



RECETARIO ÉTNICO  
**DEL TOLIMA**





RECETARIO ÉTNICO

# DEL TOLIMA



**Instituto Colombiano  
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen  
**Directora General**

Ana María Ángel Correa  
**Directora de Nutrición**

Jacqueline Londoño González  
**Coordinadora Grupo de Gestión  
Técnica en Nutrición**

**Equipo técnico ICBF  
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna  
Zulma Arias Hernández  
Claudia Peláez Latorre  
Gerson Vásquez Vergara  
Cenyde Leal  
Daniel Alejandro García  
Antonio José Sánchez  
María Dioselina Fonseca  
Gina Paola Gutiérrez  
Adriana Maritza Paola Navarrete

**Coordinación Editorial**  
Oficina Asesora de Comunicaciones  
Grupo de Comunicación Externa  
**Diagramación, diseño y fotografías**  
Grupo Imagen Corporativa ICBF

**Impresión**  
Editores Gráficos Colombia S.A.S.  
Edición octubre 2014

**Regional Tolima**  
Sandra Clemencia Castro Medina  
Coordinadora Grupo Asistencia Técnica  
Sandra Susana Barbosa Gómez  
Nutricionista Dietista  
Jaime Bernal  
Coordinador de Proyectos  
Representantes de las comunidades  
Píjao y Nasa

*En sus inicios, en la región de centro y sur del departamento del Tolima se asentaban y convivían no menos de setenta grupos indígenas pertenecientes a las familias caribe y quimbaya; los panche, los natagaima y los más conocidos, los pijao.*

*Los descendientes del pueblo pijao en el sur del Tolima se han caracterizado por una férrea lucha por la recuperación de su cultura y sus territorios ancestrales. En el Tolima habitan las etnias Coyaima y Nasa.*

*El Tolima es una región frutera de papaya, aguacate y cítricos. Se conoce por la lechona, los tamales y el viudo de pescado.*

*En Tolima se toma el masato o bebida de arroz molido con agua, azúcar, astillas de canela y clavos de olor molidos un poco fermentada y los huilenses calman su sed con el boxeador hecho con una botella de leche, papaya partida en trozos, bananos maduros picados, remolacha, miel de abejas, chocolate en polvo, una copa de bran y azúcar todo bien batido.*

*Por cuenta de sus ríos, son famosos los pescados preparados de distintas formas, entre los que se destaca el viudo de capaz sudado o al horno y cuyo mayor exponente es el municipio de Flandes.*

*Mariquita es popular por las cosechas de frutas, y en Ortega, el chivo relleno es preponderante. Imprescindible probar los bizcochos y las achiras que con las bebidas mistela de mejorana y la avena de Venadillo comparten elogios.*



Preparaciones autóctonas de las etnias

# Pijao y Nasa

Guarapo	9
Lechona	11
Tamales	13
Viudo de Pescado	15
Mazato de arroz	17



# Guarapo



8 Recetario | Étnico Del Tolima



*Es una bebida fermentada o sin fermentar  
preparada comúnmente por nuestros indígenas  
a base de panela y frutos o cereales.*



#### Ingredientes para 10 porciones:

1lt de agua, 500gr de panela partida en trocitos, 100ml de jugo de limón.



#### Preparación:

Agregue la panela al litro de agua y revuelva hasta que se disuelva. Luego agregue el jugo de limón.

# Lechona



10

Recetario | Étnico Del Tolima





## Ingredientes para 10 porciones

1 lechona virgen que no pase de 1 año, 25 kl de carne pulpa de cerdo, 5 kl de guiso, 2kl de manteca de cerdo, 1kl de cebolla larga picada fina, 750grs de arveja seca, remojada y cocida que quede blanda, 750gr de papa de año peladas y picadas crudas, 1kl de arroz blanco cocinado. Para el adobo, 45gr de sal, 30gr de pimienta, 45gr de cominos, 250gr de ajo molido, 2kl de cebolla larga, 250ml de agua.

## Preparación:



Se desangra el animal al matarlo colgándolo, y se guarda la sangre para las morcillas. Después de removidas las vísceras, se procede a sacar las carnes y los huesos dejando cuidadosamente una capa uniforme de un centímetro de grosor del tocino pegado al cuero. Se sala generosamente por dentro (esto es importante para que se tueste el cuero y coja un color dorado).

Para el relleno, se pica toda la carne y los huesos en trozos pequeños con una hacha (excepto la carne de cerdo que adicionalmente se compró), asegurándose de no separar la carne de los huesos de las costillas. Se revuelven todos los ingredientes del adobo y se mezclan con la carne. Las 10 libras de carne de cerdo adicional, se adelgazan y se aliña con el mismo adobo. Se dejan reposar las carnes para que absorban el sabor del adobo. Se fríe la cebolla en la manteca y se revuelve

con el arroz, las arvejas y las papas. Se coloca el cuero hacia arriba y se comienza a llenar con una capa gruesa de la carne y el hueso del propio lechón. Otra capa de guiso, otra con la carne adicional y por último, otra del guiso.

Se cose con piola en punto de cruz, asegurándose que quede algo de guiso cerca de la costura. Se volteá y se pone en una vasija lo suficientemente grande con huecos con el fin de facilitar el escape de grasa que cae en otro recipiente situado abajo, que la recibe. Se aconseja usar horno de barro y ladrillo y mantenerlo 8 horas al calor máximo y luego dos horas a calor medio. Si se usa horno eléctrico o de gas, se debe poner a 400° por 3 horas y a 200° por 2 horas respectivamente. Se baña el cuero con naranja agria antes de meterlo al horno y se repite durante la cocción, o se puede rociar con agua fría (frorear) para que tueste mejor.

# Tamales



12

Recetario | Étnico Del Tolima



*Plato que no puede faltar en los hogares Tolimenses  
y se utiliza por lo general para el desayuno.*



### Ingredientes para 10 porciones

1kl de tocino, 2 kl de costilla de cerdo, 500gr de arroz cocido, 7 huevos, 750gr de arveja seca remojada y cocida, 2kl de papa pelada, 100gr de cebolla larga, 500gr de zanahoria, 10gr de achiote, 500gr de masa de maíz, 5000 ml de caldo de carnes, 15gr de ajo, 10gr de comino, 10gr de pimienta, 10gr de sal, 10 unidades de hojas de plátano soasada.



### Preparación:

En un tazón adobar las carnes y el pollo con el comino, la sal y la pimienta. Aparte se pone una olla con 5 litros de agua, la carne de cerdo previamente picada en trozos, se adicionan las demás carnes y se deja cocer por 20 minutos. Con el tocino ponemos a sofreír las cebollas picadas junto con el ajo picado y el achiote. 10 minutos antes de que estén listas las carnes se adiciona al caldo la zanahoria y las papas y se dejan cocer hasta que estén a punto. En una olla con agua se cocinan los huevos. Cuando estén listas las carnes se sacan del caldo ponemos la carne, las papas, los huevos, las zanahorias, todo esto muy bien picado, y se cubre con mas masa.

Después pasamos a engrasar las hojas de plátano, para luego poner la masa en forma de cama, encima se coloca las carnes, la zanahoria y el huevo y se coloca otra porción de masa. Finalmente se amarran las hojas de plátano dando forma al tamal, de tal forma que todo quede bien sellado. Se colocan los tamales en una olla junto con el caldo de las carnes y se dejan cocinar entre 3 y 4 horas a fuego lento.



# Viudo de Pescado

14

Recetario | Étnico Del Tolima



*Fue adaptada por la comunidad indígena de preparaciones españolas, las cuales incorporaron productos como el tomate y la cebolla a las preparaciones indígenas. Es de consumo habitual por lo que se acompaña de papa, yuca y plátano.*

---



### Ingredientes para 10 porciones

1kl de pescado, 250gr de yuca, 250gr de papa, 100gr de repollo, 100gr de arracacha, 250gr de mazorca, 100gr de tocino, 200gr de arroz, 100gr de cebolla, 100gr de tomate, 30gr de perejil, 10gr de comino, 10gr de color, 10gr de sal, 10gr de pimienta.

---



### Preparación:

Se alistan yuca, plátano, papas sin pelar, arracacha, mazorca, tocino y un puñado de arroz y se ponen a sudar en poca agua hirviendo. Aparte, en una cacerola, se fríen y se dejan dorar los ingredientes del guiso: cebolla picada finamente, tomate, perejil, comino, pimienta, color y una pizca de sal. Cuando el plátano esta tierno y de color rosa y las mazorcas blandas, se baja la temperatura del fogón y se pone a cocinar el pescado. Para finalizar se cubre todo el sudado con el guiso y con un estrato de hojas de repollo grandes.

---

# Masato de Arroz

16 Recetario | Étnico Del Tolima



*Es una de las bebidas autóctonas de mayor consumo  
bebidas representativas de nuestras comunidades  
Tolimenses, es de sabor suave y dulce departamentos  
de Cundinamarca, Santander Tolima y Boyacá., es una bebida  
fermentada a base de arroz con panela, clavos de olor y canela,  
por lo general se acompaña de galletas o mantecada.*



### Ingredientes para 10 porciones

500 gramos de arroz, 1500 mililitros de Agua, 250 gramos de panela o azúcar, 4 clavos de olor, 1 astilla o palo de canela, 1 hoja de naranjo (opcional), Canela ya molida para espolvorear.



### Preparación:

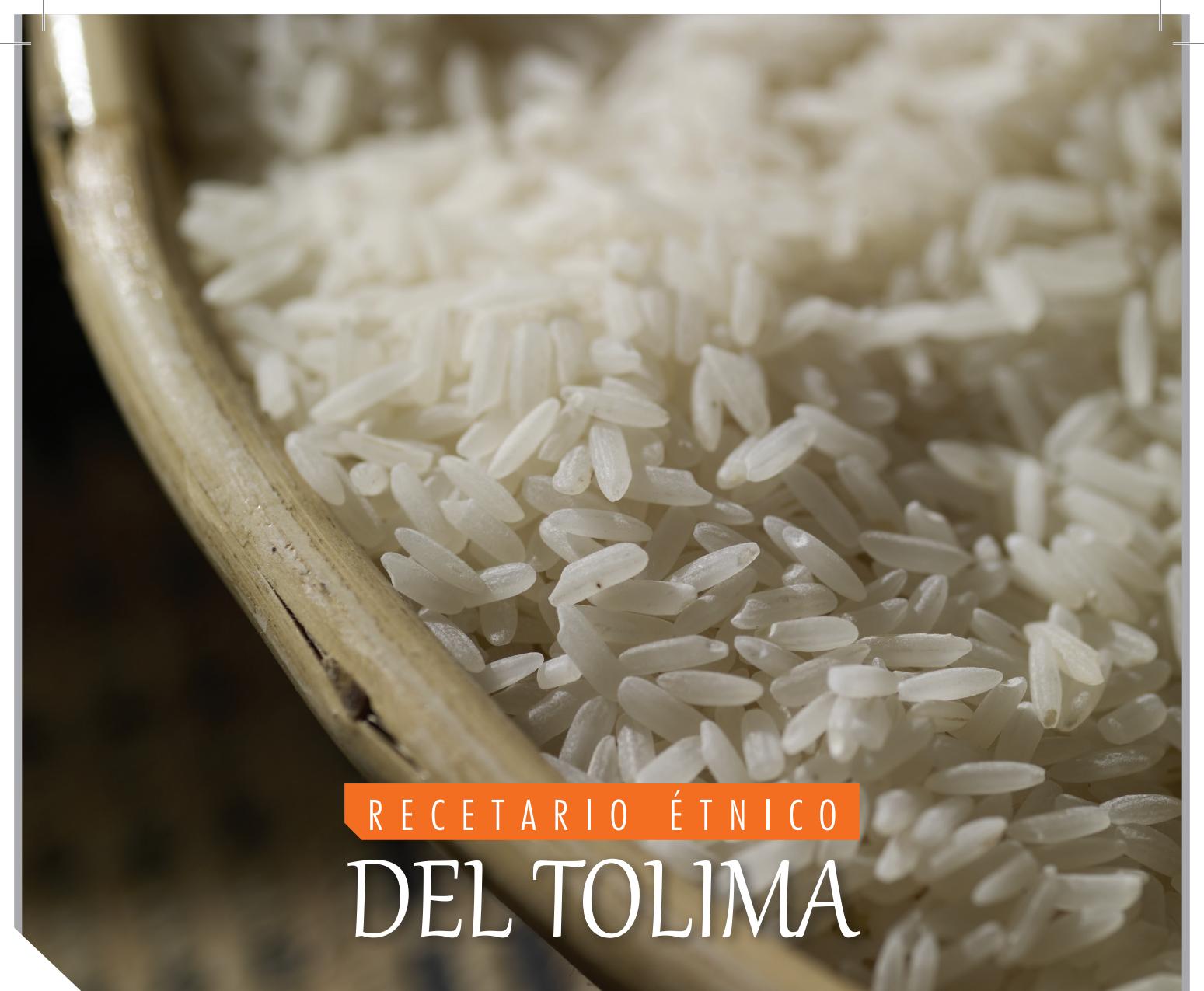
Hacer un almíbar con poco menos de un litro de agua y el azúcar hasta conseguir un punto hilo (cuando al derramar un poco del almíbar se forma un hilo) En otro recipiente, cocinar el arroz a fuego medio bajo, con 3 litros de agua, durante unos 60 minutos o hasta que el arroz se ablande bien y vemos que se ha abierto el grano completamente. Agregar más agua durante la cocción a medida que se vea que se va consumiendo esta. Lo retiramos del fuego y la dejamos reposar. Colar el arroz, exprimiéndolo, reservamos el agua y desechamos el grano del arroz. Añadimos al agua del arroz al almíbar, la canela, los clavos y la hoja de naranjo. Cocinamos esta mezcla durante media hora, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Refrigeramos el masato en jarras de vidrio con tapa o conservamos a temperatura ambiente en olla de barro con tapa hasta que fermenta ligeramente.

# Bibliografía

Actas de concertación con las comunidades

Cartilla de Minutas Diferenciales ICBF





# RECETARIO ÉTNICO DEL TOLIMA



PROSPERIDAD  
PARA TODOS

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**www.icbf.gov.co**

@ICBFColombia    [facebook.com/ICBFColombia](https://facebook.com/ICBFColombia)

