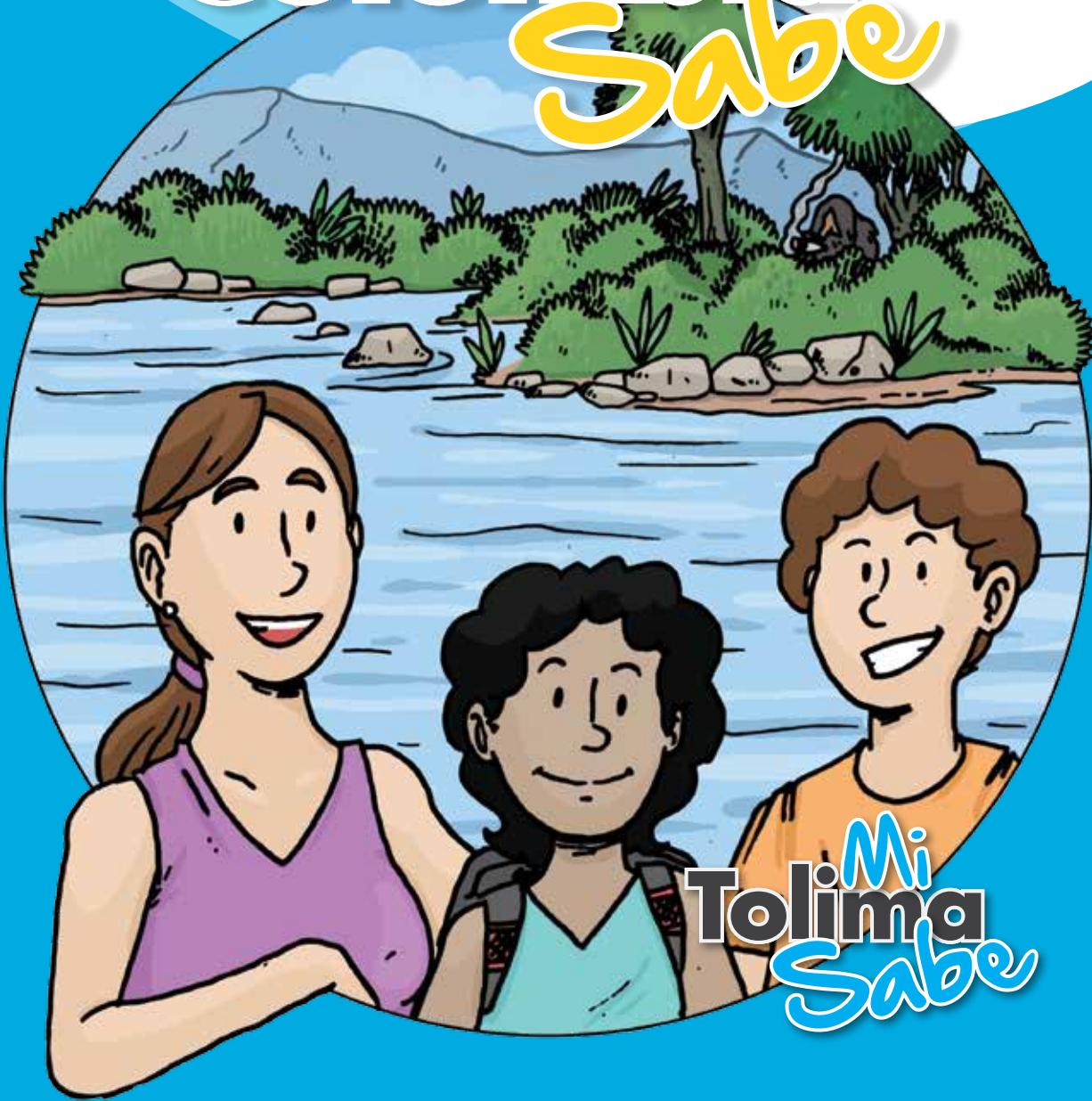


Mi Colombia Sabe



Mi Tolima Sabe



Vol. 4
Mi Tolima SABE

Ministerio de Cultura República de Colombia
Fundación Tridha
© Todos los Derechos Reservados

Dirección General:
AracniaStudios Ltda.

Dirección de Arte:
Juan Francisco Sánchez-Ramos

Ilustración:
Lápices: Juan Francisco Sánchez-Ramos
Tintas: Juan David Poveda Uribe
Color: Olga Gonina

Impresión:
Empresa Gráfica

Agradecimientos:
Carlos Enrique Sánchez R
Enrique Sánchez G

Contenido:
Mi Tolima Sabe, Pag 1-24

irestrepo@mincultura.gov.co

Todos los derechos reservados, se prohíbe la reproducción por cualquier medio de los materiales aquí publicados sin el expreso permiso de los autores.

Impreso en Colombia
Bogotá - Noviembre - 2014

ISSN: 2382-3445



MinCultura
Ministerio de Cultura

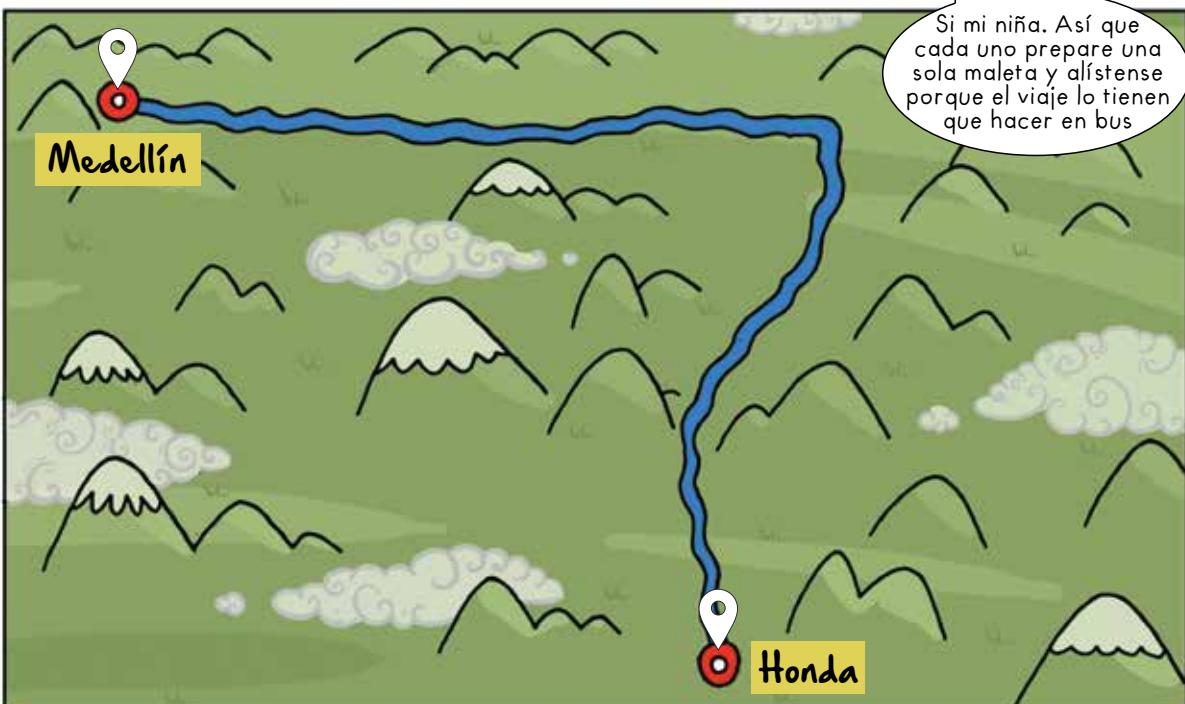
Tridha

MEDELLÍN



Manuel. Hoy
me llamó mi prima Beatriz
y me invitó a las Fiestas del
Barro en La Chamba, y como
hace rato que no veo mi
familia, pues me parece una
buena idea ir hasta allá.
¿Usted qué dice?

Pues como los niños están
de vacaciones por la semana de receso,
me parece muy bien que vayan, así se
reencuentran con la familia del Tolima. Y
aproveche para pasar a ver
a Cantalicio







Niños, mi abuela hacía el viudo de pescado con una receta que era así

Viudo de Pescado

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 2 Libras de pescado de río (capaz, bagre, nicuro, bocahico) cortadas en cuatro partes.
- 1/2 Libra de yuca pelada y cortada en trozos grandes.
- 1 Plátano verde pelado y cortado en trozos grandes con la mano.
- 4 papas peladas.
- 2 Dientes de ajo machacados.
- 1 Rama de cilantro.
- 1/4 Libra de arracacha pelada y cortada en trozos.
- 2 Mazorcas cortadas en dos.
- 5 Tallos de cebolla larga picados.
- 2 Tomates pelados y sin semillas picados.
- Comino al gusto.
- Color al gusto.
- 2 Cucharadas de aceite.
- 1 pizca de achiote o color.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 Limones.

PREPARACIÓN

1. En una olla grande se ponen a sudar la yuca, el plátano, las papas, la arracacha, la mazorca, y un diente de cebolla en 1 litro de agua hirviendo.
2. Mientras, se aliña el pescado con el jugo de los limones, sal, comino, color y pimienta al gusto, y se reserva.
3. Aparte se hace un guiso con el aceite, el tomate, la cebolla restante, el ajo, cilantro, el achiote o color, sal y pimienta. Se deja cocinar por 5 minutos a fuego medio.
4. Cuando las mazorcas y el plátano estén blandos se agrega el pescado y se baja el fuego para que se cocine tapado por 15 minutos.
5. Se sirve en bandeja o plato grande, colocando una pieza de pescado y una porción de cada ingrediente, y se baña todo con el guiso. El caldo se sirve en una taza que acompaña la bandeja.





Rosario, niños,
hace mucho tiempo no los
veía, desde que Antonia era una
guambita que apenas hablaba.
Y este muchacho ya es todo un
señor. Pero vengan, vamos a
recorrer mi ciudad y
mañana vamos para
El Espinal





Tamal Tolimense

INGREDIENTES

(Para 8 personas)

- 1 Libra de harina de maíz blanco.
- ½ Libra de arroz.
- ½ Libra de arvejas secas remojadas desde la víspera.
- 1 Libra de costilla de cerdo partida en 8 trozos.
- 1 Gallina despresada en 8 piezas, o en su defecto un pollo.
- 1 Libra de tocino partido en 8 trozos.
- 1 Libra de papas peladas, cocidas y cortadas en rodajas.
- ¼ Libra de zanahoria cortada en rodajas.
- 2 Huevos duros cortados en rodajas.
- 5 Tallos de cebolla larga finamente picada.
- 8 dientes de ajo machacados.
- Achiote o color al gusto.
- Sal, pimienta, comino y cilantro al gusto.
- 16 Hojas de plátano o bijao soasadas y cortadas en cuadros grandes.
- Cabuya delgada.

PREPARACIÓN

1. Se prepara el arroz normalmente en 2 tazas de agua con ½ cebolla picada y sal, pero se debe procurar que quede bien seco.
2. Aparte se cocinan las arvejas secas con ½ cebolla y sal hasta que estén tiernas.
3. La harina de maíz se sazona con sal, pimienta y comino.
4. Se separa el cuero del tocino y la parte grasa se lleva a una olla para hacer un sofrito con la cebolla larga y el ajo. Se cocina a fuego medio por 10 minutos. Se reserva.
5. Al tiempo se sancochan el cerdo, la gallina, y el cuero del tocino en 6 tazas de agua con sal durante 20 minutos hasta que las carnes estén blandas. Se sacan las carnes y se reserva el caldo.
6. Se toman 3 tazas del caldo, en las cuales se disuelve el achiote o color, y se mezcla con la harina de maíz. Se revuelve bien y se cuela para eliminar el exceso de líquido.
7. Luego, en un recipiente amplio se ponen el arroz, las arvejas y la masa de maíz. Se mezcla todo bien y se reserva por 1 hora por lo menos.
- Armado:**
8. Con todos los ingredientes preparados se procede a armar los tamales.
9. Se disponen sobre una mesa las hojas de plátano en pares, una sobre otra, pero en sentidos opuestos. Es decir, que la dirección de las líneas de la hoja de abajo sea diferente a las de la hoja de arriba.
10. Una vez se tiene las hojas preparadas se procede a poner sobre estas una cama de masa, y sobre esta se acomodan una presa de gallina, una porción de costillas de cerdo, una de tocino, una rodaja de huevo, una rodaja de zanahoria y una rodaja de papa.
11. Sobre esta capa se pone otra de masa y se procede a cerrar el tamal halando las puntas de las hojas hacia arriba, dándole forma de paquete con las manos, y amarrando finalmente el "moño" que se forma con una cabuya.
12. Se prepara la olla para la cocción haciendo una cama de hojas para que los tamales no tengan contacto directo con el fondo de la olla.
13. Los tamales armados se ponen a cocinar tapados, a fuego medio y en agua que los cubra durante 2½ horas, revisando constantemente que el nivel del agua se mantenga.







Cojín de Lechona Tolimense

INGREDIENTES (Para 20 porciones)

5 Libras de arveja amarilla seca.
10 Litros de agua para cocinar las arvejas.
7 Libras de carne de cerdo.
1 Libra de cebolla larga finamente picada.

2 Cucharadas de sal.
3 Cucharadas de comino.
2 Cucharadas de color.
10 Libras de tocino (Piel).
Pita para amarrar.
Hojas de plátano o bijao.

PREPARACIÓN

1. "Deje remojando las arvejas desde la noche anterior en una olla con agua (El doble del volumen de las arvejas). Al día siguiente pángalas a cocinar en una olla grande con el agua limpia a fuego medio durante 3 horas. Cuando estén listas, escúrralas y reserve.
2. Corte la carne de cerdo en trozos grandes largos, de aproximadamente 200 gramos.
3. Entre tanto, prepare un guiso en una sartén con la cebolla larga y los condimentos, y adobe las arvejas y la carne con esta preparación.
4. Extienda el tocino con la parte de la piel hacia abajo, ponga una capa de arveja, luego una de carnes y termine con otra de arvejas.
5. Cosa con una aguja capotera y pita los bordes del tocino para cerrar el cojín y evitar que se salga parte del relleno.
6. En una lata de hornear coloque el cojín con la parte que se cerró hacia abajo. Lleve al horno a 350° por 2 horas aproximadamente. Cuando la piel esté tostada cubrala con hojas de plátano y deje el cojín horneando por espacio de 3 horas más. Es conveniente estar revisándolo para que no se tueste demasiado. Con ayuda de una cuchara retire la grasa que va soltando.
7. Pasado este tiempo apague el horno y deje que se enfrie sin retirar el cojín.
8. Cuando esté listo, sirva acompañado de insulsos y arepas orejas e'perro".



Eso se llama insulso, y se utiliza para acompañar la lechona

Insulso

INGREDIENTES

1 Libra de harina de maíz.
3 Litros de agua.
1 Panela grande.
Astillas de canela al gusto.
Clavos de olor al gusto.
Guayabita o pimienta dioica tostada y molida, al gusto.
Hojas de plátano soasadas.

Yo quisiera aprender a hacer estos insulso

Pues es fácil. Mira la receta

PREPARACIÓN

1. Se pone a cocinar en el agua la panela con canela, clavos, guayabita, y si quiere algunas hojas de naranjo, hasta que quede una aguapanela. A esta hay que retirarle constantemente la espuma que se forma.
2. A la aguapanela se le agrega la harina de maíz y se deja hervir por 1 hora moviendo continuamente con un mecedor o cuchara de palo hasta que tenga una consistencia espesa.
3. Se baja del fuego, se deja reposar un poco y con ayuda de una cuchara se ponen porciones de la masa sobre las hojas de plátano soasadas dispuestas en cuadros. Se envuelven bien y se llevan al horno precalentado a 250°, por 2 horas.
4. Los insulso se envuelven en algunas regiones en forma alargada, mientras que en otras se les da forma cuadrada o triangular.

Bueno, ahora si a La Chamba



0

VAMOS A JUGAR

a unir los puntos

6

5

12

1

8

2

4

8

1

3

10

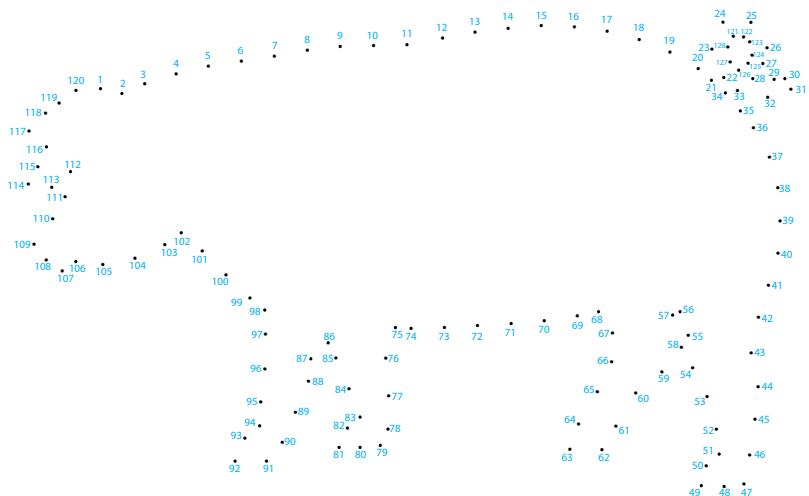
5

9

7

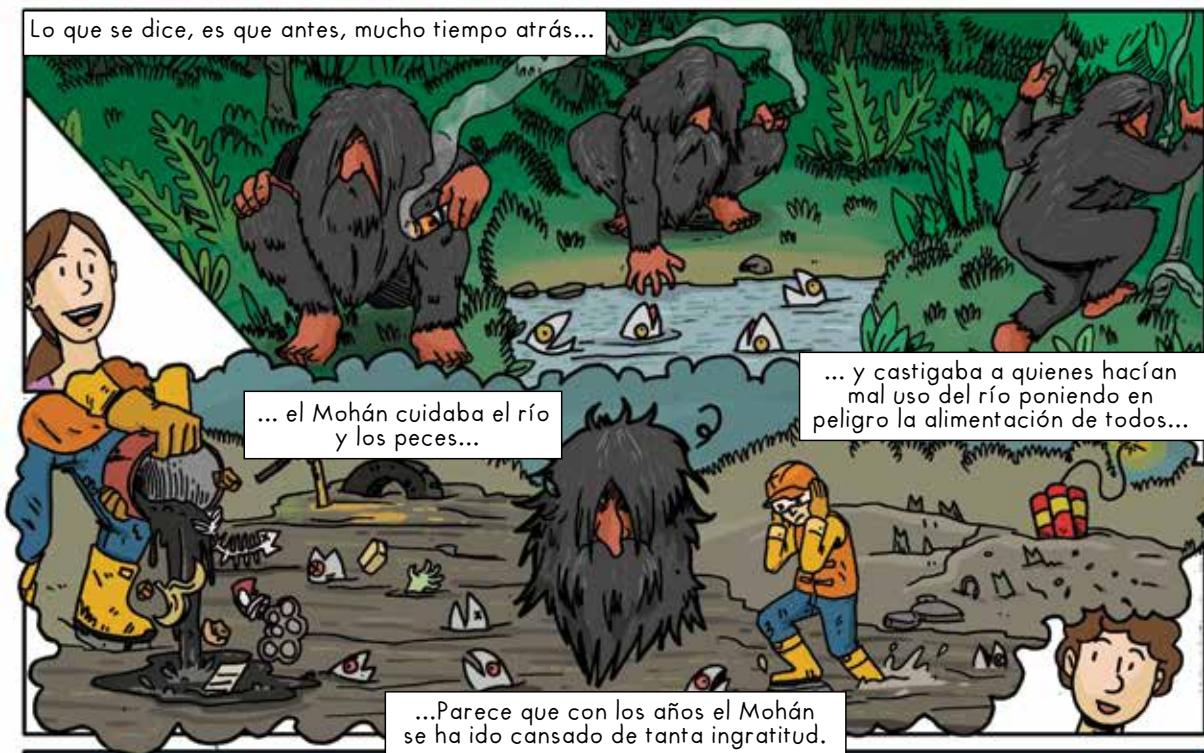
0

2

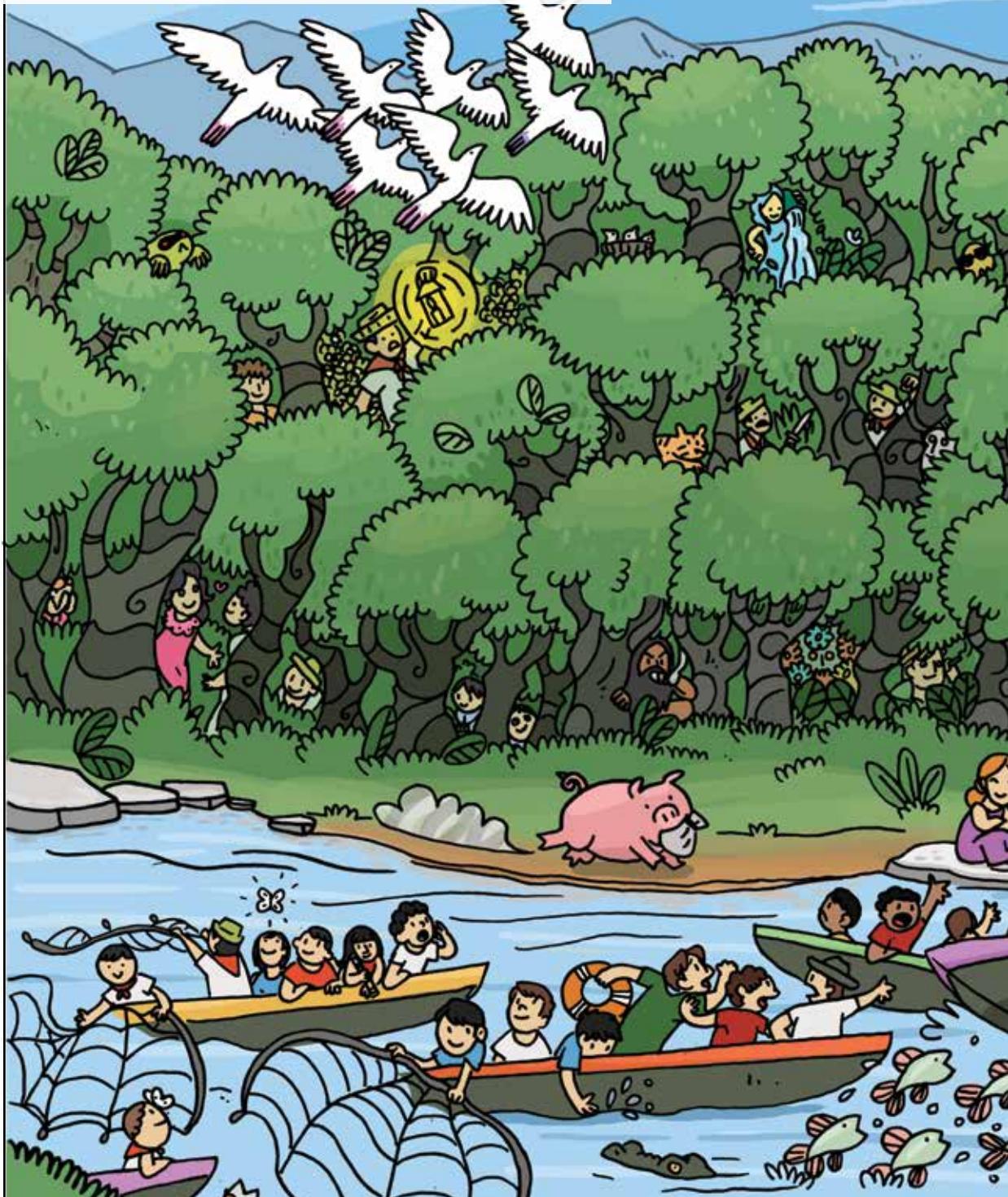




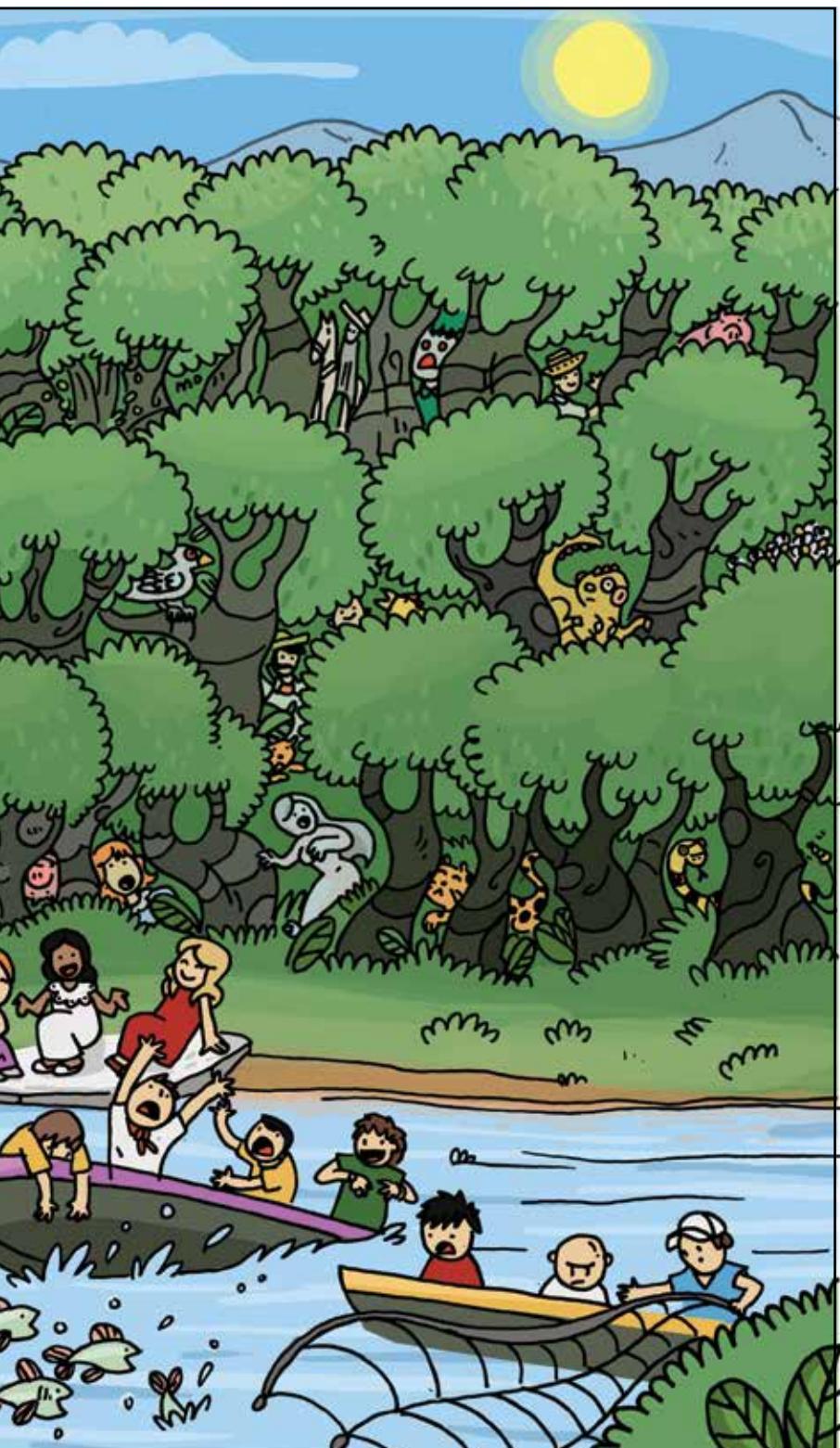
Lo que se dice, es que antes, mucho tiempo atrás...



DÓNDE ESTÁ EL MOHÀN



PISTAS



1

EL MOHÀN

Es un personaje presente en las leyendas folclóricas de las poblaciones ubicadas a la orilla del Río Magdalena.

2

LA LLORONA

Se presenta como el alma en pena de una mujer que perdió a sus hijos, busca a estos en vano y asusta con su sobrecogedor llanto a quienes la ven u oyen.

3

PÁJARO SILBADOR

Es un ave del demonio y compañero de las brujas que sólo predice desgracias con su tétrico silbido largo, lastimero y lugubre.

4

LA MULA DE RAFLES

Es otro espanto de la Cordillera Central, se le aparece a los caminantes y a los arrieros, tomando diferentes formas.

5

POLIFAUNA

Salió del vientre de una científica para demostrar que por encima del ser humano no puede haber otro ser superior.

6

LA MADREMONTE

Es considerada como una muy esbelta mujer, ama y guardiana de la selva. Su misión es impedir el atropello del hombre contra la fauna.



Porque tiene un proceso en el cual se mezclan dos barros, uno gris y uno negro, y después de que se hace una cazuela, se cubre con una colada de barro rojo...



Avena del Tolima o Cubana

INGREDIENTES

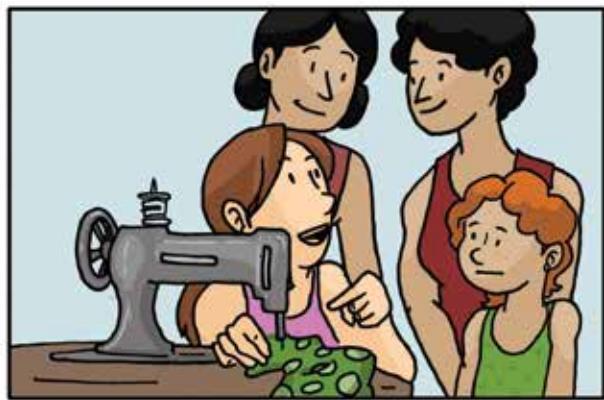
1/2 Libra de almidón de yuca.
1 Taza de agua.
1 Litro de agua.
3 Astillas de canela.
1 Cucharada de esencia de arequipe.

1 Cucharada de esencia de leche condensada.
1 Cucharada de esencia de vainilla.
1 Litro de leche.
Azúcar al gusto.
Canela en polvo.

PREPARACIÓN

1. Se disuelve el almidón de yuca en 1 taza de agua. Esto se llama desatar.
2. En una olla se pone a hervir el litro de agua con las astillas de canela. Cando llegue al hervor se adicionan las esencias de arequipe, leche condensada y vainilla. Se revuelve bien con cuchara de palo.
3. Se baja el fuego y se añade el almidón de yuca desatado. Se revuelve bien hasta que espese, sin dejarlo quemar, y se baja del fogón. Debe quedar como un engrudo.
4. Una vez está fría esta mezcla, se pone en la licuadora junto con la leche y azúcar al gusto, se mezcla y se sirve en un vaso con hielo.
5. Se espolvorea con canela en polvo y se sirve.





Mis Recetas



Mi Tolima Sabe



MinCultura
Ministerio de Cultura

TRIDHA