



*Memorias  
alrededor del  
fogón*



*Memorias  
alrededor del  
fogón*

Recetario

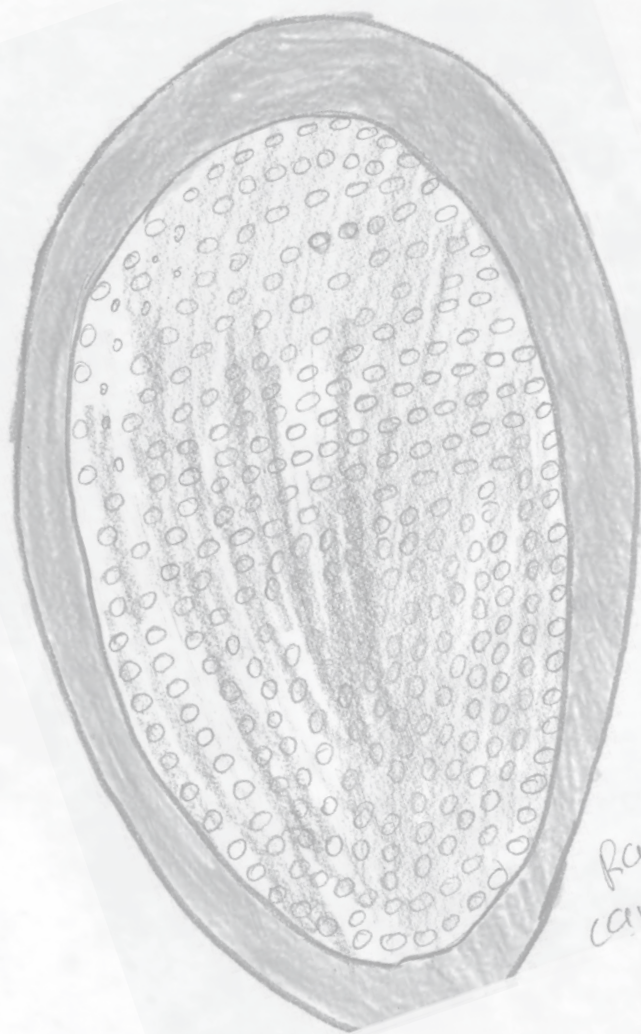
# Contenido

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Prólogo</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Los frijoles, frijoles o frisoles en la mesa diaria</b> | <b>9</b>  |
| Frijoles con coles y pezuña                                | 10        |
| Frijoles verdes empedrados                                 | 12        |
| Frijoles verdes con rompe camisa (Tendón de res)           | 14        |
| <b>Preparaciones complementarias</b>                       | <b>19</b> |
| Albóndigas de carne de res                                 | 20        |
| Tortas de brócoli  | 22        |
| Tomates rellenos   | 24        |
| <b>Platos Festivos</b>                                     | <b>29</b> |
| Cañón relleno con vegetales                                | 30        |
| Arroz con pollo  | 32        |
| Arroz con Coca - Cola y pasas                              | 34        |
| Buñuelos   | 36        |
| <b>Dulces y postres</b>                                    | <b>41</b> |
| Manjar blanco  | 42        |
| Arroz con leche  | 44        |
| Plátanos calaos  | 46        |
| Manjar de naranja  | 48        |
| <b>Bebidas refrescantes</b>                                | <b>53</b> |
| Leche de soya  | 54        |
| Orchata  | 56        |
| Para la anemia y abrir el apetito                          | 58        |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| GLOSARIO                   | 63 |
| Receta para enamorar       | 65 |
| La de la abuela            | 66 |
| Ésta me recuerda a mi mamá | 67 |
| Sabores de mi infancia     | 68 |
| Mi receta favorita         | 69 |
| Agradecimientos            | 70 |







Rayador de  
caja de sardín

# Prólogo

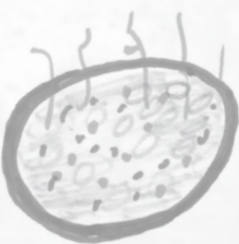
**Memorias alrededor del fogón** recoge recetas compartidas por las personas que participaron en las diferentes actividades programadas durante la celebración del mes del Patrimonio en los Parques Biblioteca de Medellín y, para la cuales, se eligió como tema central: *La culinaria tradicional, sabores y saberes del Patrimonio Cultural Intangible*.

Se hace este reconocimiento a la culinaria tradicional, resaltando en ella su importante papel en la transmisión de conocimientos y prácticas que no se agotan en la mesa, pues la alimentación comprende un amplio abanico de saberes culturales y construcciones sociales que van desde la producción, recolección, adquisición, almacenamiento, preparación y distribución del alimento, conocimientos transmitidos, transformados y resignificados de generación en generación.

El Patrimonio Cultural aquí citado, no es la bandeja paisa servida en una feria gastronómica ni el sancocho de gallina que aparece en la portada de la carta de un restaurante. El verdadero Patrimonio Cultural Inmaterial al que dedicamos esta publicación, es aquel que resulta del intercambio de saberes y sensaciones, ligadas a la relación con el territorio y lo que cada uno ha construido al interior y exterior del mismo. Ese territorio que se traslada de un lugar a otro, envuelto en olores y sabores empanados y bien protegidos para preservarse o expuesto en un buffet, abierto a las múltiples combinaciones, transformaciones e intercambios.

El alimento es **patrimonio** porque convoca y reúne. Alrededor del fuego no solo se recrea lo vivido, también se planea lo venidero, en la mesa se narran historias, reafirman afectos, se concilian acuerdos. El alimento no solo guarda el sabor a casa sino además, el recuerdo del amigo y el aroma que lleva de regreso al lugar de origen.

Buen provecho...



Frijoles  
con hogao.  
y rompe



Frijol empedraos



Platanos calaos



dulce de  
NARANJA.



Manjar  
blanco.



Platanos  
asados



# Los fríjoles, frijoles o frisoles en la mesa diaria

Es bien sabido que los frisoles, fríjoles o frijoles, son el principal alimento de la dieta antioqueña. Este grano rico en calorías y proteínas ha estado desde la época precolombina en la mesa de cada antioqueño. No solo su apetecido sabor lo hace el rey de recetarios tradicionales y cartas gourmet, su gran valor nutricional es la principal razón de su preferencia, los abuelos lo consumían para resistir las fuertes y largas jornadas en el campo, acompañado siempre de la mazamorra y la arepa, pues el fríjol y el maíz además compartían la huerta en la que crecían juntos, enriqueciendo la cosecha y optimizando el uso de la tierra. Ambos eran inseparables en la moga y la mesa, una razón más para ser el favorito.

En todas sus variedades, combinaciones y presentaciones, el Fríjol es un producto de transformaciones en las técnicas y saberes culinarios que siempre sabe bien. Puede ser verde, seco, negro, cargamanto rojo o blanco, lima, matojo, blanquillo, cachas, guandús; preparado con coles, pezuña, rompe, yuca, plátano, garra, cidra, zanahoria, papa; hecho empedrado, ranchero, montañero; servirse recién preparado, calentado, recalentado; cocinarse en olla de barro, en pitadora, en leña, a gas, en estufa o mezclarse en empanadas, pizzas, hamburguesas, alguna de las exageradas combinaciones que hacen honor a la abundancia en la cocina antioqueña, el Fríjol siempre tendrá seguidores.

Es por ello que son los invitados a abrir este recetario. Tienen la misión de antojar los paladares y motivar la lectura hasta el final. Presentamos pues, sin más preámbulo, a los fríjoles con coles y pezuña, seguidos por los frijoles verdes empedrados y dejaremos para el final, los frisoles acompañados del rompe camisas.

## Receta:

### Fríjoles con coles y pezuña

La comparte: *Carmenza Ceballos Vallejo (P.B. La Ladera)*

Barrio: *Cauces*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes

*Para 7 platos*

- 1 libra de fríjoles cargamanto
- Pezuña y media
- 6 papas criollas
- 3 papas comunes
- 10 hojas de Col
- Media cucharada de sal
- Una cucharada de aceite
- Una cabeza de cebolla rama
- 2 cucharadas de soda, para lavar la Col

## Preparación:

Se lavan los frijoles y se ponen de un día para otro a remojar. Al día siguiente, se cocinan en dos litros de agua con aceite y sal en la olla pitadora por una hora. Posteriormente se le agregan las hojas picadas de col y se continúa la cocción por 20 minutos más. Pasado este tiempo se le agrega la papa criolla machacada y cruda, la papa común picada en cuadros pequeños, la cebolla de rama sin picar y la pezuña (picada y cocinada), se deja 20 minutos más en cocción para terminar su preparación.

*“Esta era la comida preferida de mi padre, Domingo Antonio Ceballos...”* manifiesta en un tono nostálgico doña María del Carmen Ceballos, habitante de la comuna 8. *“Todos los días se servía la comida a las 6:00 de la tarde. En aquella época sólo se sentaban en la mesa principal, los padres. A mí y a mis hermanos, no sentaban a comer en el alero de la casa o en la cocina. Recuerdo que hasta que cumplí los 24 años todavía lo hacía. La comida la servían acompañada de arepa de chόcolo y la sobremesa era mazamorra”.*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

# Frijoles verdes empedrados

La comparte: *Adriana Quintero (P.B. España)*

Barrio: *La Avanzada - Comuna 1*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes:

- 1 kilo de fríjol verde
- 1 kilo de yuca
- 1 puñado de arroz
- Hogao con cebolla y tomate (se agrega al plato una vez servido)
- Sal al gusto

## Preparación:

Se ponen a cocinar los frijoles con un colino de cebolla de rama, la yuca picada en cuadritos y sal al gusto. Cuando los frijoles están blandos, se les agrega un puñado de arroz que ayuda a aumentar el volumen y el espesor de la preparación. Antes de servir se retira la cebolla entera. Si se utiliza una olla a presión, la cocción dura aproximadamente 20 minutos, si se hace en una olla diferente la cocción lleva el doble del tiempo.

Se sirve acompañado de hogao.

*“Conozco los frijoles empedrados por mi mamita y mi mamá que los preparaban cuando yo estaba más pequeña. Cuando eso vivíamos en el campo y se preparaban de esta manera. Cuando no teníamos plátano, usábamos yuca y para que quedaran más buenos le agregábamos el arroz.”*  
*Adriana Quintero*

Notas: Día Mes Año



## Receta:

### Frijoles verdes con rompe camisa (Tendón de res)

La comparte: *Lilia Colorado (P.B. España)*

Barrio: *Santo Domingo I*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes:

*“Para todo el que llegue”*

- 1 kilo de fríjol verde
- 1 kilo de yuca
- 1 plátano verde hartón
- 3 tiras de rompe camisa
- Hogao con cebolla y tomate (se agrega al plato una vez servido)
- Sal al gusto

## Preparación:

Previamente se debe cocinar el rompe en la olla a presión durante 3 horas aproximadamente. Se mezclan los frijoles y al primer hervor se les agrega el plátano verde, partido a uña, y luego la yuca en cubos pequeños o porciones grandes según el gusto. Se agrega el rompe ya cocido y sal al gusto. Se deja cocinar a fuego alto hasta que todos los ingredientes estén blandos.

Se sirve acompañado de hogao.

*“Estos frijoles los preparábamos para fechas especiales. Unas veces con rompe, otras con yuca o con plátano, pero eran fríjoles negros y les echábamos coles y cidras. El plátano y la yuca se echaban enteros, eran como quien dice la arepa. Teníamos fríjol cargamanto, fríjol lima, fríjol rojo y el negro. Todas en la casa cocinábamos y cuando yo tenía como 13 añitos y vivíamos en Tarazá, me acuerdo que me montaban en un pollo grandote y si no tenía la comida hecha cuando mi papá llegara, ¡ay de mí! En las mañanas, cuando él se levantaba ya teníamos listo el maíz molido, los fríjoles ya en el fogón, más o menos una cuartilla de fríjol hirviendo, no teníamos olla pitadora, yo no recuerdo cuánto demoraban, como era pequeña no me fujaba en eso”* Maria Rubiela

Notas: Día Mes Año



Notas: Día Mes Año





# Preparaciones complementarias

En este recetario se han denominado **Preparaciones Complementarias** a aquellos alimentos que, generalmente, se sirven como parte del plato principal acompañando el seco o la sopa según las preferencias. Las recetas que aquí se presentan, son el resultado de la combinación de ingredientes y técnicas tradicionales con otras más recientes, tomadas posiblemente, de recetarios de cocinas nacionales o internacionales y adaptadas a las necesidades y gustos locales. Estas recetas son, para los más jóvenes, tradicionales porque crecieron con ellos en sus mesas, son familiares a su paladar y en ocasiones sus ingredientes son más cercanos que el frijol, la cidra, la yuca o el plátano.

Hacen parte de las **Memorias alrededor del fogón** porque están presentes al hablar de la cultura culinaria de las personas con quienes compartimos esta propuesta.

## Receta:

### Albóndigas de carne de res

La comparte: Irene Amparo Mesa (P.B. La Quintana)

Barrio: Robledo

Ocupación: Ama de casa

## Ingredientes:

- 1 libra de carne de res
- 2 tostadas ó 1 pocillo de harina de bizcocho
- 1 tela de arepa
- 1 colino de cebolla de rama
- 1 huevo de cebolla blanca y roja mediano
- 2 tazas de agua y sal al gusto

## Preparación:

En una maquina de moler o una procesadora de alimentos se mezcla la carne, las tostadas o polvo de bizcocho, la arepa y las cebollas, hasta obtener una masa consistente a la que se le agrega sal al gusto. Luego se amasa para lograr una mezcla homogénea. Se toman pequeñas cantidades y se arman bolitas según el tamaño que se desee.

Aparte, se debe tener en un recipiente hondo, 2 tazas de agua con sal hirviendo para echar las bolas y dejar en cocción de 10 a 15 minutos. Las albóndigas son ideales para acompañar sopas livianas.

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Tortas de brócoli

La comparte: *Isabel Saldarriaga C (P.B. Belén)*

Ocupación: *Abuela cuenta cuentos*

Barrio: *Prado centro*

## Ingredientes

*Para 3 personas*

- 2 brócoli tamaño mediano
- 1 huevo
- 3 papas criollas
- Queso rallado o parmesano
- Sal al gusto
- Guiso: ajo, cebolla larga, tomate y otros al gusto
- Aceite

## Preparación:

Se cocinan al vapor el brócoli y la papa criolla; luego se trituran, se bate el huevo y se mezclan todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Se arman las tortitas para freírlas en el aceite caliente hasta que obtengan un color dorado. No requieren de mucho tiempo para estar en su punto, puesto que la papa y el brócoli están previamente cocidos.

Notas: Día Mes Año



## Receta:

### Tomates rellenos

La comparte: *Yolanda Arboleda Hernández (P.B. Belén)*

Ocupación: *Asesora en costos y auditoría*

Barrio: *Belén Rincón*

## Ingredientes:

- 5 tomates larga vida grandes
- 1 tarro de piña en rodajas
- 2 tallos de apio
- 1 libra de jamón
- 1 tarro pequeño de crema de leche
- 2 cucharadas de mayonesa
- Cilantro al gusto

## Preparación:

Se cortan los tomates, previamente lavados, en la parte en la que nace el tallo, se les extraen las semillas y la pulpa. Luego se pica el apio, el jamón y la piña en pequeños cubos. Se añade el tarro pequeño de crema de leche y las dos cucharadas de mayonesa. Se mezclan todos los ingredientes y se rellenan todos los tomates. Se decoran con perejil y se sirven como entrada o ensalada.

Notas: Día Mes Año



Notas: Día Mes Año



# Platos Festivos

Cuando las abuelas hablan de platos festivos no ahorran calificativos para alabar el **sancho** o el **sudao de gallina campesina**. Y es que éstas son las preparaciones favoritas de quienes crecieron en el campo y disfrutaban de criar las gallinas para navidad, fin de año, matrimonios, bautizos, primeras comuniones y demás fechas especiales, “eso sí, tiene que ser con gallina, eso con pollo no es lo mismo”.

Se acostumbraba también preparar los frijoles con garra, coles y pezuña y el mondongo. Para celebraciones muy grandes se incluían tamales, morcilla, yuca sudada, chorizo y chicharrón.

Pero si bien estos platos siguen siendo los favoritos de los antioqueños, ya no hacen parte de sus fiestas, pues para estas ocasiones se prefieren platos menos elaborados y que garanticen las cantidades suficientes para los invitados; mejor dicho, que rinda y que todos puedan repetir, por ello el arroz con su múltiples combinaciones es ideal para estos agasajos.

En la actualidad para disfrutar de un buen sancocho o sudado de gallina están los paseos a los pueblos y veredas, las fiestas de colonias y restaurantes gourmet de comida tradicional colombiana.



## Receta:

### Cañón relleno con vegetales

La comparte: *Maria Eugenia Hincapié (P.B. La Quintana)*

Barrio: *Córdoba*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes:

- 1 cañón de las libras que desee.
- 1 paquete de tocineta
- 1 libra de arveja
- ½ libra de zanahoria
- ½ libra de habichuela
- Huevo cocidos al gusto
- Aliños licuados, pimentón y cebolla
- Caldo de gallina en polvo.

## Preparación:

Se corta la carne en una lámina no muy delgada, marinada en cerveza desde el día anterior. Al momento de la preparación se condimenta con los aliños por ambos lados, se agrega la sal y el caldo de gallina en polvo. Se debe saltear las verduras en un poco de sal y azúcar, cocer los huevos y partir en láminas delgadas. Luego sofía la tocineta. Abra la carne y ponga capas con los ingredientes, empiece por la tocineta, siga con las zanahorias y habichuelas y finalice con las láminas de huevo. Enrolle la carne y se amarre con una pita. Cocine a fuego lento en agua hirviendo durante hora y media. Luego saque del agua y cubra con panela raspada, lleve al horno hasta dorar. Es un plato muy usado en las festividades navideñas.

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Arroz con pollo

La comparte: *Teresita Carmona (P.B. La Quintana)*

Barrio: *Robledo*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 2 pechugas grandes de pollo.
- ½ libra de habichuela o arveja
- ½ libra de salchicha
- ½ libra de zanahoria
- 1 tallo de apio
- 3 pimentones
- 3 dientes de ajo
- 3 cebollas
- Pimienta y mostaza al gusto
- Cabellos de ángel al gusto
- Pasas al gusto
- 1 taza de Cocal Cola (gaseosa)
- 1 taza de caldo de gallina

## Preparación:

**Adobo:** Licuar una cebolla, un pimentón, un diente de ajo, mostaza y sal al gusto. Dejar las pechugas en este adobo durante la noche anterior y luego cocinarlas en la misma preparación para finalmente **desmenuzarlas**. Cocinar el arroz en una taza de Coca - Cola y una taza de caldo de gallina. Sofreír en mantequilla y por separado cada uno de los vegetales y las salchichas picadas. Dorar los cabellos de ángel. Al arroz cocido y reposado se le agregan todos los ingredientes previamente procesados en una cacerola grande y se mezclan bien.

*“Es un plato especial, lo preparo cuando viene mi hija del exterior”*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Arroz con Coca - Cola y pasas

La comparten: Ana Patricia Hernández y Paula Velásquez (P.B. Belén)

Barrio: Belén San Bernardo

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua pequeñas
- 1 taza de Coca - Cola pequeña
- 1 queso mozzarella mediano
- 1 paquetico de uvas pasas
- ½ libra de cabellos de ángel
- 1 tarro de maicitos pequeños
- 1 pechuga grande
- 1 libra de jamón
- Pimentón ajo y cebolla al gusto

## Preparación

Se cocina el arroz en dos tazas de agua y una de cola. Se le agrega los cabellos de ángel previamente dorados, las pasas, el pimentón, el ajo y la cebolla. Al arroz ya cocido y reposado, se le adiciona los maicitos, el queso y el jamón partidos en cubitos pequeños. Se puede servir acompañado con pan.

*“Este rico arroz lo hacemos en ocasiones especiales como la navidad o los cumpleaños”*

Notas: Día Mes Año



## Receta:

# Buñuelos

La comparte: *Grupo Culinario Parque Biblioteca San Javier*

## Ingredientes

- Queso o quesito
- Agua de panela
- Fécula de maíz

## Preparación:

Se prepara la mezcla con una medida de fécula de maíz por dos de queso o quesito molido, si queda muy seca se remoja con agua de panela. Se pone a calentar una generosa cantidad de aceite en una paila de manera que cubran los buñuelos, cuando esté tibio se hace la prueba de la temperatura con una bolita pequeña sumergida en el aceite caliente, si esta sube a la superficie nos está indicando que se encuentra en la temperatura ideal. Se hacen bolas pequeñas con la masa y se fríen en el aceite caliente. Se retiran del fuego cuando estén dorados por todos lados. Los buñuelos son ideales para acompañar la natilla en las fiestas de navidad, se consumen también en desayunos y algos.

*“Si se obedecen las cantidades, los buñuelos no se endurecen ni en ocho días y si se conserva la temperatura ideal se fríen solos”*

## Receta bunuelos

queso o  
quesito  
maizena  
agua de panela  
a una medida de maizena x 2 de queso a gusto  
se hace la mezcla y si  
que queda muy seca se  
remoja con agua de panela  
si se ablanda los aceti-  
dades el bunuelo no se  
endurece ni en 8 dias.  
se pone a calentar buena  
cantidad de aceite mas o  
menos que cubra el bunuelo  
cuando esté listo se hace

una bolita pequeña y  
se introduce en el aceite  
y cuando la bolita suba,  
eso es la temperatura ade-  
cuada para hacer los  
bunuelos, si se conserva la  
temperatura los bunuelos se  
hacen solos



Notas: Día Mes Año



# Dulces y postres

En los campos antioqueños todas las frutas y verduras en cosecha eran aptas para endulzar la mesa. Bastaba con tener panela, clavos, canela, y nuez moscada en la alacena para complementar cualquier receta, unos minutos a fuego lento y a disfrutar de un delicioso dulce calao. Guayabas, tomates de árbol, moras silvestres, cidras, vitorias, ahuyamas, uchuvás y papaya verde eran las favoritas.

Y si lo que se deseaba era un plato más elaborado y elegante, la tarea era preparar un postre que se diferencia del dulce<sup>(1)</sup> por su consistencia sólida que permite partir en porciones iguales, mientras el dulce es una preparación más líquida que se sirve acompañada generalmente de quesito o leche.

Se comparten cuatro recetas que de seguro traerán bellos y deliciosos recuerdos de las tardes de recreo, las vistas a los abuelos y las fiestas de Navidad y Semana Santa.

---

<sup>(1)</sup> Esta diferenciación la hacen algunas de las participantes de los encuentros culinarios.



## Receta:

### Manjar blanco

La comparte: Marta Nelly Rincón

(P.B. La Ladera)

Barrio: Sucre

Ocupación: Ama de casa

## Ingredientes

*Para 5 porciones*

- 1 litro de leche
- Un pocillo alto de arroz blanco
- $\frac{1}{2}$  libra de azúcar
- Una pizca de sal
- Una cucharada de mantequilla
- Una copita de aguardiente
- Pasas y canela en polvo (opcional)

## Preparación:

Se pone a remojar el arroz de un día para otro. Al día siguiente se licúa agregándole poco a poco la leche, 2 tazas aproximadamente. Este proceso debe durar 5 minutos. Luego se pasa por un colador, el bagazo que queda en el colador se pone nuevamente en la licuadora y se le agrega 1 taza de leche y se licúa nuevamente. Este procedimiento se debe hacer hasta que el colador quede limpio y la mezcla esté totalmente líquida. Después se lleva la mezcla al fogón y se le agrega el azúcar, la mantequilla y un tris de sal, revolviendo constantemente por media hora a fuego alto. Inmediatamente se pasa a fuego medio por otros 30 minutos y se agrega la copita de aguardiente, se continúa revolviendo hasta que la mezcla tenga una consistencia espesa que, al levantar la cuchara, no caiga ninguna gota. De esta manera podremos saber que el dulce está en su punto. Por último se sirve en platos medianos espolvoreándoles un poquito de canela en polvo, acompañado de uno o dos buñuelos.

*“Yo recuerdo que en mi infancia este dulce se preparaba en las vísperas de Navidad como dulce central del 24 de diciembre. Nos reuníamos en la casa de los abuelos; hermanos, tíos, primos y amigos, todos participaban en la preparación del dulce. Generalmente se hacía en un fogón de leña en el patio de la casa, en el que se ponía una paila grande, por la cantidad de leche, este era el recipiente que se utilizaba y se revolvía con el mecedor por lo pesada que se volvía la mezcla. Todos tenían que revolver desde los grandes hasta los más pequeños. También recuerdo que mientras en el patio se turnaban, en la cocina estaban las tías haciendo los buñuelos. Se sacaban muchos platos, ¡porque eso sí, hasta al vecino se le pasaba la prueba!”*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Arroz con leche

La comparte: *Consuelo López López*

Barrio: *Villa Hermosa*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes

*Para 10 porciones*

- 1 libra de arroz blanco
- 1 litro de agua
- 1 bolsa de leche
- 1 bolsa de leche en polvo
- 1 libra de panela
- 1 paquete de pasas
- Un paquete de astillas de canela
- Una cucharada de mantequilla

## Preparación:

Se cocina el arroz en un litro de agua con la canela hasta quedar **al dente**. Luego se le agrega la panela y la mantequilla, cuando se disuelvan, se le agrega la leche líquida y en polvo, licuada con anterioridad en otro litro de agua. Se deja cocer lentamente, sin dejar de revolver hasta que tenga una consistencia espesa. Se le agrega el queso picado en cuadros pequeños y las pasas. Por último, se deja en cocción por 5 minutos y está listo para servir.

*“Este dulce lo preparábamos para tomar el algo. Las tertulias con las amigas eran largas y en ellas se compartían muchas historias, también recuerdo que cuando se necesitaba recoger fondos económicos como la natillera o eventos comunitarios, se preparaba este dulce para vendérselo a la familia y a los amigos.”*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Plátanos calaos

La comparten: Luz Dary Fernández, Lilia Colorado y Luz Elena Marín. (P.B. España)

Barrio: Santo Domingo 1

Ocupación: Amas de casa

## Ingredientes:

- Plátanos bien maduros
- Panela al gusto
- Canela en polvo al gusto
- Nuez moscada al gusto

## Preparación:

Se pelan los plátanos y dividen en cuatro o seis porciones según su tamaño. Se ponen en una olla con agua, al primer hervor se escurren para eliminar la mancha, se agrega un poco de agua fría y panela rayada de manera que queden cubiertos y se ponen de nuevo a fuego lento. Se tapan, cuando estén blandos y tomen un color dorado, se agrega canela en polvo y nuez moscada al gusto. Se sirven con quesito. Se preparaban especialmente para atender a las visitas a la hora del **algo**.

*“En ese entonces la papa, el azúcar y el arroz eran artículos de lujo. Tal vez por eso se utilizaba la panela para hacer los dulces, pues aquí en Medellín como que sí se usaban, pero en mi pueblo no” Lilia Colorado.*

Notas: Día Mes Año



## Receta:

### Manjar de naranja

La comparten: *Grupo Encuentro Culinario del Parque Biblioteca España*

Barrio: *Santo Domingo 1*

## Ingredientes:

- 100 gramos de fécula de maíz
- $\frac{1}{2}$  litro de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$  litro de agua
- Azúcar al gusto

## Preparación:

Se disuelve la fécula de maíz en el jugo de naranja, se mezcla con el agua ya caliente y se deja a fuego alto hasta que empiece a hervir y espesar. Se pone a fuego bajo y se deja cocinar hasta que, al tomar un poco de la mezcla del fondo de la olla, ésta se despegue totalmente. Se sirve en bandejas y parte en porciones individuales cuando ya esté totalmente fría.

Notas: Día Mes Año



Notas: Día Mes Año



"LA CANECA"  
LECHERA

"LA TAZA"



LA  
TINASA  
PARA LA  
CHICHA  
Y LA  
TAPETUZA

# Bebidas refrescantes

A pesar de contar con amplios patios y huertas con árboles frutales, pocas veces las frutas eran utilizadas en el campo para preparar jugos o bebidas refrescantes. Estas generalmente eran obtenidas de la preparación de otros alimentos, como el *claro*, bebida que resulta de remojar el maíz cocido antes de molerlo para preparar las arepas que, en ocasiones, se mezcla con leche. La leche de soya, conseguida de la obtención de harina de este grano. Y la *chicha* de cáscara de piña, que se obtiene al poner las cáscaras en agua con panela hasta que se deshaga y se mezcle con el agua.

Es común que se preparen refrescos artificiales en polvo o jarabe mezclados con agua, al igual que bebidas gaseosas, todos ellos poco nutritivos. Prácticas como estas, producto del comercio y la publicidad, son ejemplo de cómo los hábitos alimenticios adquiridos no siempre favorecen la salud del consumidor ni la economía de un lugar, pues se desperdician alimentos propios comprando productos ajenos a la economía local.

Las invitadas nos presentan a continuación dos maneras de aprovechar los recursos naturales en la preparación de deliciosas bebidas refrescantes.



## Receta:

### Leche de soya

La comparte: *Olga Maria Rengifo González (P.B. Quintana)*

## Ingredientes:

- 1 taza de soya en grano
- Agua

## Preparación:

Se deja la soya en remojo de un día para otro. En el momento de la preparación, se pela, se le quita el **afrecho** y se lava bien. Se vierte poco a poco en la licuadora con agua y cuando esté totalmente disuelta, se cuela con un lienzo y se pone a hervir durante 15 minutos. La cantidad de agua depende de que tan espesa se desee.

*“Es un excelente alimento, rico en proteína que sirve para refrescarse”*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Orchata

La comparte: *Luz Dary Fernández (P.B. España)*

Ocupación: *Ama de casa*

## Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- Agua
- Canela en polvo al gusto
- Nuez moscada al gusto

## Preparación:

Desde la noche anterior se pone el arroz en remojo, al momento de la preparación se vierte poco a poco en la licuadora con agua, la cantidad de éste depende de que tan espesa se desea la bebida. Se agrega la canela en polvo y nuez moscada rayada. Se cuela con un lienzo.

*“La orchata es una bebida muy refrescante que manteníamos en casa para cualquier ocasión”*

Notas: Día Mes Año

## Receta:

### Para la anemia y abrir el apetito

La comparte: *Grupo Culinario Parque Biblioteca San Javier*

## Ingredientes:

- 1 guineo
- 1 zanahoria
- 1 guayaba madura
- Agua
- Leche
- Azúcar al gusto

## Preparación:

Se cocinan en la olla a presión el guineo, la zanahoria y la guayaba. Se licúa con un poco de agua, se cuela, se deja enfriar y se conserva en la nevera en un recipiente de vidrio. Se prepara disolviendo 1 ó 2 cucharadas en un vaso de leche y se agraga agregar azúcar al gusto.

Receta Para abrir el  
apetito y tambien  
para la anemia.

Se pone a pitar Guineo, zanahoria  
y Guayaba.

Luego se licua todo esto se  
cuela, se deja enfriar y se  
guarda en la nevera en un

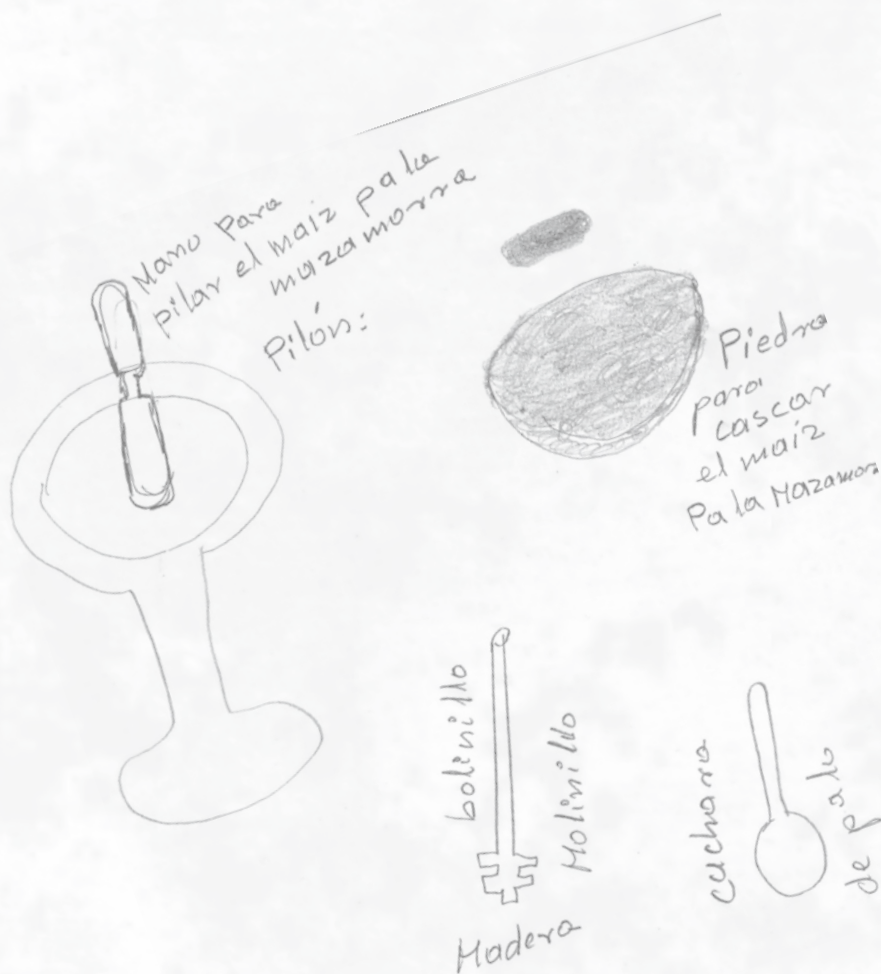
Recipiente de vidrio bien limpio

Para tomarlo se revuelve  
2 cucharadas en un vaso de leche  
y azúcar al gusto.





Notas: Día Mes Año



# GLOSARIO:

*Este glosario fue elaborado por las personas que participaron de los encuentros culinarios en el Parque Biblioteca España.*

**Afrecho:** cáscara del maíz

**Algo:** alimento que se consume entre el almuerzo y la comida

**Aliños:** condimentos

**Batea:** utensilio tallado en madera en forma de bandeja que se utilizaba para amasar las arepas

**Callana:** recipiente de barro utilizado para azar las arepas sobre las brazas de carbón.

**Candelero:** candelabro de oreja que se utilizaba para sostener las velas e iluminar la cocina mientras se realizaban las labores culinarias.

**Caperuza:** lámpara de petróleo o gasolina

**Cargamanto:** tipo de Fríjol, es el más consumido en Antioquia y con el que se prepara generalmente la bandeja paisa.

**Cascar:** pelar el maíz sobre el pilón o el metate con la mano de moler

**Cuartilla:** recipiente, generalmente de madera, con el que se medía las cantidades de los granos. La cantidad medida era aproximadamente ¼ k.

**Enteriza:** arepa de maíz de gran tamaño hecha a mano.

**Garabato:** rama seca en forma de gancho que se utilizaba para colgar la carne, el hueso o la olla con la parva.

**Granero:** cajón de madera para almacenar los granos de cosecha.

**Hogao:** salsa compuesta por cebolla junca picada y tomates maduros partidos en cubos pequeños y sofritos en aceite o manteca de cerdo. Se utiliza para condimentar los platos una vez cocidos y servidos.

**Legía:** ceniza tomada del fogón de leña que se utilizaba para espesar la mazamorra en lugar del bicarbonato o para cascar el maíz en el pilón y elaborar la arepas de mote.

**Moga:** comida casera empacada para llevar a las labores del campo o largas caminatas. Tradicionalmente se usa la hoja de plátano para empacarla y la corteza de esta misma planta, para amarrarla (**Guasca**)

**Olla pitadora:** nombre popular que se le da a la Olla de Presión en Antioquia.

**Parva:** variedad de panes y amasijos que acompañan el agua de panela o el chocolate a la hora del desayuno, el algo o la merienda.

**Rompe camisas:** tendón de res utilizado para darle gusto a los frisoles.

**Tinajero:** mueble para organizar los platos.

**Totuma:** recipiente elaborado con la cáscara seca del Totumo partida a la mitad que se utilizaba para guardar la sal. Cuando era de gran tamaño, se usaba para servir la mazamorra al hombre de la casa, se le llamaba **cuyabra**.

# Receta para enamorar

Notas: Día Mes Año

# La de la abuela

Notas: Día Mes Año

# Ésta me recuerda a mi mamá

Notas: Día Mes Año



# Sabores de mi infancia

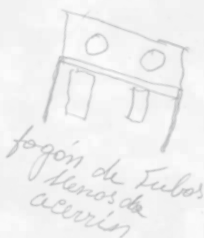
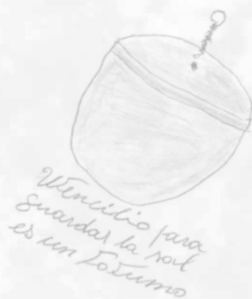
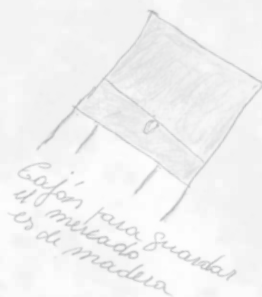
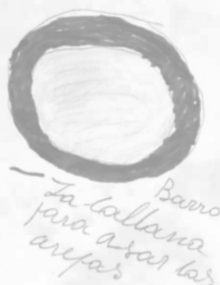
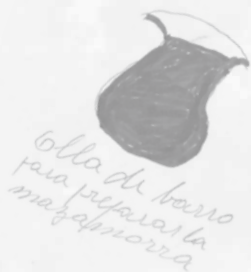
Notas: Día Mes Año

# Mi receta favorita

Notas: Día Mes Año

# Agradecimientos:

A los participantes de los Encuentros Culinarios en los Parques Biblioteca y a todas las personas e instituciones que hicieron posible esta actividad.







---

**comfama**

---



**Biblioteca Pública Piloto**  
de Medellín para América Latina




**Red de Bibliotecas**  
MEDELLÍN ÁREA METROPOLITANA



Alcaldía de Medellín

**SISTEMA DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN**

sb@bibliotecapiloto.gov.co  
Teléfono: 460 05 91

 Parques Biblioteca Medellín  
[www.reddebibliotecas.org.co](http://www.reddebibliotecas.org.co)