

**SABER & SABOR**

**El Sena en su mesa**



**SABER  
&  
SABOR**

**El Sena en su mesa**



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



**Servicio Nacional  
de Aprendizaje**

**COLOMBIA**

SE-309  
JUN 15

641-59861

S415s

E.3

J 996



# SABER & SABOR

El Sena en su mesa

# Presentación

Por: ALBERTO LORA PEDROZA  
Director General del SENA

**C**on mucha satisfacción hago entrega de esta publicación, la cual exalta la cultura gastronómica de las diferentes regiones colombianas. Aquí se recogen antiquísimas y populares costumbres de nuestra cocina, las que con el paso del tiempo, se han venido reafirmando y, por qué no decirlo, refinando.

El SENA como motor de la educación social en Colombia no solo impulsa la enseñanza de tecnologías de última generación, sino también el estudio y aprendizaje en áreas vitales para la economía colombiana, como lo son la hotelería, la gastronomía y el turismo.

Consciente de la importancia de dichas áreas en la generación de empleo y de divisas, el SENA viene enmarcando sus programas curriculares dentro del Acuerdo de Competitividad en Turismo, plasmado en el proyecto de Ley número 32/95 -aprobado en primer debate-. Es así como el Servicio Nacional de Aprendizaje -SENA- ha venido promoviendo la concertación con los

diferentes gremios y asociaciones vinculadas al ramo, tendiente a la firma de convenios que le permitan a la institución brindar una mejor y mayor capacitación a sus aprendices, en campos de gran demanda como el ecoturismo, medio ambiente, prestación de servicios turísticos, hotelería, agencias de viajes, alimentos y bebidas -gastronomía y bar-, guías turísticos, y administradores turísticos y hoteleros , entre otros.

Así pues, el SENA, con visión futurista, proyectada hacia el siglo XXI, seguirá capacitando el personal que demanden las cambiantes y cada vez más exigentes, necesidades de un país en franco desarrollo.



# Prólogo

Por: LUISA BAUTE DE APONTE  
Subdirectora de Formación Profesional

**R**egistro con mucho interés la edición del libro "Saber y Sabor", primero en su género que el SENA ofrece al público y el cual, estoy segura, se constituirá en un interesante material de consulta, toda vez que recopila parte de las recetas de cocina de nuestras abuelas, en las que han dejado un sello característico de exquisitez que todo colombiano - e inclusive extranjero- admira y apetece.

Para nuestros lectores será una obra amena, salpicada de datos históricos y anécdotas picantes, que les describirá, informalmente, un poco de historia sobre los alimentos y costumbres de los aborígenes.

Con este libro, el SENA busca fundamentalmente resaltar nuestras raíces y, simultáneamente, hacer un recono-

cimiento a la labor desarrollada por el sector de comercio y servicios, concretamente al de turismo y gastronomía. En este punto vale la pena resaltar que la oferta de servicios del SENA en aprendizaje de culinaria, comprende una variada gama de especialidades que van desde la operación básica de cocina, hasta la de colectividades, las cuales generan una importante demanda por parte de aprendices y empleadores.

Tengo, pues, la certeza de que el libro "Saber y Sabor" será de buena acogida dentro de los diferentes círculos literarios y gastronómicos, pues está escrito de tal forma que permite una lectura fácil e informal y no de etiqueta, no obstante su cuidadosa producción.

# Menú

	Página		Página
Presentación.....	2	Dulces y postres.....	38
Prólogo.....	3	Macetas.....	40
Contenido.....	4	Naturaleza y Cultura.....	42
Costumbres Gastronómicas Ayer y Hoy.....	5	La Cocción.....	43
Ensalada de Langosta.....	8	Trucha a la criolla con arvejas.....	48
Lechona Tolimense.....	10	Friche.....	48
Guiso de Cola.....	12	Gamitana Rellena.....	50
Carapacho de Jaiba.....	14	Arepas de queso, Bollo limpio, Almojábanas.....	50
Bandeja Paisa.....	16	Cuy Asado.....	52
Envueltos de Mazorca.....	18	Tamales de pipián.....	52
Ensalada de Verduras.....	20	Viuda de Carne Salada.....	54
Fritanga.....	22	El Rondón.....	54
Viudo de Pescado.....	24	La Rampuchada.....	56
Encocado de Mariscos.....	26	Asado Huilense.....	56
Cocido Campesino.....	28	Ají de Maní.....	58
Tamal.....	30	Bistec Casero.....	58
Cachama Asada.....	32	Especies y Aromáticas.....	60
Sancocho de Gallina.....	34	El papel del SENA en la educación del hombre colombiano.....	63
Coctel de Camarones (Langostinos).....	36		

# Costumbres gastronómicas

## Ayer y Hoy

Por: Gabriel Cuestas Cuéllar.

**E**l descubrimiento de América mostró al resto del mundo la existencia de una civilización exótica y misteriosa, que cambió radicalmente las costumbres alimenticias de los pueblos del orbe.

El aporte del nuevo mundo a la cocina universal quedó plasmado en los anales de la gastronomía con la inclusión de la papa, el maíz y el chocolate.

Cuando los españoles llegaron a América encontraron en sus habitantes unas costumbres gastronómicas sorprendentemente particulares: consumían cogollos, tallos, papa, yuca, ají, frijol, maíz, arracacha, cubios, chugua, y frutas como la chirimoya, la piña y la curuba. Su menú, eminentemente farináceo, era combinado con la ingestión de grillos, comadrejas, arañas, lombrices, salamanquesas, lagartijas, culebras, cagajones, murciélagos, orugas, abejas, erizos, hormigas, gusanos y «otras sabandijas»; eventualmente, venados, pescados, mariscos, batracios, tortugas y roedores.

Además, dominaban el arte del procesamiento del maíz para la elaboración de arepas, bollos y bebidas fermentadas, a las cuales agregaban el zumo de la piña, de la yuca o del maíz, para la producción de chicha, guarapos y masatos.

Nuestros aborígenes eran expertos en fermentar todo aquello que formaba parte de su entorno natural, especialmente la «ceremonial chicha mágica, embriagadora, liberadora de emociones: camino hacia las deidades». Hombres y mujeres masticaban el maíz que luego mezclaban con agua, dejándolo fermentar.

Para elaborar y procesar los alimentos hacían uso de instrumentos fabricados en piedra, tales como hachas, cuchillos, machacadores y recipientes de uso diario; no obstante poseían vasos y ánforas en oro que utilizaban con fines ceremoniales. Con el correr del tiempo adoptaron la totuma (múcara) como recipiente para sus bebidas predilectas (chicha, guarapo y masato).

Las formas de cocción se reducían a hervir o asar los alimentos. Para hervirlos utilizaban recipientes de barro, que colocaban sobre tres piedras, en medio del fuego. De esta manera preparaban mazamorras y ajiacos (de papa, yuca o arracacha), los cuales han venido aceptando adiciones culturales (alcaparras, pollo y crema de leche) sin que por ello pierdan su raíz muisca.

La llegada de los españoles a América significó la implantación de las tradiciones de la cocina imperial y, con ella, el ingreso de utensilios y productos de uso

culinario. Hacia el año de 1575 los anales registran la importación de almidón, almendras, azúcar, aceite, arroz, alcaparras, aceitunas, azafrán, ajos, anís, ajonjoli, atún, tomillo, orégano, romero, perejil, laurel, albahaca, clavos, canela (y muchas especias más); carne (en cajetas), garbanzos, lentejas, miel, fideos, vinos blancos y tintos y vinagre. También se importaron semillas y plantas vivas. Estos productos terminaron cambiando, en gran parte, los hábitos alimenticios de los pobladores del nuevo mundo. Treinta años más tarde, se registra la llegada masiva de España de utilería para mesa y cocina: cuchillos (para todos los usos), cedazos, loza, vasos, fruteros, manteles, servilletas y sartenes de hierro que vinieron a convivir con nuestras piezas de barro.

En los comienzos del siglo XVIII, los inventarios agrícolas del nuevo reino dan cuenta de la riqueza y variedad de cultivos entre los que se destacan: dátiles, cocos, especias, nísperos, caña dulce, mameyes, zapotes, anones, guamas, ciruelas e infinidad de frutas, cereales y vegetales.

La entrada de utensilios de mesa y cocina sigue siendo constante y significativa pero, particularmente, de los elaborados en metales preciosos: oro y plata. Se registran soperas y bandejas (de todas las formas y tamaños), ensaladeras, saleros, braceros, cucharones, cubiertos, hornillas, pailas, y ollas en cobre, molinos de moler café; en fin: apertura económica.

Llega la época colonial del virrey Amar y Borbón. Diversos relatos dan cuenta de las exageraciones gastronómicas de los habitantes de la Nueva Granada: «los Santaferenos inician el día con el desayuno a las 5 de la mañana; oyen misa todos los días, almuerzan a las 9 de la mañana; comen entre las 12 y la 1 de la tarde; a las 5 de la tarde se

recogen a orar para, posteriormente, refrescarse con dulces y chocolate. Luego se reza el rosario; se hace o se recibe alguna visita o se conversa en familia hasta las 9 o 10 de la noche, hora ordinaria de la cena. Despachada ésta, que era siempre abundante, se van a la cama».

Cuentan las anécdotas de los excesivos gustos gastronómicos de «algún Regidor de Cabildo, del cual refieren: su almuerzo ordinario era de medio cordero; 4 tortas; 12 huevos; 1 jarro de chocolate; mantequilla y postre».

Del libertador Simón Bolívar se dice que era muy parco en el comer. Su mesa, muy frugal, incluía sopa, carne asada o cocida, aves y legumbres, sencillamente preparadas, y algún dulce acompañado de agua pura.

La comida corriente de los habitantes de la Nueva Granada se conformaba de algunos de estos platos: carne cocida con maíz, plátano, yuca, legumbres, guiso de cordero o de cerdo, aves asadas o fritas, todo acompañado de mucha cebolla, ajos, pepinos y tomates; mazamorra (sopa de harina de maíz) y un gran número de dulces. Además de agua, se bebía mucha chicha. El vino, era considerado pernicioso y catalogado como bebida de lujo, por su alto costo.

Con la llegada al país de otras costumbres europeas (inglesa y francesa), se produce un refinamiento en los gustos y utensilios culinarios. Los mercados nacionales se ven inundados de mercancías más sofisticadas: «vajillas de losa; cubiertos de plata, vinos; brandys; enlatados; fideos; pastas; almendras; mostaza; quesos; sardinas; artesas; fuelles; morteros; melinillos; baterías de cocina; cuchillos espirales y de acanalar, máquinas de hacer café, de rallar limones, de batir huevos, de descorazonar frutas y de deshuesar aves; fogones de fierro (que reemplazaron

los de tres piedras); hornos portátiles y máquinas de hacer helados".

Este boom desaforado por importar de todo, se registra con mayor intensidad en el período comprendido entre 1850 y 1870. A partir de este año, los productos que llegan al país son aún más especializados: se ofrece vino de damas; sardinas en tomate y en aceite; salmón inglés ahumado; encurtidos en mostaza; pastas para sopa; aceite de comer; vinagre de puro vino; salchichón genovés; frutas en su jugo; etc.

La importación de productos europeos no sólo desplazó a los comestibles y el vestuario autóctonos, si no que también indujo «modificaciones en la arquitectura nacional, particularmente en la que se refiere al diseño de las cocinas».

Pese a todo, los colombianos, después de 500 años, seguimos aferrados a nuestro pasado culinario, el cual no ha cambiado. Tan sólo han variado las costumbres, la

etiqueta, la arquitectura, y el vestuario. No obstante que la modernidad ha provocado cambios sociales fundamentales, como el ingreso de la mujer al mercado laboral, el aumento en la jornada de trabajo, la reducción en la oferta del servicio doméstico y el auge de los alimentos precocidos (comidas rápidas), los gustos por nuestras raíces culinarias siguen latentes, y en la primera oportunidad que se nos presenta, caemos hechizados ante el embrujo, hecho presente, de nuestros platos típicos.

Después de todo, llevamos en nuestras venas la sangre ancestral de un mestizaje imborrable, producto de la mezcla india-española y africana.

Por ello, formamos parte de esa cultura del maíz; caracterizada por: el jolgorio, la locuacidad, el humor, la informalidad, la simpatía, la religiosidad y el trabajo. Carácter y Cocina: dos elementos inseparables en toda cultura, y más aún, en la colombiana.

## Receta para 6 - 8 personas

### INGREDIENTES

**3 libras de langosta**

**1/2 libra de papa**

**1/2 libra de arvejas**

**1 libra de manzanas**

**1 taza de mayonesa**

**Sal**

**Pimienta**

**Espárragos**

**Perejil**

**Ajo**

### Preparación

Lavar y cocer la langosta en agua con sal, pimienta, perejil y ajo. Escurrir la langosta y partirla en dos (a lo largo). Sacar la carne y cortarla en trozos. Se pelan las papas, se cortan en cuadritos y se sancochan en agua y sal, por 10 minutos. Las manzanas se parten también en cuadritos, y se mezclan con la papa, la mayonesa, las arvejas verdes y la langosta. Se condimenta. Se sirve y se decora con puntas de espárragos.

# Ensalada de Langosta

**L**a cocina de la costa pacífica se ha caracterizado, desde siempre, "por su elementalidad y por sus costumbres ancestrales, regidas por la superstición.

Superstición que produjeron los primeros asombros en el europeo recién llegado al nuevo mundo, por su espectacularidad y colorido. También, debieron de producir asombro, la maravilla y el esplendor de la naturaleza avasallante, al igual que la sobriedad y la forma ingenua como aquellos moradores se alimentaban. Su sentido de la cocina era en realidad instintivo; la obtención de los alimentos obedecía a lo que daba el entorno, pues, indudablemente los aborígenes carecían de imaginación para satisfacer sofisticadamente sus gustos. Comían apenas para reforzar las energías vitales o para complacer, en su momento, a los dioses crueles o benévolos. Para ese vital ejercicio aprovechaban tubérculos, frutas variadas, peces raptados con pericia, aunque sin métodos de mayor eficacia, y diversos granos y vegetales.

Aunque la olla criolla (del pacífico) en los últimos tiempos ha ido conociendo ciertas alteraciones por la penetración de colombianos de otras regiones del país, en esencia guarda sus primigenias formas".



## Receta para 50 personas

### INGREDIENTES

**1 lechón - menor de un año y de más de 2 arrobas  
1 permil de cerdo  
4 tazas de manteca de cerdo  
2 libras de cebolla - junca-  
4 libras de arveja amarilla  
4 libras de papa sabanera  
1 tallo de ajos  
4 libras de arroz  
Sal  
Pimienta  
Cominos  
Aceite  
Cerveza  
Piola  
Aguja**

### Preparación

Desangrar el lechón. Limpiarlo bien. Abrirle el vientre y remover las vísceras, la carne y los huesos, teniendo cuidado de no dañar el cuero. Si se prefiere se le puede dejar el tocino.

Picar con hacha la carne y los huesos del cerdo, así como el pernil, adobando con un guiso de sal, pimienta, cominos, ajos (machacados), cebolla y cerveza. Igualmente se adoba el interior del cuero del lechón, con el mismo guiso. Al día siguiente se rellena el animal con la carne, el guiso, la arveja (a media cocción), la papa y el arroz, cocidos. Si el cocido del lechón se lleva a cabo en horno de barro o ladrillo, deberá efectuarse a temperatura alta, por un tiempo de 8 horas; más 2 horas adicionales, a fuego medio. Si la cocción se realiza en horno eléctrico o de gas, éste deberá estar a 400°C, por un lapso de 3 horas, más 2 horas adicionales a 200°C.

# Lechona Tolimense

**A**ntes de la llegada de los españoles, nuestros indígenas asaban cerdos salvajes expuestos a fuego vivo y atados en palos. Con estos preparativos, celebraban las festividades de la cosecha.

Ya con el mestizaje, las técnicas de preparación y cocción de los alimentos se fueron perfeccionando, pues los españoles trajeron condimentos como el comino y la pimienta y la técnica del embutido y el relleno.

De la lechona, se conoce que nació en el sur del Tolima, con motivo de las celebraciones de San Juan y San Pedro, y las festividades navideñas. Este plato lo preparaban con varios días de antelación, para dedicarse por completo a las parrandas y olvidarse de los quehaceres de la vida cotidiana.



## Receta para 3 - 4 personas

### INGREDIENTES

**2 libras de cola de res**

**3 dientes de ajo -machacado-**

**2 tallos de cebolla larga -picada-**

**1 zanahoria -partida en trozos-**

**1 taza de puré de tomate**

**2 tazas de agua -o caldo-**

**1 hoja de laurel**

**4 cucharadas de aceite**

**1 cucharada de migra de pan**

**Color**

**Sal**

**Pimienta**

**Harina de Trigo**

**Cominos**

### Preparación

Se hierve la cola, partida en trozos, por tres (3) minutos. Se escurre y se seca. Se deja adobando, con el ajo, por 30 minutos. Se echan los trozos de cola a la olla y se espolvorean ligeramente con harina de trigo. Se le agrega aceite y se dora.

En aceite caliente se rehoga la cebolla picada, la zanahoria, perejil, laurel, sal, pimienta y cominos; se le agregan a la cola, junto con el agua (o el caldo) y se coloca a fuego lento durante 2 1/2 horas (o hasta que ablande); agregándole agua o caldo para que no se reseque. Se le agrega el puré de tomate y se continúa la cocción por 10 minutos más. Si la salsa está muy líquida, puede espesarse con migra de pan, revolviéndola bien. Se sirve la cola, bañándola, por encima, con la salsa.

# Guiso de Cola

Cuentan las historias y relatos de indias que los españoles a su llegada no hallaron en ellas ningún animal semejante a los que vivían en domesticidad en el antiguo mundo, que utilizaban para alimento o para carga y montura. Tampoco existían en América las grandes especies rumiantes que el hombre europeo utilizaba para su alimentación y que los colonizadores hubieron de llevar para abastecer las pueblos recién fundados. Es indudable que esta falta de animales de carne, en las regiones que iban explorando los españoles, fue una de las más importantes causas que mantuvieron el canibalismo entre los pueblos aborígenes americanos y que obligaron a los indios a preparar las extravagantes comidas de que dan cuenta los relatos históricos. Las especies animales que llevaron los españoles fueron de gran utilidad para los indios, al facilitarles los transportes, el laboreo de sus tierras y, sobre todo, el permitirles modificar sus hábitos alimentarios, con notable mejoría de su nutrición.

Dejando de lado los caballos, la especie más interesante de cuantos llevaron los españoles fueron los bueyes, que con la feracidad del suelo y la resistencia bovina a las condiciones climáticas, pronto se convirtieron en el animal más abundante en el nuevo mundo.

La abundancia de ganado vacuno era tanto, que no sabían qué empleo dar a sus cueros y así hacían de ellos todos los elementos necesarios para su vida: cuerdas, puertas, muebles, camas, asientos, y mil cosas más. Pero a pesar de este despilfarro de cuero, todos los años se enviaban a España ingente número de corambres.

El ganado porcino, traído de España, logró introducirse en América, y entrar en franca competencia con el pecarí, que eran muy abundantes en estado salvaje, y apetecido por los indios como alimento".



### Receta para 5 personas

#### INGREDIENTES

**5 jaibas**

**1 coco mediano (extraer la leche)**

**2 tallos de cebolla larga**

**2 tomates maduros -medianos-**

**4 dientes de ajo**

**Aceite**

**Sal**

**Pimienta**

**Color (achiote)**

#### Preparación

Limpiar bien los cangrejos y hervir en agua con sal. Escurrirlos.

Abrirlos y sacarle la carne sin dañar el caparazón. Desmenuzar la carne del cangrejo. Preparar un guiso de tomate, cebolla y ajo, condimentando con la sal, la pimienta y el color. Agregar la leche del coco y verificar la sazón. Cocer a fuego lento por 5 minutos. Rellenar los caparazones y servir bien caliente. Espolvorearles un poco de coco rayado.

Este plato se puede preparar con cualquier tipo de cangrejo: azul, que es el de mejor sabor; barreno, cuyo caparazón es morado con pintas amarillas, o jaiba, de forma ovalada, que es el más común de todos.

**L**a "aventura de los conquistadores en el nuevo mundo no consistió únicamente en la búsqueda de sorprendentes tierras o minas de oro, sino que a la hora de la colonización se movían angustiados para conseguir y asegurar los alimentos, lo cual les urgía a aclimatar, acá, muchos de sus frutos, animales y especies.

La adaptación, entonces, de las primeras plantas, frutos, hierbas y animales domésticos, traídos de la península a las islas del caribe, permitió un asentamiento más seguro y menos azaroso, así como una inmediata proyección hacia lo que luego se llamó tierra firme.

Sin estos recursos alimenticios, tal vez, la empresa española hubiese sido definitivamente una utopía.

Es que Colón, obsesionado por el oro, parece que había olvidado la estrella de su empresa, cual era la búsqueda de las especias".

# Carapacho de Jaiba



## Receta para 1 persona

### Fríjoles

#### INGREDIENTES

<b>Fríjoles</b>	<b>1 libra de fríjoles verdes</b>
<b>1 diente de ajo</b>	<b>1 cidra pequeña -partida en cuadritos-</b>
<b>4 hojas de col -partidas en juliana-</b>	<b>1/2 libra de tocino (garra) -partido en trozos-</b>
<b>Sal al gusto</b>	

#### Preparación

La víspera de su preparación, lavar bien los fríjoles y colocarlos en agua (en una cantidad que cubra 3 veces el tamaño de los mismos). Al otro día, verter en olla de presión, con el ajo, y llevar al fuego por 10 minutos. Luego, añadir las coles, la cidra, y la garra y colocar nuevamente al fuego por 25 o 30 minutos. Destapar; colocar a fuego lento, añadir la sal y dejar que calen (espesar) por 40 minutos más. Posteriormente, servirlo en chocha (cazuela de barro o madera) o en bandeja, y colocar encima el guiso (hogao).

### Guiso

#### Carne Molida (en polvo)

#### Chicharrón

#### Chorizo (criollo, artesanal, español o industrial)

#### Arroz blanco

#### Morcilla ( Criolla, artesanal o industrial)

#### Plátano Maduro (en tajadas)

#### Huevo

#### Aguacate ( en tajadas)

#### Arepas de maíz (entero, de mote, duro o chócolo)

#### Patacón

#### INGREDIENTES

**1 Plátano verde**

**Aceite**

**Sal al gusto**

#### Preparación:

Tome el plátano y divídalo en 2 partes iguales; viértalo en una arteza con suficiente aceite, y cocine a fuego lento hasta que quede ligeramente frito. Envuelva las tajadas en un limpión húmedo, y macháquelas hasta aplastarlas completamente; añádale sal al gusto y frite completamente en aceite hirviendo. Sirva en bandeja.

### POEMA

Por: Jaime Correa (Instructor de Cocina)

*Oh! mi bandeja  
olor de arepa hecha en callana  
al calor del rescoldo de fogón  
sabor de fríjoles verdes  
con coles, cidra y chicharrón.*

*Pienso en la carne molida  
con ajo, cebolla y tomate  
frita en manteca de cerdo  
con tajadas de maduro y aguacate.*

*Una taza de mazamorra de maíz pilao  
leche recién ordeñada  
un trozo de dulce macho,  
huevo frito, chorizo y morcilla.*

*El que coma todo esto,  
ese sí que es puro verraco.*

# Bandeja Paisa



### Receta para 8-10 personas

#### INGREDIENTES

15 mazorcas grandes -desgranadas-  
1 libra de cuajada ( o queso blanco) -rayada o molida  
6 yemas de huevo  
1½ libra de azúcar (o melado de panela)  
1 cucharadita de sal  
1 vaso de leche  
1 libra de mantequilla derretida  
1 cucharada de levadura disuelta en agua tibia  
1½ cucharadita de bicarbonato de soda  
Hojas de maíz (ameros)  
Esencia de vainilla  
Palos cortos (u hojas de helecho)

#### Preparación

Desgranar y moler las mazorcas. Agregar la cuajada (o queso) rayado (o molido); las yemas de los huevos; el azúcar, la sal, la leche, la mantequilla derretida, la levadura disuelta en agua, el bicarbonato de soda y 4 ó 5 gotas de esencia de vainilla. Esta mezcla se amasa, muy bien, hasta que todos los ingredientes queden distribuidos uniformemente. Luego de amasar bien, la mezcla es colocada en los ameros (hojas de mazorca). En una olla -preferiblemente de barro- se echa agua, y se coloca en el fondo de la misma unos palos atravesados y sobre éstos los envueltos, dispuestos en forma circular de modo que quede un hueco en el centro; tapar la olla y cocer. Los envueltos se cuecen con el vapor. Sacarlos cuando estén duros. Se les puede colocar encima de la masa, uvas pasas. También se puede reemplazar la vainilla por aguardiente o rayadura de limón, y la mantequilla por manteca de cerdo.

# Envueltos de Mazorca

**A**través de la multitud de documentos que han dejado los historiadores y cronistas, es fácil reconstruir la vida de los aborígenes americanos: "Las mujeres se levantaban muy temprano, entre las tres y las cuatro de la madrugada, para preparar la comida de la familia. El trabajo de preparar el maíz para las tortillas, y luego hacerlas, era ocupación de las amas de casa.

Después de seco y desgranado el maíz , se colocaba en una vasija, donde se le añadía agua y un poco de sal, y se dejaba cocer hasta que se ablandara, removiendo de vez en cuando, y dejándolo en reposo hasta el día siguiente. Al otro día se lavaba el maíz cocido hasta que se desprendiera la cáscara y quedara completamente listo. Seguidamente se procedía a la molienda, que realizaba el ama de casa, a mano, con dos piedras: una fija y otra que movían con las manos.

El maíz, así molido, se cubría con un lienzo y se dejaba hasta una hora antes de preparar la comida principal, que solía efectuarse una hora antes de la puesta del sol; hora en que la mujer tomaba una porción de maíz, del tamaño de un huevo de gallina y lo extendía sobre la hoja del plátano caliente, con las dos manos moldeaba la tortilla hasta dejarla redonda y muy delgada. Cuando la tortilla había tomado la forma deseada, se colocaba sobre un tiesto caliente para cocerla, primero por un lado y luego por el otro. Avivaba el fuego bajo el disco de barro con unas leñas y cuando la tortilla se hinchaba, la tomaba por el borde y le daba un golpe rápido para aplanarla de nuevo. Después iba colocando estas tortillas en una calabaza para que no se enfriaran; debiendo hacer gran cantidad de ellas, pues cada hombre comía no menos de 20 tortillas, exigiendo que estuvieren bien calientes".



Receta para 4-6 personas

**INGREDIENTES:**

**1 lechuga  
6 rábanos  
4 tomates maduros  
2 cebollas cabezonas grandes  
2 pepinos cohombros  
Sal  
Limón  
Vinagre  
Pimienta  
Perejil- picado**

**Preparación**

Lavar muy bien todas la verduras. Colocar en una ensaladera las hojas de lechuga (o la lechuga cortada en juliana gruesa). Colocar encima anillos de cebolla cabezona, rodajas de cohombro y rábano (con o sin cáscara, según el gusto), el tomate cortado en trozos o rodajas. Rociarle jugo de limón, vinagre y aceite (al gusto). Espolvorear perejil y pimienta.

# Ensalada de Verduras

**S**i bien es cierto que la mayoría de las verduras y cereales colombianos fueron traídos por los conquistadores, no lo es menos que el rico suelo colombiano fue factor determinante para que aquellas matas y semillas, introducidas por los españoles, germinaran abundantemente en la casi totalidad de la geografía nacional, haciendo de este rico territorio una de las mejores y mas exquisitas despensas del continente.

Un rápido repaso por las huertas criollas, nos permite observar la más variada flora degustativa, que nuestro generoso suelo nos proporciona: coles, lechugas, zanahorias, pepinos, guisantes, arvejas, habas, frijoles, rábanos, tomates, cebollas, etc.

Pero, aún así, si tal inventario lo hacemos a la gran variedad de platos y recetas (con base en verduras) que se preparan en Colombia, bien se podría concluir que los hay tantos como vegetales da el suelo.



Receta para: 3 personas

### INGREDIENTES

- 3 chorizos**
- 1 rellena-porcionada-**
- 3 chicharrones**
- 1 longaniza -en trozos-**
- Bofe, corazón, hígado -porcionado-**
- 3 mazorcas doradas**
- 1 libra de papa salada**
- 1 libra de papa (amarilla criolla) -frita-**
- 1 plátano maduro-porcionado-**

### Preparación

La fritanga, servida en bandeja típica, puede contener parte o todos los ingredientes descritos. Se acompaña con cerveza, refajo, chicha o refresco.

**E**n Colombia, entre las viandas más demandadas, está la carne. Fácilmente se consigue tierna, fresca, jugosa, y bien preparada: al gusto de los colombianos.

Una alternativa muy apetecida es la que ofrecen asados y fritangas; regocijos de aire libre. Morcillas, longanizas, chorizos, carnes de res, cerdo y cordero (asadas o cocidas), y vísceras a la parrilla, hacen las delicias de la gente. Sobreponerse a tal tentación resulta imposible, más aún, si se tiene en frente un cremoso aguacate, ají y unas suculentas mazorcas con plátano asado, además de papas criollas fritas, o sabaneras saladas.

*No importa si somos el país del colesterol, porque siempre pensaremos «comamos y bebamos, que mañana.....».*

# Fritanga



### Receta para 8 personas

Tiempo de cocción: 65-70 minutos

#### INGREDIENTES

**8 bocachicos adobados y sajados -cortes a lado y lado-**  
**4 plátanos verdes-pelados y partidos en dos-**  
**4 arracachas-peladas y partidas en dos-**  
**2 libras de yuca- peladas y partidas en dos-**  
**1 1/2 libras de auyama-picada en cáscara-**  
**2 libras de papa-chalequeadas-**  
**2 tallos de cebolla larga-**  
**1 rama de cilantro**  
**12 tazas de agua-**  
**2 tazas de hogo -guiso-**  
**2 cucharadas de cebolla larga y cilantro -finamente picados-**  
**Sal**  
**Pimienta**  
**Comino**  
**Vinagre**  
**Limón**

#### Preparación

Se ponen a hervir el agua, la cebolla larga, la rama de cilantro, la sal, la pimienta y los cominos. Una vez hierva el agua se le agregan los plátanos y, a intervalos de diez minutos, se le van agregando las papas, yucas, arracachas, auyama, y por último el pescado, dejando hervir durante 15 minutos, con la olla tapada. Con sumo cuidado se sacan los pescados y se sirven en una bandeja acompañados del plátano, la yuca, la papa y la arracacha, bañadas por encima con el hogo (guiso) caliente. El caldo se sirve aparte, espolvoreado con cilantro picado. Se acompaña con arroz blanco, ensalada de cebolla y tomate, roceada con jugo de limón, vinagre y sal.

**L**os aborígenes del Tolima Grande celebraban con jolgorio las festividades en honor a las subiendo del río grande de la Magdalena, aprovechando los pescados para hacer los famosos entierros (viudos), que consistían en envolver los peces en hojas de plátano o de yuca, y enterrarlos en un hueco, que cubrían con más hojas y encima le prendían fuego; los desenterraban pasado algún tiempo, obteniendo un exquisito plato.

En aquellas remotas épocas, la vida del tolimense viejo transcurría entre la despreocupación y la pereza (especialmente los del llano recio). Era una vida, en pareja, de honrada calma y sin afanes, con poco esfuerzo, que les asegurara un buen pasar, y eso era suficiente para vivir, sin necesidad de entregarse a más quehaceres que los indispensables, como eran los de pasar un rápido vistazo a los rodeos de vacunos, en cuyo cuidado y vigilancia recibía la colaboración del vecino.

# Viudo de Pescado



# Encocado de Mariscos

Receta para 8-10 personas

## INGREDIENTES

**2 libras de mariscos crudos**  
**6 plátanos verdes**  
**1 libra de papa sabanera**  
**2 cebollas cabezonas -finamente picadas-**  
**4 cebollas largas - finamente picadas-**  
**3 tomates bien maduros - finamente picados-**  
**1 pimentón - finamente picado-**  
**5 dientes de ajo**  
**1 cucharada de poleo**  
**2 cocos medianos**  
**Sal**  
**Pimienta**  
**Aceite**  
**Achiote (color)**

## Preparación

Pelar los camarones, lavarlos y limpiarlos (quitándoles la vena), machacar las cabezas y los caparazones, para hacer con ellas un caldo. Rallar los cocos y extraer la leche. Preparar un guiso con las cebollas cabezonas, las cebollas largas, los tomates, el pimentón, la pimienta, el color, el poleo y los ajos machacados. Pelar las papas y los plátanos y cortarlos en cuadritos; cocinarlos en el caldo de los sobrantes del camarón. Cuando las papas y los plátanos comiencen a ablandar se le agregan los camarones, la leche del coco y el guiso. Verificar el sazón. Cocer por 5 minutos más. Servir.

**P**or **mariscos** se entienden todos aquellos animales invertebrados cuyo hábitat natural es el mar. No todos los animales invertebrados, como es obvio, son mariscos, ni siquiera acuáticos, pero sí lo son la mayoría que el ser humano utiliza para su alimentación.

Entre los invertebrados, sean acuáticos o terrestres, se citan los crustáceos y los moluscos. Los crustáceos deben su nombre a que su cuerpo aparece conformado por una costra. La mayoría de crustáceos son acuáticos, y algunos pocos terrestres que viven en lugares húmedos.

Para fines gastronómicos solo interesan los acuáticos: de ellos, entre los de río, el más importante es el cangrejo. Los demás son marinos. Todos ellos gozan de gran prestigio gastronómico, ya que su carne es fina y sabrosa (la langosta, los langostinos).

Los moluscos, por su parte, constituyen el otro gran género de los invertebrados comestibles, entre los que se citan todos aquellos que presentan su cuerpo protegido por valvas (mejillones, ostras, almejas) y algunos pólipos (pulpo) que deben su nombre al hecho de tener muchos pies.



### Receta para 6 - 8 personas

#### INGREDIENTES

<b>1 libra de cola de cerdo -o costilla carnuda-</b>	
<b>1 libra de falda de res</b>	<b>1/2 libra de longaniza</b>
<b>2 mazorcas</b>	<b>1/2 libra de queso paipa -picado-</b>
<b>2 libras de papa sabanera -pequeña-</b>	
<b>1/2 libra de guisantes</b>	<b>1/2 libra de cubios</b>
<b>1/2 libra de chugua</b>	<b>1/2 libra de hibias</b>
<b>1/2 libra de habas</b>	<b>2 libras de papa criolla</b>
<b>1 libra de arveja verde</b>	<b>2 tazas de leche</b>
<b>1 libra de tomate -maduro-</b>	<b>2 cucharadas de harina de maíz</b>
<b>2 tallos de apio -picado-</b>	<b>2 cebollas cabezonas -picadas-</b>
<b>2 tallos de cebolla larga - picada-</b>	
<b>1/4 de libra de mantequilla-</b>	<b>1 cucharada de color</b>
<b>1 libra de tocino y chorizos pequeños</b>	
<b>Sal, ajos y color al gusto.</b>	

#### Preparación

En una olla se coloca agua, sal, ajo, cebolla y color. Cuando el agua esté hirviendo, se coloca una capa de mazorca cortada en trozos; encima se colocan las chugua; después la falda de res. Condimentar y agregarle el guiso (cebolla, tomate y cabezonas).

Luego se le agrega la cola (o costilla) de cerdo, el tocino, los guisantes y las hibias. Condimentar y agregar más guiso. Terminar, colocando la papa sabanera y criolla, la longaniza, los chorizos, las arvejas, las habas y los cubios. Cubrir con queso. Tapar el recipiente y cocer a fuego lento. Cuando todo esté blando se sirve en bandeja de barro y se cubre con guiso y chorriado.

# Cocido Campesino

(Boyacense)

**L**a comida folclórica boyacense refleja la supervivencia de las costumbres española y chibcha, las cuales ayudan a comprender el mestizaje realizado.

El menú predilecto de los indígenas boyacenses se componía de maíz, papa (turma de la tierra), batata, arracacha, auyama, tomate, frijol, ají, quinua, cubios, hibios, yuca dulce y calabazas. No obstante, los alimentos principales eran el maíz y la papa, condimentados con ají y sal de Zipaquirá; la bebida principal era la chicha de maíz cocido y fermentado, mezclado con el jugo azucarado de la caña de maíz,

Masticaban la coca mezclada con cal, a la cual consideraban alimenticia y necesaria para mitigar el hambre y el cansancio de los viajes.

En el altiplano boyacense, el maíz sólo daba una cosecha anual, en septiembre según los cronistas, en cuyo honor realizaban las fiestas mágicas de la cosecha, con la asistencia de los caciques y la presentación de cuadrillas con diferentes trajes y disfraces.

En el año de 1948 se prohibió la chicha en Colombia, dada su mala elaboración y las múltiples enfermedades que producía.

Cuando se implantó la ley, los campesinos de Tunja llevaron la chicha en toneles, en larga y concurrencia procesión, desde las veredas hasta la plaza principal. Su objetivo era el de enterrar solemnemente la chicha; pero lo curioso de la anécdota, fue el consumo total de la bebida y el entierro de los barriles vacíos, en señal de protesta.



### Receta para 3-4 personas

#### INGREDIENTES

2 libras de maíz	1 libra de costilla de cerdo (en trozos)
1 libra de gallina (en trozos)	1/2 libra de longaniza (en trozos)
1/2 libra de tocino (cocido)	1 cebolla cabezona
Ajo machacado	Sal
Pimienta	Cebolla
Laurel	Perejil
Cominos	Color
Garbanzos cocidos	Zanahoria (cocida) hojas de chiguas
Cabuya	

#### Preparación

Se limpia y se hierve el maíz. Una vez este blando, se apaga el fuego y se deja reposar de un día para otro. Se muele y se cuela en cedazo con agua. La parte sobrante se vuelve a moler, repetidamente, hasta lograr una maza fina. El maíz molido, mezclado con agua, se deja reposar; posteriormente se extraerle el agua, quedando solo la masa fina. Se adoba ( las víspera) con ajo, sal, pimienta, cebolla, la costilla de res y la gallina.

Se toman las hojas de chiguas y se arreglan, pasándolas por el calor para que se ablanden. Se extienden las hojas, untándolas con manteca de cerdo, y sobre ellas se colocan una hoja de laurel y una rama de perejil liso. Luego se revuelve la masa sazonada y se deposita una porción sobre las hojas, añadiéndole un trozo de costilla, un pedazo de gallina, una porción de longaniza, un trozo de tocino, unas rodajas (o trozos) de cebolla cabezona, una cabeza de ajo y garbanzos cocidos. Se cubre todo esto con un poco de masa, colocándole encima unas rodajas de zanahoria. Se cierra el tamal, volteando las hojas hacia arriba y atándolas con cabuya. Para cocerlos se utiliza una olla con un poco de agua, se atraviesan palos; y sobre estos unas hojas de chiguas, encima los tamales (dispuestos en forma circular), y se tapa muy bien la olla. Se dejan cocer por 3 o 4 horas, cuidando que la olla tenga agua permanentemente. Servir los tamales acompañados de arepa o pan y alguna bebida caliente.

## Tamal

**A**quella masa de maíz, mágicamente aliñada al gusto de los nativos, era envuelta en hojas (de mazorca u otros vegetales), hirviéndosele después. Pero el tamal que hoy conocemos ha venido sufriendo transformaciones, a través del tiempo. El primer cambio se dio con la llegada de los españoles, quienes trajeron el cerdo, la gallina, el ganado vacuno, las aceitunas y el ajo, entre otros elementos comestibles y sazonadores.

Colombia es tierra de tamales. Cada región se ufana de que el suyo es el mejor, el más exquisito o el más original, y que además, la fórmula de los mismos viene de las abuelas, maestras en el arte de doblar las hojas prodigiosas.

Entre la gran variedad de tamales colombianos, la mayoría de maíz cocido y molido, sobresalen el antioqueño, el cordobés, el nariñense, los de pipián del Cauca y el Valle, los tolimenses, los llaneros y los de la costa.



### Receta para 1 persona

#### INGREDIENTES

**1 cachama**  
**2 tallos de cebolla larga-picada finamente**  
**2 limones-jugo-**  
**1 rama de perejil-picada finamente-**  
**2 dientes de ajo-machacado-**  
**Sal**  
**Achiote**  
**Aceite**  
**Cominos**

#### Preparación

Limpiar bien el pescado. Adobarlo, colocándolo entre una mezcla de cebolla, ajo, perejil, sal, achiote y cominos al gusto. Dejar el pescado marinando, de esta manera, por 15 o 20 minutos. Escurrirlo bien, quitándole los trozos de perejil, cebolla y ajo. Se unta de aceite y se coloca en la parrilla caliente, dándole vuelta y condimentando al gusto. Asar hasta que la carne se desprenda fácilmente de la espina.

# Cachama Asada

**E**n el nuevo mundo, las técnicas empleadas en la pesca eran muy primitivas, pero pronto aprendieron de los españoles el uso del anzuelo y otras artes que permitieron mejorar los rendimientos del oficio.

Cuentan los historiadores, cómo era la técnica de nuestros antepasados: «Se juntan a pescar a ojo mucho que sean grandes nadadores, y todos los son por amor a ésto y de las perlas; entran en el mar, se ponen en hilera, nadan, chiflan, apalean el agua, cercan a los peces, los encierran como en Jábega, y poco a poco los sacan a tierra y en tanta cantidad que espanta. Otra manera de pescar tienen, extraña pero segura, y, como ellos dicen, caballerosa: van de noche en barca con tizones y teas ardiendo; encandilan los peces, que, embobados o ciegos de la vislumbre, se paran y acercan a las barchas, y allí los flechan y arporean; todos los peces de ésta pesca son muy grandes; los salan o los disecan al sol, enteros o en tasajos; unos los asan para que se conserven, y otros los cuecen y amasan; por último, los adoran para que no se corrompan, para vender durante el año».



### Receta para 15 personas

#### INGREDIENTES

**14 tazas de agua**  
**1 gallina gorda -despresada-**  
**1 libra de cola de res -picada-**  
**2 tallos de cebolla junca -enteros-**  
**2 tallos de cebollas junca -finamente picadas-**  
**2 cebollas cabezonas -finamente picadas-**  
**2 tomates verdes -finamente picados-**  
**4 plátanos verdes -partidos en trozos-**  
**1 libra de yuca - pelada y partida en trozos-**  
**5 hojas de cilantro cimarrón**  
**2 cucharadas de cilantro castilla- finamente picado-**  
**Sal**  
**Comino**  
**Pimienta**  
**Azafrán (o color)**

#### Preparación

Mezclar la cebolla junca (picada), los tomates verdes (picados) y la cebolla cabezona (picada); se machacan y se ponen a hervir, en el agua, con la cebolla entera (junca) y con la cola de res. Se tapa bien la olla y se lleva a fuego alto por un término de una (1) hora.

Posteriormente, se reduce la temperatura a medio y se le agregan al caldo las presas de la gallina y el plátano partido, tapando de nuevo la olla, y dejando en cocción por 30 minutos más.

Después se le saca al caldo, la cebolla entera, y se le añade la yuca, dejando en cocción por 20 minutos; luego se procede a agregar la sal, la pimienta, el comino, el color y el cilantro cimarrón (al gusto), dejando a fuego bajo, por 10 minutos. Se sirve en la fuente (plato o taza), rociándole encima el cilantro de castilla picado. Se puede acompañar con aguacate y aji picante.

Es recomendable que para revolver y servir se haga uso de utensilios (cucharones) en materiales diferentes a los metálicos (madera o barro), pues éstos tienden a oscurecer el plato.

# Sancocho de Gallina

**E**ste plato, típico de la cocina valluna, es el más conocido nacional e internacionalmente.

El Valle se caracteriza por ser una región de folclor variado. En lo que a comida se refiere, cada subsector posee un plato especial, como por ejemplo Cali, en donde las empanadas son famosas, al igual que las fritangas, el champús, el masato, y el dulce de conserva.

Yumbo, por su parte, es conocido por sus sabrosos pandebonos y pandeyucas; Palmira, por su caspiroleta; Guacarí, por sus sancochos de gallina; Buga, por las colaciones, rosquetas, confites de corozo, naranjas cristalizadas, manjarblanco, arequipe y jalea; Tuluá, por las morcillas y rellenas; en la Unión se preparan los más ricos cuaresmeros o bizcochos hateños; en Toro, la mantequilla de corozo; y en Cartago, los mejores tamales de gallina.



### Receta Para 4 personas

#### INGREDIENTES

**2 libras de langostinos**  
**1 cebolla cabezona finamente picada**  
**1 taza de salsa rosada**  
**1 cucharadita de ají tabasco**  
**1 cucharadita de esencia de ajo**  
**1/2 vaso de vino blanco**  
**El jugo de 3 limones**  
**Sal al gusto**

#### Preparación

Limpiar los camarones, quitándoles la vena. Cocerlos en agua sal, al gusto, durante 5 minutos. Verterlos en un recipiente hondo.

Aparte, mezclar bien la cebolla, la salsa rosada, la esencia de ajos, el ají, el vino, el limón, la sal, y agregarla a los camarones, revolviendo suavemente para no quebrarlos. Cuando esté lista la mezcla, servir con galletas de sal (sodas).

# Coctel de Camarón

(langostinos)

**E**l reto y la gran aventura del hombre, desde sus orígenes "confusos y remotos", ha sido, sin duda alguna, la búsqueda del bienestar y de los alimentos de sabores originales, que le reconforten y le muevan a vivir nuevas experiencias que satisfagan sus necesidades y caprichos gustativos.

En esa incansable búsqueda ha refinado y optimizado los sistemas que le permitan descubrir y conseguir todo aquello que su insaciable paladar requiera. Es así como pasó de las rudimentarias preparaciones y cocciones de los alimentos (en vasijas de barro, fogones sobre tres piedras, pilado de maíz a mano, etc.) a la avanzada tecnología de última generación (el microondas, los recipientes de vidrio templado y de aluminio, las picadoras y molinos eléctricos, etc.); de cazar con arcos y flechas, a hacerlo con sofisticados sistemas; de pescar al "ojo" con lanzas, manos y antorchas, a las cañas, redes y demás sistemas tecnológicos que le facilitan la captura de grandes cantidades de animales acuáticos, en muy poco tiempo.

La tecnología le ha permitido al hombre pasar de la búsqueda de alimentos para su sustento diario, a una búsqueda para el sustento de toda la comunidad.



# Dulces y Postres

## Dulce de mora

### Receta para 20 personas

#### INGREDIENTES

**2 libras de moras**  
**1 taza de agua**

**1 1/2 libras de azúcar**

#### Preparación

Lavar y limpiar las moras. Colocarlas en un recipiente, con el agua y el azúcar, a fuego medio y dejarlas hasta lograr el punto deseado (que estén blandas pero sin llegar a desintegrarse).

## Arroz con leche

### Receta para 20 personas

#### INGREDIENTES:

**1 libra de arroz**  
**1/2 libra de azúcar**  
**Clavo**

**2 litros de leche**  
**Canela**  
**1/4 de libra de pasas**

#### Preparación

Llevar la leche al fuego hasta lograr ebullición. Agregarle el arroz, el azúcar, la canela, y el clavo. Mezclar. A mitad de cocción agregar las pasas y dejar en cocción, a fuego moderado, hasta que el arroz esté abierto.

## Matrimonio

Es la mezcla, de estos dos postres. En un plato o copa, se sirve un poco de moras y encima el arroz de leche.

## Dulce de mora

### Receta para 20 personas

#### INGREDIENTES

**2 libras de moras**  
**1 taza de agua**

**1 1/2 libras de azúcar**

#### Preparación

Lavar y limpiar las moras. Colocarlas en un recipiente, con el agua y el azúcar, a fuego medio y dejarlas hasta lograr el punto deseado (que estén blandas pero sin llegar a desintegrarse).

## Arroz con leche

### Receta para 20 personas

#### INGREDIENTES:

**1 libra de arroz**  
**1/2 libra de azúcar**  
**Clavo**

**2 litros de leche**  
**Canela**  
**1/4 de libra de pasas**

#### Preparación

Llevar la leche al fuego hasta lograr ebullición. Agregarle el arroz, el azúcar, la canela, y el clavo. Mezclar. A mitad de cocción agregar las pasas y dejar en cocción, a fuego moderado, hasta que el arroz esté abierto.

## Matrimonio

Es la mezcla, de estos dos postres. En un plato o copa, se sirve un poco de moras y encima el arroz de leche.

## Esponjado de maracuyá

### INGREDIENTES:

**1 libra de maracuyá**  
**50 gramos de azúcar pulverizada**  
**30 gotas de gelatina sin sabor**

**1 pocillo de agua**

**1 libra de fresas**

**1/2 pocillo de leche**  
**6 claras de huevo**  
**200 gramos de azúcar**  
**1/2 litro de crema de leche**

#### Preparación

Se elabora el almíbar (agua y azúcar) y se le echan las fresas; y se dejan en cocción hasta su punto; se dejan enfriar y se hace puré, se diluye la gelatina en agua. Se licúa el maracuyá. Se bate la crema de leche; las claras a punto de nieve y se le agrega el azúcar.

## Pionono con crema de leche y fresas

### Receta para 15 personas

#### INGREDIENTES:

**10 huevos**  
**180 gramos de harina de trigo**  
**1 1/2 libras de crema de leche**

**1/4 libra de azúcar**  
**1 1/2 libras de fresas**  
**75 gramos de azúcar pulverizada**

#### Preparación

Batir los huevos con el azúcar, hasta triplicar su volumen; retirar del batidor e incorporar la harina cernida, en forma envolvente. Extender la mezcla, uniformemente, sobre una tata cubierta con papel kraft engrasado. Hornear a 300°C, por 6 ó 7 minutos (hasta que tenga apariencia dorada). Se deja enfriar, y se desmoldea; se coloca en una superficie fría (el revés hacia arriba); se le despega el papel, y se vierte la crema batida, agregándole las fresas; rociarle azúcar pulverizada y cubrir con más crema de leche. Se envuelve en forma de rollo. Se decora por encima con crema de leche, fresas y azúcar pulverizada. Porcionar y servir.



# Macetas

## Receta para 5 personas

### INGREDIENTES

**1 libra de azúcar pulverizada**

**1/2 taza de agua**

**5 chuzos de maguey -secos-**

**Colores vegetales**

**Cintas de pepelillo**

### Preparación

Se mezcla el azúcar con el agua hasta obtener un almíbar grueso. Para conocer su punto y grado de consistencia, se toma una porción en un pedazo de cáscara de plátano verde, y se coloca sobre una taza de agua fría; instantáneamente debe quedar transparente y quebrarse. Una vez determinado su punto, se vacía en una superficie húmeda y se deja enfriar un poco, y se procede a tomar porciones (lo más caliente posible) y a blanquear con las manos ayudado de una horqueta. Una vez listas se tiñen con colores vegetales y se montan por porciones sobre los palos (chuzos), dándoles las formas de animales, frutas o flores, adornando con otros colores y prendiéndoles las cintas de papelillo.

**L**as macetas se han convertido, más que en una fiesta anual para los niños (y adultos), en una importante tradición, nacida en Cali cuando era una simple aldea.

Alrededor de las macetas se han tejido varias historias, pero la que predomina entre los viejos de la región, es la de Dorotea Sánchez, señora residente en el barrio El Peñón de Cali, quien tenía dos hijos gemelos: Pedro y Pablo, llamados así en honor a los dos apóstoles, pues habían nacido el 29 de junio. El día del cumpleaños de los niños, su madre no tenía qué obsequiarles, por lo que decidió pedirles, con devoción y fervor, a los dos apóstoles que le iluminaran con una idea de cómo preparar un dulce de obsequio, prometiendo que quien llegara con el mensaje sería nombrado padrino.

Fue así como tocó a la puerta de su vivienda una elegante señora, acompañada de dos caballeros, quienes enseñaron a la buena mujer el arte de la macetas. Supuestamente los dos señores eran San Pedro y San Pablo, quienes fueron nombrados padrinos de los niños, estableciéndose el 29 de junio, como el día de los ahijados.



# Naturaleza y cultura

Por: Jaime Alzate\*

**S**e dice casi con toda certidumbre, que Colombia tiene la más numerosa variedad de aves del mundo. Pero si levantamos el vuelo para mirar el amplio panorama de su rica cocina, sabremos con toda seguridad que su territorio es un vasto mantel en el que se oficia un banquete generoso y diverso. Todos los climas, desde las frías latitudes de los páramos, en las altas cordilleras, recorriendo toda la escala de climas medios hasta llegar a los cálidos y, con frecuencia, ardientes tierras de los valles, además de una dilatada red de aguas fluviales y de dos mares, determinan el marco providencial para que la naturaleza y el trabajo del hombre suministren a la tradición y al arte culinario del país, los ingredientes de un variadísimo y delicioso menú.

Pero se sabe que la cocina de un pueblo no está determinada, solamente, por las características de una geografía física, pues en su condimentación, sazón y presentación, se hallan involucrados factores de herencia étnica, mitos ancestrales y el particular ingenio cotidiano. No en vano hablamos con deleite del arte culinario de los pueblos.

Naturaleza y Cultura se dan cita en la mesa colombiana, ante las urgencias del sustento diario y los desafíos del gusto de una comunidad que ha venido decantando sus hábitos alimenticios y sus preferencias gastronómicas, a través de un proceso de mestizaje étnico, cultural y de la utilización

de una generosa gama de recursos naturales, amén de su propio ingenio -culinario- no pocas veces agujoneado por las limitaciones impuestas por una existencia llena de precariedades.

El cocido boyacense, el carapacho de jaiba o la cachama asada, tan sólo para mencionar algunos platos excepcionales y cardinalmente distribuidos, no son propiamente producto de la inquieta experimentación de las altas cocinas industriales, sino del exquisito talento popular, enfrentado a las poquísimas opciones alimenticias de su condición socio-económica y de su medio ambiente.

Así, comer en Colombia es, como en cualquier país del mundo, la apasionante aventura de degustar un abundante inventario de sus productos naturales, previamente sometidos a los fragantes y encantadores rituales del arte regional de las cocinas.

\*Instructor Cocina Sena  
Miembro de la Asociación de Cocineros de Colombia  
Vicepresidente de la Asociación de Pasteleros de Colombia.

# La cocción

Cocer un producto (alimento) es aplicarle calor con el fin de hacerlo más digerible, agradable al paladar; destruir los microorganismos peligrosos para la salud; incrementar su aroma, y darle mejor textura y apariencia.

En cocina, se utilizan diferentes medios de transferencia de calor (cocción), tales como:

El aire caliente (cocción al horno); el agua que contienen los alimentos (estofados, papillote); el líquido que hiere, (cocciones realizadas en agua); los cuerpos grasos (freír); las ondas electromagnéticas (microondas); y los rayos electromagnéticos (acción por infrarrojos).

La cocción facilita la migración de ciertos componentes que se tornan solubles, bien sea al interior o al exterior del alimento, de acuerdo con el modo de cocción escogido.

Este tipo de migración es la que permite clasificar los diferentes modos de cocción en tres categorías:

- Cocción por expansión o disolución.
- Cocción por concentración.
- Cocción mixta (concentración y disolución).

## Modos de Cocción

**HERVIR:** Este método consiste en cocer los alimentos en un medio líquido que hiere (generalmente agua).

La cocción por ebullición hace que el almidón crezca al absorber el agua tornándose más digestible. Otros efectos son que las sales

minerales, el azúcar y las sustancias aromáticas de los productos pasan al medio líquido enriqueciendo su sabor. Los efectos negativos que produce este medio de cocción tienen que ver con las pérdidas considerables de vitaminas B1, B2 y C, que sufren los alimentos, ya que estos nutrientes son solubles en agua.

Por tanto, si se desean caldos sustanciosos, los productos deben de introducirse en el medio líquido cuando aún esté frío y, si por el contrario, se desea conservar el sabor del producto, éste deberá introducirse en el líquido cuando esté hirviendo.

Los alimentos que más frecuentemente se preparan de este modo son: carnes de res y vísceras; pescados, crustáceos y moluscos; aves y huevos.

Pastas alimenticias, arroz y hortalizas.

**ESCALFAR:** En este tipo de cocción ocurren los mismos fenómenos que en la cocción por ebullición (hervir). Escalfar es cocer un alimento en un medio líquido, sin que llegue a hervir. Para hacerlo, se coloca el líquido al fuego y tan pronto hierva se baja la temperatura y se cuece en él la pieza (producto). Se debe tener en cuenta no utilizar más cantidad de líquido que el estrictamente necesario para cubrir el producto.

Este método de cocción se suele aplicar a: carnes y vísceras no congeladas; algunas aves y huevos; quenelles (albóndigas), «nochis», y pescados.

**AL VAPOR:** Es colocar un alimento en vapor de agua caliente, para que la cocción se realice por medio del calor. Para efectuar tal procedimiento se utilizan recipientes en los cuales el producto no

entra en contacto con el agua, tales como ollas con rejillas para pequeñas cantidades, y autoclaves cuando se trata de grandes cantidades.

Al cocer un producto al vapor, las fibras se tornan blandas; la albúmina se coagula; el almidón se expande y se torna suave; la glucosa y las sales minerales no se alteran, y las sustancias colorantes no se disuelven en el vapor, lo que permite que conserven, al máximo, su color natural.

Este método es ideal, para la cocción de productos no grasos, hortalizas y ciertos productos a base de cereales como spaghetti, etc.

**ASAR:** Los productos se cuecen exponiéndolos a una fuente directa de calor, con el fin de dorar su superficie externa al tiempo que se retienen los jugos, en su interior.

Los sistemas más usados para asar son: al horno, a la parrilla y a la plancha.

**AL HORNO:** Es someter un alimento a la acción de calor seco producido por el horno o el asador.

Este sistema de cocción se aplica especialmente a piezas grandes de carne, aves o caza.

El calor se trasmite a través del aire caliente que hay dentro del horno y por medio de la grasa presente en los productos.

La temperatura a utilizar, en este sistema, dependerá del tamaño y clase de productos a asar; así pues, trozos pequeños a temperaturas altas, y piezas grandes a temperaturas bajas.

Asar al horno representa ventajas como: los jugos que sueltan las carnes se pueden recuperar para la elaboración de salsas; el deshuesado y corte es más fácil, ya que las fibras se mantienen mejor unidas; la carne es más tierna, jugosa y aromática, puesto que hay mejor retención de jugos; el producto es más atractivo, ya que se cuece de forma más uniforme.

Los alimentos preparados por este sistema son:

Carnes de ternera: tren de chuleta, pierna...

Carnes de res: tren de chuletas, lomito, chatas, centro de pierna...

Cordero: pernil, silla, tren de chuletas, brazo...

Cerdo: pierna (jamón), tren de chuletas, lomo...

Aves: pollo, pavo, patos, codornices...

Caza: conejo, perdices...

Pescados: grandes y preparados con piel. La cocción de pescados a la parrilla se suele terminar al horno...

Hortalizas: papas, tomates, pimentones....

**A LA PARRILLA:** El alimento es sometido a la acción directa del calor por contacto con la parrilla, la cual difunde el calor generado por una fuente que puede ser eléctrica, de gas, rayos infrarrojos, o carbón de leña.

La carne no se debe salar antes de asarla, pero sí se debe untar ligeramente de aceite para que no se pegue a la parrilla. No es correcto presionar o chuzar la carne, puesto que se reseca, debido al escape de jugos que se produce con esta práctica. Para voltearla, usar espátula. Es importante que los jugos de los productos que se están asando, no caigan sobre la llama, ya que esto amarga las carnes.

Las carnes rojas se deben asar a temperaturas más altas que las carnes blancas. Los pescados se deben cincelar (hacer incisiones poco profundas, para facilitar su cocción), condimentar, pasar por harina con leche y sal, y untar de aceite antes de colocarlos en la parrilla, para que no se desbaraten en la cocción. Deben asarse a fuego moderado.

Los productos que se asan a la parrilla, no deben voltearse continuamente. Se recomienda dejarlos asar por un lado y luego colocarlos por el otro; salpimentarlos y dejar que terminen de asarse, evitando así la pérdida de jugos.

Los productos que se suelen preparar de este modo son:

Carnes de res: Steaks, entrecatí, tournedos, chateaubriand, chuletas, churrasco...

Ternera: chuletas, escalopes y medallones...

Cerdo: Chuletas, parrilladas...

Aves: Pollos deshuesados, brochetas de ave...

Vísceras: Riñones, hígado...

Productos de salsamentaria: Tocineta, salchichas, chorizos...

Pescados: Filetes y steaks, pescados enteros pequeños y medianos, y brochetas de pescado...

Mariscos: Langosta, camarones, almejas, etc.

Hortalizas: Tomates, mazorcas, champiñones, etc.

**A LA PLANCHA:** Consiste en asar productos sobre una plancha metálica, previamente calentada.

El tiempo de cocción se basa en los mismos principios del asado a la parrilla.

**GRATINAR:** Es un tipo de cocción consistente en formar una capa dorada en la superficie de un producto en preparación.

Los productos que se gratinan pueden ir crudos o cocidos, y ligados o no con salsas.

Para gratinar se cubre el producto con salsa, se espolvorea luego con migas de pan o queso rallado y se le agrega un poco de mantequilla derretida.

Se coloca al horno o en la salamandra y se deja hasta que forme una capa dorada y crujiente.

**A LA SARTEN:** Es someter un alimento a la cocción del calor producido por una estufa, colocándolo en un recipiente vacío

méticamente cerrado y sobre una guarnición (o aderezo) aromático.

Este sistema de cocción se aplica, especialmente, a piezas gruesas de carne o aves, que podrían resecarse demasiado si se procesaran al horno u otro sistema. El recipiente cubierto permite mantener cierto grado de humedad, gracias al agua proveniente de la guarnición.

Para realizar esta cocción, en forma adecuada, se debe hermosear (suprimir las partes inútiles de un producto, para quede mejor presentado) y clavetear (introducir artificialmente en las carnes: ajos, trozos de tocino, pedazos de hortaliza), mechar (introducir tiras de tocino en la carne, para evitar que se reseque en la cocción) o albardar (envolver carnes en una tajada delgada de tocino) la pieza que se vaya a preparar. Luego se echan las aromáticas en un recipiente apropiado, colocándole encima el producto debidamente adobado y bañándolo con mantequilla fundida. Se tapa el recipiente y se coloca al horno, a 200°C, bañando frecuentemente el producto, mientras se está cociendo.

Terminada la cocción se retira la tapa del recipiente para que la carne se dore; una vez dorada, se retira la carne del horno y se procede a hacer un desglasado (mojar con vino, caldo u otro líquido, un recipiente en el que se ha preparado un asado, para efectos de recuperar los jugos de la cocción) con vino.

Los productos preparados de esta forma, suelen ser:

Carnes: Nuez de ternera, pierna de ternera, tren de chuletas de ternera, centro de pierna de res, pecho de res relleno...

Cerdo: Lomo, chuletas...

Cordero: pernil y brazo relleno...

Aves: pollo, pato, pavo...

Caza: faisán, perdiz, codorniz, conejo...

**SALTEAR:** Consiste en preparar los productos a fuego vivo, en un recipiente abierto (sartén), ligeramente untado de grasa. Al sal-

tear, se forma rápidamente una capa que mantiene en el interior del alimento, el máximo de sustancias sápidas (jugos).

Esta técnica de cocción se utiliza en piezas pequeñas de carnes, aves, caza, hortalizas, etc.

Los productos se colocan en la sartén (el cual debe ser poco profundo) cuando la grasa está bien caliente y luego se disminuye la temperatura para continuar la cocción hasta el punto deseado; se puede, también, flambeear con vino o licor, para mejorar su sabor.

Los alimentos que se saltean, suelen ser:

Carnes: de res: tournedos, steaks, medallones, entrecortes...

De ternera: chuletas, medallones...

De cordero: nuez, chuletas...

De cerdo: filet mignon, chuletas...

Aves: pollo en cuartos, pechugas; pavo en escalopes y steaks; pechugas de pato y pernils...

Caza: faisanes, palomas, codornices...

Vísceras: hígado, riñones, corazón...

Salsamentaria: morcillas, salchichas, chorizos...

Pescados: langostas, camarones, pescados medianos y pequeños y steaks...

Hortalizas: crudas y cocidas...

Postres: crepés, bananas flambeados...

**FREIR:** consiste en sumergir en aceite, a una temperatura alta, un producto en el cual se dora su superficie y se cuece su interior.

Muchos productos se suelen cubrir (con pasta o migas de pan), con el fin de mejorar su apariencia y sabor.

Consejos para realizar una buena fritura:

-Secar bien los productos que se vayan a freír.

-Freír los alimentos en pequeñas cantidades, de acuerdo con la capacidad del recipiente.

-Escurrir los productos una vez estén fritos.

-Los productos fríos o congelados, requieren un 25% más de tiempo para freírse.

-Freír los alimentos y servirlos inmediatamente, con el fin de que se puedan comer crujientes.

-Al momento de freír, no amontonar los alimentos en la sartén, pues impide la formación de la capa crujiente, característica de las frituras.

-Filtrar el aceite permanentemente.

Alimentos que se preparan fritos:

Carnes: fondue bourguignone, croquetas...

Aves: pollo frito, pechugas...

Vísceras: sesos, hígados...

Pescados: Enteros, pequeños, filetes...

Mariscos: langostinos, calamares...

Huevos: con tocina...

Hortalizas: papas...

Postres: beignets de manzana, banano...

**BRACEAR:** cocción de piezas enteras, doradas previamente, en recipiente tapado, en forma lenta y continua, en un medio líquido con aderezo aromático. Es un sistema de cocción apropiado para grandes piezas, las cuales se doran bien por todas sus partes.

Una vez dorada la pieza, se coloca en un recipiente apropiado (bracera), se le adiciona el líquido (vino, salsa, caldo, etc.) de modo que cubra el producto hasta la mitad; se tapa el recipiente y se cuece en el horno.

En este sistema es necesario, de vez en cuando, voltear el producto para obtener una cocción pareja, dejando la máxima cantidad de líquido para elaborar la salsa que acompañará el plato.

Los alimentos que se preparan por este método son:

Carnes de res: centro de pierna, muchacho...

De ternera: brazo, pierna, silla...

De cordero: brazo relleno, pernil...

De cerdo: brazo, pernil...

Vísceras: corazón, lengua...

Aves: gallina, pato, pavo...

Pescados: róbalo, pargo...

Hortalizas: envidias, apio, hinojo, repollo...

**ESTOFAR:** consiste en cocer los alimentos en un recipiente cerrado (tapado), a fuego lento, y con una pequeña cantidad de líquido y/o grasa. Por este sistema, el calor se transmite no sólo por medio del líquido sino por el vapor; y aquellos tejidos muy cerrados se cuecen perfectamente debido a la presión del vapor.

Al realizar el estofado, las grasas del producto se mezclan con la grasa de la cocción, la glucosa y las sales minerales y, al contrario de lo que sucede en la cocción por ebullición, éstas no se disuelven. Los estofados se clasifican en dos grupos: estofados oscuros y blancos (las blanquetas y los fricassées). Los alimentos que se preparan por este método son:

Carnes:

De res: brazo, palomita, bola...

De ternera: pecho, ossabuco...

De cordero: brazo, pecho, falda...

De cerdo: brazo...

Aves: gallina, pollo...

Caza: conejo, faisán...

## Trucha a la criolla con arveja verde



Receta para 4 personas

### INGREDIENTES

**2 libras de trucha arco iris  
1 libra de arveja verde cocida  
1/2 libra de tomate maduro - finamente picado-  
1/2 libra de cebolla larga - finamente picada-  
100 gramos de margarina.**

**1 libra de papa -cocidas al vapor-**

**1/2 libra de arroz -cocido-**

**Perejil, Limón, Aceite, Sal, Pimienta, Queso rallado, Vino seco y Tomillo**

### Preparación

Lavar y deshuesar la trucha. Adobar. Marinar durante 20 minutos. Cocer al horno, con aceite, por 25 - 30 minutos.

Para la salsa, preparar un guiso de tomate y cebolla, en margarina, se salpimienta, se deja en cocción por 5 minutos y se le agregan las arvejas. Servir, bañando la trucha con la salsa y espolvoreándole, por encima, queso rallado, perejil y tomillo picado.

Acompañar de papas al vapor y arroz.

BOYACA

Receta para 10 personas

### INGREDIENTES

**3 libras de chivo (pierna, costilla, espaldilla) -picados en trozos-**

**2 tazas de sangre -batidas con sal-**

**1 libra de vísceras de chivo (corazón, bofe, hígado, riñón, guereguere) -picados-**

**1/2 taza de aceite**

**Sal**

**Pimienta**

**Comino**

**Color**



### Preparación

Sancochar las vísceras en agua-sal, por espacio de 20 minutos. Lavar bien el chivo; dejar reposar por 10 minutos. Adobar y sofreír, en aceite

hirviendo, hasta medio dorar y agregarle las vísceras. Mezclar y sofreír por 5 minutos. Agregar la sangre y cocinar por 30 minutos, revolviendo constantemente. Verificar el adobo. Servir caliente, acompañado de bollo limpio o arepa.

GUAJIRA

### Friche



## Gamitana rellena

### INGREDIENTES

**1 gamitana de 20 libras  
2 libras de arroz  
6 tallos de cebolla larga  
8 dientes de ajo  
1 libra de arveja  
8 pimentones  
1 libra de zanahoria -cortada en cubos-  
1 1/2 libras de mariscos  
Sal, Pimienta, Jugo de 10 limones**

### Preparación

Limpiar el pescado, adobarlo, desespinarlo y cortar su carne en cuadritos. Licuar la cebolla, el ajo, y el pimentón, agregándole el zumo de limón. Cocinar la zanahoria, la arveja y el arroz. Mezclar con la carne y los mariscos, y adobar. Rellenar la gamitana; coserla y cocinar al horno a una temperatura de 250 grados, durante 1 1/2 horas.

AMAZONAS

CESAR

**AREPA DE QUESO:** El maíz pilado (molido), se cocina y se amasa, agregándole sal y queso desmenuzado y remojando la masa con leche. Se asa en tiesto de barro (un poco) y se termina su cocción en parrilla, remojando, nuevamente, con leche.

**BOLLO LIMPIO:** el maíz pilado y cocido, se amasa, con sal, dándole forma redonda. Se envuelven en hojas de maíz, se amarran con pita y se cocinan en agua hirviendo, durante 20 minutos. Se acompaña con queso, cerdo frito o carne desmechada.

**ALMOJABANAS:** el maíz pilado remojado (dos días antes), cocido, y molido. Se amasa agregándole panela raspada, queso desmenuzado, una pizca de bicarbonato y anís en grano. Se hacen rosquillas y se doran en horno, a temperatura moderada.

**Arepas de queso, Bollo limpio y Almojabanas**



## Cuy Asado



### Preparación

Se sacrifica el animal. Se elimina el pelo, mediante el proceso de escoldado (en agua hirviendo). Se limpia muy bien el cuero. Se le extraen los dientes y se remueven las vísceras. Se procede al adobo, por dentro y fuera del animal (mezclar sal, comino y tomillo); se deja así por dos horas.

Posteriormente se ensarta en un chuzo (en forma longitudinal) y se coloca sobre las brasas (carbón), girándolo constantemente para que su cocción sea pareja. Cuando el animal está bien cocido, se le aplica (por encima) manteca de cerdo, con el tallo de la cebolla (a manera de brocha). Se deja asar por 15 minutos más y se sirve, acompañado de papa, arroz y maíz pira (crispetas).

NARIÑO

**Receta para 3-4 personas**

### INGREDIENTES:

**1 cuy de 1.000 - 1.500 gramos.**  
**1 libra de papas - saladas-**  
**1 libra de arroz**  
**1/4 libra de maíz pira**  
**Manteca de cerdo**  
**Cominos**  
**Sal**  
**Tomillo**

**Receta para 6-8 personas**

### INGREDIENTES

**2 libras de maíz trillado (remojado 2-3 días antes).**  
**6 libras de papa amarilla -criolla- (peladas)**  
**6 tallos de cebolla larga -finamente picada-**  
**1 libra de carne de cerdo -en trozos-**  
**3 huevos duros -en rodajas-**  
**Manteca de cerdo**  
**Hojas de plátano**  
**Maní, Cominos, Achiote (color), Sal y Pimienta**



### Preparación

Se toma el maíz (previamente remojado y molido finamente) y se deslíe en agua; se cierne y cocina en paila, removiendo, hasta formar una pasta. Se le agrega sal y 2 ó 3 cucharadas de manteca de cerdo y se amasa hasta que quede de una consistencia suave. Se hacen bolas, de regular tamaño y se extienden sobre las hojas de plátano (previamente untados con manteca derretida); encima se le coloca el pipián, el cual se prepara de la siguiente manera:

Las papas se tajan fino y se le agregan a los trozos pequeños de carne de cerdo (previamente sofritos), junto con el hogao de la cebolla (cocida en la grasa sobrante del sofrito de la carne), el achiote o color (disuelto en agua) y la sal, la pimienta y el comino. Esta preparación se cuece revolviéndola, hasta que se seque el agua y tenga la consistencia de puré. Despues de bajarlo, se le agrega 1/2 libra de maní tostado y molido.

Sobre la masa, se le esparce el pipián (en quechua, papa colorada), un pedazo de cerdo frito, y una rebanada de huevo duro. Se arman los tamales y se atan con cinchas (tiras de la corteza de colino de plátano, secas), y se colocan en agua hirviendo, sobre hojas de plátano y cubriéndolos con las mismas. Se tapa bien el recipiente y se dejan cocer por 20 minutos. Se retiran del fuego, se saca el agua y se sirven acompañados de pan y ají de maní.

CAUCA

## Tamales de Pipián



## Viuda de Carne Asada



*Agua, Sal, Comino, Pimienta, Color*

### Preparación

En un recipiente con agua suficiente, se coloca la yuca, el ñame, los maduros, la cebolla, y la carne (lavada y adobada), se deja en cocción, hasta que la carne esté blanda. Adobar, servir y acompañar con arroz con coco.

SUCRE

**Receta para 4 personas**

### INGREDIENTES

**2 libras de carne salada - cortada en porciones-**  
**2 libras de yuca -pelada y cortada en porciones-**  
**2 libras de ñame, pelado y cortado en porciones**  
**2 plátanos maduros - partidos con su cáscara-**  
**2 cebollas cabezonas - tajadas en rodajas-**

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



## Rampuchada



**1 litro de agua**  
**1/2 litro de leche**  
**Aceite, Mantequilla,**  
**Galletas de soda -partidas en cuartos-**  
**Cilantro, Limones -partidos por mitad- Sal, Pimienta, Salsa negra**

**1 plátano verde -cortado en juliana-**  
**1 libra de yuca -cortada en juliana-**  
**2 libras de papa -en trozos-**

**Receta para 5 personas**

### INGREDIENTES

**20 rampuches**  
**1 cebolla cabezona - picada-**  
**1/2 pimentón rojo -picado-**  
**1/2 tallo de cebolla larga - picada-**  
**1 cabeza de ajo -machacados-**  
**6 tomates maduros - picados-**

### Preparación

Se sofrien en aceite y mantequilla las cebollas, el pimentón, el ajo y los tomates. Una vez dorados, se le agregan los pescados, dejándolos saltear un poco. Se le agrega el agua, la yuca, el plátano, la papa y la leche. Se condimenta al gusto.

En cazuelas, se colocan las galletas, se sirve el caldo, espolvoreado en cilantro. Sobre la fuente, se sirven los pescados acompañados del resto del cocido y de los limones. Se acompaña de ensalada de rábanos, huevos cocidos y cebolla cabezona (todo en rodajas); aguacate (en trozos), sal, pimienta y vinagre rojo.

**NORTE DE SANTANDER**

**Cantidad para 2 personas**

### INGREDIENTES

**2 libras de cerdo (lomo, pierna, etc)**  
**2 libras de yuca**  
**Arepas de maíz**  
**Sal , Ajo, Cebolla larga**  
**Naranja agria, Pimienta**  
**Tomillo, Laurel, Aceite**



### Preparación

Dos días antes, adobar la carne con el jugo de la naranja, las hierbas y los condimentos.

Meter la carne al horno (de barro) y cocinarla hasta que esté en su punto (color rojizo dorado).

Durante el proceso untarle, con el tallo de una cebolla junca, un preparado de aceite y ajos machacados. Servir, acompañado de yuca y arepas de maíz.

**HUILA**

## Asado Huilense



## Ají de maní

### INGREDIENTES

**1/2 libra de maní**  
**1 vaso de leche**  
**2 huevos cocidos -finamente picados-**  
**Mantequilla**  
**Cebolleta -cortada en anillos-**  
**Sal**  
**Pimienta**  
**Ají**  
**Orégano**  
**Tomillo**

### Preparación

Tostar el maní. Licuarlo, en la leche, por 3 minutos. En una sartén , sofreír en mantequilla la cebolleta (en anillos), sal, pimienta, ají, orégano y tomillo, al gusto. Se le agrega la leche licuada con el maní y se coloca al fuego (medio) hasta que espese. Se deja reposar. Se le agrega el huevo picado y se sirve.

CAUCA

Receta para: 2-3 personas  
INGREDIENTES

**2 libras de bola o centro de pierna -cortados en filetes-**  
**5 tallos de cebolla larga -finamente picada-**  
**3 dientes de ajo -machacados-**  
**4 tomates grandes (maduros) -picados-**  
**1 libra de papa -tajada-**  
**Aceite, Sal , Pimienta, Cominos, Color**

### Preparación

Hacer un guiso de tomate, cebolla, ajo, y una pizca de color. Dorar los filetes, en aceite caliente, sazonando con sal, pimienta y cominos. Agregarle, encima , un poco de guiso y cubrir con una capa de papa tajada. Sazonar las papas y colocarle encima el guiso restante o tapar y cocer a fuego lento. Servir y acompañar de ensalada de tomate, lechuga y cebolla.

BOGOTA

## Bistec casero



# Especias y aromáticas

**R**eciben este nombre ciertas sustancias que tienen un olor más o menos suave, y que sirven para aromatizar las preparaciones culinarias. Estas especias no poseen ningún valor nutritivo ni son indispensables para el organismo humano. Su utilización debe de ser moderada y empleada con buen gusto. Entre las principales especies y aromáticas, sobresalen:

**AJO:** De sabor y aroma muy fuertes. Se utiliza en la preparación de sopas, salsas, pescados, aves, carnes y salsa mentaria.

**ALBAHACA:** Pertenece a la familia de la menta. Es utilizada en la elaboración de patés, sopas, ensaladas y vinagres aromatizados.

**ALCAPARRA:** Botón floral del alcaparro conservado en vinagre. Se utiliza para sazonar, salsas, sopas y ensaladas, principalmente.

**AZAFRÁN:** Son estigmas de las flores de la planta que lleva el mismo nombre. Da a las comidas un hermoso color amarillo y su sabor amargo y suave se utiliza, especialmente, en platos exóticos y en arroces.

El azafrán es un producto completamente diferente al color extraído del achiote.

**CANELA:** La verdadera canela es la de la corteza del árbol de canela. Se utiliza básicamente en pastelería y en la fabricación de dulces y licores.

**CARDAMOMO:** Es una semilla de la familia del Jengibre. Se utiliza en la preparación de pasteles y panes; para aromatizar mermeladas y en la elaboración del curry y especias para embutidos.

**CEBOLLA LARGA:** O cebolla junca. Se utiliza, principalmente su tallo blanco, para preparación de guisos, sopas y todo tipo de platos.

**CEBOLLIN:** De gran similitud con la cebolla larga. Debe utilizarse fresco en la preparación de ensaladas, salsas a las finas hierbas; mantequilla derretida al cebollín, y en otras preparaciones como el pescado.

**CILANTRO:** Conocido también como perejil chino. Su uso es variado, pero especialmente en sopas y marinadas para pescados.

**CLAVO DE OLOR:** Son los botones abiertos y secos del árbol llamado clavero. Es usado en marineras, pan de especias, licores, pastelería, etc.



**COMINO:** De color amarrillo brillante de forma oval y delgada. Es la base de preparación de polvo curry, e industrialmente utilizado en la preparación de carnes, embutidos, encurtidos, quesos, licores, sopas, rellenos de aves, salsamentaria y otras preparaciones típicas.

**CORIANDRO:** Son los granos secos del cilantro que se utilizan para preparar el curry, hortalizas y platos orientales.

**CURCUMA:** Especia de color amarillo, utilizado en la preparación de la mostaza inglesa, del curry y de platos orientales.

**CURRY:** Es una mezcla de diversas aromáticas, entre las que se encuentran: cominos, pimienta de cayena, clavo de olor, pimienta, canela, coriandro, cúrcuma y macis. Se utiliza en la preparación de platos al curry y otras preparaciones exóticas.

**ESTRAGON:** Con un aroma parecido al del anís. Empleado en la preparación de sopas, salsas, marinadas, encurtidos y en platos fríos y calientes.

**JENGIBRE:** Raíz de aroma suave y penetrante. Fresco, es utilizado en la preparación de platos chinos, mermeladas, conservas, bizcochos, galletas y panes.

**HIERBABUENA:** Utilizada en la preparación de ensaladas, salsas, y acompañado de algunas hortalizas.

**HINOJO:** Planta de la familia del perejil, de color amarillo oscuro y suave aroma, que recuerda al anís. Es

utilizado en panadería, pastelería, encurtidos y en la fabricación de licores.

**LAUREL:** En cocina su uso es ilimitado, aun cuando no debe de exagerarse su uso.

**MEJORANA:** Su fuerte aroma no disminuye al secarse la hoja siempre y cuando se conserve en recipientes tapados. Su uso es recomendado en la condimentación de platos a base de corderos, en estofados, sopas, pavos rellenos, aves, salsamentaria y en la elaboración de salsas.

**MENTA:** De aroma fuerte, es utilizado en la elaboración de corderos, bebidas y licores.

**MOSTAZA:** Nombre de diversas plantas cuyo grano sirve para la elaboración del condimento. Sus semillas pueden ser de color negro, marrón, amarillo o blanco. Es utilizada para aromatizar encurtidos, ensaladas, etc.

**NUEZ MOSCADA:** Grano seco de color marrón claro y aroma suave. Se utiliza rayada y sirve para pastelería, salsas, sopas, puré de papa, legumbres, etc.

**OREGANO:** Hojas de color gris, aroma agradable y picante. Su sabor es semejante al de la mejorana. Indispensable en la fabricación de polvo chili.

**PAPRIKA:** Tipo de pimentón cuyo fruto seco (molido) es utilizado en salsamentaria y en la preparación de carnes y salsas.

**RAIZ PICANTE:** Raíz utilizada en la preparación de salsas y algunas carnes y pescados.

**ROMERO:** Arbusto de la familia de la menta. Sus hojas son excelentes en la preparación de cordero, estofado, ensaladas y pavo.

**SALVIA:** Hoja seca aromática y ligeramente astringente. Pierde rápidamente su aroma, por lo que se recomienda no almacenarla por mucho tiempo. Es utilizada para aromati-

zar vinagretas y encurtidos y para la preparación de platos a base de cerdo, pescado o res.

**TOMILLO:** Hoja de aroma penetrante, utilizada en sopas, salsas, carnes, legumbres, etc.

**VAINILLA:** El extracto del fruto de este árbol es usado en la elaboración de dulces, pasteles, tortas y helados.

# El papel del SENA en la educación del hombre colombiano

Por: Ingrid Vanegas Sánchez

**C**olombia ha sido reconocida por la comunidad internacional como uno de los países más diversos por unidad de área, permitiendo este hecho que el turismo y sus componentes sean puntos estratégicos para el desarrollo del país. Es así como el SENA incursiona en la educación y formación del talento humano colombiano como fuente principal del saber, situación que en la actualidad es la más cierta posibilidad de desarrollo humano, social, cultural y económico de la nación. La complejidad de los procesos productivos y los aspectos sociales han convertido el conocimiento en fundamento para la supervivencia y proyección de las naciones.

El SENA en sus treinta nueve años de vinculación con el subsector turismo, ha atendido el medio empresarial colombiano con cobertura nacional.

Ha capacitado en actualización tecnológica al personal vinculado laboralmente y a nuevos talentos humanos que incursionan en el subsector. Para dar un alcance de las acciones del Sena en capacitación, entre 1993 y 1995 la institución ha desarrollado un total de 706 cursos en los niveles de formación para la especialidad de cocina con cubrimiento 11.989 alumnos capacitados

En el medio educativo el nivel del trabajador calificado es atendido única y exclusivamente por esta institución. En los

niveles de educación superior técnico y tecnológico existe un grupo relevante de oferta educativa dentro del contexto nacional, además de la oferta SENA.

En la actualidad, con el proceso de modernización existen diversas estrategias de formación, como es la de involucrar al empleador como coformador del nuevo recurso humano, donde se permite una práctica empresarial al alumno que se capacita teóricamente en la institución. Adicionalmente se reconocen las competencias de quienes han adquirido formación en cocina y otras áreas de formación fuera del SENA.

Es de gran trascendencia que el SENA pueda hacer un aporte tan valioso como este libro de recetas, máxime cuando el 20% de los recaudos efectuados por la institución en el subsector corresponden a la gastronomía.

La oferta de formación en cocina empieza desde estudiantes que culminan noveno grado de escolaridad y que les interesa continuar con una capacitación específica en esta especialidad, iniciando con operación básica en cocina, técnicas de cocción, comida rápida, preparación de asados, comida colombiana, cocina caliente, fría y de colectividades. Estas hacen parte del sinnúmero de recetas con que cuenta el SENA para sus prácticas formativas.



## ALBERTO LORA PEDROZA

Director General

**ARMANDO CALDERON LOAIZA**  
SECRETARIO GENERAL

**LUISA BAUTE DE APONTE**  
DIRECTORA DE FORMACION PROFESIONAL

**GONZALO POSADA VIANA**  
JF\* E DIVISION DE COMUNICACIONES

**Editor**  
SENA

**Coordinación editorial y redacción**  
Gabriel Cuestas Cuéllar

**Asesores editoriales**  
Hernando Amaya  
Carlos Alberto García  
Andrés Rodríguez  
Carola Vélez

**Diseño y diagramación**  
Enrique Páez R.

**Asesoría Artística**  
Gilberto Pascuas  
Vladimir de la Torre

**Colaboración nacional**  
Regional Tolima (Jesús Ma. Rodríguez)  
Regional Guajira (Julia Burgos - Isabel Oñate)  
Regional Valle  
Regional Boyacá  
Regional Norte de Santander  
Regional Sucre  
Regional Cesar  
Regional San Andrés  
Regional Antioquia (Jaime Correa M.)  
Regional Amazonas (Martha P. Hernández)  
Regional Bogotá - Cundinamarca  
Regional Huila  
Regional Nariño  
Regional Cauca

**Fotografías**  
Carlos Aguiar  
Juan Guillermo Lema

**Reproducción y composición**  
Gabriel Cuestas C.

**ANGELA ROBAYO BELLO**  
DIRECTORA REGIONAL BOGOTA - CUNDINAMARCA

**CESAR JARAMILLO HOYOS**  
SUBDIRECTOR DE FORMACION PROFESIONAL Y EMPLEO

**LUIS ENRIQUE DIAZ HERNANDEZ**  
JEFE CENTRO DE HOTELERIA, TURISMO Y ALIMENTOS

**Producción gastronómica**  
Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos  
Regional Bogotá - Cundinamarca

**Coordinador gastronómico**  
César Candela

**Asesor gastronómico**  
Jaime Alzate

**Preparación gastronómica**  
Jorge Octavio Velasco  
Grupo ACO -096  
(Aprendizaje de Cocina)

**Preparación repostería**  
Rosendo Gutiérrez S.  
Grupo ACO -095  
(Aprendizaje de Repostería)

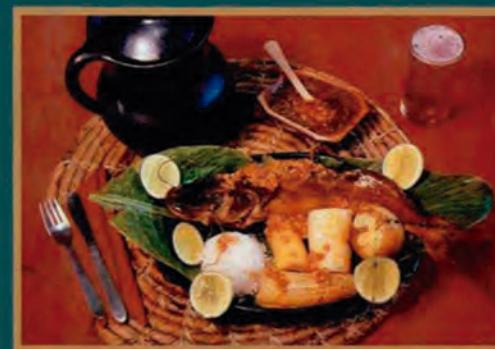
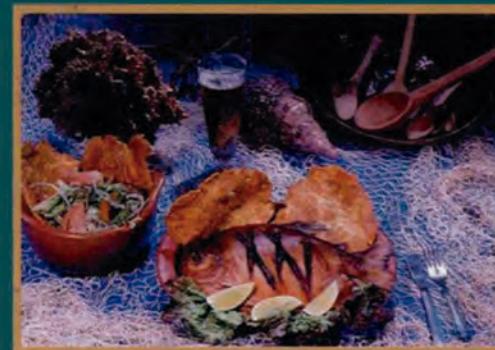
**Fotomecánica**  
Fotolito América

**Impresión**  
Taller de Publicaciones de la Dirección General del Sena

**Fuentes informativas**  
Las Cocinas Criollas - Colombia, qué linda eres (Nestlé) - Guía Profesional de Cocina - Historia de la Gastronomía Española - Cocina y Saber (Nestlé) - La Cocina Americana Precolombina - La Cocina de Cartagena de Indias - Mesa y Cocina en el Siglo XIX (Aida Martínez)

Primera Edición, mayo de 1996  
Segunda Edición, agosto de 1996

**SABER & SABOR**  
I.S.B.N. 958 - 150010 - 3  
Dirección General  
División de Comunicaciones  
Santafé de Bogotá, D.C. - Colombia



Servicio Nacional de Aprendizaje  
Dirección General  
División de Comunicaciones  
Calle 57 No. 8 - 69  
Commutador 217 01 77  
Fax 211 88 23  
Santa Fe de Bogotá, D.C.  
Colombia