Del bosque a la olla

recetas del bosque seco caribeño

Del bosque a la olla

recetas del bosque seco caribeño

Patrimonio Natural, Fondo para la Biodiversidad y Áreas protegidas
Comité editorial:
Inés Cavelier, Directora Programa Paisajes de Conservación.
Lina López, Diseñadora.
Investigación y trabajo de campo:
Lina López, Diseñadora
Pía Escobar, Antropóloga

Laboratorios de Gastronomía Fundación Leo Espinosa, FUNLEO
Diseño y Realización:
Leonor Espinosa De La Ossa, Presidente
Comunidades veredas Raicero, Media Luna, Pintura, Páramo, Cañito.
Montes de María.
Colaboración especial:
Felipe Arizabaleta Balcázar, Cocinero
Paula Silva Wiswell, Cocinera
Coordinación general y producción:
Laura Hernández Espinosa, Directora Ejecutiva
Investigación y trabajo de campo:
Laura Hernández Espinosa, Directora Ejecutiva
Juanita Sánchez Chávez, Investigadora

Producción editorial
María Lucía Osorno, Antropóloga

Diseño editorial
Monograma.co

Fotografía
Alejandro Arboleda
Tatiana Gómez
Samir Marun Helo
Laura Hernández
Lina López
María Lucía Osorno
Federico Parra
Camila Rodríguez

Ilustraciones
Juanito-navidad.tumblr.com (Juan José López), Artista plástico

ISBN: 978-958-58905-6-5
Reservados todos los derechos.
Bogotá, junio de 2015

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA | PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA | MinAmbiente | patrimonio natural Fondo para la Biodiversidad y Áreas Protegidas

Programa Paisajes de Conservación

Maíz de colores

ÍNDICE

Prólogo **7**
Presentación del proyecto de Patrimonio Natural **9**
Laboratorios de Gastronomía de Funleo **13**
Cómo usarlo 17
Temporadas 18
Productos 20

Recetas **27**
Bebidas 28
Vinagres, salsas y aderezos 33
Bocados y acompañamientos 39
Ensaladas 46
Arroces 55
Carnes 61
Sopas 71
Postres 83

Directorio de proveedores **88**

Flor de Jamaica

PRÓLOGO

La gran familia caribe ha dejado un legado de riqueza culinaria auténtico gracias a la fusión de las culturas africana, mestiza e india en el periodo prehispánico. Asentados desde hace miles de años en una de las zonas montañosas más verdes y hermosas del Caribe, los hombres y mujeres de los Montes de María han creado un patrimonio inmaterial que muchas veces ha sido opacado pero que se niega a desaparecer.

La gallina, la res y el bocachico, cocidos en calderos y en parrillas avivadas por la mano de la Doña. El ñame, el achiote, el guandul, el maíz, el aguacate y el ají dulce que brotan de sus valles y sierras ofrecen, en un insaciable cucharón de palo, un mundo de sabores donde los frutos de la tierra montemariana se entremezclan con las manos de sus habitantes.

Esa es la tradición gastronómica de los Montes de María, donde es fácil reconocer los saberes de la gente. Aquellos que han sido gestados por la cotidianidad de una región aliñada por la memoria y el afecto. Aquellos que les ha proporcionado a todos sus platos la perfecta cocción de esos ingredientes extraordinarios.

Este recetario pretende recopilar el producto de esta historia culinaria. El trabajo en estas páginas es el resultado de una serie de talleres de cocina realizados por el Fondo Patrimonio Natural y por la Fundación Leo Espinosa junto con la población campesina de San Juan de Nepomuceno cuyo propósito central consistió en resaltar la diversidad y versatilidad de los sabores inéditos escondidos en el bosque seco tropical que se están cosechando en los corredores de conservación y producción de la región montemariana.

María Lucía Osorno

Fondo Patrimonio Natural

patrimonio natural
Fondo para la Biodiversidad y Áreas Protegidas

LOS TALLERES DE PATRIMONIO NATURAL

Las recetas aquí recopiladas son el resultado de una serie de talleres de cocina realizados por el Fondo Patrimonio Natural y por la Fundación Leo Espinosa junto con la población campesina de San Juan de Nepomuceno en el marco del programa *Paisajes de conservación*. Los talleres realizados fueron impulsados por la necesidad de incluir tecnologías de cocción alternativas a las tradicionales, con el propósito de mejorar las condiciones de vida, bienestar y salud de la familia rural. Con estos esfuerzos, Patrimonio Natural pretende incentivar el uso y apropiación de tecnologías por parte de las comunidades rurales a través el desarrollo de soluciones energéticas co-creadas para el hogar. La estufa obtenida a partir de este proceso de co-creación cuenta con un valor agregado, en la medida que sus características de diseño colectivo y su producto final, permiten al usuario ampliar su estufa a lo largo del tiempo, adaptándose a los cambios que ocurran en la composición de su familia, en su capacidad económica y de ahorro. Durante el proceso de co-creación de la estufa, se abordaron dos aspectos clave: la "usabilidad" y las microfinanzas. Estos influyen positivamente en la apropiación de la estufa ya que no sólo responden a las demandas de eficiencia sino también a las diferentes dinámicas sociales, económicas, culturales y regionales. Es por esto que la experiencia obtenida en los talleres de cocina donde se elaboraron recetas tradicionales con la estufa co-creada, demuestran la posibilidad de implementar tecnologías ambientalmente eficientes, que abordan necesidades sociales, culturales y económicas que permiten que prácticas tradicionales y culinarias se mantengan a lo largo del tiempo.

María Lucía Osorno
Fondo Patrimonio Natural

Los ingredientes expuestos en este recetario destacan la diversidad de productos agrícolas cultivados en la región y son una muestra del renacimiento de los montes de María como "La despensa del Caribe".

Uno de los esfuerzos de Patrimonio Natural por apoyar este proceso ha llevado al desarrollo de dos eventos de intercambio de semillas criollas, donde campesinos de la región han exhibido e intercambiado sus semillas, experiencias en la siembra y la cosecha, y buenas prácticas que dan gran valor a su trabajo, al promover la siembra de semillas criollas de manera orgánica recuperando la roza, la diversidad en sus parcelas y en los corredores de conservación.

María Lucía Osorno
Fondo Patrimonio Natural

GUARDIAN DE LA
RED DE PRODUCTORES
DE SEMILLA DEL MUNISIPIO LOS PALMITOS SUCRE
BANCO DE SEMILLA AGENDA 2014
112 CRIOLLO
CRISTALINA CRIOLLO
SANGRE TORO CRIOLLO
MAIZ BLANCO QUENTEPERO CRIOLLO
MAIZ BONITO CRIOLLO
MAIZ DUNA AMARILLO CRIOLLO
MAIZ LOMO VALLO CRIOLLO
AZULITO CRIOLLO
MAIZ DIENTE PERRO AMARILLO CRIOLLO
104 CRIOLLO
109 CRIOLLO
SERENTA NO CRIOLLO
PAJIDO CRIOLLO
GAIBANSO CRIOLLO
LINASA CRIOLLO
PIPINILLO BLANCO CRIOLLO
CAURAUNTA CARITA SANTA CRIOLLA
ABICHELA CRIOLLA
FRIJOL DIABLITO CRIOLLO
CAURATA MONA CRIOLLA
PAPAYA CRIOLLA
FRIJOL GUAGRO CRIOLLO
ABICHELA NEGRA CRIOLLA
GUANDUL BLANCO CRIOLLO
CAURATA NEGRA CRIOLLA
CAURAUTA CRIOLLA RAYADA
FRIJOL CACHACO CRIOLLO
FRIJOL CAUPIP ROJO
GAIBASO RAYADO CRIOLLO
ALCACHA FA CRIOLLA
1
CABRAUTA ROSA CRIOLLA
GUANDUL RAYADO CRIOLLO
2
FRIJOL BLANCO CRIOLLO 40
3
CAURAUTA ENANA
FRIJOL MONO CRIOLLO
CAFE CRIOLLO
ASUMO PROSAN SANJAIME
FRIJOL MOTON CRIOLLO
4
ACOMO SE LLAMA
MILO NEGRO
MELON CRIOLLO
PATIVA PANAMETA CRIOLLA.
BERENJENA CRIOLLA
AJOJOLI CRIOLLO
CALABAZA CRIOLLA
PATIVA CRIOLIZADA
AUYAMA CRIOLLA
MILO ROSADO
AJI PEMENTO CRIOLIZADO
AJI DULCE CRIOLLO
SILANTRO CRIOLIZADO
CAÑA REFINA CRIOLLA
TOMATE CRIOLLO BUEBITO
CAUDIA CRIOLLA
VITA BOZA CRIOLLA PARA RECUPERAR SUELO
MILLO CRIOLLO
PATIVA RAYA CRIOLLA
LEGUMINOSA PARA RECUPERAR SUELO
MAIZ BLANCO CRIOLLO

LOS TALLERES DE FUNLEO

Reivindicar las tradiciones gastronómicas de una región tan biodiversa como los Montes de María, corresponde a un sincero interés por contribuir al fortalecimiento de su seguridad alimentaria y más aún de proteger su inmenso patrimonio biológico y cultural.

El restablecimiento del cultivo de especies tradicionales de uso culinario en la región como parte del proceso de concientización de las comunidades campesinas acerca del enorme valor nutricional que encierra su consumo, refuerza el arraigo cultural tan necesario en zonas donde las condiciones del pasado generaron un rompimiento en la cotidianidad, el cual, solo hasta hoy vislumbra iniciativas de retorno y acomodamiento. Es allí donde el valor de identidad se afirma con cada cosecha recogida y cada sabor de antaño preparado.

San Juan Nepomuceno fue el escenario escogido para acompañar esta labor en donde gracias a la cooperación brindada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID, a través del Fondo para la Biodiversidad de Áreas Protegidas, Patrimonio Natural, en alianza con la Fundación Leo Espinosa, FUNLEO, se llevaron a cabo los talleres creativos de gastronomía, los cuales permitieron incentivar un mejor desarrollo de la culinaria local promoviendo la reivindicación con ingredientes autóctonos y métodos ancestrales de preparación.

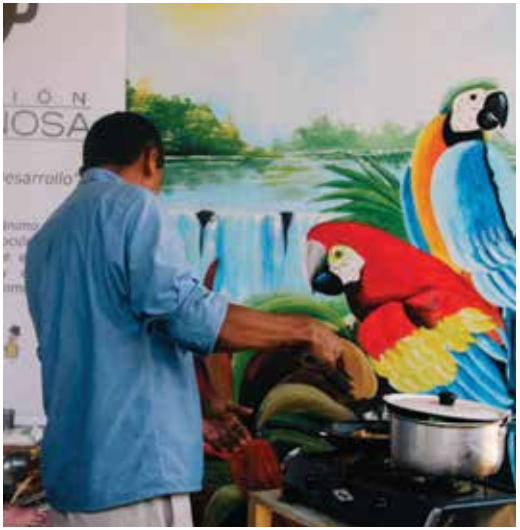
Involucrar a la comunidad en el desenvolvimiento de los laboratorios fue un trabajo inmensamente rico que permitió el intercambio de saberes registrado en una amplia variedad de recetas que contribuyen a la riqueza de la gastronomía colombiana. A partir de la utilización de ingredientes de la producción local, y mediante un proceso de doble vía, las comunidades plasmaron su tradición ancestral en cada una de las preparaciones realizadas, incorporando nuevas técnicas culinarias innovadoras con el fin de diversificar las formas de consumo de los alimentos.

Tenemos el orgullo de presentar esta publicación que más allá de ser una guía de cocina es la narración de una experiencia gastronómica que refleja el alma culinaria del pueblo Nepomuceno.

Laura Hernández Espinosa
Directora Ejecutiva FUNLEO

FUNDACIÓN LEO ESPINOSA

"Gastronomia par



CÓMO USARLO

La región Montemariana fue alguna vez considerada una de las zonas más fértiles del Caribe. Acontecimientos históricos y políticos influyeron negativamente en las actividades económicas tradicionales, particularmente en aquellas relacionadas con el cultivo y cosecha de alimentos, transformando así relaciones comerciales legendarias entre la población campesina y los consumidores de la región.

El presente recetario busca restablecer el vínculo de los productores agrícolas de los Montes de María con el consumidor de la región Caribe. A continuación encontrará una guía que contiene el cronograma de cosecha por mes así como una lista de productos y proveedores.

Guandú o guandul

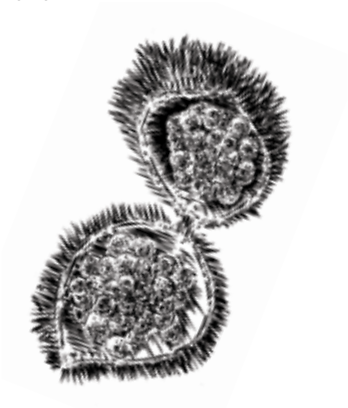
TEMPORADAS DE COSECHA

TEMPORADA 1		TEMPORADA 2			
ENERO	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**
1. Ñame espino de segunda 2. Ñame plateño 3. Ñame seda 4. Maíz de segunda 5. Yuca de segunda 6. Plátano 7. Ahuyama 8. Ají dulce 9. Fríjol 10. Tomate	1. Ñame espino de segunda 2. Ñame diamante 3. Ñame plateño 4. Ñame seda 5. Maíz de segunda 6. Yuca de segunda 7. Plátano 8. Ahuyama 9. Ají dulce	1. Ñame diamante 2. Ñame plateño 3. Ñame seda 4. Yuca de segunda 5. Plátano 6. Patilla 7. Melón 8. Ají dulce	1. Ñame diamante 2. Ñame plateño 3. Ñame seda 4. Yuca de segunda 5. Plátano 6. Patilla 7. Melón 8. Aguacate 9. Ají dulce	1. Ñame espino de primera 2. Ñame diamante 3. Maíz de primera 4. Yuca de segunda 5. Plátano 6. Patilla 7. Melón 8. Aguacate 9. Ají dulce	1. Ñame espino de primera 2. Ñame diamante 3. Maíz de primera 4. Yuca de primera 5. Plátano 6. Ahuyama 7. Patilla 8. Melón 9. Aguacate 10. Ají dulce

TEMPORADA 3				TEMPORADA 1	
JULIO	**AGOSTO**	**SEPTIEMBRE**	**OCTUBRE**	**NOVIEMBRE**	**DICIEMBRE**
1. Ñame espino de primera 2. Maíz de primera 3. Plátano 4. Ahuyama 5. Ají dulce	1. Ñame espino de segunda 2. Maíz de primera 3. Plátano 4. Ahuyama 5. Ají dulce	1. Ñame espino de segunda 2. Maíz de primera 3. Yuca de primera 4. Plátano 5. Ahuyama 6. Ají dulce	1. Ñame espino de segunda 2. Yuca de primera 3. Plátano 4. Aguacate 5. Ají dulce	1. Ñame espino de segunda 2. Ñame plateño 3. Ñame seda 4. Maíz de segunda 5. Yuca de primera 6. Plátano 7. Ahuyama 8. Patilla 9. Melón 10. Aguacate 11. Ají dulce	1. Ñame espino de segunda 2. Ñame plateño 3. Ñame seda 4. Maíz de segunda 5. Yuca de primera 6. Plátano 7. Ahuyama 8. Patilla 9. Aguacate 10. Ají dulce 11. Fríjol 12. Tomate

PRODUCTOS

ACHIOTE



El Achiote es una especia de color rojizo originaria del Caribe y América del Sur. Se usa principalmente para otorgar color a las preparaciones, sin embargo, muchas comunidades indígenas también lo utilizan para pintar su cuerpo en la celebración de distintos rituales.

AGUACATE

Proveniente de centro américa, este fruto se caracteriza por su excelente contenido de aceites vegetales importantes para mantener una vida saludable. Existen diversos tipos de aguacate en los cuales siempre se destaca su textura cremosa.

AJÍ CHIVATO

El ají chivato es un picante al que se le atribuyen diferentes usos medicinales, como mejorar la digestión, aliviar la depresión, prevenir el cáncer y beneficiar las hemorroides. En culinaria aporta sensaciones picantes y agradables al paladar.

AJONJOLÍ

Originaria de la India y África, esta es una planta herbácea de gran altura cuya semilla también es conocida como sésamo. Se utiliza en preparaciones dulces, ensaladas y arroces principalmente. Cuenta con ácidos grasos como el omega 3. Igualmente contiene fibra ideal para controlar el funcionamiento digestivo.

BERENJENA

La berenjena es un fruto de origen indio, que luego pasó a los pueblos árabes y al norte de África. En la costa Caribe este ingrediente se utiliza comúnmente en diferentes preparaciones. Contiene altas cantidades de potasio y funciona también como antioxidante.

BLEO

Es una planta silvestre de origen americano. En otras regiones del continente se le conoce también como *pereskia* o *guamacho*, *palo de puerco espín* o *supire*. Las hojas son comestibles y se usan mayoritariamente en la elaboración de guisos y del tradicional *mote de queso*.

CARNE SALPRESA

Es un tipo de carne que ha sido sometida a un proceso de salazón y prensado para su conservación. Este método se ha empleado por las comunidades campesinas de los Montes de María desde tiempos ancestrales.

CEBOLLÍN

En la región de los Montes de María, el cebollín es el nombre que se le otorga a la cebolla larga, caracterizada por su forma alargada y de poco grosor. Su sabor es más dulce y delicado que el de la cebolla cabezona blanca.

CORDERO O CARNERO

El cordero o carnero, como se conoce en la región de Montes de María, es el macho de la oveja destinado a la producción de carne y lana. Generalmente se sacrifican machos mayores por lo que su textura es dura y el color de la carne es oscuro.

CULANTRO O CILANTRO CIMARRÓN

El culantro, también conocido como cilantro cimarrón, es cultivado en las zonas tropicales en donde se utiliza en la culinaria por su agradable sabor y aroma.

FLOR DE JAMAICA

La flor de Jamaica es una planta malvácea originaria de África tropical. Es cultivada exitosamente en México, América Central y el Caribe. Se le atribuyen propiedades diuréticas, antihipertensivas, antiparasitarias y ligeramente laxantes.

GUANDÚ O GUANDUL

Guandú o guandul, es una leguminosa de gran valor nutricional, proveniente de África. Su consumo se extiende a todo el Caribe, donde también se conoce como fríjol de palo.

MAIZ

Es un cereal originario de Centro y Sur América, propio de culturas indígenas, pero cuyo sabor y versatilidad ha ampliado su consumo a nivel mundial. Es altamente nutritivo y de gran variedad no solo en apariencia sino también en su uso culinario.

MONCHOLO

El moncholo es una especie de pescado de amplia distribución, que aparece en la mayor parte de las cuencas de los ríos de América Central y del Sur. Su consumo es habitual en la costa Caribe colombiana, especialmente en la región de Montes de María, en donde forma parte de la cultura gastronómica de la zona, en recetas como el moncholo ahumado, guisado o con sofrito y leche de coco.

ÑAME ESPINO

En Colombia, el ñame espino es muy común en la dieta de la población de la Costa Atlántica. Es cultivado por pequeños y medianos agricultores y constituye la principal fuente de ingresos y de empleo rural en diferentes zonas de la región, incuyendo los Montes de María. Este tubérculo es muy versátil. Se puede consumir asado, al horno, frito, en puré, en sopas y en dulces.

PEPINO BLANCO

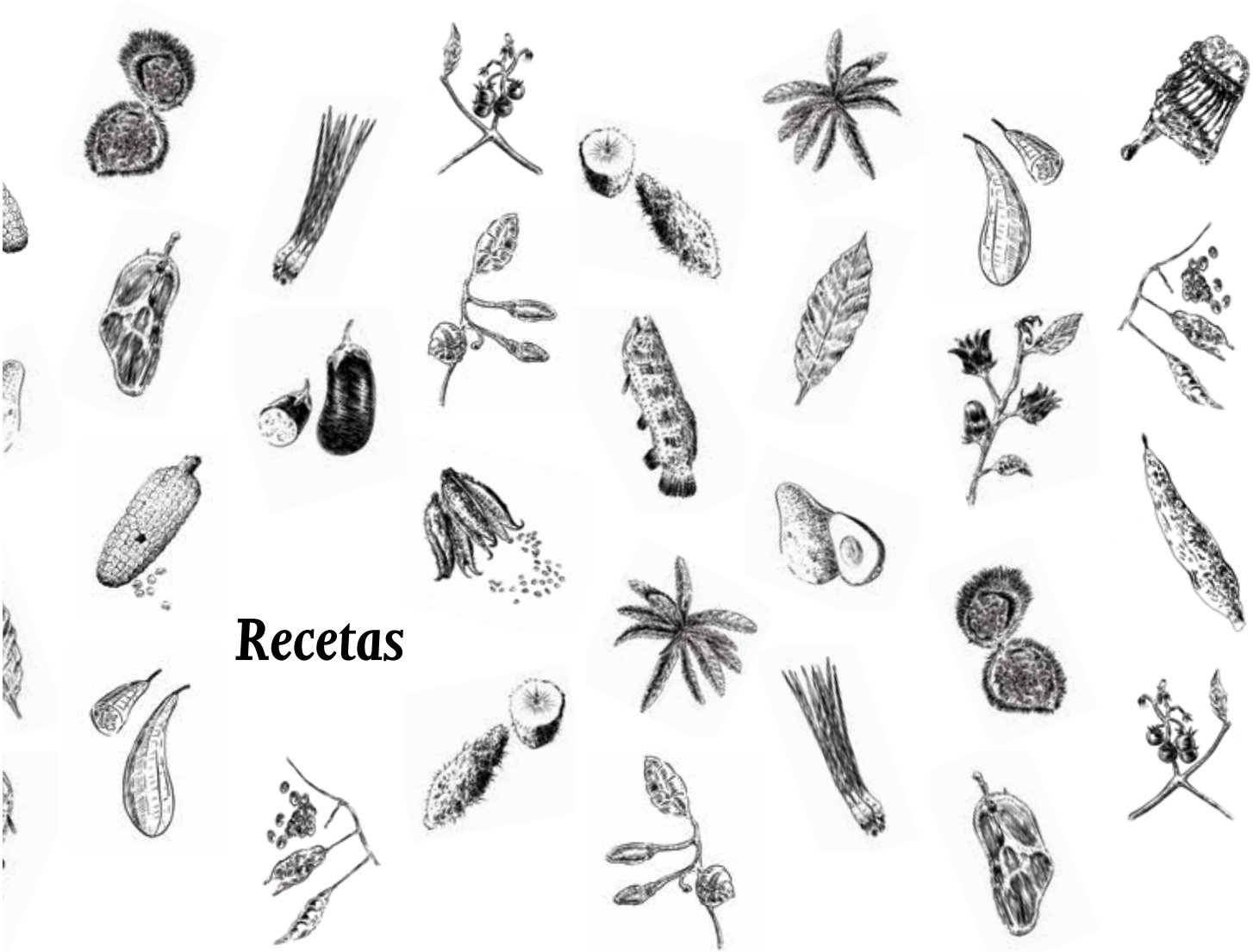
El cultivo del pepino blanco es común en la costa atlántica colombiana. Su forma es como la de un pequeño cilindro de 20 a 30 centímetros y su sabor es intenso y ligeramente más dulce que el del pepino cohombro. Su color blanco con tonalidades verde menta, lo hacen atractivo a la vista.

TOMATE HUEVO E' GATO

También conocido como tomate cherry, es una planta originaria de los pueblos de Mesoamérica. Se caracteriza por tener un tamaño pequeño y por ser más dulce que otras variedades de tomate. Se utiliza principalmente para la elaboración de ensaladas y posee alto contenido de minerales y vitaminas B y C.

YUCA

Es un tubérculo originario de climas tropicales de Centro y Sur América, también consumida ampliamente en África y zonas del Pacífico. Es utilizada en diferentes preparaciones dulces y saladas, siendo un ingrediente esencial en la dieta local.



Recetas

Bebidas

Jugo de ñame, yuca o ahuyama

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- *1 l de leche de vaca*
- ***500 g de ñame, yuca o ahuyama (1lb)***
- *1 g de clavo de olor*
- *canela a su gusto*
- *azúcar o panela a su gusto*

Producto clave:
ñame espino

Preparación:

Lave y pele el ñame. Cocínelo en una olla con agua hasta que esté blando. Agregue los clavos, la canela y el azúcar o panela.
Retire del fuego y deje enfriar.
Licue todos los ingredientes agregando poco a poco la leche. Si lo desea, adicione cubos de hielo.
Decore con canela en polvo y/o una astilla de canela.

Bolitas de maíz

Preparación para 24 unidades

Ingredientes:

- **1000 gr de maíz (2 lb)**
- 500 gr de panela o azúcar (1 lb)
- clavos de olor al gusto
- canela al gusto
- agua o leche

Producto clave: maíz

Preparación:

Ponga a tostar el maíz y luego muélalo. Añada la panela, los clavos de olor y la canela formando pequeñas bolitas.
Para preparar la bebida tradicional de bolitas de maíz, disuélvalas en agua o en leche hirviendo, revolviendo constantemente hasta que adquiera una consistencia espesa. Endulce con azúcar o panela a su gusto y sirva bien caliente.

Café de maíz tostado

"Para cuando se acaba el café en el Monte."

Ingredientes:

- 300 g de maíz desgranado (½ lb)
- 80 g de panela o azúcar (5 cda)
- 500 ml de agua (2 tza)

Producto clave: maíz

Preparación:

Ponga a tostar el maíz y luego muélalo. Aparte ponga a hervir agua en una olla y añada el maíz tostado y la panela o el azúcar.
Sirva caliente.

Vinagres, salsas y aderezos

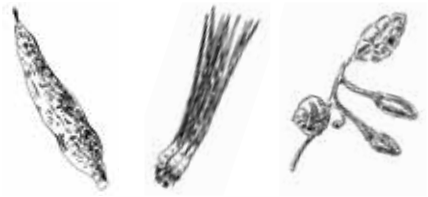
Vinagre de yuca

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- **500 g de yuca (1 lb)**
- 150 g de cebolla roja (1ud peq.)
- **80 g de cebollín (1 tallo)**
- 50 g de ají dulce (10 ud)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- **5 g de ají chivato (10 ud)**
- comino en grano al gusto
- pimienta de olor y sal al gusto

Productos clave: yuca, ají chivato y cebollín



Preparación:

En una olla con agua ponga a cocinar la yuca, previamente lavada, pelada y cortada en trozos. Una vez esté blanda, retire del fuego y deje reposar por unos minutos. Cuele la yuca con ayuda de una cuchara, añadiendo poco a poco el agua de la cocción. En este proceso es importante extraer un líquido espeso de consistencia homogénea.
Corte la cebolla roja, el ají dulce, y el cebollín en trozos medianos.
Tome un frasco preferiblemente de vidrio e incorpore el resultado que obtuvo de colar la yuca. Añada los vegetales cortados, los dientes de ajo pelados y enteros, los granos de comino y la pimienta de olor. Tape el frasco y deje fermentar al menos una semana.
Puede usar este vinagre como aderezo de tubérculos, arroces o ensaladas.

Aceite de achiote

Preparación para 1/2 taza

Ingredientes:

- 250 ml *de aceite neutro (1 tza)*
- **100 g *de achiote (½ tza)***

Producto clave:
achiote

Preparación:

En una olla o caldero pequeño, cocine a fuego lento el aceite y las semillas de achiote. Deje levantar el calor hasta que el achiote empiece a tinturar el aceite. Recuerde evitar que el aceite suba demasiado su temperatura, con el fin de cuidar la calidad tanto del aceite como del achiote. Baje del fuego y deje enfriar.
Una vez esté frio envíselo en un frasco o botella, para ser usado en diferentes preparaciones.

Vinagre de piña

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 100 g de piña (1 rodaja)
- **5 g de ají chivato (10 ud)**
- **10 g de cebollín (1 trozo)**
- 5 g de comino entero
- 1 g de pimienta de olor (10 ud)
- 5 g de sal (½ cdta)
- 1 l de agua

Productos clave: ají chivato y cebollín

Preparación:

Pele la piña y córtela en trozos, reservando la cáscara. En una olla con agua cocine a fuego medio y luego deje reposar hasta que esté frío. Disponga de recipientes o botellas de vidrio previamente lavadas y vierta el agua resultado del procedimiento anterior.

Añada el ají chivato y el cebollín finamente cortados, los granos de comino y la pimienta de olor. Tape los frascos y deje fermentar al menos una semana.

Use este vinagre como aderezo de tubérculos, arroces o ensaladas.

Ají de agua de coco

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 500 ml de agua de coco (2 tza)
- 150 g de cebolla roja (1 ud)
- 80 g de pimentón (1 ud)
- 50 g de ají dulce (10 ud)
- **40 g de cebollín (½ tallo)**
- **4 g de ají chivato (8 ud)**
- 12 g de ajo (4 dientes)
- comino en grano al gusto
- pimienta de olor al gusto

Productos clave: cebollín y ají chivato

Preparación:

Corte la cebolla roja, el pimentón, el ají dulce, el ajo, y el cebollín en cubos pequeños. En un frasco, preferiblemente de vidrio, vierta el agua de coco e incorpore los vegetales previamente cortados, los granos de comino y la pimienta de olor. (Tape el frasco por más de 15 días. Utilice en ají para sazonar las preparaciones de su preferencia.)

Pasta de ajonjolí

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 500 *gramos de semillas de ajonjolí (1 lb)*
- ***agua***
- ***sal al gusto***

Producto clave: ajonjolí

Preparación:

En una sartén a fuego lento, ponga a tostar semillas de ajonjolí, revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que doren. Retírelas del fuego y proceda a triturarlas con ayuda de un mortero o licuadora. Agregue agua poco a poco hasta conseguir una textura homogénea y cremosa. Rectifique la sal.

Acompañe preferiblemente con yuca cocida o bollo limpio.

Bocados y acompañamientos

Cabeza e' gato

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- *600 g de plátano cuatro filos (4 u)*
- *150 g de cebolla cañita (1 u)*
- *30 ml de aceite (2 cda)*
- *10 g de sal (1 cdta)*

** La cebolla cañita es el nombre con el que se conoce localmente al cebollín o cebollino. Por su parte, a la cebolla larga o de rama se le denomina cebollín.*

Preparación:

Corte el plátano por la mitad y póngalo a asar a las brasas hasta que esté cocido. Retire del fuego y machuque con ayuda de un tenedor o molinillo. Adicione un poco de sal, aceite y mezcle con la cebolla cañita cortada finamente.

Con la mezcla aún caliente, haga bolitas con ayuda de la palma de sus manos. Sirva preferiblemente acompañado de queso costeño campesino.

Cunchi

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- **120 g de yuca (¼ lb)**
- 120 g de **ñame** (¼ lb)
- 120 g de malanga (¼ lb)
- 90 g de arracacha (1 ud mediana)
- **150 g de guandul (½ tza)**
- 150 g de guineo (3 ud)

Productos clave: yuca, ñame y guandul

Preparación:

En una olla con suficiente agua cocine todos los tubérculos previamente lavados, pelados y cortados en trozos, al igual que el guineo y los guandules previamente remojados desde la noche anterior. Cuando estén blandos retire del fuego. Descarte el agua de la cocción. Sirva acompañado con la carne de su preferencia.

Ñame con machucao de ají chivato

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- **500 g de ñame (1 lb)**
- 6 huevos criollos
- **2 g de ají chivato (3 o 4 ud)**
- 80 g de cebolla cabezona (1/2 ud)
- 120 g de tomate (1 ud)
- 20 g de ajo (3 dientes)
- **2 g de culantro (2 hojas)**
- 15 ml de zumo de limón (1 cda)
- 15 ml de aceite (1 cda)
- sal al gusto

Productos clave: ñame, ají chivato y culantro

Preparación:

En una olla con agua y sal ponga a cocinar el ñame previamente lavado, pelado y cortado en trozos grandes. Aparte, cocine o "sancoche" los huevos criollos en una olla con agua hasta que estén duros.

En una sartén, sofría el ají y el tomate finamente cortados. Reserve. Mezcle el resultado anterior junto con el culantro y la cebolla finamente cortados, la sal, el zumo de limón y un poco de aceite, machacando suavemente con la ayuda de un tenedor. Adicione los huevos cortados en trocitos a la mezcla y sirva con el ñame cocido.

Aguacate con zumo de naranja agria

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

Ingredientes

- **750 g de aguacate** (2 ud)
- 2 huevos
- 125 ml de zumo de naranja agria (½ tza)
- 100 g de cebolla blanca (½ ud)
- 100 g de tomate (1 ud)
- **1 g de ají chivato** (2 o 3 ud)
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pele y corte el aguacate en trozos; póngalo en un recipiente grande e incorpore el zumo de la naranja agria. Con la ayuda de un tenedor machaque hasta obtener consistencia de puré. Corte el tomate (previamente pelado) y la cebolla en cuadros pequeños y agregue.
Aparte, en una olla con agua ponga a "sancochar" los huevos aproximadamente 10 minutos. Retírelos del agua, descascárelos, córtelos en cuadritos e incorpore a la mezcla anterior.
Disponga los ajíes y llévelos directamente a las brasas. Una vez la piel se haya quemado lo suficiente y adquiera un color negro carbón, retírela junto con las semillas y luego córtelos finamente. Adicione a la mezcla anterior, sazone y revuelva hasta que se integren todos los ingredientes.

Productos clave: aguacate y ají chivato

Verduras asadas al carbón

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **250 g de berenjenas (1 ud)**
- 150 g de cebolla blanca (1 ud)
- 100 g de pimentón (1 ud)
- 50 ml de zumo de limón (3 cda)
- 50 ml de aceite de su preferencia (3 cda)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- sal y pimienta

Producto clave: berenjenas

Preparación:

Tome la berenjena, la cebolla blanca, el pimentón y el ajo y úntelos con un poco de aceite y sal. Cúbralos completamente con papel aluminio (recuerde que puede utilizar también hoja de bijao). A continuación, cocine sobre las brasas, rotando constantemente para que se cocinen por todos los lados.

Retire del fuego, una vez haya adquirido una textura blanda. Cuidadosamente, retire la cáscara y reserve la pulpa de cada una de las verduras en un recipiente. Sazone con el jugo de limón, aceite, sal y pimienta y revuelva con ayuda de una cuchara hasta integrar todos los ingredientes.

Ensaladas

Ensalada de patilla con albahaca

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 1 kg de patilla (½ ud pequeña)
- 250 g de queso costeño (½ lb)
- **250 g de pepino blanco (1 ud)**
- 200 g de pepino cohombro (1 ud)
- 75 g de aceitunas deshuesadas (7 ud)
- 50 ml de aceite de su preferencia (3 cda)
- 50 g de cebolla roja (¼ de ud)
- 50 ml de vinagre blanco (3 cda)
- 10 g de albahaca (10 hojas)
- 5 g de jengibre rallado (1 cdta)
- sal y pimienta

Producto clave: pepino blanco

Preparación:

Corte la cebolla roja en finas tiras y sumérjala por dos minutos en un poco de agua caliente con sal. Retire el exceso de agua y reserve. Este proceso hará que la cebolla se vuelva más agradable al paladar. Paso seguido, corte el patilla y el queso costeño en cubitos y las aceitunas en mitades. Reserve. Tome el pepino y pélelo, dejando parte de la cáscara. Realice un corte vertical y retire las semillas de ambas mitades y córtelo nuevamente en finas medialunas.
En un recipiente mezcle todos los ingredientes revolviendo muy bien.

Para la vinagreta:
Con la ayuda de una cuchara pele el jengibre y luego rállelo. En un tazón mezcle con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta al gusto. A continuación vierta la vinagreta sobre los ingredientes. Con la mano trocee las hojas de albahaca e incorpore a la ensalada.

Ensalada de mojarra cocida en hoja de bijao

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 1 mojarra mediana
- 1 coco
- 300 g de lechuga (1 ud)
- 200 g de tomate (2 ud)
- 200 g de pepino (1 ud)
- 5 g de ajo (2 dientes)
- 15 g de ají dulce (3 ud)
- 30 ml de miel de caña (2 cda)
- 30 ml de aceite (2 cda)
- 15 ml de vinagre (1 cda)
- **10 g de culantro** (1 cda de culantro finamente cortado)
- 5 gr de jengibre rallado (1 pizca)
- 1 hoja de bijao
- sal y pimienta

Producto clave: culantro

Preparación:

Disponga de la mojarra y realice un corte vertical, de lado a lado. Corte el ajo, el ají y el jengibre en finas láminas e incorpórelos dentro de la mojarra. En una hoja de bijao, previamente soasada, esparza un poco de aceite y ponga la mojarra en el centro de la hoja. Sazone con un poco de sal y, con ayuda de las manos, envuelva la mojarra cubriéndola completamente. Amárrela con una pita o vena de la misma hoja y luego llévela a cocinar a las brasas.
A continuación parta un coco por la mitad y reserve el agua de coco para usar en la vinagreta. Ralle la pulpa del coco y reserve. Pele y corte el tomate y el pepino en pequeños cubos. Tome las hojas de la lechuga y rásguelas con la mano. Mezcle todos los ingredientes junto con el culantro previamente cortado y el coco rallado.

Para la vinagreta:
Añada la panela rallada al agua del coco que había reservado. Adicione un poco de aceite, vinagre y sal, batiendo con un tenedor rápidamente hasta que la mezcla tome la consistencia deseada. Vierta la vinagreta sobre los ingredientes y revuelva.

Para terminar, una vez esté cocida la mojarra, retire la hoja de bijao, córtela en lomos e incorpórelos delicadamente en la ensalada.

Ensalada de berenjenas ahumadas

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **1 k de berenjenas (4 ud)**
- 200 g de cebolla blanca (1 mediana)
- 100 g de tomate (1 ud)
- 50 ml de zumo de limón (3 cda)
- 15 g de mostaza (1 cda)
- **15 g de culantro (10 hojas)**
- 6 g de ajo (2 dientes)
- sal y pimienta

Productos clave:

Preparación:

Disponga las berenjenas, úntelas con un poco de aceite y póngalas sobre la brasa hasta que su cáscara se torne de un color oscuro y su textura sea blanda. Retire cuidadosamente la cáscara y reserve el contenido en un recipiente. A continuación maje las berenjenas hasta obtener una textura suave. Sazone con el zumo de limón, un poco de sal y pimienta al gusto.

En una sartén aparte, sofría la cebolla y el ajo cortados previamente en finas rodajas. Vierta este sofrito sobre las berenjenas y revuelva incorporando todos los ingredientes.

Agregue la mostaza y si lo prefiere también puede adicionar unas gotas de salsa negra. Al servir decore con rodajas de tomate fresco y hojas de cilantro.

Ensalada de fríjol cabecita negra

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 250 g de zanahoria (1 ud)
- 200 g de habichuela (10 ud)
- 200 g de tomate (2 ud)
- 125 g de fríjol cabecita negra (½ tza)
- 50 g de alcaparras (20 ud)
- 50 g de panela rallada (3 cda)
- 50 ml de aceite (3 cda)
- 30 g pimentón (¼ de ud)
- 30 g de ají dulce (6 ud)
- 30 ml de ron (2 cda)
- **10 g de cilantro cimarrón (10 hojas)**
- **3 g de flor de Jamaica (3 ud)**
- sal y pimienta

Producto clave: cilantro cimarrón

Preparación:

En una olla con agua con un poco de sal ponga a cocinar el fríjol con trozos de cebolla blanca y pimentón. Mientras el fríjol se va cocinando, lave, pele y ralle la zanahoria; corte el tomate en cascos delgados y el ají dulce en finas tiras. Disponga las habichuelas, retire las puntas y haga cortes en diagonal. En un recipiente grande incorpore todos los ingredientes, mezclando con la ayuda de una cuchara.

Para la vinagreta:

En una olla pequeña ponga a cocinar la flor de Jamaica con un poco de agua. Una vez haya soltado todo su color, retire las flores e incorpore la panela, a fuego lento, hasta que reduzca a la mitad su contenido en agua. Retire del fuego y deje enfriar. A continuación agregue el aceite y emulsione batiendo rápidamente con la ayuda de un tenedor. Adicione el ron, el cilantro cimarrón finamente cortado, la sal y la pimienta al gusto.

Cuando los fríjoles se hayan enfriado completamente, mezcle todos los ingredientes mientras vierte la vinagreta, hasta integrarlos completamente.

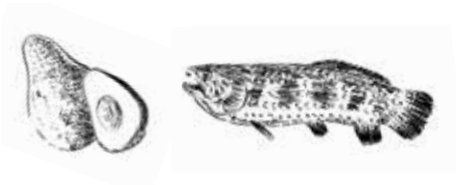
Ensalada de moncholo ahumado

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **750 g de aguacate** (2 ud)
- **500 g de moncholo ahumado**
- 300 g de lechuga (1 ud)
- 300 g de repollo blanco (½ ud)
- 250 g de tomate huevo e' gato (20 ud)
- 150 g de apio (2 tallos)
- 125 ml de zumo de naranja agria (½ tza)
- 40 g de maní cubierto (¼ de tza)
- 30 ml de miel de caña (2 cda)
- 30 ml de aceite de su preferencia (2 cda)
- sal y pimienta

Productos clave: aguacate y moncholo



Preparación:

Corte el aguacate en pequeños cubos y adicione un poco de zumo de limón o naranja agria para que no se oxide o negree. Luego los tomates huevo e' gato en mitades y el repollo y el apio en finas tiras. Rasgue las hojas de lechuga con la mano y mezcle todos los ingredientes.

Componga el moncholo, ensártelo en una vara y ahúmelo sobre el rescoldo del fogón asegurándose que el humo penetre por todos los lados. Una vez esté listo, retire las espinas, desmenúcelo o córtelo en lonjas y adicione a la preparación.

Para la vinagreta:

Mezcle el zumo de naranja agria, la miel de caña, el aceite y la sal. Emulsione batiendo rapidamente con la ayuda de un tenedor.

Para terminar, machaque el maní cubierto y espárzalo sobre la ensalada. Vierta la vinagreta y revuelva mezclando con una cuchara.

Ensalada de frijol blanquillo y vinagreta de flor de Jamaica

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 250 g de repollo morado pequeño (1 ud)
- 200 g de habichuela (10 ud)
- 125 g de fríjol blanquillo (½ tza)
- 100 g de pepino cohombro (½ ud)
- 50 g de cebolla blanca (¼ de ud)
- 30 g pimentón (¼ de ud)
- **10 g de culantro (10 hojas)**
- 30 ml de ron (2 cda)
- 50 ml de aceite (3 cda)
- 50 g de panela rallada (3 cda)
- **3 g de flor de Jamaica (3 ud)**
- sal y pimienta

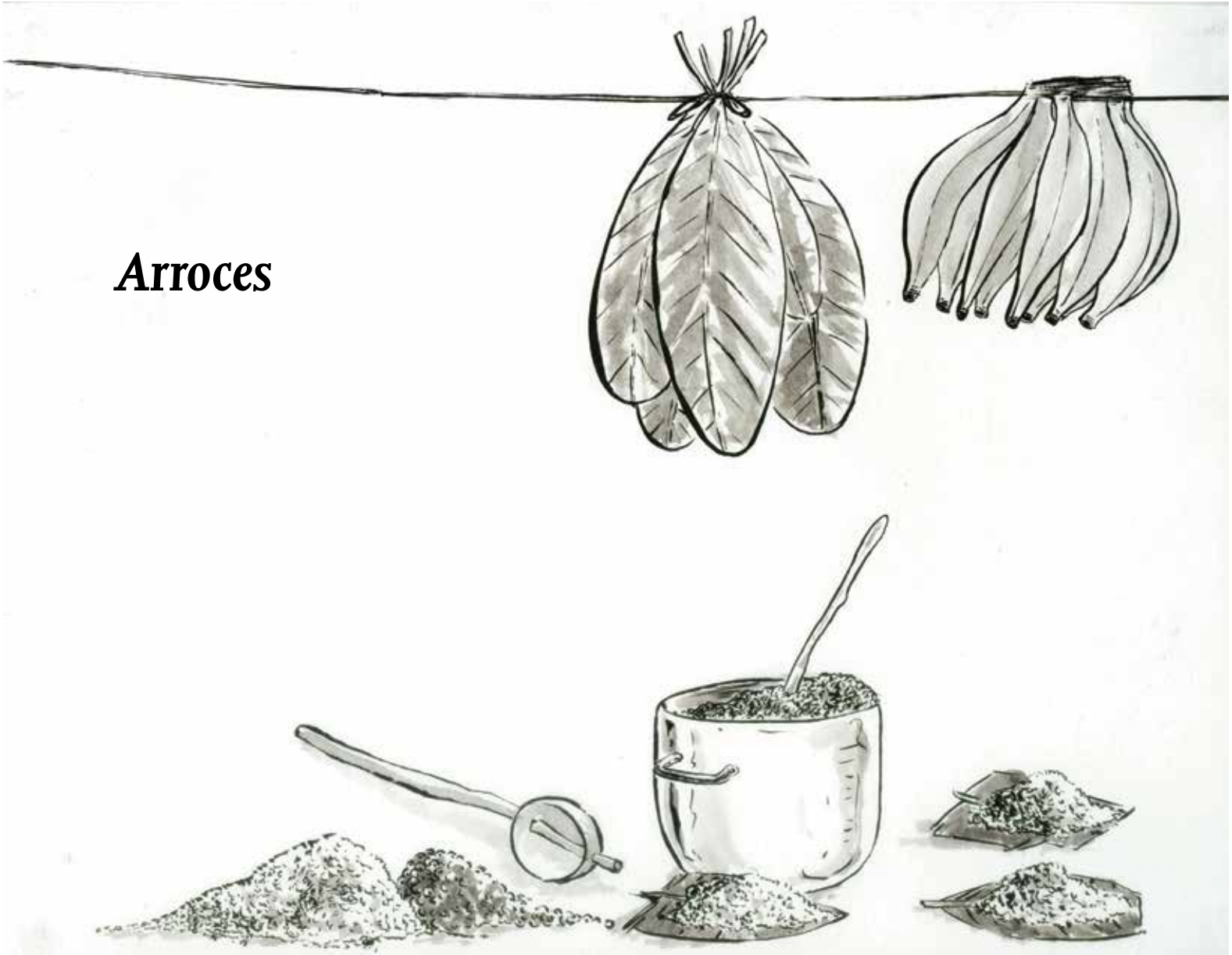
Preparación:

En una olla con agua y con un poco de sal ponga a cocinar los fríjoles con trozos de cebolla blanca y pimentón. Mientras los fríjoles se van cocinando, tome el pepino y pélelo, dejando parte de la cáscara. Realice un corte vertical, retire las semillas de ambas mitades y córtelo nuevamente en finas medialunas. Disponga las habichuelas, retire las puntas y haga cortes en diagonal. Aparte corte el repollo en tiritas. Reserve.

En un recipiente grande incorpore todos los ingredientes, mezclando con ayuda de una cuchara. Para la Vinagreta: En una olla pequeña ponga a cocinar la flor de Jamaica con un poco de agua. Una vez haya soltado todo su color, retire las flores e incorpore la panela, a fuego lento, hasta que reduzca a la mitad su contenido en agua. Retire del fuego y deje enfriar. A continuación agregue el aceite y emulsione batiendo rápidamente con la ayuda de un tenedor. Adicione el ron, el cilantro cimarrón finamente cortado, la sal y la pimienta al gusto.

Cuando los fríjoles se hayan enfriado completamente, mezcle todos los ingredientes mientras vierte la vinagreta, hasta integrarlos completamente.

Arroces



Arroz de vegetales con frijol cabecita negra

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de arroz (2 tza)
- 250 g de fríjol cabeza negra (1 tza)
- **250 g de berenjena (1 ud)**
- 250 g de zanahoria (1 ud)
- 200 g de apio (2 tallos)
- 150 g de cebolla blanca (1 ud)
- **150 g de cebollín (2 tallos)**
- 100 g de pimentón (1 ud)
- 50 ml de aceite de achiote (3 cda)
- 20 g de ají dulce (4 ud)
- 5 g de ajo (2 dientes)
- sal y pimienta

Productos clave: berenjena, cebollín y achiote

Preparación:

Ponga a cocinar el fríjol cabecita negra en una olla con un poco de sal. Una vez haya ablandado, retire del fuego, cuele y reserve el agua para la cocción del arroz.

Corte las berenjenas, y sumérjalas en un recipiente con agua y sal. Deje que se "desangren" para deshacerse del sabor amargo indeseable característico de las berenjenas. Retire del agua, córtelas en cuadros medianos y reserve.

Lave, pele y corte la zanahoria en cuadros medianos, del mismo tamaño de las berenjenas; corte finamente la cebolla blanca, el cebollín, el ají dulce, el apio y el ajo. En una sartén con aceite de achiote, sofría todos los ingredientes e inmediatamente después añada el arroz (previamente lavado), el agua y tape con una hoja de bijao. Una vez aparezca la argolla de vapor, incorpore los fríjoles y revuelva. Deje cocinar a fuego lento por unos minutos más y retire del fuego cuando el arroz esté perfectamente cocido.

Arroz de ahuyama

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 500 g de ahuyama (1 ud pequeña)
- 250 g de arroz (1 tza)
- 100 g cebolla roja (½ ud)
- 50 ml de aceite (3 cda)
- 10 g de cebolla cañita (10 hojas)
- 6 g de ajo (2 dientes)
- sal y pimienta

* La Cebolla Cañita es el nombre con el que se conoce localmente al cebollín o cebollino. Por su parte, a la cebolla larga o de rama se le denomina cebollín.

Preparación:

En una olla con dos tazas de agua o si lo prefiere con fondo de carne, ponga a cocinar la ahuyama, la cebolla y los ajos en trozos. Tape y deje cocer por 25 minutos. Retire del fuego, y licúe hasta obtener una consistencia homogénea. Aparte, prepare un arroz blanco de la siguiente manera: en un caldero caliente, añada el aceite y luego el arroz previamente lavado hasta que tenga brillo. Incorpore el agua, la sal y deje hervir. Cuando vea la argolla de vapor baje el fuego, tape y deje secar. Una vez esté cocido, adicione el licuado de ahuyama, revolviendo cuidadosamente hasta que se mezclen todos los ingredientes.

Para terminar, agregue cebolla cañita cortada finamente y revuelva. A la hora de servir, utilice una taza pequeña, llénela con el arroz y dispóngala invertida sobre un plato. Con los dedos o con la ayuda de una cuchara haga un orificio en el centro del arroz, y vierta una porción del guiso o estofado.

Arroz de caraotas con batata

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 400 g de arroz (1 ½ tza)
- 120 g de caraotas (1/2 tza)
- 80 g de batata (1 ud)
- 30 ml de aceite (2 cda)
- sal al gusto

Preparación:

En una olla con agua hirviendo cocine las caraotas con un poco de sal, hasta que ablanden. Adicione el arroz, una cucharada de aceite y la batata previamente pelada y cortada en pequeños trozos. Deje cocinar a fuego lento hasta que esté listo.

Arroz apastelado de cerdo

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 800 g de tocino de cerdo (1½ lb)
- 500 ml de agua (2 tzas)
- 250 g de arroz (1 tza)
- 200 g de repollo (½ ud)
- 250 g de cebolla blanca (1 ud)
- 200 g de zanahoria (1 ud pequeña)
- 80 g de pimentón (1 ud pequeña)
- 100 g de apio (1 tallo)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- 40 g de ají dulce (8 ud)
- 15 g de ajo (4 dientes)
- 30 ml de vinagre blanco de frutas (2 cda)
- tomillo al gusto
- sal y pimienta

Producto clave: achiote

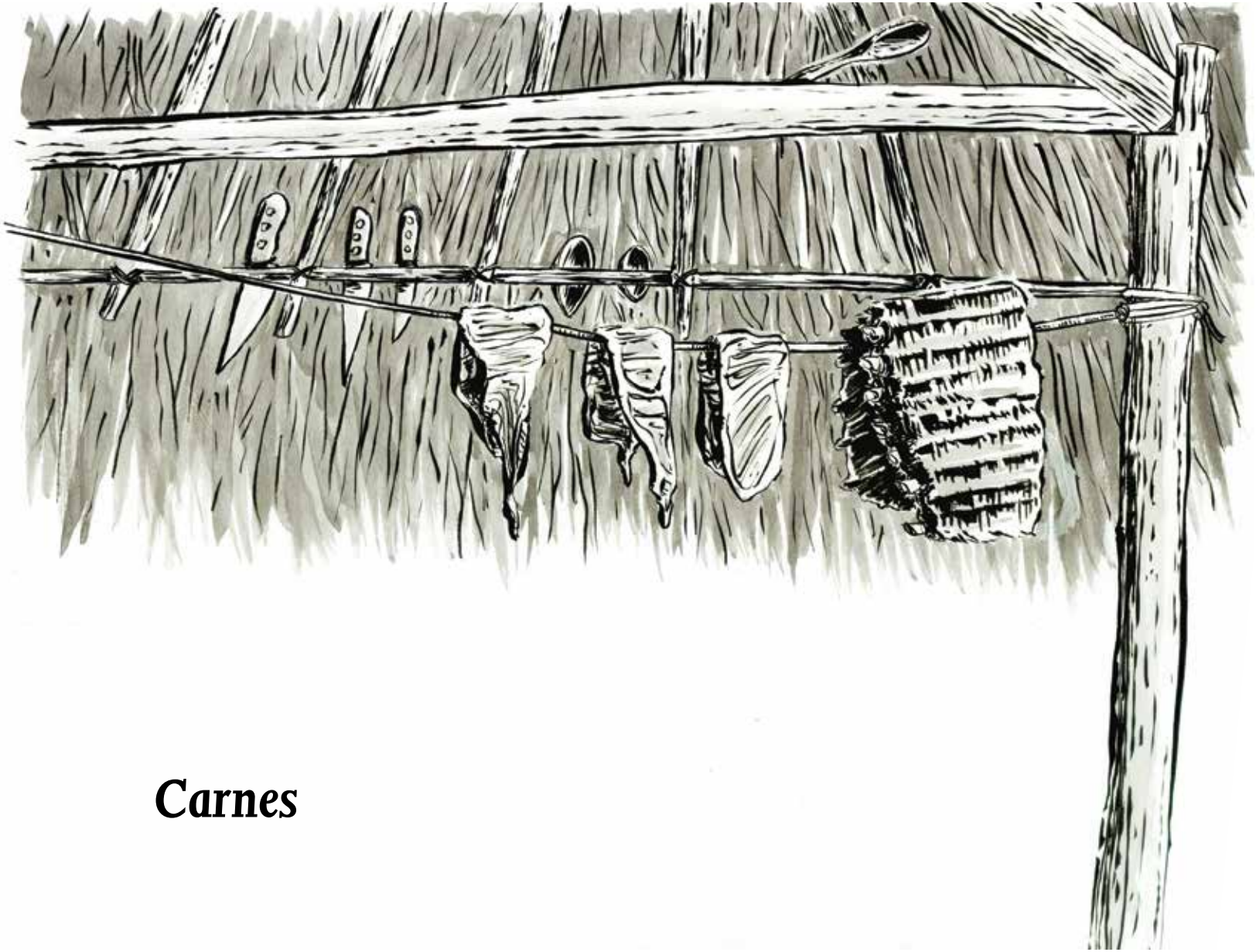
Preparación:

Corte el tocino de cerdo en trozos medianos y póngalo en un caldero a fuego medio para que se cocine en su propio aceite. Una vez tenga apariencia de chicharrón, retírelo del fuego y reserve.

Corte el ajo, el apio, la zanahoria, el pimentón, la cebolla blanca en cuadritos del mismo tamaño y sofríalos en la misma sartén que utilizó para sofreír el cerdo, con el fin de aprovechar su sabor.

Inicie con los vegetales que por su dureza tardan más en cocerse como la zanahoria y el pimentón, posteriormente agregue el apio, la cebolla y el repollo cortado en tiras o julianas.

En una olla con agua ponga a cocinar el arroz previamente lavado y agregue la sal, la pimienta y el tomillo. Deje cocinar por unos minutos y cuando vea la argolla de vapor, incorpore el chicharrón que había reservado y el aceite de achiote, mezclando todos los ingredientes. Mantenga a fuego bajo por unos minutos más y retire cuando esté cocido.



Carnes

Bocachico en cabrito relleno de rodajas de papa

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 4 bocachicos pequeños
- 250 g de tomate (2 ½ ud)
- 200 g de cebolla roja (1 ud)
- 100 g de papa (1 ud)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- 30 ml de zumo de limón (2 cda)
- 30 g de ají dulce (6 ud)
- 20 g de cebollín (½ tallo)
- 15 g de ajo (4 dientes)
- sal y pimienta

Preparación:

Marine el pescado con el zumo de limón, la mitad del ajo requerido, sal y un poco del aceite de achiote. Adobe por 20 minutos. Para el relleno, corte en finas rodajas el resto del ajo, la cebolla roja, el tomate, el ají dulce y el cebollín y sofríalos en una sartén con un poco de aceite, comenzando por la cebolla roja, el ajo, el ají dulce y por último el tomate. Sazone con sal y pimienta e incorpore el aceite de achiote restante.

Lave, pele y corte la papa en láminas delgadas y agréguelas a la preparación anterior. Deje cocinar por 5 minutos y retire del fuego. Disponga cada uno de los pescados previamente eviscerados, realizando un único corte vertical de lado a lado, e incorpore un poco del relleno en su interior.

Posteriormente, tome una hoja de plátano untada con un poco de aceite y encima ponga el pescado intentando cubrirlo completamente con la hoja. Envuelva y amarre con la ayuda de una pita o vena de la misma hoja.

Lleve los pescados sobre la brasa a fuego medio, para que se cocinen lentamente. Voltéelos por cada lado para evitar que se quemen y así lograr que se cocinen por completo. Para servir, abra el envuelto y extienda la hoja de plátano. Acompañe con yuca cocida.

Viudo de Guandul

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 600 g de pescado seco (1 lb)
- 120 g de guandul (1/2 tza)
- 80 g de yuca (un trozo mediano)
- 80 g de ñame (un trozo mediano)
- 60 g de cebolla blanca (½ ud)
- 30 g de ají dulce (6 ud)
- 2 metros de pita de majagua

Productos clave: guandul, yuca y ñame

Preparación:

Disponga el pescado fresco y póngalo a secar con la sal en un techo de zinc hasta que tome un aspecto tostado y adquiera un color amarillo. Aparte, ponga a remojar el guandul desde la noche anterior en una olla con suficiente agua.

Una vez tenga todos los ingredientes listos, inicie ablandando el guandul en una olla con agua por aproximadamente una hora. Agregue la yuca y el ñame previamente lavados, pelados y cortados en trozos medianos.

Aparte, aliñe el pescado seco con cebolla y ají finamente cortados. Envuelva en hojas de plátano y amarre con ayuda de una pita de majagua o cuerda. Cuando esté casi listo el bastimento, ponga el pescado encima y deje cocinar por cinco minutos más.

Envueltos rellenos de gallina criolla y carne salpresa

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **500 g de maíz amarillo (1 lb)**
- 500 g de gallina criolla (1/4 ud)
- **500 g de carne salpresa (1 lb)**
- 150 g de cebolla blanca (1 ud)
- 100 g de tomate (1 ud)
- 70 g de pimentón (1 ud pequeña)
- 70 g de aceitunas deshuesadas (8 ud)
- 50 g de apio (½ tallo)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- 40 g de alcaparras (15 ud)
- 25 g de ají dulce (4 ud)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- hojas de bijao

Productos clave: maíz, carne salpresa y achiote

Preparación:

Deje remojar el maíz amarillo pelado desde la noche anterior. Cocine en una olla con agua y cuando esté listo, triture con ayuda de un molino hasta que adquiera la consistencia de una masa. Amase con las manos humedeciendo poco a poco con el caldo de gallina hasta obtener una masa homogénea.

Aparte, en una olla, ponga a cocinar la gallina (previamente desplumada y despresada) con un poco de sal y cebolla finamente cortada. Una vez la carne esté blanda, desmenuce y reserve.

Disponga la carne salpresa, pásela por el molino y reserve.

Para el relleno, prepare un sofrito de la siguiente manera: en una sartén con un poco de aceite caliente, sofría la cebolla finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Deje cocinar y por último adicione el tomate previamente pelado y rallado. Adicione la carne salpresa molida y la gallina desmenuzada. Sazone con sal y pimienta al gusto y reserve.

Disponga la masa de maíz y con ayuda de las manos haga bolas medianas. Una a una, llévelas al centro de una hoja de bijao previamente soasada y aplane con un rodillo de madera. Ponga una cucharada del relleno, un par de aceitunas y unas cuantas alcaparras (también puede agregar uvas pasas si lo prefiere). Cubra el sofrito con el resto de la masa y luego envuelva y amarre con ayuda de una pita o vena de la misma hoja. Cocine al vapor por unos minutos.

Para cocinar al vapor: Lave unas cuantas piedras y colóquelas en la base de un sartén hondo. Ponga tallos de hojas de plátano encima de las piedras y agregue agua hasta por debajo de los tallos. Ponga los alimentos encima de los tallos. Encienda el fuego y tape para que el vapor cocine la preparación.

Guiso de carnero

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **800 gr de carne de carnero (1½ lb)**
- 150 gr de zanahoria (½ ud)
- 240 gr de ahuyama (½ ud pequeña)
- 150 gr de cebollín (2 tallos)
- 150 gr de cebolla roja (1 ud)
- 90 gr de apio (1 tallo pequeño)
- 80 gr de pimentón (1 ud pequeña)
- 500 ml de fondo de carnero (2 tza)
- 15 gr de ajo (5 dientes)
- 30 gr de ají dulce (6 ud)
- 2 gr de laurel (2 hojas)
- 1 gr de tomillo (1 ramita)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- 10 gr de cilantro (1 cda)
- 125 ml de vino tinto (½ tza)
- 1.5 l de agua (6 tza)
- sal al gusto

Preparación:

Para el fondo de carnero:

Deshuese la pieza de carnero y reserve la carne para utilizar en el guiso o estofado. En una olla ponga 500 mililitros de agua (aproximadamente) junto con los huesos, una rama de cilantro, una rama de apio, dos dientes de ajo y una rama de cebolla larga cortada en trozos grandes. Sazone con sal y pimienta. Deje hervir todos los ingredientes de 15 a 20 minutos, hasta que la consistencia sea la de un caldo. Retire del fuego y sirva inmediatamente.

Para el guiso o estofado:

Corte en trozos el carnero y sazone con sal y pimienta. Aparte en un caldero ponga a calentar un poco de aceite de achiote y agregue la carne. Saltee por unos minutos y retire del caldero. Reserve.

Tome la zanahoria, la ahuyama previamente pelada, el apio, el pimentón, y la cebolla roja, y córtelos en trozos de aproximadamente dos centímetros de ancho.

Saltee los vegetales en el mismo caldero que utilizó para saltear la carne con el fin que adquieran el sabor del carnero y agregue el ajo finamente cortado. Adicione la carne que tenía reservada, una ramita de tomillo, una o dos hojas de laurel y sal al gusto.

Luego, vierta el fondo de carnero poco a poco e incorpore el vino. Deje evaporar por unos minutos y rectifique la sazón.

Cerdo guisado con tamarindo

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- lomo o carne pulpa de cerdo (2 lb)
- 250 ml de caldo de carne (1 tza)
- 150 g de pulpa de tamarindo (½ tza)
- 150 g de zanahoria (½ ud)
- 80 g de pimentón (1 ud pequeña)
- 80 g de cebolla blanca (½ ud)
- 60 ml de aceite de achiote (4 cda)
- 60 g de panela rallada (4 cda)
- 60 ml de ron (4 cda)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- **2 g de ají chivato (3 o 4 ud)**
- sal y pimienta

Preparación:

Disponga la carne de cerdo y córtela en láminas. Reserve.
En una sartén con un poco de aceite de achiote caliente, sofría la cebolla finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, la zanahoria y el pimentón cortados en cuadros pequeños. Incorpore las láminas de cerdo y deje cocinar por unos minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto. Adicione un poco de ron y deje que salgan las llamas altasde fuego producidas por el alcohol, luego vierta el caldo o fondo de carne y deje cocinar a fuego medio.
Aparte, retire las semillas del tamarindo y en una olla pequeña con un poco de agua, disuelva la pulpa con la panela. Agregue la salsa resultante a la sartén y deje evaporar por unos minutos. Por último añada el ají chivato previamente cortado y sin semillas. Deje cocinar hasta que adquiera una consistencia espesa.

Productos clave: ají chivato y achiote

Carne desmechada con frititi

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **500 g de carne salpresa (1 lb)**
- 6 huevos criollos
- 30 g de ají dulce verde (6 ud)
- 80 g de cebolla cabezona (½ ud)
- 120 g de tomate (1 ud)
- 20 g de ajo (3 dientes)
- **2 g de achiote (½ cdta)**
- 30 ml de aceite (2 cda)
- 10 g de sal (1 cdta)
- sal y pimienta al gusto

Productos clave: carne salpresa y achiote

Preparación:

En un caldero ponga a cocinar la carne salpresa con agua hasta que esté blanda, por aproximadamente una o dos horas. Aparte, para preparar el frititi, abra el ají, retire las semillas y córtelo en pequeños trozos. Disponga la cebolla, el tomate y córtelos en trozos pequeños. Sofría con el aceite achiotado y deje cocinar a fuego lento por unos minutos. Cuando los vegetales estén dorados añada los huevos a la sartén y revuelva. Reserve.

Finalmente desmeche la carne, adicionando el sofrito anterior o frititi y cocine por cinco minutos más.

Viuda de carne salpresa

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- **700 g de carne salpresa**
- **120 g de yuca (¾ ud)**
- **120 g de ñame (¾ ud)**
- 120 g de malanga (¾ ud)
- 60 g de ají dulce verde (10 ud)
- 80 g de cebolla cabezona (½ ud)
- 120 g de tomate (1 ud)
- 20 g de ajo (3 dientes)
- **2 g de achiote**
- 2 l de agua (8 tza)

Productos clave: carne salpresa, yuca, ñame y achiote

Preparación:

Disponga la yuca, el ñame y la malanga, lávelos, pélelos y córtelos en trozos grandes.

Aparte, corte la carne salpresa en pedazos medianos y póngala a hervir en una olla o caldero con agua durante una hora aproximadamente. Cuando esté tierna, añada la yuca, el ñame, la malanga y deje cocinar por 30 minutos.

Corte finamente la cebolla, el tomate y el ají dulce. Adicione a la olla donde se están cocinando los tubérculos.

Por último agregue el aceite achiotado y deje cocinar a fuego lento.

Para servir, separe el bastimento o tubérculos de la carne y si lo desea acompañé con frititi*.

* Ver receta de la *Carne desmechada con frititi*

Sopas

Crema de ahuyama

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 1 l de agua (4 tza)
- 1 kg de ahuyama (1 ud grande)
- 125 ml de crema de leche (½ tza)
- 10 g de cebolla cañita (10 hojas)
- 200 g cebolla blanca (½ ud grande)
- **30 g de aguacate (2 láminas)**
- 12 g de ajo (4 dientes)
- sal y pimienta

Producto clave: aguacate

Preparación:

En una olla con agua ponga a cocinar la ahuyama. Luego adicione la cebolla el ajo cortados finamente. Deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Rectifique la sazón. Cuando la ahuyama esté suave, licúela con el líquido donde se cocinó hasta que adquiera una consistencia homogénea.

Finalmente agregue la crema de leche y deje cocinar a fuego lento hasta que adquiera la textura deseada. Sirva con láminas de aguacate y cebolla cañita finamente cortada.

Gustadero

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- *1 pata de res*
- *500 g de mondongo (1 lb)*
- *100 g de guineo (½ ud)*
- ***120 g de yuca (¼ lb)***
- ***120 g de ñame (¼ ud)***
- *150 g de cebolla blanca (1 ud)*
- ***10 g de culantro (10 hojas)***
- *1 l de agua (4 tza)*
- *sal al gusto*

Productos clave: yuca, ñame y culantro

Preparación:

En un "binde" ponga una olla grande con suficiente agua y agregue la pata de res y el mondongo cortado en trozos. Cuando esté hirviendo sazone con sal, tape y deje cocinar a fuego alto. Corte finamente la cebolla blanca, el ají dulce, los ajos y añádalos a la olla junto con las hojas de cilantro cimarrón. Lave, pele y corte la yuca, el guineo y el ñame en trozos grandes e incorpore a la preparación. Tape y deje cocinar hasta que los ingredientes estén blandos.

"Antes había unos sancochos lindos, verracos. Pero lo más lindo era el nombre, le decían EL GUSTADERO y era las patas y las vísceras del ganado. Uno aquí compraba el mondongo y cogía la pata, la picaba y la montaba sobre una pita bien larga. La echaba a la olla de barro, de esas ollas grandes de barro y lo dejaba hervir hasta que ya. Después llamaba "vengan por el Gustadero", entonces la pata se la prestaba yo a ella para que la hirviera allá y así la iban rotando entre todos los vecinos."
Doris

Sancocho de carnero

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- **800 g de carne de carnero (1½ lb)**
- **500 g de yuca (1 lb)**
- 500 g de papa (1 lb)
- 400 g de ahuyama (½ ud)
- **150 g de cebollín (1 tallo)**
- 100 g de apio (1 tallo)
- 20 g de cilantro (2 cda)
- 30 g de ají dulce (6 ud)
- 15 g de ajo (5 dientes)
- 1 g de comino (1 pizca)
- 1.5 l de agua (6 tza)
- sal al gusto

Productos clave: carne de carnero, yuca y cebollín

Preparación:

En una olla grande con agua ponga a cocinar el carnero junto con los huesos. Luego adicione el cebollín, el ají dulce, el cilantro, el apio y los ajos finamente cortados.

Finalmente, incorpore las papas enteras peladas, la yuca y la ahuyama en trozos medianos. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos. Sirva con cilantro fresco y limón tajado.

Mote de queso tradicional

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 1 l de agua (4 tza)
- **1 kg de ñame (1 ud mediana)**
- 300 g de queso costeño (1¼ tzas)
- 200 g de tomate (2 ud)
- 150 g de cebolla roja (1 ud pequeña)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- **80 g de cebollín (1 tallo)**
- 60 g de suero costeño (6 cda)
- **40 g de bleo (20 hojas)**
- 30 g de ají dulce (6 ud)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- sal y pimienta

Preparación:

Realice un sofrito de la siguiente manera: en un caldero ponga el aceite de achiote e incorpore la cebolla roja cortada en cubos pequeños. Cuando esté dorada, agregue el ají dulce y el ajo cortados finamente. Revuelva por tres minutos. Luego agregue el tomate rallado sin piel y deje cocer por unos minutos más. Adicione sal y pimienta.

Lave, pele y corte el ñame en rodajas medianas. Disponga el ñame en una olla con sal y agua hasta que lo cubra. Añada el sofrito y las hojas de bleo. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes estén suaves. Retire del fuego y licúe.

Aparte, corte el queso costeño en dados medianos y fríalos en un caldero con abundante aceite. Vierta el licuado nuevamente en el caldero y rectifique la sazón. Al momento de servir, disponga los trozos de queso frito y decore con hojas de bleo.

Mote de queso con chicharrón

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de tocino de cerdo (1 lb)
- 1 kg de ñame (1 ud mediana)
- 300 g de queso costeño (1¼ tza)
- 200 g de tomate (2 ud)
- 150 g de cebolla blanca (1 ud)
- 60 g de suero costeño (6 cda)
- 80 g de cebollín (1 tallo)
- 40 g de bleo (1 atado pequeño)
- 50 ml de aceite de achiote (3 cda)
- 40 g de ají dulce (8 ud)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- 1 l de agua (4 tza)
- sal y pimienta

Preparación:

Para empezar, corte el tocino de cerdo en trozos medianos y cocine en un caldero a fuego medio con 250 mililitros de agua (aproximadamente) para freírlo en su propio aceite. Una vez tenga apariencia de chicharrón, retírelo del fuego y sepárelo en un recipiente aparte.

En una sartén con un poco de aceite de achiote caliente, sofría la cebolla finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Deje cocinar y por último adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Lave, pele y corte el ñame en rodajas delgadas e incorpórelo a la preparación anterior. Agregue unas hojas de bleo y aproximadamente 750 mililitros de agua. Tape y deje cocinar a fuego medio. Cuando el ñame esté blando, agregue el chicharrón, el queso costeño cortado previamente en cubos medianos y el suero. Rectifique la sal y revuelva.

Mote de queso con moncholo ahumado

Preparación para 6 personas

Ingredientes:

- **800 g de moncholo (1½ lb)**
- **1 kg de ñame (1 ud mediana)**
- 300 g de queso costeño (1¼ tzas)
- 200 g de tomate (2 ud)
- 150 g de cebolla blanca (1 ud)
- 60 g de suero costeño (4 cda)
- **50 ml de aceite de achiote (3 cda)**
- 40 g de ají dulce (8 ud)
- 60 g de suero costeño (6 cda)
- 10 g de ajo (3 dientes)
- 1.5 l de agua (6 tza)
- sal y pimienta

Productos clave: moncholo, ñame y achiote

Preparación:

Limpie los pescados y átelos con una pita o cuerda, uniendo las cabezas para colgarlos de una vara y ahumarlos sobre un "binde". Procure tapar los pescados para que ahúmen más rápido. Cuando estén en su punto, retírelos del fuego y desmenúcelos, retirando las espinas. Reserve.

En una sartén con un poco de aceite caliente, sofría la cebolla finamente cortada. Cuando esté cristalizada, añada el ajo machacado, el pimentón y el ají dulce cortados en cuadros pequeños. Deje cocinar y por último adicione el tomate previamente pelado y rallado. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Limpie, pele y corte el ñame en rodajas delgadas e incorpórelo en el sofrito anterior; agregue unas hojas de bleo y vierta aproximadamente 750 mililitros de agua. Tape y deje cocinar a fuego medio. Cuando el ñame esté blando, adicione la carne de los moncholos.

Corte el queso costeño en dados medianos e incorpórelos en la mezcla anterior, finalmente agregue el suero y revuelva.

Caldo de pescado seco con culantro

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- *500 g de pescado seco (1 lb)*
- ***15 g de culantro (15 hojas)***
- *1 l de agua (4 tza)*

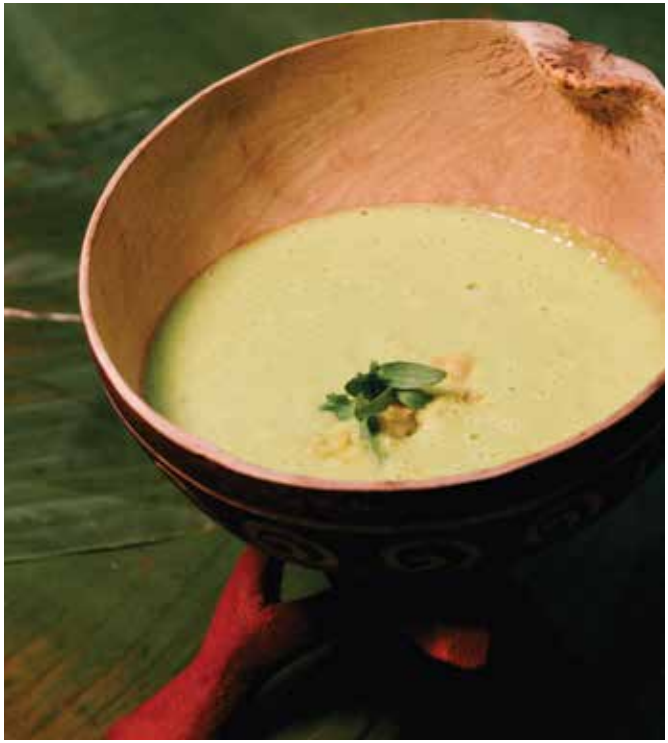
Producto clave: culantro

Preparación:

En una olla ponga a hervir el agua. Luego agregue el culantro y deje cocinar a fuego medio hasta que el agua adquiera sabor. Añada el pescado seco y deje cocinar por cinco minutos más, cuidando que no se desbarate por exceso de cocción.

Mazamorra de maíz verde con leche de coco

Preparación para 6 personas



Ingredientes:

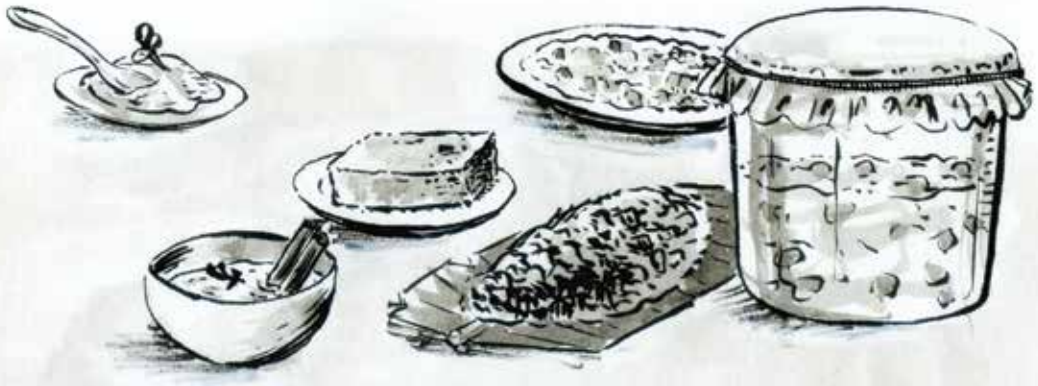
- 12 mazorcas verdes
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- 250 g de panela o azúcar moreno (1 tza)
- 1.5 l de agua (6 tza)

Producto clave: maíz

Preparación:

Desgrane el maíz, lávelo muy bien y muélalo dos veces. En una olla ponga a cocinar el maíz en un litro y medio de agua aproximadamente, agregue el azúcar, la cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Revuelva constantemente hasta que espese.

Postres



Dulces: yuca, ñame, arracacha, guáimaro o guandul con plátano

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- *1.5 l de leche de vaca(6 tzas)*
- ***1 kg de yuca (2 lb)***
- *250 g de panela o azúcar moreno (1 tza)*
- *clavos de olor al gusto*
- *canela al gusto*

Producto clave: yuca

Preparación:

En una olla con agua ponga a cocinar la yuca, previamente lavada, pelada y cortada en trozos. Una vez haya ablandado, retire del fuego y deje reposar por unos minutos. En un recipiente aparte, ponga la yuca a remojar con un litro de leche. Cuele la yuca con ayuda de una cuchara, añadiendo poco a poco la leche en la que se remojó. En este proceso es importante extraer un líquido espeso de consistencia homogénea. Lleve al fuego el líquido obtenido anteriormente. Añada el azúcar o la panela, la canela y los clavos de olor. Deje cocinar a fuego medio revolviendo constantemente y sin parar, hasta que adquiera la consistencia deseada y obtenga un color caramelo.

Chilón

Preparación para 4 personas

Ingredientes:

- 500 ml *de agua* (2 *tza*)
- 200 *g arroz* (1 *tza*)
- 180 *g guineo* (1 *ud*)
- 500 ml *leche* (2 *tza*)
- *canela al gusto*

Preparación:

Ponga a cocinar el arroz en una olla con agua. Cuando esté blando mezcle con el guineo previamente cortado en trozos pequeños. Una vez el guineo cambie de color amarillo pálido a lila grisáceo agregue la leche y revuelva, evitando que éste se pegue en el fondo de la olla. Finalmente adicione la canela a su gusto y deje reposar por unos minutos.

Directorio de proveedores

DIRECTORIO DE PROVEEDORES

El Salado

Luis Hernán Pérez, El Salado, vereda Santa Clara.

Productos: Maíz cariaco, maíz cuba, sorgo, plátano, berenjena, pepinillo, tomate chonto, tomate huevo de gato (cherry), melón, patilla, papaya, limón, ají dulce, achiote, naranja dulce, pimentón, mandarina, guandul, auyama, guayaba rosada, soya, frijol bulgarito, ajonjolí, yuca venezolana lisa, yuca venezolana ramiadora, yuca monablanca, yuca secundina, ñame espino criollo, ñame diamante, ñame tosito, ñame familia.

Teléfono 313 7877126

Carmen Torres y Felipe López – El Salado, vereda Villa Amalia

Productos: frijol negro, cuarentano rojo, blanco cabecita negra, maíz, sorgo.

Teléfono 317 8057681

Erasmo Torres – El Salado Vereda El Bálsamo

Productos: frijol cuarentano rojo, frijol negro, ajonjolí

Teléfono 312 7796462

Víctor Cabrera – El salado Vereda Santa Clara

Productos: frijol cuarentano rojo, negro y blanco cabecita negra, maíz, limonaria, flor de jamaica, ajonjolí.

Teléfono 311 6874085

San Juan Nepomuceno

Asoagro. Julio Andrade. Vereda Raicero

Productos: Aguacate, ñame espino, ñame diamante, limón tahití, berenjena, cebollín, cilantro, tomate chonto, frijol cuarentano, plátano hartón, pepinillo verde, piña, mandarina dulce, limón criollo, frijol cabecita negra, frijol negrito, caraota, guandul.

Teléfono 320 6285431

Asoproml. Rigoberto Catalán, vereda Media Luna.

Productos: ñame espina, ñame diamante, ñame baboso, maíz criollo, plátano hartón, pepino cohombro, tomate huevo de gato, tomate chonto, cilantro, apio, cebollín, yuca ramirito, yuca monablanca, aguacate.

Teléfono 321 5955556

Acicap. Eder Monterosa y Nuri Caro, Vereda Cañito.

Productos: Mango tomi, ñame diamante, yuca, maíz, ají dulce, naranja.

Teléfono ..... 320 5354734 | 321 5847016

Hortalizas orgánicas DPS. Ana Caro, San Juan Nepomuceno

Productos: Cilantro, apio, col, cebollín, melón, patilla, habichuela, albahaca italiana, lechuga de hoja, tomate chonto, limonaria.

Teléfono 311 6597838

San Andrés de Sotavento

Remberto Gil, RECAR: Maices de colores. Resguardo Senu, San Andrés de Sotavento.

Productos: Maíz zulito criollo, maíz lomo vallo criollo, maíz puya amarillo criollo, maíz bonito criollo, maíz amarillo y blanco diente perro criollo, maíz sangre toro criollo, maíz cristalino criollo, maíz 104 criollo, maíz 109 criollo, maíz 70, maíz pálido criollo.

Teléfono: 312 6939586

Programa Paisajes de Conservación

Con el apoyo de:

"Esta publicación fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de Patrimonio Natural y no necesariamente reflejan opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos."

La composición tipográfica de este libro se llevó a cabo empleando las familias Gotham (diseñada por Tobias Frere-Jones en el año 2000) y Joanna MT Std (diseñada por Eric Gill, en una forma ampliada y revisada que Monotype publicó en el año de 1986).

Tomate huevo e' gato