# COCINA MONTEMARIANA
# LA RECONCILIACIÓN ENTRE LA TRADICIÓN Y LA INNOVACIÓN

Colombia, despensa y cocina de tradición

Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional

fundación finsocial

**COCINA MONTEMARIANA LA RECONCILIACIÓN ENTRE LA TRADICIÓN Y LA INNOVACIÓN**

**Dirección editorial**
Fundación Finsocial, juntos hoy es posible.

**Coordinador operativo cuadernillo de talleres**
Alex Quessep Feris.

**Producción y desarrollo cuadernillo de talleres**
Alex Quessep Feris.
Leonardo Campo Solano.

**Fotografía**
Jaan Lego Leal Gómez

**Carrera 53 #80-198 piso 8**
Barranquilla, Atlántico
Colombia.

**Todos los derechos reservados**
Departamento Administrativo de la Presidencia de la República

**www.funfinsocial.org**



Colombia, despensa y cocina de tradición | Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional | fundación finsocial

# PRESENTACIÓN

Apostarle al desarrollo de un país es la clave para el éxito de cualquier entorno; por ello, el Gobierno del Cambio tiene como propósito hacer de Colombia una potencia mundial de la vida, teniendo como eje estructurante el lograr la PAZ TOTAL.

El presente proyecto alinea su enfoque con el eje transformador número 5 de convergencia regional del Plan Nacional de Desarrollo, donde nos enfocamos en la reconstrucción del tejido social en municipios PDET.

La cocina ancestral será un elemento de expresión cultural que servirá como escenario que favorece y potencia la reconciliación, el crecimiento económico y social, pues es un escenario donde se da la transformación positiva de las relaciones.

Este esfuerzo también, pretende conectar a las comunidades con nuevas oportunidades de desarrollo a través de la valorización de sus recursos culturales.

Al destacar la importancia de las tradiciones gastronómicas, se abren puertas a iniciativas de emprendimiento local, fortaleciendo la cohesión social y promoviendo un entorno sostenible y próspero para todos.

# TABLA DE CONTENIDO

**LA COCINA SUCREÑA** ..... 8
**LA NUTRICIÓN** ..... 10

- El agua
- Carbohidratos
- Las proteínas
- Las grasas
- Ácidos grasos esenciales (AGE)
- Colesterol
- Las vitaminas
- Los minerales
- La fibra dietética
- Las calorías y el control de peso

**LA HIGIENE EN NUESTRA COCINA** ..... 19

- La higiene personal
- La higiene de la cocina
- La higiene de los alimentos

**TÉRMINOS DE LA COCINA CARIBE** ..... 21

**UTENCILIOS DE NUESTRA COCINA** ..... 23

**EQUIVALENCIAS** ..... 24

**MÉTODOS DE COCCIÓN DE LA COCINA CARIBE** ..... 24

**EL ALISTAMIENTO** ..... 25

**LA MESA** ..... 25

**COSTOS** ..... 26

**RECETA ESTÁNDAR** ..... 27

**AJÍES Y SUEROS** .....

- Pava de ají
- Pava de ají con tamarindo

- Pava de ají con yerbas de azotea
- Suero picante
- Suero verde
- Suero de ajo ahumado
-

**PICADAS Y FRITURAS** ..... 34

- Bombas de plátano maduro rellenas de queso bañadas en guiso
- Empanadas de gallina guisada
- Empanadas de carnero guisado
- Mini pasteles de cerdo
- Arepa de yuca con queso, cebollin, carne desmechada y suero verde
- Cóctel de chicharrón con pava de ají con tamarindo acompañado de bollo
- Carimañola de conejo guisado
- Cabeza de gato con chicharrón y suero picante

**ENSALADAS** ..... 46

- Ensalada de berenjena ahumada
- Ensalada de calabaza y ahuyama
- Ensalada de pepino
- Ensalada de aguacate

**CARNES Y PESCADOS** ..... 52

- Carne en bistec con batata asada, pava de ají con yerbas de azotea y ensalada de pepino
- Lomo ancho de cerdo en salsa de ron, panela, limón mandarina y especias acompañado de yuca cocida con pava de ají y suero de ajo ahumado
- Postas de pescado en leche de coco y pava de ají con yerbas de azotea acompañadas de patacones
- Rollitos de berenjena rellenos de carne bañados en pava de ají con suero verde
- Contra muslo de pollo asado adobado con yerbas frescas, suero de ajo ahumado, pava de ají con tamarindo y yuca

**ARROCES** ..... 62

- Arroz de carnero guisado con berenjenas
- Arroz con mondongo frito
- Arroz de cerdo, chicharrón, aceitunas verdes y suero de ajo ahumado

**SOPAS Y CREMAS** ..... 68

- Crema de ahuyama con queso, aguacate maiz y cilantro
- Sopa de patacón con costilla asada
- Mote de queso con chicharrón y berenjena

**DULCES** ..... 74

- Buñuelos de maíz blanco con anís y queso, bañados en melao de panela y limón mandarina
- Flan de batata

**RECETA BASES** ..... 82

- Guiso base
- Pulpa de carnero guisado
- Pulpa de conejo guisado
- Pulpa de gallina guisada
- Aceite achiotado
- Ajo ahumado
- Yuca frita
- Arroz de coco blanco
- Patacones
- Chicharrón
- Arroz de coco blanco
- Carne desmechada
- Arroz de cerdo
- Masa de maíz amarillo
- Leche de coco

**BIBLIOGRAFÍA** ..... 94



## LA COCINA SUCREÑA

Océanos, mares, ríos, ciénagas, humedales, valles, llanuras, desiertos, montañas, serranías, cuencas, y toda suerte de accidentes geográficos definen la topografía de cada segmento de nuestro planeta.

En consecuencia, las actividades y hábitos de sus pobladores son el resultado de lo que provee la tierra y la manera en que los seres humanos se comunican y articulan. con su entorno, para generar bienestar particular y comunitario.

Desde los Montes de María con sus bosques secos tropicales, cristalinos manantiales e infinidades de especies nativas; pasando por sabanas de fértiles praderas, propicias para actividades agrícolas relacionadas con el cultivo y la ganadería; deteniéndonos en caudalosos ríos, deltas y ciénagas con grandes humedales que germinan arroz y vida anfibia; llegamos a las cálidas aguas del Golfo del Morrosquillo, en donde la vida marina expresa un lenguaje común que nos hermana con el gran Caribe.

El departamento de Sucre representa un microcosmos de fertilidad y abundancia; epicentro de ancestralidad, que ha empezado a reconocerse en el lenguaje y la permanencia de sus pobladores de origen, pertenecientes al pueblo Zenú.

El hombre europeo trajo consigo el linaje africano esclavizado y la rueda que aligero el paso. Fue en el calor de un mollo donde princesas de piel caoba sazonaron su libertad en silencio adobando viandas con templanza y resistencia.
Nuevas migraciones producto de lejanas guerras anunciaron la presencia de árabes procedentes del Líbano, siria y palestina. Quienes cargaban a cuesta su destierro. Traían consigo sus sabores guardados en el paladar de la memoria.

Las maneras y menesteres del recinto sacro destinado a los oficios del yantar, fueron perfumadas con nuevas especias y hierbas de patio.

La alfarería, que tuvo su génesis en el pueblo Zenú, aún permanece en vasijas y tinajas donde el agua fresca, alivia la sofocación producida por la resolana cenital. El guardado, entre las hojas de palma de la cubierta, cómplice de secretos y conjuros, aún se abre con cautela para evitar la mirada curiosa, ávida de robarse los misterios culinarios de la matrona.

Es Sucre, un territorio en el caribe colombiano, que alberga características geográficas y culturales para desarrollarse como un destino turístico placentero, responsable y natural, donde individuo y naturaleza puedan cohabitar desde la igualdad y el respeto.



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



BOMBAS DE PLÁTANO
MADURO RELLENAS DE
QUESO Y GUISO

# LA NUTRICIÓN

**¿Qué es la alimentación?**
La alimentación es una necesidad que tiene el hombre, sin la cual no puede subsistir, ya que los alimentos le proporcionan los elementos químicos indispensables para vivir, crecer y desarrollarse.

**¿Cómo se compone la alimentación?**
La alimentación está compuesta por nutrientes o nutrimentos que son sustancias que fortalecen el cuerpo. El hombre necesita diariamente el consumo de 2.700 calorías, estas son requeridas por el organismo.

**Clasificación de los nutrientes que proporcionan los alimentos:**
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Proteínas
- Minerales
- Grasa
- Agua

Dependiendo la cantidad necesaria se dividen en:

**Macronutrientes:**
Requeridos en grandes cantidades. Se miden en gramos y están compuestos por:

- Carbohidratos, grasas: producción de energía.
- Proteínas, agua: producción estructural.

**Micronutrientes:**
Requeridos en pequeñas cantidades. Se miden en miligramos (MG), microgramos y en unidades internacionales (UI) (que no son de peso, si no de actividad biológica).

Las vitaminas y minerales: Son una acción reguladora, en el cual se desarrolla las acciones químicas que permiten la vida y se conoce como **METABOLISMO**.

La fibra dietética, los nutrientes accesorios y los fitonutrientes son la combinación con los macro y los micronutrientes que optimizan la salud.

**Agua:**
Su principal función es estructural y reguladora, no tiene valor calórico. Es el principal alimento, sin el agua no podríamos vivir, diariamente eliminamos:

- 500 ml de respiración.
- 500 ml de sudor.
- 100 ml heces.
- 1500 ml de orina.

El requerimiento de agua aumenta de acuerdo con las condiciones del organismo y la actividad física que realice. No hay que esperar sentir sed para hidratarse.

Las bebidas isotónicas son ricas en sales minerales, si bien son saludables, se debe procurar escoger aquellas que no pesen más de 9% de carbohidratos en su fórmula.


Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

Si un entrenamiento demora más de 50 minutos es aconsejable tomar bebidas isotónicas, es decir:

- 2 ½ vasos una hora antes de empezar.
- 1 vaso en el momento del inicio.
- 3 vasos durante el entrenamiento.
- 6 vasos aproximadamente en una rutina de entrenamiento diaria.

Cuando consumimos fibra dietética debemos tomar bastante agua para que esta se hinche dentro del organismo, para la cual es recomendable la ingestión del agua. Así mismo, al consumir alcohol como el whisky o el coñac, hay que tomar agua para evitar deshidrataciones.

**Carbohidratos:**
Son el combustible diario de las células del cuerpo humano. También se les conoce como glúcidos, azúcares o hidratos de carbono.
1 gramo de carbohidratos aporta 4 calorías, las cuales el organismo las usa diariamente.

**Los carbohidratos más conocidos son:**
- El azúcar común.
- El almidón.
- La glucosa (azúcar sanguínea).
- La celulosa.

**Los carbohidratos menos conocidos son:**
- La lactosa (azúcar de leche).
- La fructosa (azúcar de las frutas).
- La galactosa.
-

**Carbohidratos simples:**
- Azúcares.
- Glucosa fructosa.

**Carbohidratos complejos:**
Celulosa almidón (insípidos).
La celulosa común en frutas, granos y verduras es indigerible, pero es útil como fibra dietética.

Las carnes a excepción del hígado y el pollo están exentas de carbohidratos. La leche y sus derivados contienen lactosa que ayuda a mantener la acidez intestinal. Los granos, semillas, cereales, papas son preferiblemente carbohidratos simples y más recomendables en una dieta balanceada.

La glucosa o el azúcar es un carbohidrato simple que se convierte en grasa dentro de nuestro organismo, elevando los triglicéridos en la sangre. Al elevar el consumo de hidratos de carbono complejos y disminuir el consumo de grasas y proteínas de origen animal, se disminuye el riesgo de cáncer, diabetes y de enfermedades cardiovasculares.

El azúcar común aumenta el colesterol, es considerado el villano de los carbohidratos. Tampoco es sano el azúcar morena, en la mayoría de los casos es azúcar teñida.

Entre los alimentos ricos en azúcares y poco benéficos para la salud encontramos: La sopa de sobre, crema para el café, cupcakes, gelatinas, cacao, galletas, yogures, chocolates, panecillos (naturales),

cereales, cafés instantáneos, pan blancos, jugos néctares, entre otros. La miel de abeja es fuente concentrada de glucosa y fructosa, y no es un beneficio sustituido del azúcar.

**Las proteínas:**
Son el macronutrientes más abundante en el organismo, siendo de primera necesidad en el cuerpo. Un gramo de proteínas equivale a 4 calorías usadas en el cuerpo para fines estructurales, son más que energéticos.

El organismo desdobla la proteína consumida en aminoácidos. Cuando estos están sueltos, el organismo las usa para fabricar su propia proteína. Ejemplo: los aminoácidos provenientes de las proteínas de la leche o de la soya, el organismo las usa para fabricar proteína muscular.

Los aminoácidos son importantes para la nutrición humana. De los 20 aminoácidos existentes en la naturaleza, 12 son fabricados por nuestro organismo de sus sustancias más simples, mientras que los restantes, debemos recibirlos ya preformados, de lo contrario se producirá desnutrición. Estos 8 aminoácidos se les conoce como existenciales o imprescindibles.

Las proteínas que contienen cantidades aprovechables se le llaman proteínas complejas o de primera clase. Las proteínas incompletas o de segunda clase son deficientes en uno o más aminoácidos.

Las proteínas de origen animal se consideran completas, mientras que las de origen vegetal se consideran incompletas, excepto la soya, las levaduras de cerveza y el polen de las flores. Cabe resaltar, que las proteínas incompletas se pueden volver completas, comiendo 2 o más raciones alimentarias durante el día, ya que se complementan entre sí.

Los vegetales que se pueden combinar para volver la proteína incompleta en completa son: Los frijoles, los garbanzos, el pan integral, las crispetas, las habas, el germen del trigo, el ajonjolí, el trigo, las semillas de calabaza, el centeno, las semillas de girasol, la soya y las nueces.

El huevo es considerado la proteína completa más nutritiva, prefiriendo la clara a la yema.

De mayor a menor, en orden de mayor aporte proteico tenemos:

- Huevo.
- Leche.
- Queso.
- Carne.
- Pollo.
- Pescado.


Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

Las últimas investigaciones han desmentido que el consumo diario de huevo aumenta el colesterol en la sangre. El queso fresco se redujo por su contenido proteico.
Las carnes blancas tienen menos grasa saturada que las rojas. Las sardinas y el salmón aportan ácidos grasos y omega 3 que son cardioproteicos.

Se considera recomendable consumir un gramo diario de proteína completa por kilogramos de peso corporal. Cantidad que puede variar de acuerdo con la edad, el sexo, actividad y el estado de la salud.

Pasar el límite diario de ingestión de proteína también afecta la salud notablemente, pues conlleva a la deshidratación crónica, desmineralización de los huesos, osteoporosis, complicaciones hepáticas o renales, grasas saturadas y colesterol.

**Las grasas:**
De todos los nutrientes las grasas o lípidos son las que proporcionan el mayor número de calorías. Todas las grasas contienen hidrógeno en las moléculas.

1 gramo de grasa equivale: 9 calorías.

Las grasas son el combustible opcional para las células del organismo después de agotarle los carbohidratos. También cumplen una función estructural dentro del organismo formando parte de las membranas celulares. Los llamados ácidos grasos esenciales cumplen funciones reguladoras muy importantes.

Las grasas y los aceites están formados por ácidos grasos que se califican en:

- Grasas Saturadas: No acepta más hidrógeno en sus moléculas.
- Grasas Insaturadas: Aceptan hidrógeno en sus moléculas.
- Aceites Monoinsaturados: Aceptan poco hidrógeno en sus moléculas.
- Aceite Poliinsaturados: Aceptan un mayor número.

Los hallazgos más recientes recomiendan para conservar la salud los aceites monoinsaturados como son el de oliva y la canola.

Los alimentos de origen vegetal son más ricos en grasas insaturadas y los de origen animal en grasas saturadas. Estos últimos no son recomendables ya que nos aumentan de peso, favorecen diversos tipos de cáncer y elevan el colesterol.

Las grasas insaturadas son hidrogenadas industrialmente para convertirlas total o parcialmente en grasas saturadas, transformando los aceites líquidos en grasas sólidas, produciéndose la manteca vegetal, que al solidificarse se obtienen las margarinas y la mantequilla de maní, que no es tan saludable como se creía.

El frecuente consumo de grasas poliinsaturadas (aceites vegetales) provoca en el organismo la formación de productos tóxicos llamados radicales libres. Los científicos atribuyen agravamiento de artritis, cáncer, cataratas, demencia senil, envejecimiento prematuro y la arteriosclerosis.

El complejo B protege al organismo contra el exceso de colesterol. Las vitamina C, E y el mineral selenio actúan como

antioxidantes celulares que bloquean la producción de radicales libres el betacaroteno ayuda a reactivar las vitaminas anteriormente mencionadas cuando estas ya se encuentran gastadas.

A mayor consumo de grasas vegetales (aceites) deben elevarse la ingestión de vitamina. Es importante destacar que ninguna dieta, Debe estar desprovista de grasas ya que el cuerpo humano no solo las usa como combustible, sino también para ayudar a la absorción de vitaminas liposolubles y como materia prima para producir nuevas células.

**Ácidos grasos esenciales (AGE)**

También son conocidos como ácidos grasos poliinsaturados, vitamina F y últimamente como ácidos grasos Omega.

- Ácidos grasos Omega.
- Ácidos linoleico.
- Ácidos linolénico.

Se diferencia de las grasas puesto que el cuerpo no puede formarlos con carbohidratos (como en las grasas).

El organismo los requiere ya preformados (con los alimentos) siendo indispensable para la salud.

Los **AGE** son macronutrientes, es decir, que los necesitamos en grandes cantidades junto con las proteínas. El ácido linoleico es imprescindible para la formación de membrana celulares, también participa en la formación de la mielina (sustancia grasosa que constituye la cubierta protectora de las neuronas). Se ha calculado que el 20% de la materia gris del cerebro está formada por AGE, la piel sana, controla el colesterol.

El organismo también usa los **AGE** para fabricar su propia lecitina (grasa fosforada) que forma parte de las membranas celulares.

Los **AGE** dan origen a ácidos grasos.

**Omega 3:** Derivados del **AGE** linolénico.

**Omega 6:** Derivados del **AGE** linoleico.

Es recomendable el consumo del zinc, vitamina B y C y una adecuada alimentación para que el cuerpo produzca derivados del Omega 3 y el Omega 6, bloquea su producción la frituras dulces, pastelitos, chocolates, mantequilla de maní, margarinas, galletas dulces y saladas, pan blanco y hasta el pan integral.

Actualmente, se recomienda ingerir los derivados del Omega, a través de aceites naturales encapsulados como los de prímula y de pescado.

**Colesterol:**

Existen dos clases:

- El que está fuera del organismo: colesterol dietético o de la alimentación.

- El que está dentro del organismo: colesterol del suero o sérico.

El colesterol dietético se obtiene con la comida y es exclusivo de los alimentos de origen animal (leche entera, mantequilla carnes rojas y blancas). El colesterol del suero se encuentra en el torrente sanguíneo.

**HDL:** Colesterol bueno.
**HDL:** Lipoproteína de alta densidad. Se


Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

consideran buenas para la salud por su capacidad para proteger las arterias.
**LDL:** Lipoproteínas de baja densidad promueven los depósitos de colesterol en las arterias.

Esta forma de colesterol bueno o malo no existe en los alimentos, solo dentro de nuestro cuerpo.

El colesterol no es enemigo, es una sustancia útil al organismo, cuyas funciones son importantísimas. Solo cuando los mecanismos que lo regulan se salen de control se convierten en una arma de doble filo.

Nuestro cuerpo produce el suficiente colesterol que necesitamos, por ejemplo: el hígado produce unos 1.500 gramos diarios de colesterol equivalentemente al de 6 huevos de manera independiente al que ingerimos en la dieta alimenticia.

Es importante la presencia de colesterol en el organismo. En el metabolismo, la materia prima para producir vitaminas D, ácidos biliares, hormonas corticosteroides y hormonas sexuales es un componente universal de las células, abunda en el cerebro, el tejido nervioso y las glándulas suprarrenales y se haya moderadamente en el hígado. Los riñones y la piel ocupan el 17% de su tejido sólido.

El aumento del colesterol en nuestro organismo va mucho más allá de su excesivo consumo, influyen aspectos como: el sexo, estrés, sobrepeso, ejercicio, el tabaquismo, alcohol, la alimentación, la herencia, el peso al nacer y ciertas infecciones microbianas que invaden el torrente sanguíneo.

Más allá de evitar los alimentos ricos en colesterol y las grasas saturadas, hay factores dietéticos más peligrosos como son el azúcar de mesa la glucosa y la fructosa todos ellos colesterogénicos estimulan la producción corporal del colesterol.

Para metabolizar el colesterol dentro del organismo requerimos de nutrientes en particular como el complejo B (especialmente en la B6) vitaminas C y E, Betacaroteno, y minerales como el magnesio (MG), calcio (Ca), Cromo (Cr) y Zinc (Zn).

Entonces se dice que el colesterol elevado no obedece a exceso en el comer, sino a la carencia de las vitaminas y minerales mencionadas, también asisten en este metabolismo los nutrientes accesorios como: La colina, el inositol, la taurina, la carnitina, y el ácido lipoico; contribuyen a mantener saludable el colesterol, así como el ajo el aceite de pescado y el aceite de prímula complementos importantes en la reducción del LDL y el aumento del HDL.

**Las vitaminas:**
Son sustancias orgánicas que contienen carbono y proceden de seres vivos (animales o plantas).

Cada vitamina posee un requerimiento mínimo diario de aporte a la estabilidad de la salud. (R.M.D) Requerimiento mínimo diario o (V.D) valor diario y oscilan entre los 6 microgramos para la B12 y 60 miligramos para la C.

Las vitaminas ayudan a extraer energía

útil de los carbohidratos y de las grasas, pero ellas en sí misma no proporcionan energía. Las vitaminas no participan en la estructura corporal, pero hacen posible que se produzcan nuevas células y tejidos a partir de las proteínas.

Las vitaminas son indispensables para que el cuerpo se mantenga vivo.

Para determinar si una sustancia orgánica es o no vitamina se tienen en cuenta los siguientes criterio:

- Que el cuerpo humano no pueda producirlas a excepción de la niacina y vitamina D.
- Que produzcan trastornos de salud cuando haya carencia de ella.
- Que se requiera diariamente cantidades muy pequeñas.

Las vitaminas son micronutrientes y se miden de la siguiente forma:

- Miligramos como la C.
- Microgramos como B12.
- Viluni Internacionales que no son de peso sino de actividad biológica como la A.

Una manera de clasificar las vitaminas además del orden alfabético es:

- Hidrosoluble (solubles en agua la C y el complejo B)

- Liposolubles: Solubles en grasas como las vitaminas A, D, E, F y K.

Además de su nombre alfabético se conocen como otros nombres como:

**A:** Retinol.
**B1:** Tiamina.
**B2**: Riboflavina.
**B6**: Piridoxina.
**B12:** Cobalamina.
**C:** Ácido ascórbico.
**D**: Colecalciferol.
**E:** Alfatocoferol.
**K:** Menaquinona.
**B8**: Biotina.
**B9**: Ácido fólico.

El complejo B está compuesto por: B1, B2, B3, B5, B6, B12, ácido fólico y biotina.

Actualmente, se reconocen oficialmente 13 vitaminas: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, Ácido fólico, Biotina, C, D, E y K.

Algunas enfermedades producidas por la carencia de vitaminas:

A Xeroftalmia.
B1 Beriberi.
B3 Peragra.
B12 Anemia perniciona.
C Escorbuto.
D Raquitismo y osteomalacia.

**Los minerales:**
Son sustancias inorgánicas, (no contiene carbono) y proceden de fuentes inanimadas (el suelo del que se nutren las palmas). Al igual que las vitaminas no producen energía al cuerpo humano, pero ayudan a obtenerla a partir de los carbohidratos y las grasas.

El requerimiento de los minerales también es variable de acuerdo con el tipo de mineral.

Ejemplo: el yodo (microgramos), el potasio (en gramos), basados en la cantidad de requerimiento de los minerales.

**Macrominerales:**


Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

Calcio, fósforo, potasio, magnesio, sodio, cloro y azufre. Se miden en cientos de miles de miligramos diarios.

**Microminerales u oligoelementos:**
Hierro, zinc, cobre, manganeso, selenio, Molibdeno, yodo, cromo y flúor, cuya demanda es inferior a los 20 mg diarios.

Tanto los macro como los micronutrientes son los 16 minerales indispensables para la salud. También tienen importancia el boro, silicio y el vanadio. Algunos minerales participan en la estructura corporal como el calcio, fósforo, magnesio, flúor y el azufre, otros actúan como electrolitos porque gobiernan los balances hídricos y ácidos alcalinos del organismo y son: sodio, cloro y potasio.

El cuidado de los minerales dentro del organismo es que compiten entre sí, de forma que el exceso de uno es el difícil de otro.

Se les conoce como antagonistas: Calcio/ Magnesio, Cobre/Zinc, Sodio/Potasio, Calcio/Fósforo. De tal manera que, así como elevamos el consumo de uno de ellos debemos aumentar el del otro.

**Fitonutrientes y nutrientes accesorios:**
Son sustancias curativas y preventivas que se encuentran en los vegetales más comunes e inmediatos y fueron descubiertos en los últimos años. Su ausencia a diferencia de las vitaminas y minerales no produce manifestaciones carenciales en el organismo.

**Nutrientes accesorios:**
Colina, inositol, ácido paraminobenzoico (PABA), Bioflavonoides, ácidos pangamicos, lecitina, ácido oritico, ácido lipoico, la coenzima guao, la carnitina, el glutatión, la taurina, el FTG (factor tolerancia glucosa), dimetilaminuetano (DEANOL).
**Fitonutrientes:**
Picnogenoles (proantocianidinas), licopeno, resveratrol, quercetina, los indoles (como el 13C), alicina, los isotiocianatos (sulforafano), beta-sitosterol, la capsaicina, la luteína, los polifenoles, la cantaxantina, el ficoteno, astaxantina, campferol, bixina, norbixina, gamma orizano, genisteína, lignanos, hesperidina, ácido elaídico, comarinas, alinas, ciclofalina, ácidos fenólicos (cafeico), ajoeno, bulatacina, ácido nico, sulfuros de alilo, bromelina, cianidina y la salilsiteina.

Propiedades de algunos fitonutrientes:

- **Picnogenoles:** Son antioxidantes más potentes que la C y la E.
- **El licopeno:** Antioxidante que protege contra el cáncer cervical y de próstata.
- **Bioflavonoides:** Contra los males cardiovasculares.
- **Las cumaninas:** Previene las formaciones pulmonares.
- **El ajoeno:** Ayuda a reducir el colesterol y la presión elevada.
- **La genisteína:** Protege contra el cáncer de seno.
- **La brumelina:** Antiinflamatoria y favorece la digestión.
- **Dónde encontramos los fitonutrientes:** En los granos vegetales y frutas.

Los vegetales más ricos en fitonutrientes son: Tomate, ajo, cebolla, zanahoria, papaya, sandía, todas las coles, soya alfa fresa, mango, uva, calabaza, guisante, espinaca, té verde y las especias.

**Las plantas comunes ricas en fitonutrientes son:** Diente de león, manzanilla, hierbabuena, anís, salvia, toronjil, cedrón, mejorana e hinojo.

**La fibra dietética:**
Es la parte de los vegetales comestibles que no podemos digerir, no obstante mejora el proceso digestivo entre otras cosas.

Se dividen en:
**Fibra dietética soluble:** Neutraliza derivados de los ácidos biliares potencialmente carcinógenos, ayudan a disminuir la absorción intestinal de colesterol y a controlar el azúcar sanguíneo.

**Fibra dietética no soluble:** Minimiza la absorción de colesterol, aumenta el volumen de la materia fecal facilitando su expulsión, contribuyendo a controlar el peso.

Ambos actúan como prebióticos, ayudan a mejorar la calidad de la flora intestinal favoreciendo a las especies microbianas como los lacto bacilos.

El consumo mínimo diario debe ser entre 25 X 40 gramos.

Los alimentos más ricos en fibra dietética en orden descendientes son: Salvado de trigo, salvado de avena o de arroz, cereales para el desayuno, conservado de frutas secas, ciruela pasa, brócoli, pera, calabacita, maíz, coco, espinaca, almendra, frijol negro guisante, plátano, papa y lentejas.

Para que la fibra no haga insolubles los minerales de los alimentos principales y pierdan poder nutricional no deben consumirse con los alimentos principales.

**Las calorías y el control de peso:**
La obsesión enérgica depende de la edad, el sexo, el peso corporal, el estado de salud, la actividad física y funcionamiento de la tiroides.

La energía que obtiene el ser humano diariamente se requiere utilizando los macronutrientes como combustibles que proviene de las grasas y los carbohidratos, pero en caso de necesidad (ayuno enfermedades debilitantes, etc.), recurre a las proteínas.

Calorías: La medición de la energía útil que nos proporcionan los alimentos

**Carbohidratos**: 4 KAL x grs.
**Proteínas:** 4 KAL x grs.
**Grasas:** 4 KAL x grs.

Consumiendo diariamente suficientes carbohidratos y grasas, el cuerpo reserva las proteínas para reconstruir tejidos y para otros fines especializados siendo suficientes las grasas y carbohidratos consumidos.

El cuerpo utiliza la proteína corporal para la producción de energía, afectando el organismo ejemplo: Los niños cuando no crecen pierden peso exageradamente y a su vez se les bajan las defensas.

Metabolismo basal: Es la necesidad mínima de energía, dicho metabolismo varía en las personas según la actividad tiroidial.

Para el mantenimiento del metabolismo basal en los adultos se requiere de un promedio de 1500 KAL diarias ejemplo: una persona de 70 gramos de grasa determinado número de calorías según su actividad:

- Dormir: 65 KAL.
- Recostado: 80 KAL.
- Sentado: 100 KAL.
- Sentado leyendo: 120 KAL.
- En el computador: 130 KAL.
- Caminando: 150 KAL.


Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

- Trotando: 450 KAL.
- Nadando: 500 KAL.
- Sexo: 700 KAL.
- Corriendo: 900 KAL.

**Peso corporal:** Está determinado por la diferencia entre el número de calorías ingeridas y el número de calorías gastadas. Aumentamos de peso cuando la balanza se inclina hacia el primer factor.

El mantenimiento del peso corporal estable no solo depende del control en el consumo de calorías, existen otros factores que inciden enormemente en la estabilidad del mismo, como carencias nutricionales, trastornos emocionales y padecimientos glandulares.

El exceso de peso es de los trastornos más frecuentes en la nutrición y no solo sucede por abusos alimentarios. A nivel de energía, todas las calorías son iguales y no importa de dónde provengan los carbohidratos, las grasas o proteínas, pero a nivel nutricional es importante el origen de las calorías que se reciben.

Dentro del organismo todos los macronutrientes son procesados de distinta manera al momento de extraerles su contenido calórico.

Los carbohidratos refinados como el azúcar, la glucosa y la fructosa se procesan muy rápido y perturban los niveles de azúcar en la sangre por lo que son poco recomendables mientras que los carbohidratos complejos almidón y las grasas de origen vegetal o animal resultan ser el mejor combustible para el organismo.

**Calorías desnudas:** Calorías que proceden del azúcar cuyo poder nutricional está producido a llenarlos de calorías aumentando el colesterol y proporcionando la obesidad.

Superar cierto límite de grasa en un organismo después de resueltas nuestras necesidades calóricas se convierten en un arma que puede conducirnos a graves problemas de salud. En la obesidad extrema sobrepasando los 110 kilos se pueden llegar a almacenar más de 1 millón de KAL de grasa dentro del cuerpo.

## LA HIGIENE EN NUESTRA COCINA

La cocina es el espacio más importante de nuestra vivienda y negocio, cuya responsabilidad merece toda nuestra atención y dedicación. En ella se prepara el alimento que nos nutre, alegra y de su higiene diaria depende nuestra salud y bienestar.

Son tres los aspectos fundamentales que debemos tener en cuenta para la manipulación higiénica de los alimentos:

1. La higiene personal.
2. La higiene de la cocina.
3. La higiene de los alimentos.

**1.** La higiene personal: Consiste en un buen aseo diario de nuestro cuerpo, que inicia desde que hacemos nuestras necesidades fisiológicas, después de hacer uso del baño, debemos asearnos muy bien con agua y jabón, limpiar nuestros ojos, oídos, nariz y boca. Además, utilizar un cepillo de cerdas finas para frotar nuestras uñas.
Al momento de manipular los alimentos,

debemos usar un delantal limpio, lavar muy bien nuestras manos y antebrazos, recogernos el cabello con un gorro, malla o pañoleta. No usar esmalte de uñas, ni anillos o pulseras.

**2.** La higiene de la cocina: La cocina es el espacio junto con el baño que debe asearse diariamente. Su limpieza inicia antes de manipular los alimentos. Es preciso tener un cuidado especial con la estufa, cuyo uso diario podría conllevar a un deterioro de estas, ocasionado por el derrame constante de líquidos calientes y residuos alimentos que caen sobre ella. Para su limpieza, se recomienda el uso de cepillos de cerdas duras y abundantes, y de manera periódica, utilizar un desengrasante para retirar la acumulación de residuos, para los pisos, paredes, techos y mesones, el hipoclorito de sodio diluido en
una proporción de 250 ML por litro de agua es un desinfectante de acción eficaz. Barrer y trapear continuamente, especialmente después de cocinar, evita la acumulación de residuos y contribuye a mantener un ambiente limpio y adecuado. Para evitar la reproducción de insectos y roedores, no se debe dejar comida expuesta, es decir, cuando estos no requieran refrigeración, debe ser empacada en recipientes especiales para evitar igual su deterioro. Es de vital importancia contar con caneca de basura, la cual debe vaciarse varias veces al día, evitando además la acumulación de residuos cárnicos y lácteos, los cuales deben meterse en una bolsa plástica común y evacuar con prontitud dentro de los sistemas de recolección de basura. En el campo, los residuos alimenticios son utilizados para alimentar animales especialmente cerdos.

**3.** La higiene de los alimentos: Antes de procesar y cocinar los vegetales de tallo, de hoja y de uso, debemos lavarlos con abundante agua limpia, retirando la tierra y los residuos externos producto de su estancia en las bodegas, estantes y andenes de las plazas de mercado.

El almacenamiento de los cárnicos en medios refrigerados es fundamental para su higiene y conservación, puesto que las altas temperaturas aceleran su proceso de descomposición.

Para lavar vegetales, frutas y hortalizas recomendamos una gota de hipoclorito de sodio o media taza de vinagre blanco o limón por litro de agua. Primero los lavamos en el chorro de agua y después los sumergimos en la solución preparada (hipoclorito, vinagre y limón).

Los granos y cereales que son comprados a granel también requieren de una adecuada limpieza con abundante agua.

Tradicionalmente los cocineros lavan los cárnicos, especialmente el pollo, con vinagre. Esta práctica se generó por la falta de refrigeración antes de la invención del fluido eléctrico. Sin embargo, en nuestras plazas de mercado, los cárnicos (carnes rojas y blancas) son exhibidos a temperatura ambiente, sin condiciones básicas de higiene y conservación. En dicho caso es recomendable lavarlos con agua de sal. El resto del proceso de higienización es obtenido por la temperatura superior a 80 °C en el proceso de cocción.
Recordemos que cocinar es un acto de

responsabilidad, que se inicia desde la semilla, pasando por el cultivo, comercialización, selección, higienización, preparación y servicio, en donde cada una de las partes en dicha secuencia es el resultado del trabajo humano, alimentado por la dedicación y el esmero.

## TÉRMINOS DE LA COCINA CARIBE

**Picar o cortar fino:** Cortar un alimento, específicamente un vegetal (tallo, hoja o fruto) en daditos no mayores a 3 mm x 3 mm aproximadamente.

**Picar o cortar grande:** Cortar un alimento, vegetales (de tallo, hoja fruto o raíz), así como cárnicos en dados de 3 x 3 cm aproximadamente.

**Trocear:** Cortar de manera rústica e irregular y se aplica la mayoría de los alimentos utilizados. También hace referencia a pasar un pedazo de algo; ej.: pásame un trozo de yuca, queso, etc.

**Palitos o tronquitos:** Término especialmente usado para la yuca en forma frita.

**Cascos:** Corte usado para la guayaba de almíbar y eventualmente para la papa.

**Rodajas:** Término usado para el corte de algunos tubérculos como la papa, la zanahoria, el bollo, etc.

**En diagonal:** Corte utilizado para algunos vegetales como el apio y la cebolla junca, también para el bollo cuando se presenta en picadas.

**Machacado:** Término usado para la trituración de los dientes de ajo en el mortero.

**Tajadas:** Término usado para el corte longitudinal del plátano maduro y la papa para freír.

**Moneditas:** Hace referencia específicamente a las rodajas de plátano verde fritas.

**Caldo:** Sopa ligera, se asocia especialmente para las personas en estado de convalecencia o para el guayabo.

**Cáscara:** Piel de un vegetal de tallo, raíz o fruto.

**Macerar:** Dejar en vino dulce y azúcar, frutas, especialmente las uvas pasas o ciruelas pasas, que en épocas de festividades se utilizan para la elaboración de pudines o tortas.

**Pelar:** Quitar la piel o cáscara de un alimento, vegetales de fruta, tallos y raíz, granos.

**Pilar:** Término usado para retirar la cáscara del arroz, maíz, etc.

**Relajar:** Filetear o abrir una pieza cárnica (carne rojas, ave, pescado y otros animales de casa)

**Escurrir:** Colocar un alimento después de que se ha freído o lavado en un colador o escurridero.

**Despresar:** Término utilizado para porcionar los animales en piezas menores (aves y animales de corral).

**Arrollar:** Hace referencia a los cortes transversales para el pescado.

**Condimentos:** Especias utilizadas en nuestra cocina de sal y de dulce. Las más representativas son: sal, pimienta negra picante, comino, achiote, pimienta de olor, canela, clavos de olor, anís, entre otros. Infortunadamente se asocia con la adición de caldos químicos a las preparaciones cuyo resultado altera el sabor de la cocina tradicional.

**Condimentar:** Acto que se realiza en el momento de la cocción, cuyo referente son las especias.

**Adobar:** Acto que se realiza un par de horas anterior a la cocción utilizando especias principalmente.

**Marinar:** Acto que se realiza días antes de la cocción, utilizando generalmente, especias, licores, grasas de origen vegetal y animal, salsas y hierbas aromáticas.

**Achiote:** Especie de color rojo que viene en forma de vayas o semillas utilizados para dar color de manera natural a nuestras preparaciones. Actualmente, también se consigue en polvo; sin embargo, es recomendable utilizar la semilla directamente inficionándola en agua o aceite.

**Guiso:** Mezcla de tomate, cebolla y ajo cocinados en aceite con sal. Los guisos varían de acuerdo con las preparaciones en que se utilizan. Generalmente se le adiciona ají dulce, pimentón rojo, cebollín, cebolla junca, zanahoria, apio.

**Punto de sal:** Es dar el visto bueno a una preparación para indicar que no necesita ningún condimento más.

## UTENSILIOS DE NUESTRA COCINA

**Achiotero:** Totumo perforado y con mango, al que se le meten semillas de achiote el cual se sumerge en los alimentos para darle color.

**Bangaño:** Calabazo de cuello estrecho para transportar agua.

**Balai:** Recipiente en forma natural de bandeja.

**Bongo:** Bandeja tallada en madera.

**Cachiporra:** Pequeño martillo de madera para triturar.

**Calambuco:** Recipiente para guardar líquidos.

**Cernidor:** Colador de madera y fibra.

**Colador de totumo:** Medio totumo perforado.

**Cuchara de palo:** Cuchara grande labrada en madera.

**Cuchara de totumo:** Pequeñas porciones de totumo cortadas en forma alargada.

**Meneador:** Madero labrado para revolver dulces.

**Molinillo:** Utensilios de madera para revolver y mezclar.

**Mollo:** Olla de barro pequeña.

**Mortero:** Instrumento utilizado para machacar.

**Pataconera:** Tablas superpuestas para aplanar plátanos y arepas.

**Piedra de amolar:** Piedra para afilar cuchillos.

**Piedra de moler:** Conjunto de piedras planas y cilíndricas para triturar granos.

**Pilón:** Tronco de madera ahuecado usado para partir y descascarar granos.

**Platón:** Recipiente grande de madera.

**Raspa cucayo:** Mango de madera con cinta metálica para raspar el fondo de la olla.

**Rallador:** Instrumento de lámina de metal perforado, sostenido por dos semicírculos de madera.

**Remillón:** Cucharón de totumo para menear el café.

**Tinajera:** Recipiente de barro para mantener el agua fresca.

**Totumo:** Recipiente multiuso.

## EQUIVALENCIAS

**Medidas comunes:**

**Una pizca:** Un punto menos de una cucharadita.
Dos **cucharadas:** 30 gramos o 1 oz.
Media taza o pocillo: 8 cucharadas, un pocillo tintero de taza o pocillo: 4 cucharadas.
**Una taza o pocillo:** 16 cucharadas.

**Medidas para ingredientes secos:**
1 cucharadita: 5 gramos.
1 cucharada: 15 gramos.
½ pocillo: 125 gramos.
1 pocillo: 250 gramos.
2 pocillos: 500 gramos.

## MÉTODOS DE COCCIÓN DE LA COCINA CARIBE

**Asar:** Cocinar un alimento en una plancha, sartén o braza.

**Sofreír:** Cocinar piezas pequeñas con poco aceite. Es referente de saltear.

**Freír:** Cocinar un alimento en abundante aceite. Este es otro de los métodos de cocción más populares de nuestra cocina, forma parte de la mesa diaria y de la comunidad de la calle a los costeños nos gusta lo crocante y tostado.

**Sudar**: Cocinar un alimento en poca agua o vapor de agua u otro líquido. Este método es utilizado generalmente para cocinar los alimentos en dietas prescritas o para personas convalecientes.

**Hervir:** Cocinar en agua muy caliente. También hace referencia al máximo grado de temperatura de un líquido.

**Guisar:** Es uno de los métodos de cocción más utilizados en el caribe. Se trata de cocinar un alimento, especialmente carnes con vegetales, condimentos y hierbas, en un contenido líquido que no cubra la totalidad de la pieza. de esta forma el sabor y la sazón se perciben en la pieza cocida y en el caldo resultante. Generalmente los guisos son acompañados de arroces y tubérculos cuyo líquido les aporta humedad. Para guisar se utiliza un caldero común o una olla de presión, dependiendo la dureza de la carne o el tiempo con el que se cuente.

**Hornear:** Cocinar una preparación en el calor seco de un horno. En muchas regiones del caribe colombiano se utilizan hornos de barro para la elaboración de amasijos como un como el diabolín, los panderos y las galletas dulces. También son utilizados hornos convencionales, especialmente a gas, para la elaboración de pudines y tortas.

## EL ALISTAMIENTO

Es la organización previa al acto de cocinar y está conformada por:

**1- Alistamiento del puesto de trabajo**: Todos los utensilios y equipos que necesito para cocinar.

**2- Alistamiento de la materia prima:** Todos los alimentos que necesito para preparar o cocinar la receta, el menú o servicio que voy a prestar.

## LA MESA

**Servicio de mesa:** De la misma manera que nos hemos motivado a aprender técnicas para complementar y mejorar nuestra forma de cocinar, aprender a comportarnos y a servir la mesa de manera correcta, sin lugar a duda se convertirá en una herramienta importante e indispensable para quienes se dedican a este oficio de manera permanente o esporádica.

También lo podemos asumir como un aprendizaje para nosotros y para los miembros de nuestra familia o comunidad. No importa de qué material sea nuestra mesa y cuántos cubiertos tengamos en nuestro haber, lo importante es aprovechar el conocimiento en pro del crecimiento personal y social.

**Los cubiertos:** Los cubiertos básicos que no deben faltar en una mesa son el tenedor, el cuchillo y la cuchara.

El cuchillo se coloca a la derecha del plato con el filo hacia adentro, la cuchara se coloca a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba, y el tenedor se coloca a la izquierda del plato con las puntas hacia arriba. La utilización es muy sencilla, se empieza utilizando los cubiertos más alejados del plato de afuera hacia dentro. Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior del plato y en otras ocasiones, solo se ponen en el momento de servir los postres. Los cubiertos se colocan a tres o cuatro cm de distancia a cada lado del plato.

**La mesa:** Sin importar el material que esté hecha, la mesa es el elemento que agrupa y congrega a la familia, los comensales y los amigos. Con o sin mantel debe estar limpio siempre, si tenemos invitados o familia es a ellos a quienes primero debemos servirles especialmente a los mayores, seguimos con los niños y por último los dueños de la casa.

- El servicio de plato se hace por la izquierda.
- Las bebidas se sirven por la derecha.
- Los platos se retiran por la derecha.

# COSTOS

Saber costear es una herramienta indispensable como el cuchillo y la tabla para el cocinero, costearnos muestra más allá del valor de los ingredientes la forma como hacemos de nuestro trabajo un negocio rentable y próspero.

Tradicionalmente doblamos el valor del costo total de los ingredientes, y de esa manera creemos que resolvemos la ganancia del negocio, también aplicamos el cobro de nuestros honorarios de acuerdo con el bolsillo del cliente convirtiéndose esta forma en algo especulativo y deshonesto.

Costear no tiene estrato ni bolsillo, simplemente obedece a unos estándares que oscilan en porcentajes de acuerdo con el producto, al evento y al tipo de negocio o establecimiento comercial.

A continuación, observaremos una receta estándar formato que nos ayuda no solo costear sino mantener la calidad y el sabor del producto que elaboramos independientemente de las manos de quien lo prepare.

Estandarizar significa optimizar procesos, organizar y crecer nos brinda tranquilidad y nos permite emprender de forma segura y confiable tanto para el dueño del negocio como para el cliente.



# RECETA ESTÁNDAR

**Nombre del establecimiento** _____

**Nombre la receta** _____

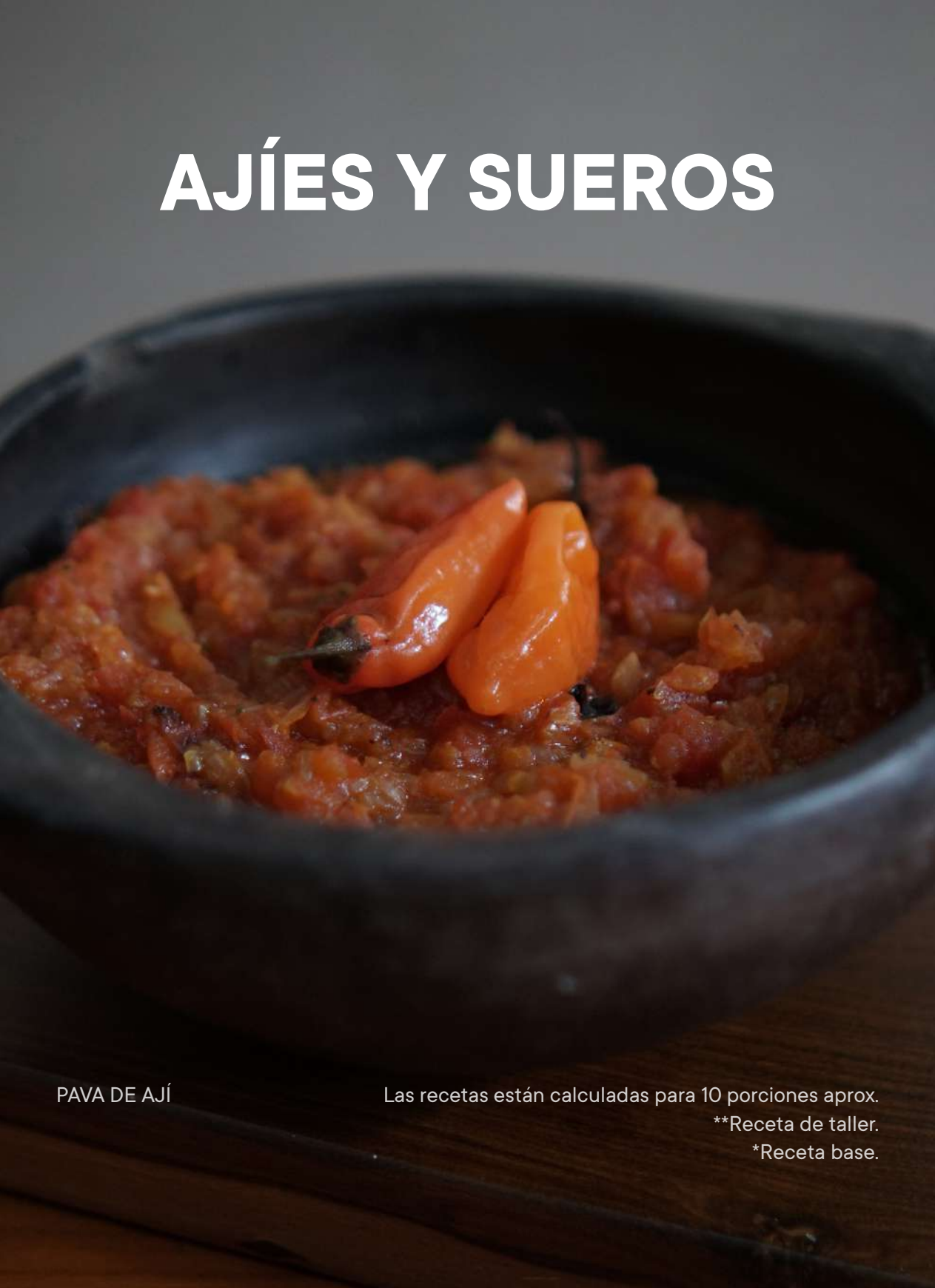
No. Porciones

Porcentaje de Costo

Peso por porción

| INGREDIENTES | UNIDAD | CANTIDAD | VR. UNITARIO | VR. TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Costo bruto | | | | |
| Costo de porción | | | | |
| Porcentaje de desperdicio | | | | |
| Costo de preparación | | | | |
| Precio potencial de venta | | | | |
| Valor del IVA | | | | |
| Precio carta sugerido | | | | |
| Venta | | | | |

# AJÍES Y SUEROS



PAVA DE AJÍ

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# PAVA DE AJÍ

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tomate rojo<br>Cebolla roja<br>Ají chivato<br>Limón<br>Sal<br>Aceite achiotado* | 500gr<br>250gr<br>6und<br>1und<br>5gr<br>50ml | Lavar los tomates, las cebollas y los ajíes chivatos.<br><br>Partir los ajíes chivatos y retirar las semillas. Cortar los tomates, la cebolla y los ajíes en cuadritos pequeños y reservar.<br><br>Al fuego poner a calentar en una sartén aceite achiotado. Adicionar los cuadritos de tomate, cebolla y ajíes a la sartén con el aceite.<br><br>Sofreír hasta que la verdura transparenté. Añadir el jugo de limón y revolver bien para integrar los sabores.<br><br>Rectificar sabores y sazonar con sal. Reservar. |

# PAVA DE AJÍ CON TAMARINDO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tomate rojo<br>Cebolla roja<br>Ají chivato<br>Tamarindo<br>Cilantro<br>Panela<br>Sal<br>Aceite achiotado* | 500gr<br>250gr<br>6und<br>200gr<br>100gr<br>150gr<br>5gr<br>50ml | Separar las semillas del tamarindo, aligerarlo con un poco de agua y reservar.<br><br>Rallar la panela y reservar.<br><br>Lavar los tomates, las cebollas y los ajíes chivatos. Limpiar los ajíes chivatos y retirarles las semillas. Cortar los tomates, las cebollas y los ajíes en cuadritos muy pequeños.<br><br>Poner una sartén a fuego medio alto con aceite achiotado y agregar la verdura. Sofreír hasta que la verdura empiece a transparentar.<br>En ese punto agregar el tamarindo y la panela rallada.<br><br>Revolver bien e ir machacando con la cuchara hasta que se forme una salsa, en caso de estar muy espesa, aligerar con agua. Terminar con cilantro finamente picado<br>Rectificar sabores y ajustar sal. Reservar. |

# PAVA DE AJÍ CON YERBAS DE AZOTEA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tomate rojo<br>Cebolla roja<br>Ají Chivato<br>Orégano<br>Albahaca<br>Yerbabuena<br>Culantro<br>Limón<br>Sal<br>Aceite achiotado* | 500gr<br>250gr<br>6und<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>1und<br>5gr<br>50ml | Lavar los tomates, las cebollas, los ajíes chivatos, el orégano, la albahaca, la yerbabuena y el cilantro. Limpiar los ajíes y retirar las semillas.<br><br>Cortar en cuadritos muy pequeños los tomates, las cebollas y los ajíes. Picar finamente todas las yerbas: el orégano, la albahaca, yerbabuena y el cilandro.<br><br>Poner a fuego medio alto una sartén con aceite achiotado, agregar los tomates, las cebollas y los ajíes. Dejar cocer por unos minutos.<br><br>Cuando las verduras se transparenten agregar las yerbas de azotea finamente picadas junto con el jugo de limón.<br><br>Revolver bien todos los ingredientes y machucar con la cuchara hasta formar una salsa espesa. Rectificar el sabor y agregar sal al gusto. Reservar. |

# SUERO PICANTE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Suero<br>Ají dulce<br>Ajo ahumado*<br>Ají chivato | 500ml<br>50gr<br>30gr<br>6und | Lavar y limpiar los ajíes dulces y los ajíes chivatos retirando sus semillas.<br><br>Cortar finamente los ajíes y reservar.<br><br>En un recipiente mediano agregar el suero, junto con el ajo ahumado machacado y los ajíes picados.<br><br>Revolver hasta integrar bien todos los ingredientes. Reservar. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



SUERO PICANTE

## SUERO VERDE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Suero<br>Cebolla roja<br>Albahaca<br>Yerbabuena<br>Culantro<br>Cebollín<br>Ajo<br>Orégano<br>Limón | 500ml<br>100gr<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>30gr<br>1und | Lavar las cebollas, albahaca, yerbabuena, el culantro, el cebollín y el orégano. Machacar el ajo y reservar.<br><br>Picar finamente la cebolla, la albahaca, el culantro, el cebollín, la yerbabuena y el orégano.<br><br>Reservar la verdura y las hierbas picadas.<br><br>En un recipiente grande agregar el suero junto con el ajo y los demás ingredientes picados.<br><br>Terminar con el zumo de un limón.<br><br>Mezclar con una cuchara hasta integrar. Reservar. |

## SUERO DE AJO AHUMADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Suero<br>Ajo ahumado* | 500ml<br>150gr | En un recipiente mediano agregar el suero junto con el ajo ahumado machacado.<br><br>Mezclar bien y reservar. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



SUERO DE AJO AHUMADO

# PICADAS Y FRITURAS



COCTEL DE CHICHARRÓN CON BOLLO

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# BOMBAS DE PLÁTANO MADURO RELLENAS DE QUESO BAÑADAS EN GUISO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Plátano maduro<br>Queso costeño<br>Guiso base*<br>Harina de maíz<br>Huevo<br>Miga de pan<br>Pimienta negra<br>Paprika<br>Sal<br>Aceite neutro | 4und<br>300gr<br>300gr<br>10gr<br>2und<br>50gr<br>3gr<br>5gr<br>10gr<br>250ml | Mezclar y disponer de la porción de queso costeño rallado y guiso base para rellenar las bombas.<br><br>En una olla con suficiente agua hirviendo, condimentada con sal y pimienta, cocinar el plátano hasta que ablande, manteniendo su firmeza.<br><br>Retirar, escurrir y con la ayuda de una bolsa plástica, aplanar en forma de arepa.<br><br>Rellenar y cerrar la bolsa en forma de globo. Girar hasta que la bomba compacte. Pasar por harina de maíz, huevo batido y condimentado con paprica, sal y pimienta. Pasar por miga de pan o casabe desmoronado, condimentado con paprica, sal y pimienta.<br><br>Calentar abundante aceite a temperatura media. Freír las bombas de plátano hasta que doren, retirar, escurrir y servir. |

# EMPANADAS DE GALLINA GUISADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Masa de maíz amarillo*<br>Pulpa de gallina Guisada*<br>Aceite neutro | 1000gr<br>500gr<br>250ml | Realizar bolitas de 100gr c/u con la masa de maíz amarillo.<br><br>En una mesa disponer de una bolsa plástica partida a la mitad, poner en medio una bolita de masa de maíz amarillo, y cubrirla con la otra mitad de la bolsa plástica, luego con ayuda de un plato, tabla o recipiente con superficie plana, aplastar la bolita de masa hasta que quede de 5mm de espesor aproximadamente.<br><br>En medio de la bolita de masa aplastada poner 50gr del guiso de gallina, cerrar la empanada dándole forma de media luna y fijar bien la unión haciéndole presión con los dedos.<br><br>En una olla poner a calentar abundante aceite a fuego medio-alto. Freír las empanadas en varias tandas de acuerdo al tamaño del caldero. Retirar cuando estén doradas y crocantes.<br><br>Escurrir y servir de inmediato. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



EMPANADAS DE
GALLINA GUISADA

## EMPANADAS DE CARNERO GUISADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Masa de maíz amarillo*<br>Pulpa de carnero Guisado*<br>Aceite neutro | 1000gr<br>500gr<br>250ml | Realizar bolitas de 100gr c/u con la masa de maíz amarillo.<br><br>En una mesa disponer de una bolsa plástica partida a la mitad, poner en medio una bolita de masa de maíz amarillo, y cubrirla con la otra mitad de la bolsa plástica, luego con ayuda de un plato, tabla o recipiente con superficie plana, aplastar la bolita de masa hasta que quede de 5mm de espesor aproximadamente.<br>En medio de la bolita de masa aplastada poner 50gr de pulpa de carnero guisado, cerrar la empanada dándole forma de media luna y fijar bien la unión haciéndole presión con los dedos.<br><br>En una olla poner a calentar aceite a fuego alto, meter una a una las empanadas evitando que se peguen unas con otras. Retirar cuando estén doradas y crocantes. Escurrir y servir inmediatamente. |

## MINI PASTELES DE CERDO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Arroz de cerdo*<br>Hoja de col<br>Sal | 500gr<br>10und<br>5gr | Sazonar las hojas de col con sal.<br><br>Rellenar una hoja de col con 50gr de arroz de cerdo y doblar la hoja dándole forma de pastel.<br><br>Cocinar los pasteles en una olla al vapor por 20min. Retirar y servir. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



MINI PASTELES
DE CERDO



AREPA DE YUCA CON QUESO, CEBOLLÍN,
CARNE DESMECHADA Y SUERO VERDE

# AREPA DE YUCA CON QUESO, CEBOLLÍN, CARNE DESMECHADA Y SUERO VERDE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Yuca<br>Queso costeño<br>Cebolla junca<br>Carne desmechada*<br>Suero verde**<br>Sal<br>Hoja de bijao<br>Aceite neutro | 1000gr<br>500gr<br>100gr<br>500gr<br>200gr<br>5gr<br>1und<br>100ml | Pelar, lavar y retirar el tallo central de la yuca. Rallarla finamente. Amasar la yuca rallada con el queso rallado, la cebolla junca finamente picada y la sal.<br><br>Hacer bolitas de 150gr de masa de yuca con cebolla y queso.<br><br>En una sartén poner a calentar un poco de aceite a fuego medio alto, incorporar en el centro una bolita de masa de yuca e ir aplanándola con ayuda de una cuchara hasta tener una arepa de aproximadamente 5mm de espesor, dejar cocinar y dorar por 4 min, voltear y cocinar por otros 4 min más.<br><br>Partir la hoja de bijao en 10 partes iguales, poner la arepa de yuca sobre un pedazo de hoja de bijao, añadir encima 50gr de carne desmechada y bañar por encima con 20gr de suero verde para terminar. |

# CÓCTEL DE CHICHARRÓN CON PAVA DE AJÍ CON TAMARINDO ACOMPAÑADO DE BOLLO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Chicharrón*<br>Pava de ají con tamarindo**<br>Suero<br>Cilantro<br>Limón<br>Bollo Limpio | 1200gr<br>300gr<br>300ml<br>100gr<br>8und<br>4und | Sazonar las hojas de col con sal.<br><br>Rellenar una hoja de col con 50gr de arroz de cerdo y doblar la hoja dándole forma de pastel.<br><br>Cocinar los pasteles en una olla al vapor por 20min. Retirar y servir. |

# CARIMAÑOLA DE CONEJO GUISADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Yuca<br>Pulpa de conejo Guisado*<br>Aceite neutro | 1500gr<br>700gr<br>250ml | Pelar, lavar y quitar el tallo central de la yuca.<br><br>En una olla poner a cocinar la yuca con agua suficiente para cubrirla, una vez cocida retirar el agua y dejar reposar por 15 min para que pierda el exceso de humedad.<br><br>Moler la yuca y amasar hasta obtener una masa suave.<br><br>Hacer bolitas de 150gr de masa de yuca, rellenar con 70gr de pulpa de conejo guisado y moldear con las manos hasta darles la forma deseada.<br><br>En una olla poner a calentar el aceite a fuego medio alto, agregar una por una las carimañolas hasta que estén doradas y crocantes.<br><br>Retirar y poner sobre papel absorbente. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



CARIMAÑOLA DE
CONEJO GUISADO

# CABEZA DE GATO CON CHICHARRÓN Y SUERO PICANTE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Plátano verde<br>Chicharrón<br>Cebolla roja<br>Suero picante**<br>Queso costeño<br>Ajo<br>Aceite neutro | 600gr<br>300gr<br>200gr<br>200ml<br>300gr<br>15gr<br>50ml | Lavar, quitar las puntas de los plátanos y abrirles la cascara en uno de sus lados. Ponerlos a hervir en una olla con agua hasta cubrirlos y agregar sal.<br><br>En un sartén a fuego medio alto poner aceite y realizar un sofrito con el ajo y la cebolla roja, dejar cocinar hasta transparentar y salar al gusto.<br><br>Una vez cocidos los plátanos, retirarlos del agua y quitarles la cascara. En un recipiente hondo agregar los plátanos con el sofrito de cebolla y ajo previamente realizado, aplastar el plátano con ayuda de un tenedor hasta que tenga textura de puré, agregar el queso rallado y revolver.<br>Armar bolitas de la mezcla de plátano de 100gr, servir poniendo encima 30gr de chicharrón y terminar con 20ml de suero. |



CABEZA DE GATO CON
CHICHARRÓN Y
SUERO PICANTE

# ENSALADAS



ENSALADA DE CALABAZA
Y AHUYAMA

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# ENSALADA DE BERENJENA AHUMADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Berenjena ahumada<br>Cebolla junca<br>Pimentón rojo<br>Aceituna verde<br>Limón<br>Ajo<br>Sal<br>Pimienta negra<br>Aceite neutro | 500gr<br>300gr<br>200gr<br>100gr<br>2und<br>30gr<br>5gr<br>3gr<br>50ml | Ahumar el pimentón sobre una parrilla en contacto directo con el fuego. Una vez la piel se queme, retirar, reposar y pelar. Cortar en dados. Reservar.<br><br>Cortar la berenjena con todo y piel en dados pequeños. Sumergirlos en agua con sal hasta que el agua se oscurezca. Retirar.<br><br>Sofreír los dados de berenjena en aceite neutro hasta dorarlos. Retirar y reservar.<br><br>Picar la cebolla junca finamente y sofreír hasta transparentar. Retirar y reservar.<br><br>Escurrir la aceituna verde y cortarlas a la mitad. Reservar.<br><br>Mezclar el pimentón, la berenjena, la cebolla junca, la aceituna, condimentar con aceite, limón, ajo, sal, comino y pimienta negra.<br>Servir la ensalada con casabe. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Casabe | 10und | Servir la ensalada con casabe. |


ENSALADA DE
BERENJENA AHUMADA

# ENSALADA DE CALABAZA Y AHUYAMA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Calabaza blanca<br>Ahuyama<br>Cebolla junca<br>Queso costeño<br>Aceituna verde<br>Huevo<br>Ajo<br>Limón<br>Sal<br>Pimienta negra<br>Aceite achiotado* | 300gr<br>300gr<br>300gr<br>200gr<br>100gr<br>5und<br>30gr<br>2und<br>5gr<br>3gr<br>50ml | Cortar el queso costeño en dados de 1x1cm y reservar. Cocinar los huevos en suficiente agua. Retirar, pelar y picar. Reservar.<br><br>Escurrir la aceituna verde y cortarlas a la mitad. Reservar.<br><br>Pelar la calabaza y la ahuyama. Cortarla en dados pequeños parejos. Cocinar en suficiente agua con un poco de sal hasta que los dados se ablanden y estén firmes. Retirar y condimentar con sal, limón, pimienta negra y ajo. Sofreír la cebolla junca en aceite achiotado y agregar la calabaza hasta dorar. Retirar, reposar y mezclar con el resto de los ingredientes. Añadir limón y condimentar si lo requiere.<br>Servir la ensalada con casabe. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Casabe | 10und | Servir la ensalada con casabe. |

# ENSALADA DE PEPINO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Pepino<br>Cebolla roja<br>Suero verde**<br>Limón<br>Sal<br>Pimienta negra | 500gr<br>100gr<br>300ml<br>2und<br>5gr<br>3gr | Cortar el queso costeño en dados de 1x1cm y reservar. Pelar, retirar las semillas y lavar el pepino. Picar en cuadritos de 1x1cm. Reservar.<br>Pelar y lavar la cebolla roja y picar finamente. Reservar.<br><br>Mezclar el pepino y la cebolla con limón, sal, pimienta negra y aderezar con suero verde. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Casabe | 10und | Servir la ensalada con casabe. |





ENSALADA DE
PEPINO

# ENSALADA DE AGUACATE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Aguacate<br>Tomate rojo<br>Cebolla roja<br>Ají dulce<br>Ajo ahumado*<br>Menta fresca<br>Limón<br>Sal<br>Pimienta negra<br>Aceite neutro | 500gr<br>200gr<br>150gr<br>50gr<br>10gr<br>50gr<br>2und<br>5gr<br>3gr<br>50ml | Pelar y picar el aguacate en cuadritos de 2x2cm, agregar jugo de limón para evitar oxidación. Reservar.<br><br>Pelar y picar la cebolla roja en tiras finas. Reservar.<br>Picar al medio el tomate rojo, retirar las semillas y cortar en tiras. Reservar.<br>Limpiar y quitar las semillas al ají dulce, picar en tiras finas. Reservar.<br>Picar la menta fresca finamente.<br><br>En un recipiente hondo mezclar todos los ingredientes previamente picados, agregar ajo ahumado, condimentar con sal, pimienta negra y limón. Terminar con un hilo de aceite. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Casabe | 10und | Servir la ensalada con casabe. |

# CARNES Y PESCADOS



CARNE EN BISTEC CON BATATA ASADA, PAVA DE AJÍ CON YERBAS DE AZOTEA Y ENSALADA DE PEPINO

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# CARNE EN BISTEC CON BATATA ASADA, PAVA DE AJÍ CON YERBAS DE AZOTEA Y ENSALADA DE PEPINO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tetafula<br>Ají dulce<br>Limón<br>Comino<br>Ajo<br>Pimienta negra<br>Sal<br>Pava de ají con yerbas de azotea**<br><br>Aceite achiotado* | 1500gr<br>50gr<br>2und<br>5gr<br>30gr<br>3gr<br>5gr<br>200gr<br><br>60ml | Lavar y quitar las semillas del ají dulce, picar finamente. Reservar.<br>Limpiar los dientes de ajo y reservar.<br>Machacar el ajo con el ají dulce, el jugo de limón, comino, pimienta negra, sal y aceite achiotado hasta obtener una pasta. Marinar la carne con la pasta previamente preparada. Reservar.<br><br>En una plancha o parrilla asar las piezas de carne. Servir con pava de ají con yerbas de azotea. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Batata<br>Mantequilla<br>Perejil<br>Ajo<br>Suero verde**<br>Ensalada de pepino**<br>Sal<br>Agua | <br>1500gr<br>200gr<br>100gr<br>30gr<br>200ml<br>600gr<br>5gr<br>500ml | Picar cilantro y ajo finamente, mezclar con la mantequilla y rectificar sazón, agregar sal en caso de ser necesario. Reservar.<br><br>Cocinar en agua con sal la batata hasta que ablande sin perder estructura. Escurrir y reposar. Rebanar la batata en rodajas de 1cm de espesor, sazonar con sal y untarlas con la mantequilla previamente preparada.<br>En una plancha o parrilla caliente asar las rodajas de batata hasta que doren en ambas caras. Servir con suero verde.<br>Servir la ensalada junto con los demás elementos del plato. |



LOMO ANCHO DE CERDO EN SALSA DE RON, PANELA, LIMÓN MANDARINA Y ESPECIAS ACOMPAÑADO DE YUCA COCIDA CON PAVA DE AJÍ Y SUERO DE AJO AHUMADO

## LOMO ANCHO DE CERDO EN SALSA DE RON, PANELA, LIMÓN MANDARINA Y ESPECIAS ACOMPAÑADO DE YUCA COCIDA CON PAVA DE AJÍ Y SUERO DE AJO AHUMADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Lomo ancho de cerdo<br>Zanahoria<br>Cebolla roja<br>Apio<br>Ají dulce<br>Ajo<br>Sal<br>Sal china<br>Pimienta negra<br>Panela<br>Limón mandarina<br>Ron añejo<br>Salsa soya<br>Pimienta árabe<br>Aceite neutro<br>Agua | 1500gr<br>150gr<br>150gr<br>100gr<br>50gr<br>60gr<br>5gr<br>3gr<br>3gr<br>500gr<br>6und<br>250ml<br>50ml<br>3gr<br>50ml<br>500ml | Lavar y picar uniformemente la zanahoria, el apio, la cebolla roja y el ají dulce. Machacar el ajo. Reservar.<br><br>En un caldero con aceite a fuego medio-alto sellar el lomo de cerdo, condimentar con sal, sal china y pimienta negra. Una vez bien sellado, agregar los vegetales previamente picados y el ajo machacado. Revolver bien y cocinar hasta que aromatice. Agregar agua suficiente hasta cubrir el cerdo y dejar cocinar a fuego medio tapado por 1 hora. Retirar el cerdo y reservar.<br><br>En una olla melar la panela con un poco de agua y el jugo de limón mandarina.<br>Condimentar con pimienta árabe y salsa de soya. Una vez reduzca a la mitad agregar el ron añejo, cocinar por un par de minutos hasta evaporar el alcohol del ron. Retirar y reservar.<br><br>Pincelar el cerdo con un poco de la salsa de panela y sellar en plancha o parrilla hasta obtener color a caramelo. Retirar y servir con salsa. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Yuca<br>Pava de ají**<br>Suero de ajo ahumado** | <br>1000gr<br>200gr<br>200gr | Pelar, lavar y partir la yuca en bastones.<br>En una olla poner a hervir agua suficiente para cubrir la yuca, una vez el agua rompa hervor poner la sal y cocinar la yuca durante 30 min a fuego alto hasta que esté blanda y firme.<br>Retirar, servir con suero de ajo ahumado y pava de ají. |





POSTAS DE PESCADO EN
LECHE DE COCO Y PAVA DE
AJÍ CON YERBAS DE AZOTEA
ACOMPAÑADAS DE PATACONES

## POSTAS DE PESCADO EN LECHE DE COCO Y PAVA DE AJÍ CON YERBAS DE AZOTEA ACOMPAÑADAS DE PATACONES

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Pescado de temporada<br>Leche de coco*<br>Pava de ají con yerbas de azotea**<br>Comino<br>Limón<br>Ajo<br>Sal<br>Sal china<br>Pimienta negra<br>Aceite neutro | 2000gr<br>500ml<br>200gr<br>3gr<br>10und<br>30gr<br>5gr<br>3gr<br>3gr<br>150ml | Limpiar el ajo y machacarlo. Condimentar las postas de pescado con sal, sal china, pimienta negra, el jugo de limón y el ajo machacado. Reservar.<br><br>En un caldero con abundante aceite a fuego medio-alto freír las postas de pescado. Retirar y reservar.<br><br>Calentar la leche de coco en un caldero a fuego medio, una vez caliente agregar la pava de ají con yerbas de azotea. Condimentar con comino y cocinar por 5 min. Agregar las postas de pescado frito y cocer por 5 min más. Rectificar sazón. Retirar y servir. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Patacones* | <br>30und | Servir calientes y crocantes. |



ROLLITOS DE BERENJENA
RELLENOS DE CARNE BAÑADOS EN
PAVA DE AJÍ CON SUERO VERDE

## ROLLITOS DE BERENJENA RELLENOS DE CARNE BAÑADOS EN PAVA DE AJÍ CON SUERO VERDE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tetafula<br>Berenjena<br>Ajo<br>Cebolla Junca<br>Semilla de marañón<br>Pimienta negra<br>Pimienta árabe<br>Pava de Ají**<br>Sal<br>Sal china<br>Suero verde**<br>Yerbabuena<br>Agua<br>Aceite neutro | 1200gr<br>800gr<br>30gr<br>200gr<br>150gr<br>3gr<br>2gr<br>300gr<br>5gr<br>3gr<br>100ml<br>50gr<br>300ml<br>200ml | Picar la cebolla junca y la yerbabuena.<br>En una olla añadir aceite y saltear la cebolla previamente picada, cocinar hasta dorar. Añadir la carne, cocinar hasta que seque sin perder sus jugos, añadir la yerbabuena, rectificar sazón y agregar semilla de marañón troceada. Mezclar bien. Reservar.<br><br>Cortar la berenjena en laminas longitudinales, sumergirlas en agua de sal hasta que el agua oscurezca. Escurrir bien, condimentar con sal, pimienta árabe y asarlas sobre plancha untada de aceite y ajo. Dorar por ambos lados. Retirar y rellenar con la carne salteada y formar rollitos.<br><br>Servir cada rollito con pava de ají, suero verde y terminar con semilla de marañón troceada. |

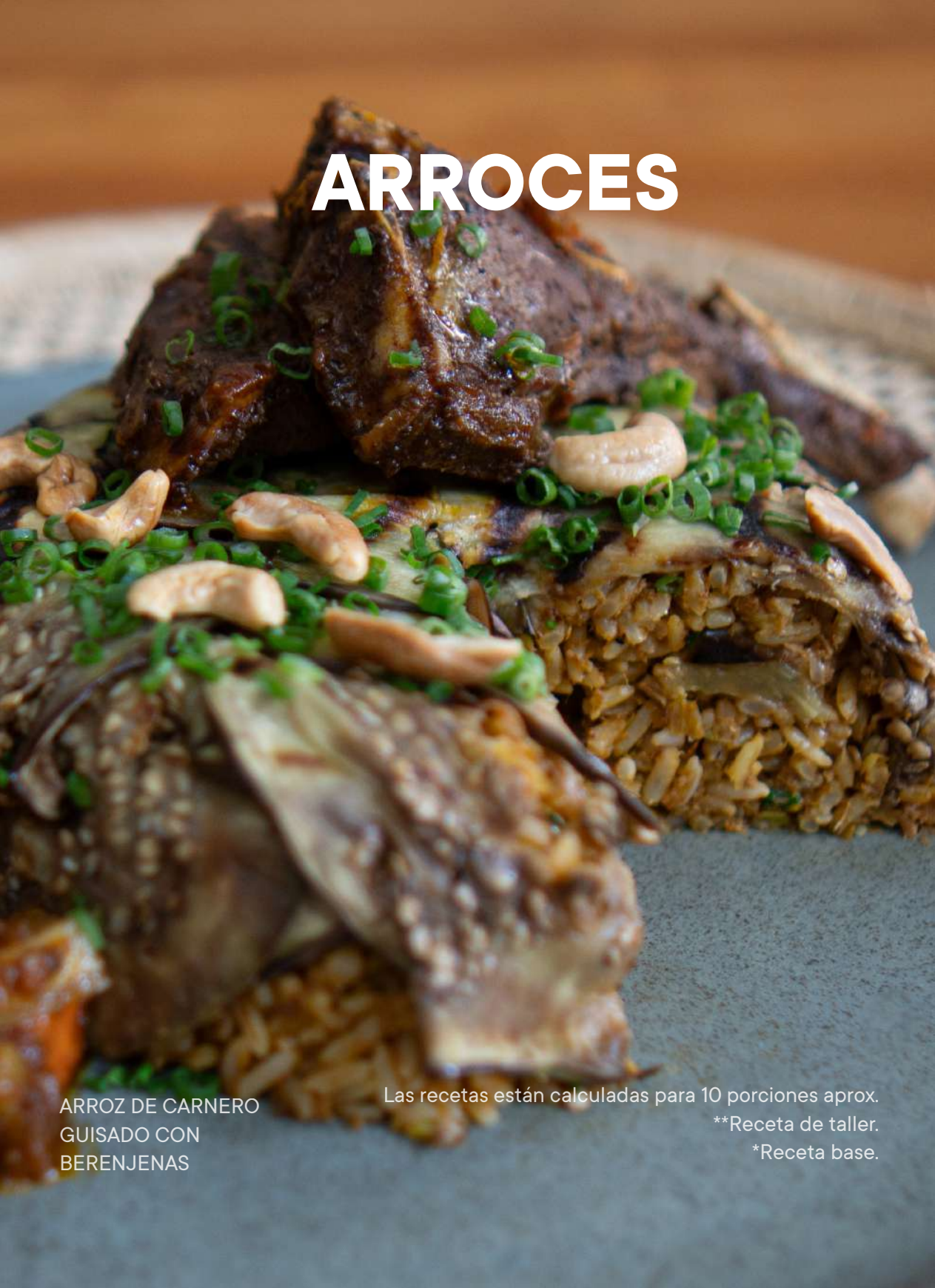


CONTRA MUSLO DE POLLO ASADO ADOBADO CON YERBAS FRESCAS, SUERO DE AJO AHUMADO, PAVA DE AJÍ CON TAMARINDO Y YUCA 2

## CONTRA MUSLO DE POLLO ASADO ADOBADO CON YERBAS FRESCAS, SUERO DE AJO AHUMADO, PAVA DE AJÍ CON TAMARINDO Y YUCA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Contra muslo de pollo<br>Orégano seco<br>Albahaca seca<br>Cilantro seco<br>Ají dulce<br>Zanahoria<br>Cebolla roja<br>Apio<br>Ajo<br>Sal<br>Sal china<br>Pimienta negra<br>Aceite achiotado* | 2500gr<br>50gr<br>50gr<br>50gr<br>50gr<br>150gr<br>150gr<br>100gr<br>30gr<br>5rg<br>3rg<br>3rg<br>100ml | Dorar las piezas de pollo en un caldero con aceite achiotado. Una vez doradas añadir la mezcla de apio, zanahoria, cebolla roja, cebolla junca y ají dulce uniformemente picados. Saltear hasta que aromatice. Agregar agua suficiente hasta cubrir la mitad de las piezas de pollo y condimentar con sal. Cocinar tapado hasta que las piezas de pollo estén cocidas. Retirar, reposar y reservar.<br><br>En un recipiente hondo agregar orégano seco, albahaca seca, cilantro seco, ajo machacado, sal, sal china, pimienta negra y aceite achiotado y revolver bien.<br><br>Preparar adobo con las especias, ajíes y pimienta negra. Agregar las piezas de pollo ya cocidas y dejar marinar por unos minutos.<br><br>Asar el pollo adobado en parrilla a las brasas hasta dorar. Retirar y servir. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Suero de ajo ahumado**<br>Pava de ají con tamarindo**<br>Yuca | <br>200ml<br>200gr<br>1000gr | Pelar, lavar y partir la yuca en bastones.<br>En una olla poner a hervir agua suficiente para cubrir la yuca, una vez el agua rompa hervor poner la sal y cocinar la yuca durante 30 min a fuego alto hasta que esté blanda y firme. Retirar y servir con suero de ajo ahumado. |

# ARROCES



ARROZ DE CARNERO GUISADO CON BERENJENAS

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# ARROZ DE CARNERO GUISADO CON BERENJENAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Carnero | 2000gr | Porcionar y condimentar la pulpa de carnero con pimienta árabe, comino, curry, sal y sal china. Reservar. |
| Arroz de grano entero | 1000gr | |
| Berenjena | 1000gr | Cortar la berenjena con todo y piel en dados pequeños. Sumergirlos en agua con sal hasta que el agua se oscurezca. Retirar. |
| Cebolla junca | 200gr | |
| Guiso base* | 200gr | |
| Ajo | 60gr | Sofreír los dados de berenjena en aceite achiotado hasta dorarlos. Retirar y reservar. |
| Apio | 100gr | Dorar las piezas de carnero en un caldero con aceite achiotado. Una vez doradas añadir apio, zanahoria, cebolla roja, cebolla junca y ají dulce picados uniformemente. Saltear hasta que aromatice. |
| Zanahoria | 150gr | |
| Cebolla roja | 150gr | |
| Cebollín | 100gr | |
| Semilla de marañón | 300gr | Añadir el guiso base y la salsa de soya. Dejar cocinar por unos minutos y añadir agua suficiente que cubra la mezcla. Llevar a hervor. Agregar el arroz, mezclar bien y adicionar agua si lo requiere. |
| Ají dulce | 100gr | |
| Comino | 10gr | |
| Curry | 5gr | |
| Pimienta árabe | 5gr | Condimentar con las especias y rectificar sazón. Cocinar a fuego alto hasta que el agua evapore, agregar la berenjena, mezclar bien, tapar, bajar temperatura y cocinar hasta que el grano abra. |
| Salsa soya | 100ml | |
| Sal | 10gr | |
| Sal china | 5gr | |
| Aceite neutro | 250ml | Terminar con semillas de marañón troceadas y cebollín finamente picado. |
| Aceite achiotado* | 100ml | |

# ARROZ CON MONDONGO FRITO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Arroz de rano entero<br>Mondongo<br>Garbanzo<br>Pimentón rojo<br>Cebolla junca<br>Tomate rojo<br>Zanahoria<br>Ají dulce<br>Cebollín<br>Ajo<br>Vinagre de fruta<br>Salsa soya<br>Limón<br>Pimienta de olor<br>Sal china<br>Pimienta negra<br>Sal<br>Aceite achiotado*<br>Aceite neutro | 1000gr<br>1200gr<br>250gr<br>200gr<br>200gr<br>200gr<br>200gr<br>100gr<br>100gr<br>60gr<br>50ml<br>100ml<br>3und<br>3gr<br>2gr<br>3gr<br>20gr<br>100ml<br>350ml | Limpiar el mondongo con sal y limón. Picar el mondongo en cuadros parejos. Una vez limpio y picado poner a cocinar hasta ablandar en una olla con abundante agua con sal. Retirar, escurrir y reservar. Freír en abundante aceite neutro a fuego alto el mondongo hasta dorar. Retirar, escurrir y reservar.<br><br>En una olla con abundante agua cocinar el garbanzo hasta que ablande, pero mantenga firmeza. Retirar y escurrir. La mitad del garbanzo saltearla en una sartén hasta dorar. Retirar y reservar.<br><br>En una olla con aceite achiotado saltear la cebolla junca, el tomate, ají dulce, la zanahoria, el pimentón rojo y el ajo finamente picados. Condimentar con sal, sal china, pimienta negra, salsa de soya, vinagre de frutas, pimienta de olor y cocinar por un par de minutos. Agregar el mondongo frito, el garbanzo cocido, el arroz y revolver bien. Agregar agua hasta cubrir la mezcla y dejar cocinar a fuego medio-alto. Una vez empiece a secar el arroz, agregar la zanahoria y el pimentón picados en cuadritos de medio centímetro. Revolver bien y cocinar a fuego bajo hasta que abra el arroz. Finalizar con cebollín finamente picado, mezclar y servir. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Yuca frita* | <br>1500gr | Servir el arroz con una porción de yuca frita. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



ARROZ CON
MONDONGO FRITO

# ARROZ DE CERDO, CHICHARRÓN, ACEITUNAS VERDES Y SUERO DE AJO AHUMADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Arroz de cerdo*<br>Chicharrón*<br>Aceitunas verdes<br>Cebollín<br>Suero de ajo Ahumado** | 2000gr<br>500gr<br>150gr<br>200gr<br>300ml | En una olla a fuego medio agregar el chicharrón picado, las aceitunas verdes partidas a la mitad, el cebollín finamente picado y el arroz de cerdo. Revolver hasta integrar todos los ingredientes. Calentar hasta conseguir la temperatura deseada y servir con suero de ajo ahumado. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



ARROZ DE CERDO, CHICHARRÓN,
ACEITUNAS VERDES Y SUERO DE
AJO AHUMADO

# SOPAS Y CREMAS



CREMA DE AHUYAMA
CON QUESO, AGUACATE,
MAÍZ Y CILANTRO

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# CREMA DE AHUYAMA CON QUESO, AGUACATE MAÍZ Y CILANTRO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Ahuyama<br>Queso costeño<br>Cilantro<br>Mazorca<br>Cebolla junca<br>Ajo<br>Suero<br>Mantequilla<br>Aguacate<br>Sal<br>Pimienta negra<br>Aceite neutro | 3000gr<br>1000gr<br>100gr<br>200gr<br>200gr<br>30gr<br>200ml<br>50gr<br>700gr<br>5gr<br>3gr<br>50ml | Pelar y picar la ahuyama uniformemente y cocinar con suficiente agua con sal hasta cubrir. Ya cocida la ahuyama llevar a una licuadora con un poco de agua de cocción y procesar hasta obtener una crema. Reservar.<br><br>Cocinar la mazorca en abundante agua hasta que ablande el grano, retirar, desgranar y reservar.<br><br>En una olla con mantequilla agregar cebolla junca, ajo y cilantro finamente picados. Condimentar con sal y pimienta negra. Sofreír por un par de minutos, agregar a este sofrito la crema de ahuyama reservada y mezclar. Agregar suero y mezclar bien.<br><br>Picar el queso en dados de 1x1 cm y freír en abundante aceite a fuego alto hasta dorar. Retirar, escurrir y reservar.<br><br>Servir la crema de ahuyama con dados de queso frito y la mazorca desgranada. Terminar con suero, aguacate picado en dados y cilantro. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Casabe | 10und | Servir con aguacate tajado y casabe. |

# SOPA DE PATACÓN CON COSTILLA ASADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Costilla de res | 1500gr | Condimentar la costilla con ají dulce y ajo machacado con sal, sal china, comino y aceite achiotado. Reservar.<br><br>En una olla sellar la costilla hasta dorar. Agregar agua suficiente y cocinar. Una vez blanda la costilla agregar la ahuyama, el ñame, la yuca, la zanahoria y la pimienta de olor. Cocinar hasta que ablanden.<br><br>Picar los patacones y mezclar con la sopa. Terminar con cilantro picado. Servir. |
| Yuca | 200gr | |
| Ahuyama | 200gr | |
| Ñame | 200gr | |
| Cebolla junca | 200gr | |
| Zanahoria | 100gr | |
| Ají dulce | 100gr | |
| Ajo | 60gr | |
| Cilantro | 50gr | |
| Comino | 15gr | |
| Pimienta de olor | 3gr | |
| Patacones* | 30und | |
| Sal | 5gr | |
| Sal china | 3gr | |
| Aceite achiotado* | 50ml | |



SOPA DE PATACÓN
CON COSTILLA ASADA

# MOTE DE QUESO CON CHICHARRÓN Y BERENJENA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Ñame<br>Queso costeño<br>Berenjena<br>Cebolla junca<br>Cebolla roja<br>Ají dulce<br>Limón<br>Ajo<br>Suero<br>Sal<br>Aceite neutro<br>Chicharrón* | 3000gr<br>1000gr<br>600gr<br>100gr<br>100gr<br>50gr<br>3und<br>60gr<br>200ml<br>5gr<br>250ml<br>800gr | Pelar, lavar y picar el ñame en cuadritos de 3x3 cm. En una olla con abundante agua condimentada con sal poner a cocinar el ñame a fuego alto.<br><br>Cortar la berenjena en tajadas delgadas y dejar reposar en agua de limón y sal hasta que el agua oscurezca. Retirar y escurrir. Freír en abundante aceite a fuego alto las tajadas de berenjena. Retirar, escurrir y reservar.<br><br>Limpiar y picar finamente el ajo, la cebolla junca, cebolla roja y ají dulce sin semillas. Saltear en una olla con un poco de aceite y hasta que aromaticen, condimentar con sal. Retirar y agregar este sofrito a la olla donde se cuece el ñame.<br><br>Cortar el queso en cubitos parejos de 2x2cm, Reservar.<br><br>En la olla donde se cuece el ñame poco antes de terminar su cocción agregar suero, queso y berenjenas fritas. Cocinar por unos minutos más. Servir con chicharrón finamente picado y unas tajadas de berenjena frita. |
| **ACOMPAÑANTES:**<br>Arroz de coco blanco*<br>Patacones*<br>Ensalada de aguacate** | <br>1000gr<br>30und<br>600gr | Servir el mote con porción de arroz, patacones y ensalada de aguacate. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



MOTE DE QUESO CON
CHICHARRÓN Y BERENJENA

# DULCES



BUÑUELOS DE MAÍZ BLANCO CON ANÍS Y QUESO, BAÑADOS EN MELAO DE PANELA Y LIMÓN MANDARINA

Las recetas están calculadas para 10 porciones aprox.
**Receta de taller.
*Receta base.

# BUÑUELOS DE MAÍZ BLANCO CON ANÍS Y QUESO, BAÑADOS EN MELAO DE PANELA Y LIMÓN MANDARINA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Masa de maíz blanco<br>Queso costeño<br>Huevo (clara)<br>Anís<br>Azúcar<br>Aceite | 600gr<br>300gr<br>30gr<br>3gr<br>50gr<br>250ml | Mezclar la masa de maíz blanco con el queso rallado, la clara de huevo, el anís y el azúcar. Amasar hasta incorporar bien todos los ingredientes.<br><br>Formar bolitas de 60gr. Reservar en frio.<br><br>En un caldero calentar aceite a temperatura media. Una vez caliente freír los buñuelos hasta que doren. Retirar, escurrir y servirlas bañadas en su salsa. |
| **SALSA:**<br>Panela<br>Limón mandarina<br>Pimienta de olor<br>Canela<br>Clavo de olor | <br>250gr<br>5und<br>1gr<br>1gr<br>0,3gr | En un caldero melar la panela con el jugo de limón mandarina, la pimienta de olor, la canela y el clavo de olor. Agregar agua si es necesario. Cocinar hasta aromatizar y obtener la consistencia deseada. Retirar y reservar. |

# TORTA DE PLÁTANO MADURO CON QUESO, BOCADILLO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Plátano maduro<br>Queso costeño<br>Harina de trigo<br>Leche<br>Huevo (claras)<br>Mantequilla<br>Bocadillo<br>Ron añejo | 500gr<br>200gr<br>150gr<br>150ml<br>2und<br>30gr<br>100gr<br>50ml | Cocinar la mitad del plátano maduro con cascara en abundante agua hasta que esté blando. La otra mitad de los plátanos freírlos hasta que doren y estén blandos. Hacer pure con el plátano y mezclar con la mantequilla a temperatura ambiente.<br><br>Batir las claras de huevo enérgicamente e incorporar al pure de plátano. Añadir el queso costeño rallado, la leche y mezclar bien.<br><br>Agregar la harina de trigo cernida en dos tandas e ir mezclando. Agregar el ron añejo. Disponer la mezcla en un molde para horno.<br><br>Cortar el bocadillo en cubitos uniformes y empolvarlos con un poco de harina de trigo. Esparcir uniformemente sobre el molde con la mezcla de plátano. Hornear por 45 min a 140 grados. Retirar, reposar y servir. |



TORTA DE PLÁTANO MADURO
CON QUESO, BOCADILLO

# TORTA DE MAÍZ Y QUESO COSTEÑO CON SUERO DULCE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Mazorca<br>Queso costeño<br>Harina de maíz<br>Leche<br>Azúcar<br>Huevo<br>Polvo para hornear | 425gr<br>100gr<br>125gr<br>100ml<br>30gr<br>1und<br>8gr | Desgranar la mazorca y cocinar hasta ablandar.<br><br>En una licuadora procesar la mitad del maíz cocido con un poco del líquido de cocción y el huevo. Dejar procesar por unos minutos. Retirar y mezclar con el resto del maíz. Agregar a la mezcla el queso rallado y el azúcar. Mezclar hasta diluir bien el azúcar y no hayan grumos.<br><br>Mezclar la harina de maíz con el polvo para hornear y agregar en tres partes iguales a la mezcla de maíz. Agregar la leche a medida que se agrega la harina y mezclar bien hasta obtener la consistencia deseada. Disponer en un molde para horno y hornear por 45 min a 160 grados. |
| **SALSA:**<br>Suero<br>Azúcar glas<br>Limón (ralladura) | <br>250ml<br>100gr<br>1und | Mezclar el suero con el azúcar glas y la ralladura de limón. Reservar en frío. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



TORTA DE MAÍZ Y QUESO
COSTEÑO CON SUERO DULCE

# FLAN DE BATATA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Batata<br>Leche<br>Suero<br>Huevo<br>Leche condensada<br>Limón (ralladura)<br>Ron añejo<br>Azúcar | 500gr<br>500ml<br>100ml<br>10und<br>250ml<br>1und<br>50ml<br>200gr | Cocinar la batata en abundante agua hasta ablandar. Procesar en una licuadora la batata cocida con la mitad de la leche.<br><br>Mezclar bien 8 huevos enteros y 2 yemas en un recipiente hondo. Agregar el suero, la leche condensada, la ralladura de la piel del limón, el ron y el restante de la leche. Procesar esta mezcla en licuadora con el pure de batata.<br><br>Realizar un caramelo con el azúcar y disponerlo en un molde para horno. Agregar la mezcla de batata, tapar el molde con papel aluminio. hornear en baño maría entre 60 – 90 min a 160 grados. Retirar, reservar en frio por mínimo 4 horas y servir. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial



FLAN DE BATATA

# RECETA BASES



## GUISO BASE

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Tomate rojo<br>Cebolla roja<br>Ají dulce<br>Ajo<br>Comino<br>Sal<br>Aceite achiotado* | 500 gr<br>150 gr<br>50gr<br>50 gr<br>5 gr<br>5 gr<br>50 ml | Lavar los tomates, las cebollas y los ajíes dulces.<br>Partir los ajíes dulces y retirar las semillas.<br>Cortar los tomates, la cebolla y los ajíes en cuadritos pequeños y reservar.<br>Al fuego poner a calentar en una sartén aceite achiotado. Agregar los cuadritos de tomate, cebolla y ajíes a la sartén con aceite. Sofreír hasta que la verdura transparente. Sazonar con sal y comino. |

## PULPA DE CARNERO GUISADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Carnero<br>Guiso base*<br>Salsa soya<br>Sal<br>Sal china | 1000 gr<br>300 gr<br>100 ml<br>10 gr<br>5 gr | Cortar en trozos medianos la carne de carnero.<br>En una olla grande dorar los trozos de carne con un poco de aceite de lado y lado.<br><br>Una vez la carne esta dorada, agregar agua y sal al gusto en la olla hasta cubrir el carnero.<br>Cocinar durante 3 o 4 horas que el carnero ablande.<br>Cuando el carnero este cocido desmecharlo. Poner en una sartén a fuego medio el carnero desmechado con un poco del agua de la cocción, el guiso base y la salsa de soya. Revolver constantemente para integrar los sabores, dejar cocinar hasta que reduzca un poco el líquido.<br>Rectificar el sabor y sazonar con sal y sal china.<br>Reservar. |

# PULPA DE CONEJO GUISADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Conejo<br>Guiso base*<br>Salsa soya<br>Sal<br>Sal china | 1000gr<br>300gr<br>100ml<br>10gr<br>5gr | En una olla grande dorar la pulpa de conejo con un poco de aceite de lado y lado.<br><br>Una vez la carne esta dorada, agregar sal al gusto y agua en la olla hasta cubrir la carne de conejo. Cocinar durante 2 horas hasta que el conejo ablande y este tierno.<br><br>Cuando la carne este cocida desmechar.<br>En una sartén a fuego medio poner el conejo desmechado, la salsa de soya, el guiso base y un poco del agua de la cocción del conejo.<br><br>Revolver constantemente para integrar los sabores.<br>Dejar cocinar hasta que reduzca un poco el líquido.<br>Rectificar el sabor y sazonar con sal y sal china.<br>Reservar. |



# PULPA DE GALLINA GUISADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Gallina criolla<br>Guiso base*<br>Vinagre de fruta<br>Salsa foya<br>Sal<br>Sal china | 1000 gr<br>300 gr<br>100 ml<br>100 ml<br>10 gr<br>5 gr | Trocear la pulpa de la gallina en los pedazos deseados. En un recipiente grande, mezclar la gallina con el vinagre de fruta, la salsa de soya y la sal china.<br><br>Dejar marinar durante al menos 30 minutos para que la carne absorba bien los sabores.<br><br>En una olla grande dorar la pulpa de lado y lado con un poco de aceite.<br><br>Cuando la gallina esta dorada, agregar el guiso base y mezclar bien para que la gallina se integre con el guiso.<br><br>Agregar un poco de agua y ajustar la sal al gusto. Cocinar a fuego medio-bajo durante aproximadamente 2 hora, o hasta que la gallina esté tierna y bien cocida. |

# ACEITE ACHIOTADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Aceite neutro<br>Achiote | 1000ml<br>200gr | En una olla verter el aceite neutro y limpio junto con el achiote.<br><br>Poner a fuego bajo hasta que el aceite se empiece a tinturar de rojo. Mantener la temperatura baja cocinando el aceite enrojecido durante 5 minutos más.<br><br>Dejar enfriar y pasar por un colador para retirar las semillas de achiote. |

## AJO AHUMADO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Ajo<br>Hoja de bijao | 500gr<br>2und | Envolver las cabezas de ajo sin pelar en una hoja de bijao haciendo una sarapa.<br><br>Ponerlos en horno a 120 grados centígrados durante 30 minutos, en caso de no tener horno también pueden ahumarse cerca de las brasas durante el mismo tiempo. Retirar, reposar, abrir las cabezas de ajo, pelarlas y realizar una pasta con los dientes de ajo ya ahumado. |

## YUCA FRITA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Aceite neutro<br>Achiote | 1000ml<br>200gr | Pelar, lavar y partir la yuca en bastones.<br><br>En una olla poner a hervir agua suficiente para cubrir la yuca, una vez el agua rompa hervor poner la sal y cocinar la yuca durante 30 min a fuego alto hasta que esté blanda y firme.<br><br>Retirar la yuca del agua, escurrir y reposar. Una vez secos los bastones, freír en abundante aceite a fuego medio-alto hasta dorar. Retirar, escurrir y servir. |

## ARROZ DE COCO BLANCO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Arroz de grano entero<br>Leche de coco<br>Sal<br>Aceite neutro | 500gr<br>1000ml<br>5gr<br>50ml | En una olla a fuego medio alto calentar el aceite y agregar el arroz para nacararlo sin que tome color, agregar la leche de coco y la sal, dejar hervir hasta que seque la leche de coco, bajar el fuego a mínimo y tapar. Cocinar hasta que el grano abra.<br><br>Retirar, reposar y servir. |

## PATACONES

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Aceite neutro<br>Achiote | 1000ml<br>200gr | Pelar, lavar y partir los plátanos en timbales de tamaño parejo. Obteniendo de cada plátano 4-5 porciones.<br><br>En aceite a fuego medio poner a freír los timbales de plátano hasta que se cocinen en el centro. Una vez cocidos retirar los timbales del aceite, y aplastarlos con una pataconera.<br><br>A un recipiente hondo con suficiente agua, agrega el ajo machacado y la sal.<br><br>Calentar el aceite a fuego medio. Pasar los patacones por el agua de ajo, escurrir y freír de inmediato hasta que estén dorados y crocantes.<br><br>Retirar, escurrir y servir. |

# CHICHARRÓN

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Panza de cerdo<br>Ajo<br>Sal<br>Sal china<br>Bicarbonato<br>Aceite neutro | 1000gr<br>30gr<br>10gr<br>5gr<br>5gr<br>250ml | Pinchar con la punta del cuchillo toda la superficie de la piel de la panza de cerdo, una vez hecho esto ponerle sal y bicarbonato a la piel, sobrarla y dejar reposar por 30 min.<br><br>En una olla poner agua suficiente para cubrir las piezas de cerdo, condimentada con ajo machacado, sal y sal china. Agregar el cerdo y poner a hervir; una vez rompa hervor dejar cocinar por 10 minutos, retirar y reposar el cerdo. Porcionarlo en cubos parejos tamaño bocado.<br><br>En un caldero poner aceite a fuego alto, una vez caliente el aceite freír el cerdo hasta que quede crocante.<br><br>Retirar, reposar y servir. |

# CARNE DESMECHADA

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Sobrebarriga<br>Guiso base*<br>Cebolla roja<br>Zanahoria<br>Ajo<br>Salsa negra<br>Comino<br>Sal<br>Sal china<br>Pimienta negra<br>Aceite achiotado* | 1000gr<br>300gr<br>100gr<br>100gr<br>30gr<br>150ml<br>5gr<br>10gr<br>3gr<br>3gr<br>50ml | Limpiar la sobrebarriga quitando los excesos de grasa y pellejos.<br><br>Sellar la sobrebarriga en una olla con un poco de aceite achiotado, agregar la zanahoria picada en cubos, la mitad de la cebolla roja picada y la mitad del ajo machacado, una vez sellada la sobrebarriga, agregar suficiente agua hasta cubrir, condimentar con sal, salsa negra, comino y pimienta negra. Dejar que hierva. Una vez en hervor, cocinar a fuego medio alto hasta que la sobrebarriga ablande y se pueda desmechar.<br><br>Retirar, reposar y desmechar.<br><br>En un caldero a fuego alto agregar el aceite achiotado y el resto de los vegetales reservados. Sofreír por un par de minutos. Una vez transparente la cebolla agregar el comino, la carne desmechada, el guiso base y la salsa negra. Cocinar por un par de minutos, rectificar sazón. Retirar y servir. |



Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial

# ARROZ DE CERDO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Arroz de grano entero<br>Pulpa de cerdo<br>Berenjena<br>Habichuela criolla<br>Zanahoria<br>Pimentón rojo<br>Cebolla junca<br>Guiso base*<br>Ajo<br>Comino<br>Salsa negra<br>Vinagre de fruta<br>Sal<br>Sal China<br>Aceite achiotado* | 1000gr<br>1000gr<br>250gr<br>250gr<br>250gr<br>250gr<br>250rg<br>100rg<br>60gr<br>5gr<br>100ml<br>60ml<br>5gr<br>3gr<br>100gr | Disponer la pulpa de cerdo y limpiarla. Cortarla en cubos de más o menos 3x3cm. Condimentar el cerdo con sal, ajo, aceite achiotado y vinagre de fruta. Reservar.<br><br>Cortar la berenjena con todo y piel en dados pequeños. Sumergirlos en agua con sal hasta que el agua se oscurezca. Retirar.<br>Sofreír los dados de berenjena en aceite achiotado hasta dorarlos. Retirar y reservar.<br><br>Cortar la habichuela criolla en piezas de 2cm. Pelar y cortar la zanahoria en cubos pequeños, pelar el pimentón y cortarlo en tiras largas. Cortar la cebolla junca en rodajas. Reservar. Machacar los dientes de ajo. Reservar.<br><br>Añadir el aceite achiotado en el caldero donde se preparará el arroz. calentar a fuego medio y agregar el cerdo previamente marinado. Cocinar hasta que las piezas de cerdo doren. Agregar los vegetales procesados excepto la berenjena. Condimentar con sal, sal china y comino, cocinarlos hasta que doren ligeramente y la mezcla se torne aromática.<br>Añadir el arroz, cocinarlo a fuego alto con los vegetales, una vez humeante verter el agua, añadir la salsa negra, el vinagre de frutas, mezclar bien y dejar que hierva. Rectificar sazón y dejar que se cueza a fuego medio hasta que el agua evapore. Añadir los cubos de berenjena y mezclar bien. Bajar temperatura, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el grano abra.<br><br>Una vez listo, retirar y servir. |



# MASA DE MAÍZ AMARILLO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Maíz Cariaco Amarillo<br>Ceniza de Leña<br>Bicarbonato<br>Sal | 1000gr<br>50gr<br>5gr<br>10gr | Desgranar la mazorca, lavar el maíz y separarlo en dos partes iguales.<br><br>Cocinar la mitad del maíz en abundante agua añadiendo la ceniza de leña, el bicarbonato y la sal hasta que el grano ablande. Retirar del fuego, añadir el maíz restante y dejarlo reposar.<br><br>Escurrir muy bien el maíz y moler.<br><br>Amasar el maíz ya molido y agregar un poco de agua si lo requiere.<br><br>Porcionar la masa y utilizar de acuerdo a la necesidad. |

# LECHE DE COCO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | PROCEDIMIENTO |
|---|---|---|
| Coco<br>Agua | 3und<br>2000ml | Rallar el coco y procesarlo en la licuadora con agua tibia, añadir el agua del coco si la tiene. Extraer la leche de coco presionado fuertemente la pulpa de coco procesada contra un colador. Procesar nuevamente el afrecho con un poco de agua adicional si se considera necesario.<br><br>El extracto de coco debe ser concentrado. |

## BIBLIOGRAFÍA


- Cocina y talento de la mujer sucreña. Recuperación de la cultura gastronómica de la región de Sucre. (Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de Sucre – ASOMUJER 2011)
- Memoria sabor y nutrición en el Caribe colombiano. (Alex Quessep 2018)
- Infografía de las cocinas tradicionales del departamento de Sucre. (Gobernación de Sucre 2020)
- Sabores de nuestro saber: Cuadernillos 1, 2 y 3. (Ministerio de Cultura de Colombia 2020 – 2021)
- Sucre. Encuentro de cocinas. (Gobernación de Sucre 2014)




Colombia, despensa y cocina de tradición
Consejería Presidencial para la Reconciliación Nacional
fundación finsocial


Colombia,
despensa y cocina
de tradición
Consejería Presidencial
para la Reconciliación Nacional
fundación
finsocial