

Memorias alrededor del fogón

Este recetario recopila recetas y saberes compartidos en los Parques Biblioteca de Medellín, en el marco del mes del Patrimonio Cultural Intangible, centrado en la culinaria tradicional.

Prólogo: La Culinaria como Patrimonio

El recetario reconoce la culinaria tradicional por su papel fundamental en la **transmisión de conocimientos y prácticas** que abarcan desde la producción hasta la preparación del alimento.

El verdadero Patrimonio Cultural Inmaterial es el que surge del **intercambio de saberes y sensaciones** ligados al territorio. El alimento convoca y reúne; no solo guarda el sabor a casa, sino que también es el espacio donde se recrea lo vivido, se planea lo venidero, se narran historias y se reafirman afectos.

I. Los fríjoles, frijoles o frisoles en la mesa diaria

Los fríjoles son el alimento principal de la dieta antioqueña, ricos en calorías y proteínas. Históricamente, se consumían junto a la mazamorra y la arepa para resistir las largas jornadas en el campo.

1. Fríjoles con coles y pezuña

(Receta de Carmenza Ceballos Vallejo)

Ingredientes (Para 7 platos) Cantidad

Fríjoles cargamanto	1 libra
Pezuña	Pezuña y media
Papas criollas	6
Papas comunes	3
Hojas de Col	10
Sal, aceite, cebolla rama	Al gusto
Soda	2 cucharadas (para lavar la Col)

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Lavar los fríjoles y poner a remojar de un día para otro.

2. Cocinar en olla pitadora con dos litros de agua, aceite y sal por una hora.
3. Agregar las hojas de col picadas y continuar la cocción por 20 minutos más.
4. Añadir la papa criolla machacada y cruda, la papa común picada en cuadros, la cebolla de rama sin picar y la pezuña (previamente picada y cocinada).
5. Dejar 20 minutos más en cocción para finalizar.

2. Frijoles verdes con rompe camisa (Tendón de res)

(Receta de Lilia Colorado) ("Para todo el que llegue")

Ingredientes	Cantidad
Fríjol verde	1 kilo
Yuca	1 kilo
Plátano verde hartón	1
Rompe camisa (Tendón de res)	3 tiras
Hogao con cebolla y tomate	Para agregar una vez servido
Sal	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Cocinar previamente el rompe en la olla a presión durante aproximadamente 3 horas.
2. Mezclar los frijoles y, al primer hervor, agregar el plátano verde partido "a uña", y luego la yuca en cubos pequeños o porciones grandes.
3. Agregar el rompe ya cocido y sal al gusto.
4. Dejar cocinar a fuego alto hasta que todos los ingredientes estén blandos.
5. Servir acompañado de hogao.

II. Preparaciones complementarias

Son alimentos que, generalmente, se sirven acompañando el plato principal.

3. Tomates rellenos

(Receta de Yolanda Arboleda Hernández)

Ingredientes	Cantidad
Tomates larga vida grandes 5	
Piña en rodajas	1 tarro
Apio	2 tallos
Jamón	1 libra
Crema de leche	1 tarro pequeño
Mayonesa	2 cucharadas
Cilantro	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Cortar los tomates en la parte donde nace el tallo y extraer las semillas y la pulpa.
2. Picar el apio, el jamón y la piña en pequeños cubos.
3. Añadir el tarro pequeño de crema de leche y las dos cucharadas de mayonesa.
4. Mezclar todos los ingredientes y llenar los tomates.
5. Decorar con perejil y servir como entrada o ensalada.

III. Platos Festivos

Los platos festivos tradicionales eran el sancocho o sudado de gallina y los fríjoles con garra, coles y pezuña. Hoy se prefieren platos menos elaborados y que rindan, como el arroz con múltiples combinaciones.

4. Cañón relleno con vegetales

(Receta de María Eugenia Hincapié)

Ingredientes	Cantidad
Cañón de carne	Las libras que se desee

Ingredientes	Cantidad
Tocineta	1 paquete
Arveja, Zanahoria, Habichuela	1 libra, 1/2 libra, 1/2 libra
Huevos	Cocidos al gusto
Aliños licuados (pimentón y cebolla)	Al gusto
Caldo de gallina en polvo	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Cortar la carne en una lámina no muy delgada y marinar en cerveza desde el día anterior.
2. Condimentar la carne con los aliños, sal y caldo de gallina en polvo.
3. Saltear las verduras con sal y azúcar. Cocer y laminar los huevos. Sofreír la tocineta.
4. Rellenar la carne poniendo capas de tocineta, zanahorias, habichuelas y, por último, las láminas de huevo.
5. Enrollar la carne y amarrar con una pita. Cocinar a fuego lento en agua hirviendo durante hora y media.
6. Sacar del agua y cubrir con panela raspada. Llevar al horno hasta dorar.

5. Arroz con Coca - Cola y pasas

(Receta de Ana Patricia Hernández y Paula Velásquez)

Ingredientes	Cantidad
Arroz	2 tazas
Agua	2 tazas pequeñas
Coca - Cola	1 taza pequeña
Queso mozarela	1 mediano
Uvas pasas	1 paquetico
Cabellos de ángel	1/2 libra

Ingredientes	Cantidad
Maicitos	1 tarro pequeño
Pechuga, jamón	1 grande, 1 libra
Pimentón, ajo y cebolla	Al gusto
Exportar a Hojas de cálculo	

Preparación:

1. Cocinar el arroz en dos tazas de agua y una de Coca-Cola.
 2. Agregar los cabellos de ángel previamente dorados, las pasas, el pimentón, el ajo y la cebolla.
 3. Al arroz cocido y reposado, adicionar los maicitos, el queso y el jamón partidos en cubitos pequeños.
-

IV. Dulces y Postres

En el campo, cualquier fruta o verdura en cosecha era apta para endulzar la mesa, usando panela, clavos, canela y nuez moscada para hacer un **dulce calao**.

6. Manjar blanco

(Receta de Marta Nelly Rincón)

Ingredientes (Para 5 porciones)	Cantidad
Leche	1 litro
Arroz blanco	1 pocillo alto
Azúcar	1/2 libra
Sal, mantequilla, aguardiente	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Poner el arroz a remojar de un día para otro.
2. Licuar el arroz agregando la leche poco a poco (aprox. 2 tazas) por 5 minutos.

3. Colar. Poner el bagazo nuevamente en la licuadora con otra taza de leche y repetir hasta que el colador quede limpio y la mezcla esté totalmente líquida.
4. Llevar la mezcla al fogón, agregar el azúcar, la mantequilla y la sal. Revolver constantemente por media hora a fuego alto.
5. Bajar a fuego medio por otros 30 minutos y agregar la copita de aguardiente. Continuar revolviendo hasta que la mezcla espese y, al levantar la cuchara, no caiga ninguna gota.
6. Servir en platos y espolvorear canela en polvo.

7. Buñuelos

(Receta del Grupo Culinario Parque Biblioteca San Javier)

Ingredientes Cantidad

Queso o quesito A gusto

Agua de panela A gusto

Fécula de maíz A gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Preparar la mezcla con una medida de fécula de maíz por dos de queso o quesito molido.
2. Si la mezcla queda muy seca, se remoja con agua de panela.
3. Calentar una generosa cantidad de aceite en una paila (debe cubrir los buñuelos).
4. Cuando el aceite esté tibio, hacer la prueba de la temperatura con una bolita de masa: si sube a la superficie, está en el punto ideal.
5. Hacer bolitas pequeñas con la masa y freír hasta que estén doradas por todos lados.

V. Bebidas refrescantes

En el campo, las bebidas a menudo se obtenían de la preparación de otros alimentos, como el *claro* (de remojar el maíz) o la *leche de soya*.

8. Orchata

(Receta de Luz Dary Fernández)

Ingredientes	Cantidad
Arroz	1 taza
Agua	A gusto
Canela en polvo, Nuez moscada	Al gusto
Exportar a Hojas de cálculo	

Preparación:

1. Poner el arroz en remojo desde la noche anterior.
2. Al momento de la preparación, verter poco a poco en la licuadora con agua (la cantidad depende de la consistencia deseada).
3. Agregar la canela en polvo y nuez moscada rallada.
4. Colar con un lienzo.

9. Para la anemia y abrir el apetito

(Receta del Grupo Culinario Parque Biblioteca San Javier)

Ingredientes	Cantidad
Guineo	1
Zanahoria	1
Guayaba madura	1
Agua, Leche, Azúcar	Al gusto
Exportar a Hojas de cálculo	

Preparación:

1. Cocinar en la olla a presión el guineo, la zanahoria y la guayaba.
2. Licuar con un poco de agua, colar, dejar enfriar y conservar en la nevera en un recipiente de vidrio.
3. Para servir, disolver 1 o 2 cucharadas en un vaso de leche y agregar azúcar.