único que utiliza en su cocina yuca brava y dulce, plátano, ñame, piña, maní y otros ingredientes de recolección, así como carne proveniente de la caza y la pesca. Las tres recetas que se presentan para esta región fueron tomadas del libro *La tierra de la abundancia. Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas*, editado también por el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA (2015), y cuya investigación estuvo a cargo de Fany Kuiru Castro.

PATARASCA

La patarasca es un plato representativo de las culturas de la planicie amazónica, que consiste en la cocción de pescados o camarones de río con diversos ingredientes, envueltos en hojas, y cocidos en las brasas o bajo tierra.

Ingredientes:

- 1 pescado pequeño, de 1 lb (por persona)
- Pimentones rojos
- Pimentones verdes
- Tomates maduros
- Cebollas
- Ajo
- Achiote
- Sal
- Hojas de plátano o bijao soasadas o ahumadas

Preparación

Los pescados se abren y se les sacan las vísceras. Se sazonan con ajo, achiote y sal al

gusto. Se acomodan las hojas de plátano o bijao soasadas o ahumadas, y sobre estas se ponen los pescados. Sobre cada pescado se pone pimentón rojo y verde y tomate, sea en rodajas o picados, así como la cebolla picada y el ajo machacado. Se envuelven bien formando paquetes que se amarran firmemente con bejucos y se llevan a asar sobre las brasas o en el rescoldo del fogón. Una variación de esta preparación se hace enterrando los envueltos a unos 10 centímetros de profundidad. Se tapa el agujero y sobre este se enciende una hoguera, la cual se mantiene durante 2 horas, de forma que el calor cocine el pescado.

TUCUPÍ

He aquí uno de los tesoros culinarios del Amazonas que ojalá todos pudiésemos probar algún día: el tucupí, una deliciosa salsa de yuca amarga.



Preparación

Tras un proceso de secado y rallado, se exprime la yuca brava en un colador para sacar su jugo. Se recoge este “caldo de yuca”, que es de color amarillo. Como la planta tiene ácido cianhídrico, que es tóxico, se procede

a cocinar el caldo por un lapso de 2 a 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.

CAGUANA DE LULO AMAZÓNICO O DE PIÑA

El lulo amazónico o *cocona* y la piña son frutos que se emplean para hacer caguana. La fruta se lava y se cocina para hacer el jugo. Aparte se diluye almidón de yuca en poca agua y se le agrega a un recipiente con agua hirviendo, batiendo hasta que quede bien cocido el almidón. En este punto se le añade el jugo de lulo o piña, y se continúa batiendo hasta obtener el espesor deseado.

Hecho este breve recorrido por la cocina colombiana, solo nos queda invitarlos a conocerla y disfrutarla.

¡Buen apetito!

RECETARIOS CITADOS

- 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*. Silvio Severiche Ramos, Multigráficas.
- De los Ríos, E. (2002). *La cocinanza comedida: gastronomía santandereana*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Espinosa de la Ossa, L. (2018). *Lo que cuenta el caldero*. Grijalbo.
- Giovannetty Pimienta, L. y Ojeda Iguarán, D. J. (2015). *Cultura gastronómica tradicional de la zona rural afro de La Guajira*. Gobernación de La Guajira, Orígenes.
- Gobernación de Casanare (2011). *Con sabor llanero. Gastronomía típica casanareña*. Fondo Mixto de Casanare.
- Illera Montoya, C. H. (2011). *Cocinas familiares tradicionales de Popayán. La Tertulia Payanesa en el fogón*. Ediciones Popayán Positiva.
- La Rotta, F. (2008). *Aromas y deleite de nuestra cocina. Con el sabor tradicional de la comida casera. Lo mejor y más completo del arte culinario colombiano*. Arquetipo Grupo Editorial.
- Meca Ospina, J., Morales Bedoya, E. y Quessep, A. (coords.) (2017). *Atlántico sabe rico*. Gobernación del Atlántico.
- Medina Sierra, A. A. (coord.) (2011). *Saberes culinarios de La Guajira. Platos principales*. Serie Patrimonio Guajiro: Patrimonio Vivo. Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de La Guajira.
- Ministerio de Cultura, Fundación ACUA (2015). *La tierra de la abundancia. Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas*. Ministerio de Cultura, Fundación ACUA.
- Ministerio de Cultura, Fundación ACUA (2016). *Saberes y sabores del Pacífico Colombiano. Guapi-Quibdó*. Ministerio de Cultura, Fundación ACUA.
- Ordóñez Caicedo, C. (1986). *La cocina vallecaucana*. Ítaca Producciones.
- Ordóñez Caicedo, C. (2012). *Gran libro de la cocina colombiana*. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia (vol. 9). Ministerio de Cultura.
- Rebetez, R. (1997). *San Andrés y Providencia: gastronomía isleña. Our traditional food*. Nueva Gráfica Digital.
- Román de Zurek, T. (1982). *Cartagena de Indias en la olla*. Editorial Bedout. [Corresponde a la decimoquinta edición, original de 1963].
- Sánchez, E. y Sánchez, C. (2012). *Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia (vol. 10). Ministerio de Cultura.
- Secretaría de Cultura del Valle del Cauca (2017). *Cocinando con María*. Gobernación del Valle del Cauca.