

# Mi Tolima Sabe: Un Viaje Culinario

Este volumen (Vol. 4) narra el viaje de una familia de Medellín a las Fiestas del Barro en La Chamba, Tolima, a través de ciudades emblemáticas, destacando el patrimonio cultural inmaterial de la región.

## I. Primera parada: Honda, la Ciudad de los Puentes

Al llegar a Honda, la familia admira el río Magdalena y aprende sobre la historia de la ciudad como un importante puerto fluvial.

- **Contexto cultural:** Honda es conocida como "La Ciudad de los Puentes" y es un puerto histórico del río Magdalena, el río más largo de Colombia (1.540 kilómetros). La pesca artesanal se realiza con anzuelos, chinchorros y atarrayas.
- **Plato Típico: Viudo de Pescado**, tradicionalmente acompañado de limonada de panela.

### Receta 1: Viudo de Pescado

Receta de la abuela, basada en pescado de río como capaz, bagre, nicuro o bocachico.

Ingredientes (Para 4 personas)	Cantidad
Pescado de río (capaz, bagre, nicuro, bocachico)	2 Libras (cortadas en cuatro partes)
Yuca, Arracacha	1½ Libra, ½ Libra (peladas y cortadas)
Plátano verde, Papas	1 (cortado a mano), 4 (peladas)
Mazorcas	2 (cortadas en dos)
Aliños (Ajo, Cebolla larga, Tomates, Cilantro)	2 dientes, 5 tallos, 2 (pelados y sin semillas), 1 rama
Condimentos	Comino, Color, Sal, Pimienta al gusto
Aceite, Limones	2 Cucharadas, 2

Exportar a Hojas de cálculo

### Preparación:

1. Sudar la yuca, plátano, papas, arracacha, mazorca y un gajo de cebolla en 1 litro de agua hirviendo.

2. Aliñar el pescado con jugo de limón, sal, comino, color y pimienta.
3. Hacer un guiso aparte con aceite, tomate, la cebolla restante, ajo, cilantro, achiote o color, sal y pimienta. Cocinar 5 minutos a fuego medio.
4. Cuando la mazorca y el plátano estén blandos, agregar el pescado, bajar el fuego y cocinar tapado por 15 minutos.
5. Servir con una porción de cada ingrediente, bañado con el guiso. El caldo se sirve aparte.

## II. Segunda parada: Ibagué, Capital Musical

La familia viaja a Ibagué para encontrarse con su tío Cantalicio, quien los acompañará a La Chamba.

- **Contexto cultural:** Ibagué es conocida como la "Capital Musical de Colombia y de América" por sus compositores e intérpretes.
- **Patrimonio Culinario:** La Alcaldía de Ibagué declaró el **24 de junio** como el **Día del Tamal**, reconociendo este plato como patrimonio cultural de la ciudad.

### Receta 2: Tamal Tolimense

Ingredientes (Para 8 personas)	Cantidad
Harina de maíz blanco	1 Libra
Arroz, Arvejas secas	½ Libra (seco), ½ Libra (remojadas desde la víspera)
Costilla de cerdo, Tocino, Gallina/Pollo	1 Libra (partida en 8), 1 Libra (partido en 8), 1 (despresada en 8)
Papas, Zanahoria, Huevos duros	1 Libra (cocidas en rodajas), ¼ Libra (en rodajas), 2 (en rodajas)
Aliños y Condimentos	Cebolla larga (5 tallos), Ajo (8 dientes), Achiote o color, Sal, Pimienta, Comino, Cilantro (al gusto)
Envoltura	16 Hojas de plátano o bijao (soasadas), Cabuya delgada

Exportar a Hojas de cálculo

### Preparación (Resumen):

1. Preparar el arroz seco. Cocinar las arvejas hasta que estén tiernas.

2. Preparar la masa de maíz: Sazonar la harina, hacer un sofrito con la grasa del tocino, cebolla y ajo. Sancochar cerdo, gallina y el cuero del tocino en 6 tazas de agua. Disolver el achiote en 3 tazas de caldo y mezclar con la harina.
3. Mezclar el arroz, las arvejas y la masa de maíz y reservar por 1 hora.
4. **Armado:** Colocar hojas de plátano en pares (sentidos opuestos). Poner una cama de masa, seguida de una porción de las carnes (gallina, cerdo, tocino) y las rodajas de huevo, zanahoria y papa. Cubrir con más masa, cerrar el tamal dándole forma de paquete y amarrar con cabuya.
5. **Cocción:** Cocinar en olla con una cama de hojas (para evitar contacto con el fondo) a fuego medio, cubiertos de agua, durante **2 ½ horas**.

### III. Tercera parada: El Espinal (Lechona)

Antes de ir a El Espinal, la familia visita el "Parque Mitológico" y se encuentran con la famosa **Lechona**.

- **Contexto cultural:** El Parque Mitológico rinde homenaje a mitos y leyendas del Tolima, como **El Mohán**, un espíritu que vive en los ríos y los protege.
- **Plato Festivo: Lechona Tolimense**, que tradicionalmente se prepara en forma de cojín, acompañada de *insulso* y *arepas orejas e'perro*.

### Receta 3: Cojín de Lechona Tolimense

Ingredientes (Para 20 porciones)	Cantidad
Arveja amarilla seca	5 Libras
Carne de cerdo, Tocino (piel)	7 Libras, 10 Libras
Aliños y Condimentos	Cebolla larga (1 libra), Sal (2 cdas), Comino (3 cdas), Color (2 cdas)
Varios	10 Litros de agua (para cocinar arvejas), Pita, Hojas de plátano o bijao

Exportar a Hojas de cálculo

### Preparación (Resumen):

1. Remojar las arvejas desde la noche anterior y cocinarlas en una olla grande por 3 horas.

2. Cortar la carne de cerdo en trozos grandes (aprox. 200g).
3. Hacer un guiso con la cebolla larga y condimentos. Adobar las arvejas y la carne con este guiso.
4. **Armado del cojín:** Extender el tocino (piel hacia abajo), poner una capa de arveja, luego las carnes, y terminar con otra capa de arveja. Coser los bordes del tocino con aguja capotera y pita.
5. **Horneado:** Colocar el cojín en una lata (la parte cosida hacia abajo). Hornear a 350° F por 2 horas. Cuando la piel esté tostada, cubrir con hojas de plátano y hornear 3 horas más. Retirar la grasa que suelta.
6. Apagar el horno, dejar enfriar el cojín adentro. Servir acompañado de insulsos y arepas.

#### **Receta 4: Insulso (Acompañamiento de la Lechona)**

Ingredientes      Cantidad

Harina de maíz    1 Libra

Agua                3 Litros

Panela,            1 grande, Canela, Clavos de olor, Guayabita o pimienta dioica  
Especias            (tostada y molida)

Varios              Hojas de plátano soasadas

Exportar a Hojas de cálculo

#### **Preparación (Resumen):**

1. Cocer la panela con canela, clavos, guayabita (y opcionalmente hojas de naranjo) en el agua, retirando la espuma.
2. Agregar la harina de maíz a la aguapanela y hervir por 1 hora, revolviendo continuamente con un mecedor o cuchara de palo hasta que espese.
3. Retirar del fuego, dejar reposar un poco y poner porciones de la masa sobre las hojas de plátano soasadas. Envolver y llevar al horno precalentado a 250° F por 2 horas.

#### **IV. Bebida Final: Avena del Tolima o Cubana**

La familia disfruta una avena que, según su tía, no es tan buena como la de Venadillo.

#### **Receta 5: Avena del Tolima o Cubana**

Ingredientes	Cantidad
Almidón de yuca	½ Libra
Agua	1 Taza y 1 Litro
Leche, Azúcar, Canela en polvo	1 Litro, al gusto, al gusto
Esencias	3 Astillas de canela, 1 Cucharada de esencia de arequipe, 1 Cucharada de esencia de leche condensada, 1 Cucharada de esencia de vainilla

Exportar a Hojas de cálculo

### **Preparación:**

1. Disolver el almidón de yuca en 1 taza de agua (**desatar**).
2. Hervir 1 litro de agua con las astillas de canela. Al hervir, añadir las esencias de arequipe, leche condensada y vainilla. Revolver.
3. Bajar el fuego y añadir el almidón de yuca desatado. Revolver hasta que espese (debe quedar como un engrudo) y retirar del fogón.
4. Una vez fría, poner la mezcla en la licuadora con la leche y azúcar al gusto. Servir en vaso con hielo.
5. Espolvorear con canela en polvo.