



PATRIMONIO
CULINARIO
GUATEMALENSE

Lina Marcela Estrada Díaz
Estudiante de Antropología
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Universidad de Antioquia
2009

INTRODUCCIÓN

La comida es el vínculo entre un pueblo, su territorio y sus universos estéticos y simbólicos. Es portadora y referente de la identidad, la memoria y la experiencia cotidiana de las diferentes sociedades. En este sentido, la alimentación se presenta como un marcador cultural y social, como la realidad de lo que somos.

La Cultura Alimentaria y el Patrimonio Gastronómico están constituidos por las identidades colectivas a la vez que son expresión de las relaciones sociales y de poder. Por lo tanto, cada receta autóctona, abordando desde la preparación y el consumo de los alimentos hasta los procesos socioculturales que los sustentan, es un reflejo de nuestros antecesores, pertenecen a la sabiduría popular de cada grupo humano y se han conservado gracias a ella. No obstante, dicho conocimiento culinario tradicional es cada vez más permeado por las tendencias modernas y desde ésta perspectiva tienden a desaparecer muchos de ellos.

Por esta razón, resulta una necesidad imprescindible recuperar la memoria colectiva de cada población a través

de la recopilación de las diversas fórmulas culinarias tradicionales a fin de enriquecer el patrimonio gastronómico local y regional de incalculable valor y mucho más en una época en la que prima lo vanguardista.

“Patrimonio culinario guatapense” es la colección de algunos de los platos y preparaciones alimenticias autóctonas del municipio de Guatapé, las cuales fueron obtenidas durante la fase de campo del proyecto de tesis: *“Entre el gusto y la necesidad: cultura alimentaria guatapense”*. Además, también fueron incluidas varias recetas proporcionadas en una capacitación gastronómica brindada a la comunidad en el programa *“Huellas: huertos y estufas social y ambientalmente sostenibles”*, cofinanciado por entidades públicas y privadas de la región^{*}, a la cual tuve la oportunidad de asistir.

Los platos y las recetas han sido modificados con el tiempo al igual que algunos de los ingredientes y las formas de elaboración y cocción. Sin embargo, aún se conserva la

^{*} Empresas públicas de Medellín (EPPMM), Administración municipal, Cornare, Isagen, Gobernación de Antioquia, Viva, CooGranada.

esencia de los alimentos y por ende la autenticidad del patrimonio gastronómico local dado que cada uno de los sabores, mezclas y olores tradicionales relacionados con las fórmulas culinarias hacen parte de la identidad cultural de los guatapenses.

El propósito a partir del cual se desarrolla este trabajo es fundamentalmente el de recopilar las recetas culinarias tradicionales locales con sus diversos procedimientos, particularmente aquellas que están en peligro de desaparecer por haber entrado en desuso.

Finalmente es importante aclarar que en este recetario son mencionados únicamente los ingredientes básicos de cada plato y no se hace alusión a las porciones ni a las fracciones de tiempo requeridas para su preparación. Así pues, tanto los ingredientes como las cantidades están sujetos a variaciones teniendo en cuenta las preferencias personales y el número de porciones precisadas*.

* Algunas de las imágenes presentadas en el recetario se ubican en:

<http://images.google.com.co/imghp?hl=es&tab=wi&q=arr>

RECETARIO

A

AREPAS ENTERRADAS EN LAS CENIZAS

INGREDIENTES:

Maíz.
Sal al gusto.
Ceniza.

PREPARACIÓN:

Se coloca el maíz en abundante agua hasta que se cocine y se torne blando, luego se saca del agua y se escurre.

Inmediatamente se procede a molerlo y cuando la masa esté lista se añade sal al gusto y se amasa. Vierte la masa en un perol, lo tapa y lo cubre de rescoldo. Cuando la arepa esté a medio asar, que este firme, se retira del perol y se entierra en las cenizas hasta que se doren totalmente.



Finalmente se retiran y se raspan para aislar los rescoldos que quedaron adheridos a las arepas.

Fórmula de: Doña Carmen (Vereda La Peña).

AREPAS DE CHÓCOLO

INGREDIENTES:

Maíz de chόcolo.

Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

En un recipiente con abundante agua se vierte el chόcolo y se pone a cocinar hasta que ablande, posteriormente se retira del agua y se escurre.

Luego se muele el maíz y cuando la masa esté a punto se adiciona sal al gusto y se amasa. Por último se arman las arepas y se ponen a azar en el fogón.

Fórmula de: Doña Rosa Angélica Vargas (Vereda La Peña).



AREPAS DE MAÍZ CAPIO

INGREDIENTES:

Maíz.

Mantequilla.

Huevo.

Sal.

PREPARACIÓN:

Hervir el maíz una vez de modo que se torne duro, colarlo y molerlo hasta conseguir una textura harinosa. Adicionar a la masa mantequilla, huevo y sal al gusto y mezclar.

En un sartén caliente derramar la masa y con el apoyo de una cuchara de palo o de la mano esparcirla y apisonarla por toda la superficie hasta crear una tela delgada y lograr que se tueste bien.

Fórmula de: Doña Dolly Rojas (Área Urbana).



AREPAS DE MOTE

INGREDIENTES:

Maíz de cáscara.

Sal al gusto.

Ceniza.



PREPARACIÓN:

Se coloca el maíz de cáscara a cocinar en agua con bastante ceniza y se bate constantemente hasta lograr que la cáscara del maíz se desprenda del grano.

Luego se cuela y se lava bien el maíz para retirar los carbones y el afrecho. Después hervimos por algunos minutos el maíz con agua sola para que ablande, se retira del agua y se procede a molerlo.

A la masa le adicionamos sal al gusto, se amasa y se arman las arepas.

Finalmente se ponen a asar a la brasa o en el fogón hasta que se doren.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

AREPAS DE SANCOCHADO

INGREDIENTES:

Maíz de cáscara.
Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

Se coloca el maíz de cáscara a cocinar o a sancochar en abundante agua hasta que se torne blando, luego se saca del agua y se escurre.

Inmediatamente se muele el maíz, cuando la masa esté lista se añade sal al gusto y se mezcla. Posteriormente se forman las arepas y se llevan al fogón para que se asen.

Nota: las arepas de sancochado se reconocen con este nombre porque: "el maíz ni es pilado, ni es de mote, entonces es sancochado, que quiere decir cocinado con la cáscara"

Fórmula de: Doña Eloísa Herrera (Vereda El Rosario).



ARROZ ESPAÑOL

INGREDIENTES:

1 cebolla de huevo.

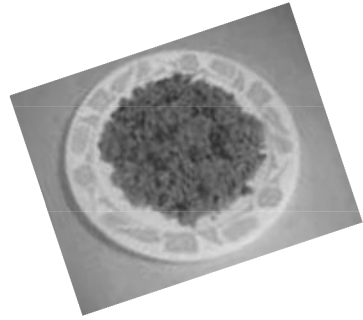
1 pimentón picado.

5 tallos de apio picado.

Zanahoria, habichuela, alverjas
al vapor.

2 cubos de caldo de gallina (se recomienda la marca
Maggi).

1 libra de arroz.



PREPARACIÓN:

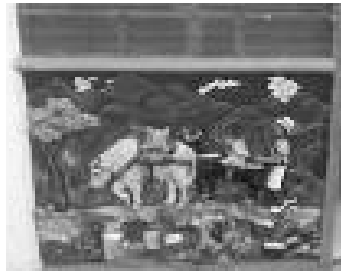
En la olla de presión sofreír con un poquito de aceite el apio, la cebolla y el pimentón, agregar los cubos desmenuzados y los demás ingredientes que deseen incorporarles.

La zanahoria, la alverja y la habichuela van al vapor y cuando esto esté revolver el arroz y colocarlo en bajo.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

B**BIZCOCHO DE ARRIERO****INGREDIENTES:**

Maíz.
Mantequilla.
Huevo.
Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:**

Hervir el maíz una vez de modo que se torne duro, colarlo y molerlo hasta conseguir una contextura harinosa. Adicionar a la masa mantequilla, huevo y sal, luego se procede a mezclarlos.

En una piedra delgada o en una teja sobrepuesta en abundante fuego verter la masa y con la ayuda de una cuchara de palo o de la mano extenderla y apisonarla por toda la superficie formando así una tela (arepa aplanada); dejar allí por unos minutos hasta que se dore.

Fórmula de: Doña Dolly Rojas (Área Urbana).

BUÑUELOS DE AHUYAMA

INGREDIENTES:

1 libra de harina de maíz (se sugieren las marcas Clomáis o Sumáiz).

1 queso.

2 huevos.

1 cucharada de azúcar.

½ taza de ahuyama cocida.

Sal al gusto.

Aceite para freír.

PREPARACIÓN:

Cocinar la ahuyama, triturlarla luego con tenedor o licuarla, después incorporar poco a poco los demás ingredientes y proceder a armar los buñuelos para finalmente freír en aceite a temperatura moderada.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).



C

CHANGUA

INGREDIENTES:

Agua.

Sal al gusto.

Leche.

Cilantro.

Cebolla.

Caldo de gallina o color (se recomiendan las marcas Maggi y Triguisal).

Huevo.



PREPARACIÓN:

Se pican finamente el cilantro y la cebolla.

En un recipiente metálico verter al mismo tiempo agua, sal, leche, una pizca (término popular para referirse a la porción mínima de una cosa) de caldo de gallina o color, el cilantro y la cebolla.

Cuando hiervan, se le agregan los huevos crudos sin dejar romper las yemas y se dejan cocer a fuego lento por un minuto más.

Fórmula de: Doña María Luz Garcés Zuluaga (Vereda La Peña).

COLADA DE GUINEO

INGREDIENTES:

Guineos.
Agua.
Panela.
Canela.
Leche.



PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara a los guineos, luego se licuan o se muelen. A la masa resultante se añade canela, panela y un poco de agua y se coloca a hervir durante unos minutos mientras se disuelve completamente la panela. Luego de que se cocine, procedemos a licuarlo con la leche.

Fórmula de: Doña Ana Fracedis Ceballos (Vereda La Peña).

COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ O BIENESTARINA

INGREDIENTES:

Azúcar o panela rallada al gusto.

1 litro de leche.

Fécula de maíz (preferiblemente marca Maizena) o bienestarina (harina enriquecida, compuesta por harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya).



PREPARACIÓN:

Hervir en una olla 3 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche, aparte disuelve en otra $\frac{1}{2}$ taza o pocillo de leche fría 3 cucharadas llenas de fécula de maíz o bienestarina y cuando la leche suelte el primer hervor adiciona lentamente la mezcla disuelta, revolviendo constantemente hasta que vuelva a hervir. Bajar el fuego y continuar la cocción durante dos minutos más revolviendo constantemente.

Fórmula de: Doña Araceli (Vereda El Rosario).

CUAJADA

INGREDIENTES:

Leche.

Cuajo.

2 ó 3 cucharas grandes de sal.



PREPARACIÓN:

Inicialmente se cuele la leche y se pone en una olla a hervir hasta alcanzar una temperatura media, tibia.

A continuación agregamos a la leche 3 *punticas* (esta medida se calcula con la punta del palo de la cuchara) de cuajo, diluido en medio pocillo de agua, y 3 de sal, mezclamos por unos minutos y dejamos reposar aproximadamente media hora hasta que la leche cuaje. Ulteriormente se procede a pasar la leche varias veces por el cedazo (colador) para separar el suero del cuajo.

Cuando esto haya sucedido se traslada el cuajo a un recipiente limpio, el cual se pone de bruces y en la parte superior se le coloca un plato o una tapa con una piedra u otro objeto que haga presión para conseguir que escurra completamente el suero.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

E

ENYUCADOS RELLENOS CON QUESO Y BOCADILLO

INGREDIENTES:

1 litro de aceite.

1 kilo de yuca.

1 bolsa de harina de maíz precocida (también se conoce como arepa masa, areparina o masarepa).

Queso y bocadillo para el relleno.

Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Cocinar la yuca que no quede muy blanda y molerla, luego agregar la harina de maíz areparina, sal y azúcar, amasar todo y hacer telitas rellenas con el queso y el bocadillo, cerrarlas en forma de empanaditas con la ayuda de un plástico y después freirlas en aceite.

NOTA: También se puede rellenar con pollo, carne, verduras y a la masa se le puede agregar queso.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

ENSALADA DE MANGO, PIÑA Y PEPINO**INGREDIENTES:**

Pepino cohombro.

Mango.

Piña.

Mayonesa.



PREPARACIÓN:

Se desinfectan las frutas y se colocan a calar el pepino y la piña solo por 10 minutos, luego se pica el mango en cuadritos. Por último se integran todos los ingredientes y se revuelven con mayonesa.

NOTA: el procedimiento de desinfección se realiza vertiendo en un litro de agua una tapita pequeña de blanqueador e introducir en esta mezcla los alimentos (frutas, verduras y leguminosas), hacer fricción para retirar cualquier suciedad e impureza y por último sacan del agua y secarlos bien.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

ENSALADA DE REMOLACHA Y PIÑA**INGREDIENTES:**

2 remolachas picadas en cuadritos y caladas.

1 piña calada en cuadritos.

2 cucharadas de vinagre.

2 cucharadas de fécula de maíz (se propone la marca Maizena).

Azúcar al gusto.



PREPARACIÓN:

Cocinar la remolacha con el vinagre por 10 minutos y la piña con el azúcar por 5 minutos, luego lo revolvemos y si queda muy seco le echamos un poco de agua. Disolvemos la fécula de maíz y la ponemos al fogón hasta que esté en coladilla, luego la incorporamos a la mezcla anterior. Se puede servir frío o caliente con lechuga o así solo, lo acompaña muy bien cualquier clase de carne o arroz.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

ENSALADA TRADICIONAL**INGREDIENTES:**

Repollo.
Zanahoria.
Tomate.
Cebolla.
Pepino cohombro.
Sal al gusto.
Limón.



PREPARACIÓN:

Se desinfectan bien las verduras y leguminosas. Se ralla el repollo y la zanahoria, luego se pican en cuadritos los demás ingredientes. Por último se integran todos los componentes y se revuelven con la sal y el limón.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

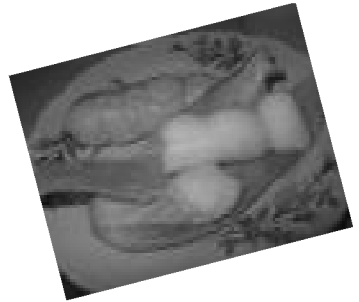
ESTACAS O BOLLOS DE CHÓCOLO O DE MOTE**INGREDIENTES:**

Chócolo o maíz de mote.

Cenizas.

Hojas de biao (hoja de mata de plátano).

Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:**

Se coloca el chócolo o el maíz de mote a cocinar en agua con ceniza por unos minutos permitiendo que quede algo duro. Luego se cuele y se lava bien el maíz para retirar los carbones y a continuación se procede a molerlo.

Consecutivamente a la masa se adiciona la sal y se mezcla. Después se pasa a armar los bollos o estacas y a envolverlos en las hojas de biao para finalmente colocarlas a asar.

En un recipiente metálico con agua se instalan en la parte superior algunos palillos entre cruzados y allí se superponen las estacas para que se cocinen con el vapor del agua.

Fórmula de: Doña Griselda Agudelo (Vereda La Sonadora).

F

FLAN DE YUCA

INGREDIENTES:

- ½ libra de yuca cocida.
- 1 tarro de lechera.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- 1 pocillo de leche líquida.
- 1 coco.
- 2 sobres de gelatina sin sabor.

5 cucharadas de azúcar para el caramelo.
5 huevos.
3 cucharadas de leche en polvo.
Esencia de coco.

PREPARACIÓN:

Encaramelizar el molde con el azúcar y en el fondo agregar el coco rallado, licuar los demás ingredientes y vaciar al molde encaramelizado, luego tapar bien el molde y llevarlo a una olla común y corriente con un poco de agua cuando pite y dejar 20 minutos, cuando la olla es sencilla ir haciendo prueba de cuchillo.

Se baja cuando esté, se deja enfriar un poco y se mete a la nevera.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).



FRIJOLES CALAOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol cargamanto.
- 1 zanahoria.
- Tomate.
- Cebolla.
- 2 plátanos.
- ½ guasquila (cidra).
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Colocar los frijoles en agua fría y dejar así toda la noche. Escoger los malos para retirarlos.

En la olla a presión cocerlos junto con la zanahoria entera y sal hasta que piten 2 veces y estén blanditos. Luego retirar la zanahoria para licuarla con los aliños (tomate y cebolla). Consecutivamente agregar ésta mezcla, los plátanos y la guasquila picados en pequeños trozos a los frijoles, colocarlos de nuevo a pitar durante aproximadamente unos 45 minutos a fuego lento para que calen (espesen).

NOTA: a esta receta también pueden adicionarse otros ingredientes como: papa, caldo de gallina, yuca, carne, entre otros.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

H

HOJALDRA

INGREDIENTES:

- 3 puñados de panela rallada.
- 4 huevos.
- 1 libra de harina de maíz.
- Cáscara de limón rallada al gusto.
- 1 libra de mantequilla.
- Leche.
- Bicarbonato.



PREPARACIÓN:

Se licua por 1 minuto aproximadamente la panela con la cáscara de limón y los 4 huevos, luego se vierte a un recipiente la mezcla, se le agrega la harina y se complementa con 1 cucharada de bicarbonato para darle

volumen a la hojaldra, posteriormente se revuelve por 5 minutos. Después se adiciona 1 cuchara grande de mantequilla y se bate continuamente.

Por último vaciamos la mezcla en un perol (sartén o molde) embadurnado con mantequilla, se lleva al horno alrededor de unos 45 minutos, continuamente se hace prueba de cuchillo hasta que este salga completamente limpio, cuando esto suceda se retira del horno y se deja enfriar.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

J

JUGO DE AHUYAMA

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche.
- ½ libra de ahuyama cocida.
- Canela al gusto.
- Azúcar al gusto.
- Esencia de vainilla.



PREPARACIÓN:

Cocinar la ahuyama que no quede muy dura ni muy blanda luego batirla con la leche e ir adicionando al mismo tiempo los demás ingredientes.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

K**KUMIS****INGREDIENTES:**

Yogurt Kumis.
Leche.
Azúcar al gusto.
Fruta.

**PREPARACIÓN:**

Hervir la leche, mezclarla con el kumis y dejarlos fermentar en un recipiente de plástico o de vidrio de un día para otro. Añadir todos los demás ingredientes y batir por unos minutos.

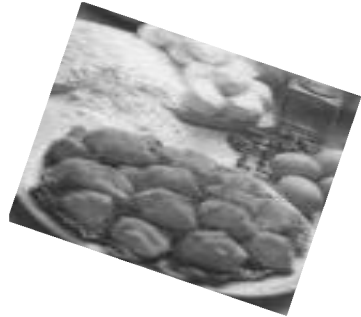
Fórmula de: Doña Ana Fracedis Ceballos (Vereda La Peña).

M

MASAS DE CHÓCOLO

INGREDIENTES:

Chócolo.
Cilantro.
Cebolla.
Tomate.
Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Se coloca el maíz chócolo a cocinar en abundante agua hasta que se torne blando, luego se saca del agua, se escurre y se muele. Posteriormente se pica en cuadritos menuditos la cebolla y el tomate y se agregan a la masa junto con el cilantro y la sal. Por último se arma esta mezcla en forma de bolitas y se pone a cocinar en la sopa o a freír por unos minutos.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

MAZAMORRA PILADA

INGREDIENTES:

Maíz de cáscara.
Bicarbonato.
Agua.



PREPARACIÓN:

Se lava el maíz de cáscara y se procede a pilarlo más o menos media hora, según las preferencias. Cuando hayan pasado los primeros 15 minutos de estar pilando el maíz se agrega al pilón agua con el propósito de retirar el afrecho y de obtener el agua masa con la que después se va a preparar la mazamorra.

Después de pilado el maíz se vierte a la agua masa y se le adicionan 2 *pinguitas* (esta medida corresponde a la cantidad que se coge con las puntas de los dedos) de bicarbonato. Finalmente se pone a hervir durante aproximadamente 5 horas a fuego lento para alcanzar una textura espesa.

Fórmula de: Doña Griselda Agudelo (Vereda La Sonadora).

P

PANDEQUESO O ROSCAS

INGREDIENTES:

Maíz.
Mantequilla.
Quesito.
Huevo.
Yuca.
Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Remojar el maíz de un día para otro. Luego escurrirlo y molerlo.

En la olla a presión cocinar durante varios minutos la yuca hasta lograr que suavice un poco. Posteriormente triturlarla con un tenedor o pasarla 1 ó 2 veces por la máquina de moler.

Mezclar todos los ingredientes al tiempo y amasar. Formar los pandequesos en círculos para finalmente llevarlos al horno hasta que se asen.

Fórmula de: Doña Martha Zuluaga (Vereda El Roble).

POLLO DESHUESADO

INGREDIENTES:

1 ½ libra de carne de cerdo cruda y molida, aliñada.

2 cucharadas de harina de trigo.

1 taza de polvo de biscocho.

2 ó 3 cucharadas de aceite si está muy seco.

3 huevos crudos.

Vino, sal, salsa negra.

Verduras al vapor enteras o en cuadritos.

Papel aluminio.

PREPARACIÓN:

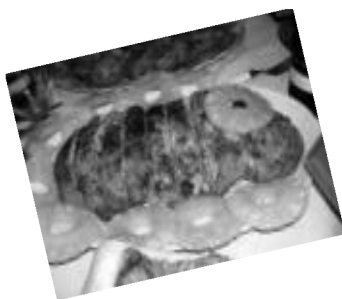
Deshuesar el pollo empezando por la parte de la rabadilla, seguir despegando la carne del hueso sin ir a romper la piel, separar las coyunturas de las alas y los muslos, sacar

primero la caja torácica y luego sacar los huesos de las alas y los muslos; extender la carne y abrir lo que sea necesario, las partes muy gruesas se abren a parte. En una vasija se mezcla los demás ingredientes y se revisa el sabor.

Sobre la carne de pollo en forma de tela se extiende la otra carne, si desea se le puede agregar chorizo o salchichas, verdura; por encima se arma el rollo con la ayuda del papel aluminio y se envuelve bien, se presiona y se guarda en el congelador de 5 a 6 días hasta que esté bien firme.

Para asarlo lo saca del congelador, se descongela y lo mete al horno de 2 y $\frac{1}{2}$ a 3 horas envuelto en el papel aluminio y le damos prueba de cuchillo, cuando el cuchillo salga limpio es señal de que está listo y se puede proceder a sacarlo del horno.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).



Q

QUESITO

INGREDIENTES:

Leche.

Cuajo.

2 ó 3 cucharas grandes de sal.

PREPARACIÓN:

Inicialmente se cuele la leche en un recipiente limpio, luego se vierte a una olla y se pone a hervir hasta alcanzar una temperatura media (tibia).

A continuación agregamos a la leche 3 *punticas* (esta medida equivale a lo que se coge con la punta del palo de la cuchara) de cuajo disuelto en $\frac{1}{2}$ pocillo de agua y 3 cucharadas de sal, mezclamos por unos minutos y dejamos reposar aproximadamente media hora hasta que la leche se cuaje. Ulteriormente se procede a pasar la leche varias veces por el cedazo (colador) para separar el suero del cuajo.

Después de haber conseguido separar completamente el suero del cuajo se muele y finalmente, cuando ya se



encuentre completamente triturado, se arman los quesitos y se llevan a la nevera alrededor de unos 5 minutos para que adquieran mayor firmeza.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora) y Doña Martha Zuluaga (Vereda El Roble).

QUESO DE BANCO

INGREDIENTES:

Leche.

Cuajo.

2 ó 3 cucharas grandes de sal.

PREPARACION:



En un recipiente limpio se procede, con la ayuda de un cedazo, a colar la leche. Consecutivamente se vierte el líquido a otra olla y se lleva al fogón para que hierva por unos minutos hasta lograr una temperatura media.

Después añadimos 3 cucharadas de sal y 3 *punticas* (esta medida se calcula con la punta del palo de la cuchara) de cuajo diluido en $\frac{1}{2}$ pocillo de agua a la leche, revolvemos por unos minutos y dejamos reposar durante $\frac{1}{2}$ hora para

que la leche cuaje. Seguidamente nos disponemos a pasar la leche algunas veces por el cedazo (colador) para apartar el suero de la leche en cuajulos.

Cuando esto haya sucedido se traslada el cuajo a un cajón de madera pequeño con orificios a los lados. Este cajón se superpone en un banco y se le coloca en la parte superior una piedra u objeto pesado que permita al hacer presión que el suero escurra totalmente.

NOTA: esta fórmula alimenticia es semejante a la de la cuajada en lo que respecta a los ingredientes y a la forma de preparación, no obstante son las herramientas culinarias utilizadas para contenerlos las que marcan la diferencia entre uno y otro. Así pues, para la elaboración de la cuajada no se requiere un recipiente en particular mientras que en el caso del queso de banco es necesario disponer de un cajón de madera y de un banco, de ahí su nombre "queso de banco".

Fórmula de: Doña Eva (Vereda Quebrada Arriba).

S

SALSA PARA CARNES**INGREDIENTES:**

Salsa de tomate.
Azúcar.
Aceite.
Vinagre.

**PREPARACIÓN:**

En una vasija plástica limpia vierto la misma cantidad de cada uno de los ingredientes, luego los bato con un tenedor o en la licuadora.

Fórmula de: capacitación culinaria (Vereda Los Naranjos).

SANCOCHO**INGREDIENTES:**

Papa nevada y criolla.
Plátano dominico.

Pollo, gallina, carne de res (espinazo) o de cerdo.
Cilantro, cebolla cabezona y tomate picados finamente.
Zanahoria.
Agua.
Sal al gusto.
Mazorca (opcional).

PREPARACIÓN:

Se pelan y lavan las papas, la yuca y el plátano dominico, luego se pican en pedazos grandes y gruesos

En una olla a presión verter la carne con agua, cocinar unos 15 minutos para conseguir que ablande un poco y suelte el jugo. Después de que esté cocida se añaden los demás ingredientes al mismo tiempo, se cocina todo esto hasta que los plátanos, la papa y la yuca estén blandos.

Fórmula de: María Elvia Marín (Vereda Los Naranjos).



SOPA DE ALVERJA

INGREDIENTES:

Alverja.

Zanahoria rallada.

Papa criolla.

Papa nevada.

Aliños: tomate, cebolla y cilantro al gusto.

Sal al gusto.

Carne (opcional).



PREPARACIÓN:

Porcionar las papas y la zanahoria en cuadros pequeños.

En un recipiente limpio cubrir las alverjas con agua fría y dejarlas así por unos minutos. Escurrirlas y cocerlas junto con la carne durante aproximadamente media hora hasta que estén tiernas. Añadir las papas, la zanahoria y los otros ingredientes. Cocer a fuego lento por unos minutos más hasta que las papas estén a punto.

Fórmula de: Doña Aidé Restrepo (Vereda La Sonadora).

SOPA DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

Lentejas.
Papa criolla.
Papa nevada.
Zanahoria.
Cebolla.
Tomate.
Cilantro.
Ahuyama.
Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Dejar remojando las lentejas de un día para otro para que ablanden. Luego votar el agua y retirar las malas.

A parte picar los aliños (cebolla, tomate, cilantro) finamente y las papas, la zanahoria y la ahuyama porcionarlas menuditas.

En una olla a presión o en un recipiente metálico con agua echar las lentejas y adicionar los aliños junto con los

demás ingredientes. Dejar cocinar a fuego alto por unos minutos más.

Fórmula de: Doña Odilia (Vereda Los Naranjos).

T

16. TAPADO DE MAÍZ TRILLADO

INGREDIENTES:

Maíz trillado.
Harina de trigo.
Huevos.
Mantequilla.
Leche vinagre.
Sal al gusto.
Soda o bicarbonato.



PREPARACIÓN:

Cubrir el maíz trillado con agua fría y dejarlo así toda la noche o en agua tibia y ponerlo durante un tiempo considerado para que ablande.

Posteriormente molerlo y a la masa adicionar la harina de trigo, la leche, los huevos, la mantequilla, la sal, una *pinguina* (esta medida equivale a lo que se coge con la punta del palo de la cuchara) de soda o bicarbonato y amasar firmemente.

Verter la mezcla en un perol caliente y taparlo con una lata o una tapa cubierta con cenizas y dejarla hasta que se dore completamente, más o menos unos 10 ó 15 minutos.

NOTA: el maíz ingrediente principal de esta receta puede ser de capio, de chócolo, trillado, de cáscara, etc., sin embargo el modo de preparación es igual con cualquiera de ellos.

Fórmula de: Doña Blanca Ceballos (Vereda La Sonadora).

TORTA DE ATÚN

INGREDIENTES:

Atún.

Color (se sugiere la marca Triguisal).

Huevo.

Aceite.



PREPARACIÓN:

Retirar el atún de su envoltura y exprimirlo para sacarle la totalidad del agua que contiene.

En un recipiente aparte batir el huevo con el color. Seguidamente añadir el batido al atún y revolver continuamente durante 1 minuto. Por último formar las tortas y llevarlas al perol con aceite caliente para freírlas.

Fórmula de: Doña María Luz Garcés Zuluaga (Vereda La Peña).

TORTA DE CHÓCOLO**INGREDIENTES:**

Chócolo.

Tomate.

Cebolla de rama.

Cilantro.

Sal al gusto.

Caldo de gallina (se recomienda la marca Maggi).

Huevo.

PREPARACIÓN:

Se coloca el chócolo a cocinar en abundante agua, cuando los granos se tornen blandos se retiran del agua y se escurre.

A continuación se muele y en el momento que la masa esté a punto se adiciona sal al gusto amasándola firmemente.

Se licua el tomate, la cebolla de rama y el cilantro con huevo y una *pizca* (término popular para referirse a la porción mínima de una cosa) de caldo de gallina. Luego se vierte ésta mezcla con la masa y se revuelve bien. Finalmente se lleva al perol y se coloca al fuego hasta que dore por ambos lados.

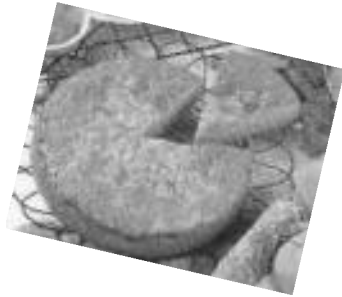
Fórmula de: Doña María Luz Garcés Zuluaga (Vereda La Peña).



TORTA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

Harina de trigo.
Mantequilla.
Azúcar al gusto.
Huevos.
Zanahoria rayada.
Leche.
Polvo de hornear.
Vino o ron.



PREPARACIÓN:

En una vasija preferiblemente de plástico batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Después agregar la harina de trigo junto con el polvo de hornear e ir adicionando lentamente los huevos y los demás ingredientes, revolver continuamente hasta darle firmeza a la mezcla.

Posteriormente trasladar la composición a un recipiente metálico y llevarlo al horno para que se cocine. Realizar constantemente prueba de cuchillo para determinar el momento en que debe retirarla del horno.

NOTA: mojar con leche si queda muy seco.

Fórmula de: Doña Trinidad Sánchez (Vereda El Roble).

INDICE DE RECETAS

A	Pág.
Arepas enterradas en las cenizas	5
Arepas de chόcolo	6
Arepas de maiz capio	7
Arepas de mote	8
Arepas de sancochado	9
Arroz español	10
B	
Biscocho de arriero	11
Buñuelos de ahuyama	12
C	
Changua	13
Colada de guineo	14
Colada de fécula de maiz o bienestarina	15
Cuajada	16

E

Enyucados rellenos con queso y bocadillos	17
Ensalada de mango, piña y pepino	18
Ensalada de remolacha y piña	19
Ensalada tradicional	20
Estacas o bollos de chόcolo o mote	21

F

Flan de yuca	22
Frijoles calaos	24

H

Hojaldra	25
----------	----

J

Jugo de ahuyama	26
-----------------	----

K

Kumis	27
-------	----

M

Masas de chόcolo	28
------------------	----

Mazamorra pilada 29

P

Pandequesos o roscas 30

Pollo deshuesado 31

Q

Quesito 33

Queso de banco 34

S

Salsa de carne 36

Sancocho 36

Sopa de Alverja 38

Sopa de lentejas 39

T

Tapado de maíz trillado 40

Torta de atún 41

Torta de chόcolo 42

Torta de zanahoria 44