Comida Santa



Saberes y sabores de las comidas de Semana santa en el municipio de Guapi, Cauca

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

SABERES Y SABORES DE LAS COMIDAS DE SEMANA SANTA EN EL MUNICIPIO DE GUAPI, CAUCA.

Ministerio de Cultura
Mariana Garcés Córdoba
Ministra de Cultura

María Claudia López Sorzano
Viceministra de Cultura

Enzo Rafael Ariza Ayala
Secretario General

Alberto Escovar Wilson-White
Director de Patrimonio

Sebastián Londoño Camacho
Coordinador Grupo Patrimonio Inmaterial

Luisa Ángela Caro Díaz
Asesora de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y de las Cocinas Tradicionales de Colombia

Fundación ACUA
David Soto
Director ejecutivo

Emperatriz Arango Blanquiceth
Subdirectora y coordinadora de proyecto

Grupo de trabajo
Teófila Betancur
Directora de la Fundación Chiyangua
Coordinadora del grupo de trabajo
Martín Orejuela
Marcelina Solís
Yolanda Segura
Celmira Caicedo
Alejandrina Caicedo
María Inés Piedrahita
Esneda Montaño
Isaura Caicedo

Con la colaboración de:
Emperatriz Arango
Enrique Sánchez
Elisa Criscione
Juan José Ayarza

Ilustraciones
Jairán Sánchez

Diseño Gráfico
Aracnia Studios
www.aracniastudios.com

© Ministerio de Cultura, 2015

Impreso en Colombia

Ministerio de Cultura, República de Colombia
Dirección de Patrimonio
Carrera 8 No.8 - 55
Teléfono (571) 3424100
Bogotá D.C.
servicioalcliente@mincultura.gov.co
www.mincultura.gov.co

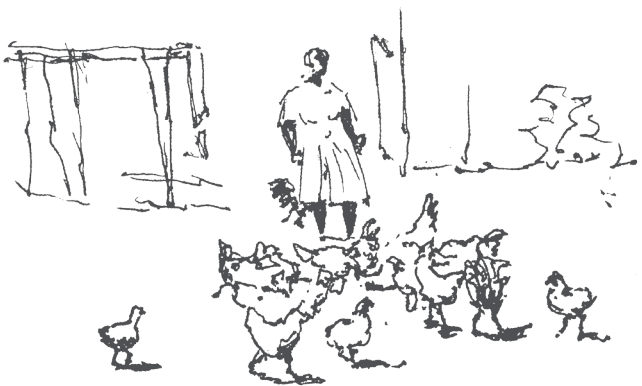
Agradecimientos

Fundación Chiyangua
Comunidades de San José de Guare, Quiroga, Santa Rosa y El Carmen en Guapi, Cauca

Mujeres cocineras y portadoras de las tradiciones de la cocina del Pacífico Municipio de Guapi: Eusebia Montaño, Sabina Grueso, Yadira Perlaza, Mirian Timoteo Mina, Eduarda Banguero, Ruth Marién Valencia, María Caicedo, Teotista Hurtado, Eudy Melissa Tenorio, Yady Esther Valencia, Leidy Johana Ibarvo, Luciana Solís, Martha Torres, Victoria Solís, Gabina Segura, Luisa Caicedo, Noralba Sinisterra, Gilma Nory Escobar, Aleja Caicedo, Marlenis Padilla, Carmelita Mancilla, Luz María Hurtado Perlaza. Los sabedores Juan Cuenu y Hermógenes Sánchez.

Contenido

5 • Introducción
6 • Municipio de Guapi
6 Cómo se come en Guapi
8 • La comida de semana santa
10 • Las recetas de semana santa
12 • Recetas con maíz
21 • Recetas con plátano
24 • Recetas con papachina
26 • Receta con fríjoles
27 • Recetas con coco, chontaduro y naidí
30 • Recetas con carne de cacería
31 • Recetas con pescado
33 • Recetas con conchas,
33 • Camarones y cangrejos
42 • Las bebidas
45 • Dulces, postres y entredías
47 • Glosario



Introducción

Esta publicación es uno de los resultados del trabajo realizado por la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura y la Fundación Activos Culturales Afro –ACUA-, con el apoyo de la Fundación Chiyangua del municipio de Guapi.

El proyecto de *Sabores y saberes del Pacífico colombiano*, del cual deriva esta colección de recetas, tiene el propósito de revalorar, recuperar y documentar las tradiciones culinarias de las comunidades rurales afro de la región del Pacífico. Se diseñó bajo el marco y la orientación de la Estrategia IV de la *Política Pública para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia*, que busca fomentar la valoración, el conocimiento y el uso de la biodiversidad con fines alimentarios[1].

La Fundación Chiyangua tiene su sede en el municipio de Guapi, departamento del Cauca. Es una organización de base comunitaria, creada hace más de veinte años, que realiza una importante labor de articulación institucional en el Municipio de Guapi entre las comunidades rurales, las instituciones del Estado y otras de carácter privado. Sus temas principales son la reivindicación étnica y de género, el fortalecimiento productivo y organizativo, y la recuperación de prácticas culinarias y de medicina tradicional, todo esto con el fin de mejorar la calidad de vida de las mujeres y de sus familias. Conformada principalmente por mujeres, esta organización ha trabajado con el apoyo de la Fundación ACUA en la búsqueda de alternativas de mejoramiento de los ingresos de treinta grupos familiares a partir del cultivo, la transformación y la comercialización de productos agropecuarios. Chiyangua hace parte de la red de organizaciones del sur del Pacífico conocida como *Red Matamba y Guasá*.

El presente recetario es el resultado del trabajo de un grupo de cocineras y personas interesadas en el tema para recuperar y recrear las comidas tradicionales de Semana Santa. Las comidas fueron preparadas en dos encuentros locales realizados en la zona rural y en un encuentro municipal, en la cabecera, en el cual la población pudo conocer y degustar los alimentos elaborados.

1 El documento con esta Política puede descargarse de la página de Ministerio de Cultura: http://www.mincultura.gov.co

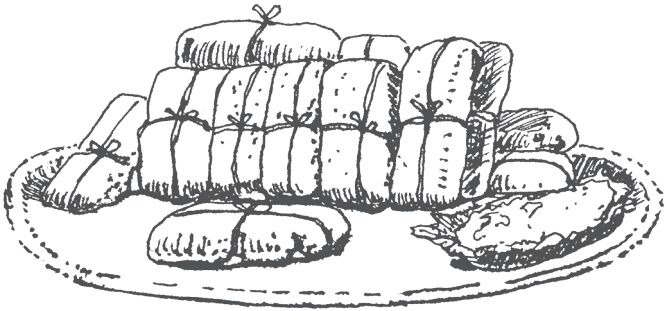
Municipio de Guapi

El municipio de Guapi, Cauca está localizado en un corredor selvático y húmedo entre el mar y las estribaciones occidentales de la Cordillera Occidental. La isla de Gorgona pertenece a este municipio que tiene 2,688 kilómetros cuadrados y una población, según proyecciones del censo de 2005, cercana a los 30.000 habitantes. Colonos españoles ocuparon el territorio a finales del siglo XVIII para explotar los yacimientos de oro. La cabecera está localizada en la orilla izquierda del río Guapi antes de su desembocadura al mar. La población es mayoritariamente afrodescendiente.

Cómo se come en Guapi

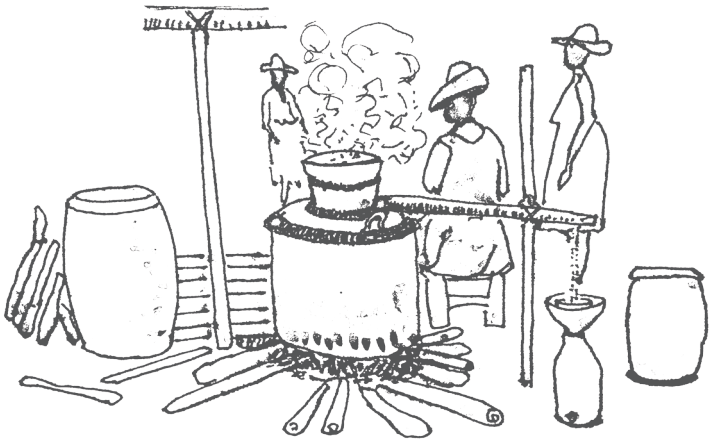
La vida cotidiana gira alrededor del trabajo agrícola, la pesca y la caza. Se depende de la oferta ambiental y de los ciclos biológicos de la selva y el mar. En los litorales, la vida diaria sigue el ritmo de los ciclos lunares y las mareas, con dos mareas altas y dos bajas por día. Las mareas se presentan en dos ciclos que se alternan en períodos más largos: el llamado período de *quiebra*, que coincide con los cuartos lunares; y el período de *puja*, cuando las mareas suben y bajan más, coincidiendo con los períodos de luna llena y luna nueva. En las mareas bajas se recogen las conchas fundamentales para la cocina tradicional de los litorales.

En el sur del Pacífico, por la cercanía a los manglares, las personas tienen entre sus preferencias alimentarias el consumo de guisos de conchas, en especial de pianguas, almejas, ostiones, piacuiles y choras, que se consumen con plátano y arroz con coco. Al desayuno se toma café, casi siempre negro, tapao de pescado fresco, ahumado o salado con banano o plátano cocido. También se puede comer tapao de carne de monte ahumada, pescado frito con plátano frito o sancochado, y calentado de lo que haya quedado de la cena o merienda. El almuerzo siempre lleva arroz –con o sin



coco– y plátano frito o sancochado; de acompañante y de plato fuerte, sancocho o sudado de pescado con leche de coco, pescado frito, sudado (encocado) de jaiba, camarón, almeja o piangua, sudado de carne de monte, arroz atollao con tollo, camarón o piangua, sancocho de gallina casera, o arroz con camarones o endiablado con varios mariscos. Puede también tomarse una sopa de huevo con leche de coco, o de almejas, una sopa de hueso de res o cerdo ahumado, o comer fríjoles tapajeños guisados acompañados de arroz y plátano o carne sudada. Las comidas se acompañan con jugo de milpesos, naidí, lulo, guayaba, borojó o limonada endulzada con panela. La cena o merienda consta de tapao de pescado frito o carne de monte ahumada acompañada de plátano frito y aguapanela. Puede ser también tapao de jaiba o cangrejo (Sánchez y Sánchez. Mincultura, 2012).

Los eventos festivos y las celebraciones tienen sus tradiciones culinarias asociadas. La cotidianidad se altera con los nacimientos, bautizos y celebraciones de paso, los velorios, novenarios y *cabos de año*, los muertos, las fiestas patronales y las dedicadas a la Virgen María con sus procesiones de balsas ricamente adornadas, la Semana Santa y las fiestas navideñas. El velorio y la novena son actos de vínculo y afirmación familiar y comunitaria. En la Semana Santa y en los velorios de adultos se cantan *alabaos*, en la navidad y las fiestas de la Virgen *arrullos*.



La comida de semana santa

En el encuentro de cocinas del municipio de Guapi se recrearon los platos tradicionales de la Semana Santa, un evento muy importante en la vida del municipio, en especial en las comunidades de los ríos, que añoran esta celebración religiosa considerándola el más importante hecho religiosos del año, y un necesario evento de afirmación de las relaciones familiares y de amistad.

Durante esta celebración las familias de la cabecera municipal albergaban a sus parientes rurales, ya que desde las veredas llegaban procesiones en balsas ricamente adornadas y con imágenes de los santos. Doña Alejandra Caicedo cuenta que *"en esa época las casas estaban llenas de bateas con comidas que enviaban en Semana Santa los vecinos. Entraban y salían alimentos"*. Recuerda las largas horas que le tocaba estar en el fogón preparando dulces y comida para compartir con los familiares y los vecinos. De los sitios más alejados llegaban personas, productos y comidas, "*se vivía en armonía y se compartía entre familia"*. Y era la fecha especial para que su abuela Tomasa le enseñara a hacer el dulce de papaya (*cabello de ángel*) para compartirlo con los vecinos y los familiares. Los ahijados les llevaban dulces a los padrinos, y amasijos y panes en cestos cubiertos con pañuelos blancos muy limpios.

Durante los días de dolores anteriores al jueves, se preparaban los alimentos. Las matas de plátano se *agobiaban*, es decir, se tumbaban sin cortarlas con el machete, debido a que cortar la mata era entendido como cortar a Cristo. A partir del Jueves Santo, al medio día, todos los fogones debían estar apagados y no se podía hacer nada. Sólo reposar y hablar en voz baja. Si se trabajaba en el *colino*, la tierra se quejaba. Si alguien se bañaba en el río o en el mar, las fieras se lo llevaban; no se podía dar ni recibir dinero. El Día de Gloria se celebraba con fiesta y comida: casabe de maíz –una natilla–, arroz costeño, turrones de azúcar, panes y bizcochos, entre muchas otras preparaciones especiales.

En Guapi se recuerda con nostalgia el *bautizo de las muñecas de pan*, una ceremonia jocosa en la que se horneaban muñecas de pan y se buscaban madrinas y padrinos para su bautizo. Se establecía de esta manera un vínculo de madrinazgo o compadrazgo. Después la muñeca se partía y quien comía de ella debía pagar por hacerlo, adquiriendo también la condición de comadre o compadre.

Las recetas de semana santa

Dos recetas básicas de la cocina de Guapi: el refrito de hierbas de azotea y la leche de coco

Leche de coco

Rallar el coco es una tarea difícil. En las comunidades se realiza con un rallador artesanal, una cuchilla dentada fijada a un banco, o con una cuchara afilada.

Ingredientes:

2 Cocos
Agua suficiente

Preparación:

1. Abrir los cocos y rallar la pulpa.
2. Agregar al rallado dos tazas de agua.
3. Exprimir con la mano. La leche que se obtiene tras esta primera exprimida se denomina "Leche Espesa".
4. Al coco rallado se le agregan otras tres tazas de agua y se exprime nuevamente. De esta segunda exprimida se obtiene la "Leche Chirle" o "Segunda leche", que es más clara. Ambas tienen su momento en la cocina, como podrá verse más adelante.

Refrito de hierbas de azotea

Ingredientes:

Chillangua o chiyangua
Cebolla
Poleo
Albahaca
Orégano
Aceite
Sal al gusto

Preparación:

1. Recoger las hierbas de la azotea el mismo día que se va a hacer el refrito, lavarlas y picarlas finamente (anteriormente se molían en la piedra).
2. Poner una paila con dos pocillos de agua y dejar que el agua se caliente; agregar la cebolla cabezona, luego el ajo y el achiote.
3. Menear poco a poco con una cuchara de mate (totumo) o de madera.
4. Cuando la cebolla y el ajo estén cocidos, agregar todas las otras hierbas.
5. Cocinar a fuego lento y, poco a poco, agregar el aceite. En el sur de la región, si el guiso se va a utilizar el mismo día, en vez de aceite se pueden agregar dos pocillos de leche espesa de coco.
6. Dejar reposar diez minutos y poner fuera del calor directo. Recetas con maíz

Recetas con maíz

Existe un gran interés por parte de las comunidades en recuperar el cultivo de maíz, sus variedades, y las comidas tradicionales que se preparan con este cereal.

Añejado de maíz

Una práctica tradicional es el añejado del maíz, tanto como forma de conservación del cereal como para agregarle un gusto particular.

Ingredientes:

Mazorcas de maíz
Agua

Preparación:

1. Una vez desgranado el maíz, lavar los granos y molerlos (anteriormente se molían en piedra, hoy en molino).
2. Lavar varias veces. Es muy importante lavar el maíz para retirar la caspa o el afrecho.
3. Dejar en un recipiente con abundante agua por diez días, y cambiar el agua cada dos días. En otros tiempos se añejaba en ollas de barro que se compraban a los indígenas.

Aborrajados de maíz

Ingredientes:

2 Mates[2] de maíz añejo (2 tazas)
2 Puñados de harina de maíz
8 Huevos de gallina criolla
1 Coco
Hierbas de azoteas al gusto
Sal al gusto
Seco o sudado de piangua, almeja, mojarra, tollo o camarón
Aceite suficiente para freír

Preparación del seco de piangua, almeja, mojarra, tollo o camarón: en una porción de leche espesa de coco, agregar una porción de refrito y dejar cocinar un poco. Agregar la piangua o el ingrediente que se desee utilizar. Menear con suavidad con una cuchara de mate (totumo) o de madera, a fuego lento, hasta que la masa seque. Finalmente, bajar del fuego y dejar reposar.



Preparación:

1. Lavar el maíz añejo varias veces, escurrirlo bien para luego molerlo hasta que quede bien suave.
2. Hacer un refrito con las hierbas de azotea y reservar.
3. Disolver dos puñados de harina en agua, o en agua de coco, y hacer una colada espesa.
4. Agregar la masa de maíz añejo a la colada y revolver con las manos; luego agregar parte del refrito, el coco, y por último el seco o sudado.
5. Revolver bien y agregar los huevos batidos.
6. De manera paralela a este proceso, poner una paila honda sobre el fogón con aceite suficiente; una vez se caliente, utilizar una cuchara para sofreír porciones de la masa (que debe estar un tanto líquida) y así, obtener los aborrajados.

2 Mate o vianda: medida equivalente a 1 taza.

Arroz seco de maíz

Este plato ha desaparecido de la cocina del Pacifico, quizá porque su preparación es dispendiosa y por el esfuerzo que requiere moler el maíz seco.

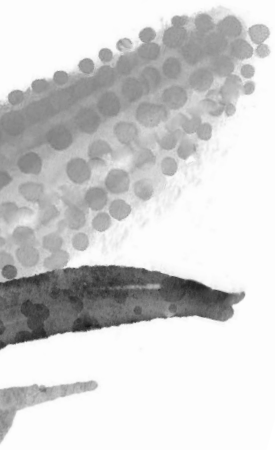


Ingredientes:

2 Libras de maíz seco
2 Cocos o 3 docenas de corozo lechero
Sal al gusto

Preparación:

1. Desgranar el maíz, con el cuidado de retirar los granos viejos o en mal estado.
2. Moler el maíz hasta que quede menudo, lavarlo y sobarlo con las manos para retirar la caspa o afrecho.
3. Dejar el maíz en agua y proceder a rallar los cocos.
4. Agregar al coco rallado dos pocillos de agua; exprimir esta mezcla en un mate para así obtener la leche espesa.
5. Exprimir el bagazo del coco con tres pocillos de agua para obtener la leche chirle o segunda leche.
6. Cernir el maíz y su agua en una susunga o colador, y ponerlo en una paila sobre el fogón.
7. Una vez seco el maíz agregar el agua de coco. Probar el agua, y si le falta consistencia, agregar la leche chirle y sal a gusto. Menear con una cuchara de mate o madera.
8. Una vez haya secado la preparación, cubrirla con una hoja de colino soasada y poner encima la tapa de la olla, ya que esto mejora el sabor.



Casabe de maíz

El casabe es una preparación de maíz parecida a la natilla navideña que se prepara en el interior del país.

Ingredientes:

3 Viandas de maíz (3 tazas)
2 Tazas de leche espesa de coco
2 Panelas
Canela al gusto
Anís al gusto
Clavo al gusto, en menor cantidad que la canela y el anís

Preparación:

1. Enjuagar el maíz y dejarlo húmedo por ocho días en una olla.
2. Después del octavo día lavarlo y molerlo; a la masa obtenida agregar agua y cernir, evitando que quede demasiado líquida. Si se excede el agua, dejar asentar la masa y botar el agua sobrante.
3. Poner sobre el fogón y agregar la leche de coco, la miel, la canela y los clavos.
4. Bajar la masa cuando esté en su punto y servirla caliente.

Colada de maíz

Ingredientes:

6 Mazorcas de maíz
½ Botella de miel de caña
2 Tazas de leche espesa de coco
3 Tazas de leche chirle de coco
Albahaca de olor al gusto
Limoncillo, anís y canela al gusto



Preparación:

1. Cocinar el maíz desgranado y molerlo.
2. En la leche clara de coco disolver la masa y cernirla.
3. Poner a cocinar y agregar la albahaca, el limoncillo, el anís y canela a gusto. Dejar hervir y menear contantemente con una cuchara de mate o madera.
4. Media hora después, agregar la leche espesa del coco.
5. Una vez vuelva a hervir, retirar del fogón y servir.

Nota: esta colada sirve para los teteros de los niños destetados, los niños enfermos, y las mujeres en embarazo.

Majuja o panocha de maíz



Ingredientes:

2 Libras de maíz
2 Tazas de leche espesa de coco
2 Panelas o miel de panela
Canela al gusto
Clavo al gusto
Anís al gusto

Preparación:

1. Dejar el maíz desgranado en agua de un día para otro.
2. Poner el maíz a secar al sol.
3. Al día siguiente, lavar y moler procurando que la harina quede muy suave.
4. Agregar la leche de coco, la miel y los otros ingredientes; amasar.
5. Con la masa, armar las arepas y asar en una callana de barro.

Sopa de maíz

Ingredientes:

¼ Libra de maíz añejo
1 Libra de pescado seco
1 Taza de leche espesa de coco
2 Tazas de leche chirle de coco
Hierbas de azotea al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

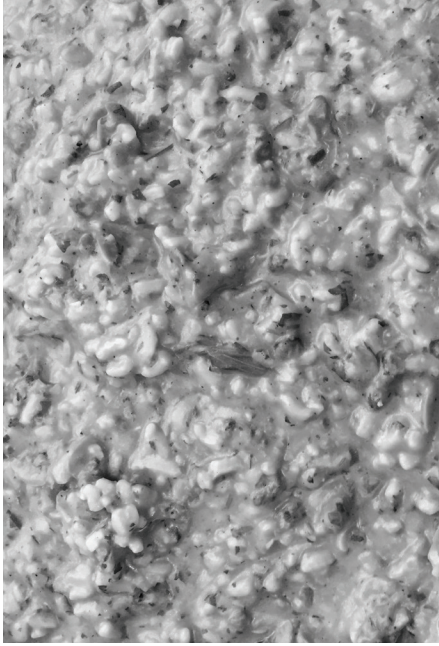
1. Lavar muy bien el maíz, hasta remover el olor añejo.
2. Moler el maíz y armar bolitas o bollos.
3. Hacer un refrito con las hierbas de azotea.
4. Dividir el pescado según las porciones necesarias y lavar con agua hervida para quitar la sal, luego añadir agua fría, secar y poner en un recipiente.
5. En una olla agregar diez pocillos de agua, agregar el achiote y poner a calentar.
6. Cuando hierva el agua, agregar el refrito de las hierbas y las bolas de maíz, un poco de leche de coco chirle y el pescado. Cocinar alrededor de cinco minutos.
7. Cuando el agua hierva de nuevo, probar la sal y agregar la leche de coco espesa.
8. Tapar la olla y cocinar por cinco minutos, bajar del fuego y servir.



Tropezón de maíz con arroz costeño

Ingredientes:

1 Vianda o mate grande de maíz (1 taza)
2 Panelas
½ Libra de arroz
2 Tazas de leche espessa de coco
3 Tazas de leche chirle de coco
Albahaca de olor al gusto
Canela al gusto
Clavos al gusto
Anís al gusto
Limoncillo al gusto
Sal al gusto



Preparación:

1. Quebrar el maíz y extraerle la leche (el agua con el almidón); dejar asentar y añejar por tres días.
2. Botar el agua y agregar al maíz la leche de coco chirle, batir y poner a cocinar con la canela, el anís y el clavo de olor.
3. Agregar el arroz, que debe estar cocido como si se fuera a hacer un atollado, el limoncillo, una taza de leche espesa de coco, la miel de panela y la albahaca.
4. Poner sobre el fogón durante cuarenta minutos y menear de vez en cuando con la cagüinga.
5. Añadir poco a poco la taza restante de leche de coco espesa, bajar del fuego y servir.

Zango de maíz

Ingredientes:

2 Libras de maíz
2 Cocos (pueden ser cocos de la palma de táparo)
1 Libra de tollo u otro tipo de pescado según el gusto de quien cocina
Hierbas de azotea al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto
Ajo al gusto

Preparación:

1. Moler el maíz del día y lavarlo muy bien para descasparlo.
2. Cernir el agua o la leche del maíz lavado, y ponerlo sobre el fogón en una olla junto con los aliños.
3. Dejar hervir y añadir la presa de tollo; revolver constantemente con una cuchara de madera o de mate hasta que el maíz esté cocido.
4. Agregar la leche espesa de coco y dejar hervir un poco más, luego retirar del fuego y servir.



Recetas con plátano

No hay comida sin plátano en el Pacífico. En la región existen numerosas variedades, incluyendo el banano, las cuales son utilizadas de diversas maneras en la cocina.

Balas de plátano con tollo ahumado

La bala es un amasijo de plátano con sal. Se utiliza en las faenas de cacería y en los viajes. En el sur del Pacífico, la bala se considera un alimento sofisticado puesto que su preparación es de un alto grado de laboriosidad, en especial la exigencia de moler los plátanos hasta obtener una masa muy fina a la que se le agregan huevos de gallina y pescado. Cuando la masa de plátano adquiere un sonido explosivo en el motero de piedra, es señal de que ya está lista.

La bala de Guapi, alargada, se prepara para los ancianos por la facilidad de su consumo. También se prepara para acompañar los desayunos en época de Semana Santa, y para hacer sopas. En otros lugares, la bala es un amasijo rústico de plátano con sal, en forma de bola.



Ingredientes:

3 Plátanos verdes grandes
1 Libra de tollo ahumado
3 Huevos costeños
Refrito de hierbas de azotea a gusto
Aceite para freír
Sal al gusto

Preparación:

1. Preparar el refrito con un poco de leche de coco espesa y dejar reposar cerca al fogón.
2. Asar los plátanos en las brasas hasta obtener una tonalidad amarilla, con el cuidado de que no se quemen. También se pueden cocinar.
3. Moler los plátanos en un mortero de piedra o en un molino.
4. Poner a hervir el tollo en una olla con agua; luego de hervido retirarlo del fogón, quitarle el pellejo y desmenuzarlo.
5. Agregar al tollo desmenuzado el refrito.
6. Extender porciones de la masa de plátano y rellenarlas con el tollo.
7. Hacer un doblez para cerrar las masas, bañarlas en huevo y fritarlas en aceite caliente.

Chucula de plátano chivo maduro

Ingredientes:

2 Gajos de plátano chivo maduro
1 Taza de leche espesa de coco
Azúcar al gusto

Preparación:

1. Cocinar los plátanos chivos con la cáscara (no se pelan), bajarlos del fuego y dejarlos enfriar.
2. Una vez fríos, pelarlos y ponerlos en una paila; amasarlos con un molinillo.
3. Agregar poco a poco la leche espesa del coco, a continuación añadir una pizca de azúcar y calentar durante diez minutos.

Nota. Los chivos también se comen verdes, sancochados con sal. Se pueden servir como acompañamiento de las sopas, comerse solos o utilizarse para preparar el "tapao".

Torta de chomba de plátano

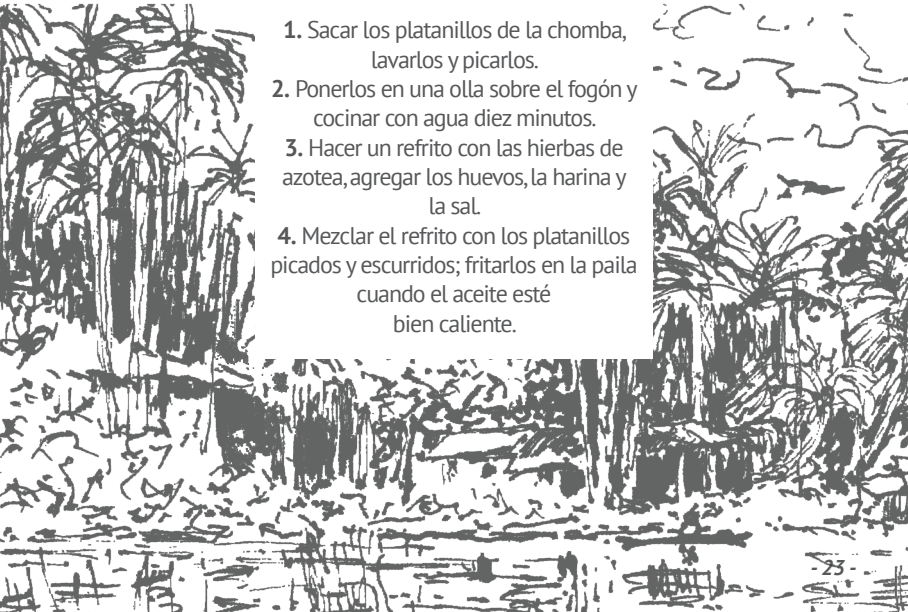
La chomba es el conjunto de pequeños plátanos que no se desarrollaron y quedan cubiertos por una funda hoja de color rojizo.

Ingredientes:

4 Chombas de plátano
½ Libra de harina de maíz
4 Huevos
Aceite para freír
Sal al gusto

Preparación:

1. Sacar los platanillos de la chomba, lavarlos y picarlos.
2. Ponerlos en una olla sobre el fogón y cocinar con agua diez minutos.
3. Hacer un refrito con las hierbas de azotea, agregar los huevos, la harina y la sal.
4. Mezclar el refrito con los platanillos picados y escurridos; fritarlos en la paila cuando el aceite esté bien caliente.



Recetas con papachina

La papachina es un producto tradicional de la cocina del Pacífico. Se trata de un tubérculo el cual debe cocinarse bien para poderse consumir. Las hojas también se emplean en la cocina de la región.

Quebrado de papachina con pescado fresco

Ingredientes:

1 Libra de pescado
1 Papachina
1 Taza de leche espesa de coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Pelar la papachina, partirla en pedazos, lavarla y agregarle agua hervida.
2. Poner la papachina sobre el fogón y cocinarla por quince minutos.
3. Poner el pescado sobre la papachina.
4. Agregar las hierbas de azotea y la sal y dejar cocinar por una hora.
5. Agregar la leche de coco y una hoja de chillangua; dejar hervir por tres minutos y retirar del fuego.

Papachina sancochada

Ingredientes:

1 Papachina grande
1 Taza de leche espesa de coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Pelar la papachina, partirla en pedazos, lavarla y ponerla sobre el fogón con sal a gusto; cocinar durante una hora. Si se quiere, espués de sancochada la papachina también se puede freír.
2. Preparar un guiso refrito en leche espesa de coco con hierbas de azotea, y adicionarlo a la papachina sancochada.

Torta de la hoja de papachina

Ingredientes:

7 Hojas de papachina
2 Puños de maíz anejo
6 Huevos
1 Taza de leche espesa de coco
Hierbas de azotea a gusto
Sal al gusto
Aceite

Preparación:

1. Remover los tallos y las venas de las hojas.
2. Poner las hojas a cocinar por diez minutos.
3. Picar las hierbas de azotea y preparar con ellas un refrito en leche de coco.
4. Una vez se enfríe el refrito, agregar los huevos, el maíz molido y las hojas picadas, y revolver bien.
5. Fritar en un poco de aceite caliente.



Receta con frijoles

De las clases de los fríjoles
me gusta el coloradito
porque se come mejor
con el maduro blandito (Rivas, 2011).

Fríjol con plátano maduro

Ingredientes:

1 Libra de fríjoles
2 Tazas de leche espesa de coco
6 plátanos maduros
Hierbas de azotea a gusto
Sal al gusto
Azúcar al gusto

Preparación:

1. Dejar los fríjoles en agua de un día para otro, al día siguiente lavarlos y ponerlos en una olla al fuego hasta que ablanden.
2. Cocinar los plátanos y aparte preparar el refrito con las hierbas de azotea.
3. Cuando ya estén blandos los fríjoles agregar los plátanos maduros cocidos partidos en pedazos.
4. Una vez cocidos los fríjoles, retirarlos del fogón, escurrirlos y separarlos de los maduros.
5. Macerar los fríjoles junto con los pedazos de plátano maduro con un molinillo, hasta que adquieran la consistencia de una sola masa.
6. Agregar el refrito y la leche espesa del coco, poner todo sobre el fogón, agregar el azúcar y la pizca de sal y revolver continuamente.

Recetas con coco, chontaduro y naidí

Arroz con coco

Ingredientes:

2 Libras de arroz costeño (pilado)
2 Cocos
Sal al gusto

Preparación:

1. Rallar el coco y exprimirlo.
2. Recoger el agua de coco para extraer la leche espesa.
3. Agregar agua al coco rallado y volver a exprimir, para así obtener la leche más clara.
4. Lavar el arroz y ponerlo en una olla.
5. Agregar la leche de coco, la sal y poner la olla sobre el fogón. Si no hay suficiente líquido para cubrir el arroz, agregar un poco de leche clara de coco, otro poco de sal, tapar y cocinar.
6. Una vez empiece a secar el arroz, reducir la intensidad de la llama.

El sabor del arroz se puede variar agregando hierbas de azotea o una cucharadita de azúcar.



Cocadillas de coco

Ingredientes:

3 Cocos
3 Panelas
Canela al gusto
Clavos al gusto

Preparación:

1. Raspar el coco y cocinarlo con abundante agua, clavos, canela y las panelas.
2. Revolver constantemente con una cagüinga o cuchara de palo, hasta que el coco esté bien cocido.
3. Cuando comience a melar, retirar del fuego, extender en una mesa y dejar enfriar.
4. Una vez fría, partir la pasta o armar bolitas.

Se le puede agregar banano maduro, piña u hojas de naranja al coco una vez hierva, esto con el fin de darle sabores diferentes a las cocadillas.

Pasabocas de coco

Ingredientes:

3 cocos
1 libra de azúcar
1 libra de harina de maíz
Canela al gusto

Preparación:

1. Raspar el coco, ponerlo en una batea y agregar la canela.
2. Amasar con la mano para mezclar los ingredientes.
3. Armar los pasabocas y hornear (en un horno de barro o en la callana).

Torta de chontaduro

Ingredientes:

1 Racimo de chontaduro
¼ Taza de aceite
1 Taza de leche espesa de coco
Refrito de hierbas de azotea al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Cocinar los chontaduros con la cáscara durante una hora.
2. Pelar los chontaduros, partirlos, remover las pepas y moler la pulpa.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea y agregarlo.
4. Agregar a la masa el zumo del coco y la sal.
5. Formar bolitas con la masa y fritarlas en aceite caliente.

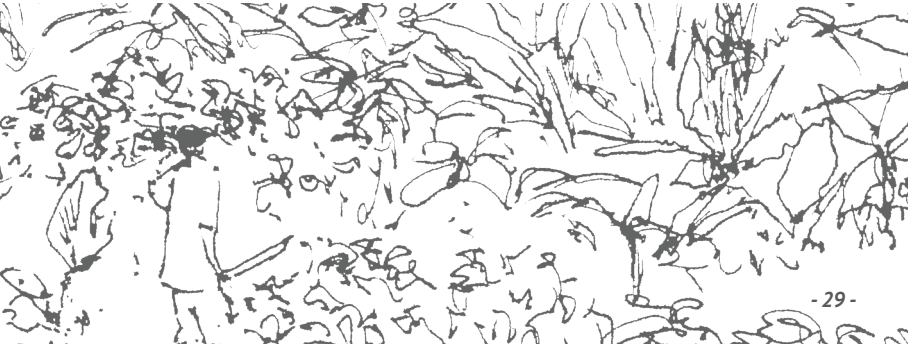
Torta de cogollo de naidí

Ingredientes:

4 Cogollos de naidí (preferiblemente de palmas viejas)
4 Huevos
½ Taza de leche espesa de coco
2 Puños de maíz molido
Hierbas de azotea al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Una vez recogidos los cogollos de naidí, pelarlos y sancocharlos por 10 minutos.
2. Picar las hierbas de azotea, preparar un guiso o refrito y agregarle un poco de leche de coco.
3. Mezclar todo, agregar el maíz y los huevos.
4. Fritar en pequeñas porciones.



Recetas con carne de cacería

Sancocho de paletón (tucán)

Ingredientes:

1 Paletón
3 Plátanos
Hierbas de azotea a gusto
1 Taza de leche de coco espesa
Achiote al gusto
Ajo
Sal al gusto

Preparación:

1. Desplumar el paletón y chamuscarlo, destriparlo, despresarlo y lavarlo con agua caliente.
2. Poner a hervir agua caliente con las hierbas de azotea, la sal, el achiote y luego agregar el paletón.
3. Cuando la carne ablande agregar los plátanos.
4. Por último, agregar la leche de coco, dejar hervir unos minutos, retirar del fogón y servir.

Sudado de cusumbo (cusumbí)

Ingredientes:

1 Libra de cusumbí
1 Taza de leche espesa de coco
3 plátanos
Hierbas de azotea a gusto
Sal al gusto
Achiote al gusto

Preparación:

1. Después de cazar el cusumbí, pelarlo, chamuscarlo y esviscerarlo; partirlo en presas y ahumarlo.
2. El día de su preparación, lavarlo y sancocharlo por diez minutos.
3. Aparte se prepara un refrito con las hierbas de azotea y un poco de leche de coco.
4. Poner el cusumbí en una olla con agua, junto con los plátanos, el achiote y la sal. Cuando ya está cocido agregar la leche de coco restante y por último el refrito.
5. Reducir a fuego lento, después retirar del fuego y servir.

Recetas con pescado

Tapao de pescado con plátano o banano

Ingredientes:

Pescado
Plátanos o bananos
Hierbas de azotea a gusto
Sal a gusto

Preparación:

1. Descamar, destripar y partir el pescado en presas; agregarle un poco de sal y dejarlo reposar un tiempo.
2. Pelar los bananos o plátanos, sobarlos (frotarlos con la mano o con la misma cáscara hasta que adquieran un color rosado) y partirlos.
3. Poner los plátanos en una olla, cubrirlos con agua y agregar las hierbas de
azotea picadas.
4. Encima poner los pescados y cubrirlos con las hierbas picadas.
5. Cocinar por treinta minutos a fuego lento, hasta que se reduzca.

Quebrado de tollo ahumado

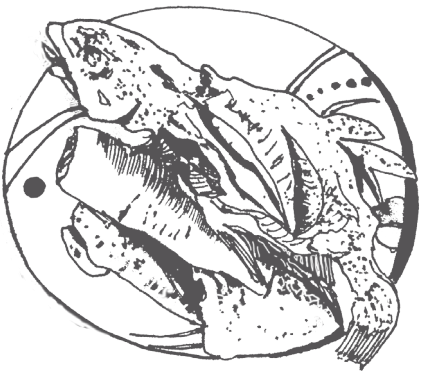
Ingredientes:

2 Libras de tollo
1 Taza de leche chirle de coco
1 Taza de leche espesa de coco
4-8 Bananos o plátanos
Hierbas de azotea a gusto
Achiote al gusto
Ajo
Sal al gusto

Preparación:

1. En una olla con agua, poner el tollo a hervir con el fin de ablandar el pellejo y poder removerlo después.
2. En otra olla, poner las hierbas de azotea en agua y aceite, y hervir.
3. Cortar los plátanos o bananos como para el sancocho y frotarlos con
las manos.
4. Dejar hervir hasta que el caldo comience a espesar, agregar el tollo y la leche chirle de coco, mover y dejar hervir.
5. Agregar la leche espesa de coco y un poco de hierbas de azotea picadas, y revolver hasta que hierva.
6. Dejar reposar y servir.

Pandao de pescado



Ingredientes:

Pescado de agua dulce
Bananos o plátanos chivos
Hierbas de azotea al gusto
Sal al gusto
Hojas de plátano
Hojas de chillangua
Poleo

Preparación:

1. Eviscerar el pescado, salarlo por fuera y por dentro, y tenderlo sobre la hoja de plátano previamente chamuscada en el fogón y sobre hojas de chillangua y poleo.
2. Envolverlo bien y amarrarlo con la *guasca*[3] de la misma hoja.
3. Poner el pescado envuelto en una olla con agua y dejarlo hervir.
4. Poner encima los bananos y tapar con hojas de plátano.

Este pandao se puede cocinar o asar en el rescoldo del fogón.

3 Tira delgada que se obtiene de la nervadura central de la hoja de plátano.

Recetas con conchas, camarones y cangrejos

Sudado de gazapo

Ingredientes:

5 Docenas de gazapos
5 Cebollas de rama
5 Matas de chillangua sin hojas
1 Coco
Orégano
Ajo
Sal al gusto
2 cucharadas de aceite

Preparación:

1. Descabezar y pelar los gazapos.
2. Rallar y extraer la leche de coco.
3. Picar las hierbas de azotea y preparar un refrito.
4. Bajar del fuego, agregar los gazapos y freírlos por tres minutos.
5. Añadir la leche de coco y mezclar hasta que quede espeso.
6. Servir caliente y acompañar con arroz.



Arroz endiablado



Ingredientes:

Para el refrito
3 Ramas de cebolla de rama
½ Manojo de chillangua
5 Hojas de albahaca
1 Cucharada sopera de poleo picado
1 Cucharón de orégano
2 Dientes de ajo machacados
1½ Libra de arroz
3 Cocos
2 Cucharones de cebolla picada
3 Cucharones de pimentón picado
5 Jaibas
3 Libras de piacuil
2 Libras de sangara
2 Libras de piangua
Aceite
Sal al gusto

Preparación:

1. Rallar los cocos y extraer su leche. A la leche de uno de ellos realizarle una segunda extracción para obtener la leche chirle.
2. Calentar una paila con un poco de aceite y agregar el arroz, el pimentón, la cebolla, el ajo y la leche de coco; dejar hervir entre veinte y treinta minutos.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea y cocinarlo con la leche chirle y el aceite.
4. Preparar los sudaos de forma separada para cada marisco con el refrito y la leche de coco espesa.
5. Poner a reducir a fuego lento y después mezclar con el arroz.

Arroz atollado de piacuil

Ingredientes:

1 Libra de arroz
2 Mates de piacuil
Hierbas de azotea al gusto
Achiote al gusto
1 Coco
Sal al gusto

Preparación:

1. Sancochar los piacuiles; sacarlos de la concha con una aguja.
2. Poner una olla con agua a hervir; agregar el arroz, los aliños de azotea y los piacuiles. Revolver con una cagüingua para que no se pegue.
3. Después de que el arroz ablande, agregar la primera leche de coco y seguir revolviendo para que cuaje.
4. Agregar la leche espesa, tapar y dejar veinte minutos a fuego lento.
5. Dejar enfriar y servir acompañado de plátano, banano, o plátano chivo.

Seco de piangua

La piangua o Andara tuberculosa, es un pequeño bivalvo –de dos valvas–, que se encuentra entre el lodo del manglar. Se recoge en la bajamar.

Ingredientes:

2 Libras de piangua
1 Coco
Hierbas de azotea a gusto
Achiote al gusto
Ajo al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Sancochar las pianguas durante treinta minutos para que se abran.
2. Una vez abiertas, sacarlas de sus conchas y picarlas.
3. Preparar un refrito con las hierbas de azotea picadas, la sal, el achiote y la leche espesa de coco.
4. Mezclar el refrito y las pianguas; cocinar otros treinta minutos y servir.

Tamales de piangua

Fuente: Así sabe el Pacífico / El Tiempo. Fascículo, 2008

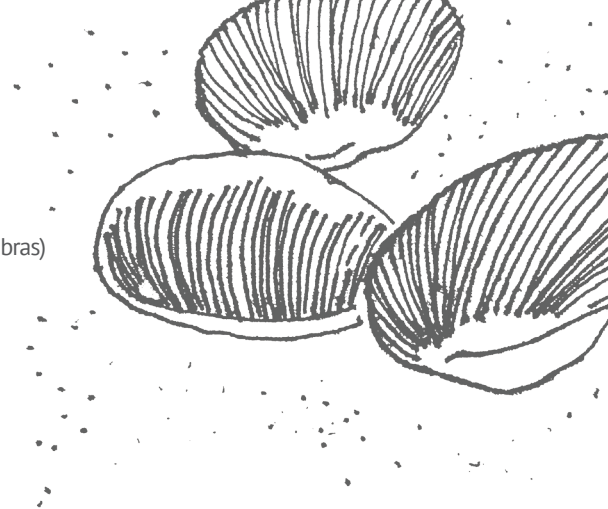
Ingredientes (Para 8 tamales):

3 Plátanos hartones verdes pelados y troceados
3 Tazas de leche de coco
1½ Libra de piangua desconchada
1½ Tazas de hogao
1 Taza de crema de leche de coco
1 Libra de papas peladas y cortadas en rodajas
Sal y comino al gusto
Hojas de plátano o bijao para empacar
4 Huevos duros cortados en cascos
Chumbes o pitas para amarrar

Preparación:

1. "Cocine los plátanos a fuego alto en la leche de coco hasta que estén blandos. Sin descartar el líquido retírelos y páselos por la máquina de moler. Aparte, en una olla ponga a cocinar a fuego alto la piangua en la leche de la cocción de los plátanos por 10 minutos. Retírela, píquela y póngala a sofreír en una sartén a fuego medio junto con una taza de hogao durante 15 minutos. Mezcle la masa de plátano con la piangua y amase bien. Luego agregue la crema de leche de coca, las papas, los aliños y revuelva. Coloque dos hojas de plátano o bijao semicruzadas en un plato hondo de sopa. Tome porciones d e la mezcla con un cucharón, asegurándose de que todos los elementos queden representados. Remate con el huevo duro y una cucharada de hogao.
2. Para armar los tamales, doble la primera hoja, refuerce con la segunda, cierre los bordes y amárrelos con los chumbes, asegurándose de que queden bien sellados, para evitar que se salga el relleno y entre el agua.
3. Póngalos a cocinar a fuego alto en una olla grande con agua hirviendo y sal al gusto durante una hora y media más o menos. Sírvalos calientes y acompáñelos con arroz con coco y tostadas de plátano"

Sopa de almeja



Ingredientes:

4 Viandas de almeja (2 libras)
3 Plátanos
1 Coco
Hierbas de azotea
Achiote al gusto
Sal al gusto
Hojas de plátano

Preparación:

1. Lavar las almejas y ponerlas en una olla con agua hirviendo hasta que abran. Luego retirarlas del fogón y dejarlas enfriar dentro del agua de la cocción.
2. Una vez frías, sacar las almejas del agua donde se cocinaron y ponerlas en un platón o batea con abundante agua fría.
3. Dejar asentar el agua donde se cocinaron, cernirla con una susunga o colador, y reservarla.
4. Mientras que se lavan las almejas, pelar y cocinar los plátanos.
5. Una vez estén fríos los plátanos, molerlos en la piedra y remojarlos de vez en cuando con un poco de agua de coco.
6. Dejar los plátanos en la piedra o batea y cubrir con unas hojas de plátano soasadas. Al mismo tiempo raspar el coco y extraerle la leche espesa.
7. Cuando todos los ingredientes estén listos, poner una olla sobre el fogón con el agua donde se cocinaron las almejas, las hierbas de azotea, el achiote y la sal.
8. Agregar las almejas y dejar hervir por veinte minutos.
9. Añadir poco a poco la masa del plátano desmenuzándola y revolver con una cuchara de mate o madera.
10. Finalmente, agregar la leche de coco espesa, hervir cinco minutos y retirar del fuego.

Sopa de ostión

Ingredientes:

2 Docenas de ostiones
1 Coco
Hierbas de azotea
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Abrir los ostiones y lavarlos.
2. Ponerlos en una olla a hervir y agregar las hierbas de azotea, la sal y el achiote.
3. Una vez hierva, agregar los ostiones y dejar hervir diez minutos más.
4. Al final añadir la leche espesa de coco y cocinar a fuego lento.



Encocao de jaiba

Ingredientes:

4 Jaibas
1 Coco
Hierbas de azotea al gusto
Ajo al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Poner las jaibas vivas en una olla con agua hirviendo y taparlas.
2. Lavarlas, abrir los carapachos y rasparlos con un cuchillo.
3. Machacar los pechos y las tenazas del carapacho con una piedra.
4. En otra paila poner las hierbas de azotea picadas y luego la jaiba con la leche de coco, el achiote y la sal.
5. Cocinar treinta minutos, bajar del fuego y servir.

Esta receta también se puede preparar con trozos de plátano, que se cocinan junto con las jaibas.

Arroz atollado de cangrejo

Ingredientes:

5 Cangrejos
1 Libra de arroz
1 Coco
Hierbas de azotea al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Poner los cangrejos vivos en una olla con agua hirviendo.
2. Lavarlos, desprender los caparazones y extraer la carne.
3. Poner una olla con agua suficiente sobre el fogón, agregar el arroz y aliñar poco a poco con las hierbas de azotea, el achiote y el ajo.
4. Revolver constantemente con una cagüinga o cuchara de mate, y cuando el arroz esté blando, agregar el cangrejo.
5. Exprimir el coco para obtener la leche espesa y la leche clara, en caso de que se necesite un poco más.
6. Continuar meneando el arroz y agregarle la leche espesa del coco.
7. Cocinar a fuego lento hasta que esté a punto.
8. Servir caliente en envases pequeños.

Seco de cangrejo

Ingredientes:

10 Cangrejos
1 Coco
Hierbas de azotea al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Lavar los cangrejos, ponerlos a sancochar y luego extraer toda la carne.
2. Raspar el coco y picar los aliños.
3. Preparar un guiso y agregarle la carne del cangrejo con la leche clara del coco.
4. Poner a hervir y cuando vaya a secar, agregar la leche espesa del coco y la sal.
5. Cocinar por quince minutos más y servir.

Arroz atollado de camarón chambero

Ingredientes:

2 Libras de camarón chambero
1 Libra de arroz
2 Cocos
Hierbas de azoteas al gusto
Sal al gusto
Achiote al gusto

Preparación:

1. Poner agua en una olla sobre el fogón y apenas hierva agregar las hierbas de azotea y el arroz; revolver con un cucharón o cagüinga para que no se pegue.
2. Destripar las cabezas de los camarones, lavarlos con agua tibia y después
con agua fría.
3. Agregar los camarones al arroz y seguir revolviendo.
4. Agregar la leche espesa y de ser necesario, agregar la leche clara de coco.
5. Seguir revolviendo hasta que se reduzca.
6. Servir con banano sancochado o plátano chivo.

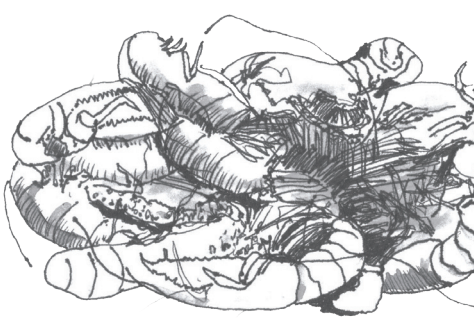
Ceviche de camarón

Ingredientes:

1 Libra de camarones titi, langostino o cebra
1 Botella de salsa de tomate pequeña
2 Cebollas
Hierbas de azotea a gusto
Limón a gusto

Preparación:

1. Pelar los camarones, destriparlos, lavarlos y ponerlos a hervir.
2. Botar el agua y enfriar.
3. Picar los aliños y la cebolla en rodajas.
4. Agregar el limón, la sal y la salsa de tomate a los camarones.
5. Revolver todo con una cuchara de madera.
6. Servir con tajadas de plátano frito.



Sopa de camarón chambero

Ingredientes:

2 Platillos de camarón (1 libra)
1 Coco
6 Bananos
Hierbas de azotea
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Descabezar los camarones y lavarlos.
2. Poner una olla con agua sobre el fogón y agregar las hierbas de azotea y los camarones.
3. Pelar los bananos, partirlos en trocitos y frotarlos o sobarlos con las manos.
4. Agregar los bananos a la olla para que espese el contenido, hervir un rato, y después añadir la primera leche de coco.
5. Dejar hervir y agregar la segunda leche.
6. Cocinar alrededor de diez minutos y retirar del fuego.



Sudado de munchillá

Ingredientes:

10 Munchillás
1 Coco
Hierbas de azotea al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Sancochar los munchillás y pelarlos.
2. Aparte, preparar un guiso con las hierbas de azotea y agregarle la leche de coco, el achiote y la sal.
3. Dejar reducir un poco hasta obtener la consistencia de una crema.
4. Agregar los munchillás y revolver con una cuchara de mate.

Las bebidas

Jugo de borojó con limón o guayabilla

Ingredientes:

¼ Borojó
2 Limones o guayabillas
½ Botella de miel de caña
2 Litros de agua

Preparación:

1. Extraer la pulpa del borojó y ponerla en una jarra.
2. Agregar el agua, batir con un molinillo y cernir con la susunga.
3. Agregar el jugo de los dos limones o de las guayabillas y la miel de caña; servir.

Jugo de chontaduro

Ingredientes:

2 Docenas de chontaduro
½ Libra de azúcar
1 Litro de leche
½ Pocillo de agua

Preparación:

1. Cocinar los chontaduros en una olla con agua hirviendo.
2. Pelar los chontaduros y sacarles las pepas o semillas.
3. Licuar los chontaduros con el agua,
4. Agregar la leche y la miel, y servir.



Jugo de lulo con hojas de naranja

Ingredientes:

6 Lulos
6 Hojas de naranja
½ Botella de miel de caña
2 Litros de agua

Preparación:

1. Lavar y pelar los lulos y rallarlos en una olla con agua.
2. Al mismo tiempo, agregar las hojas de naranjo maceradas (macerar con las manos al momento de agregarlas).
3. Batir con el molinillo, agregar la miel, tapar y dejar reposar un rato.
4. Al servir, solo se cierne lo que se va a utilizar.

Jugo de naidí

Ingredientes:

2 Mates de pepas de naidí (2 libras)
½ Mate de azúcar (1 libra)
Agua

Preparación:

1. Lavar las pepas de naidí; en una olla ponerlas a tibiar (cerca de 40°C) en agua suficiente por media hora.
2. Sacarles el agua y reservarla.
3. Amasar las pepas con las manos para remover todas las cáscaras.
4. Añadir el agua que se había reservado y sacar las pepas.
5. Cernir con un colador y agregar el azúcar.



Chocolate de bacao

Ingredientes:

1 o 2 Mazorcas de bacao
1 Coco
2 Bolas de chocolate
½ Botella de miel de caña
1 Pizca de sal

Preparación:

1. Recoger el bacao cuando esté maduro y poner las semillas al sol.
2. Cuando las semillas estén secas, tostarlas en una cayana, removerles la cáscara y molerlas.
3. Agregar la miel y armar las bolas.
4. Poner a hervir la leche clara de coco, agregar la canela y las dos bolas de chocolate.
5. Una vez hierva, batir con el molinillo, agregar la leche espesa del coco y la pizca de sal.

Esta bebida se suele tomar a la hora del desayuno.

Dulces, postres y entredías

Cabello de ángel

Ingredientes:

8 Papayas verdes
Miel (hecha con 6 panelas)
Canela al gusto
Anís al gusto
Clavo al gusto
Agua

Preparación:

1. Pelar las papayas y partirlas en tiritas delgadas; ponerlas al sol por tres días.
2. Cocinar las papayas en agua con la canela, el clavo y el anís.
3. Cuando la papaya está blanda, agregar la miel y cocinar hasta que esté a punto de melado.
4. Bajar del fogón y servir en envases pequeños.

Dulce de papachina

Ingredientes:

1 Papachina mediana (2 libras)
1 Coco grande
2 Panelas
Canela al gusto
Clavo al gusto
Anís al gusto

Preparación:

1. Cocinar la papachina y dejarla enfriar.
2. Preparar miel con las panelas, la canela, el anís y el clavo.
3. Rallar el coco (el coco no se exprime).
4. Poner la papachina en una olla al fogón y agregarle la miel y el coco rallado.
5. Mezclar con una cagüinga y cocinar a fuego lento.
6. Bajar del fuego, dejar reposar y servir.

Dulce de pepa de pan

Ingredientes:

2 Libras de pepa de pan
1 Libra de azúcar
1 Coco
Canela al gusto
Sal al gusto

Preparación:

1. Extraer las semillas, pelar las pepas de pan y sobarlas en una piedra para retirar el hollejo.
2. Sancochar las pepas de pan por media hora sobre el fogón en una olla con agua, y revolver continuamente hasta que espese.
3. Después de cocidas las pepas de pan, sacar el agua y macerar las frutas con un molinillo.
4. Agregar la leche espesa del coco y el azúcar, la canela y un poco de sal.





Glosario

Amasado
Práctica necesaría para la preparación manual de masas y amasijos a partir de harinas y un líquido aglutinante.

Amasijos de maíz
Existe una gran diversidad de amasijos de maíz: arepas, majujas, masas, torticas y los llamados en el sur, aborrajados.

Amasijos de plátano
Entre estos amasijos se destaca la "bala", que se hace con masa de plátano.

Añejo
El añejo, es una técnica de preparación de algunos productos que deben ser ablandados, como el maíz seco. El añejo le da un sabor especial a las comidas. Antiguamente se añejaba en tinajas de barro que vendían los indígenas.

Arroz de maíz. Hay arroz común y "arroz de maíz" por la forma que adquieren los granos luego de ser molidos en el pilón o mortero y cocinados, quedando parecidos al grano abierto del arroz. Es un trabajó duro por la pilada. También se hace con la pulpa del coco (arroz costeño).

Arroz seco
El "arroz seco" es un acompañante muy importante en las comidas. En el Chocó es tradicional el "arroz clavado", que lleva cuadritos de queso costeño.

Asado
Técnica universal de cocción de los alimentos. En el Pacífico se suele usar para el plátano.

Atollados
Son preparaciones de arroz en la cuales este queda con una consistencia húmeda, espesa o más suelta según el gusto de quien cocina. Lleva mariscos como piangua, piacuil, almejas, camarones o pescado ahumado.

Destilado
Proceso de elaboración de alcohol a partir del zumo d ela caña de azúcar. Se utiliza en la elaboración de aguardiente artesanal. El primer y mejor destilado se llama ¨flor¨.

Embutidos
Tripas de cerdo rellenas con carne de cerdo picada, o arroz con sangre cocida y hierbas, en especial poleo. Los más comunes son chorizos, longanizas y rellenas.

Empanadas
Amasijo de maíz rellena de carne, mariscos o pescado fresco o ahumado

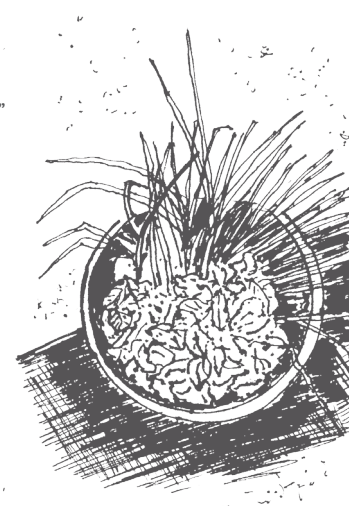
Encocados
Es un sudado de mariscos, cangrejo o pescado con una base de leche de coco.

Enyucado
Torta dulce de yuca aliñada con anís.

Fermentación
Algunas bebidas se fermentan para su consumo como "chichas" o el zumo de la caña de azúcar para producir alcohol artesanal.

Frito
Muchas de las comidas tradicionales son fritas en aceite de palmas. Antiguamente se utilizaba sólo aceites vegetales, de coco, corozo y otros frutos.

Harinas
La preparación de harinas de tubérculos y semillas es una tradición que tiene raíces africanas. Las harinas de maíz, plátano, papachina, pepa de pan, y chontaduro, entre otros, son recursos frecuentes en la cocina tradicional.



Lavado
El lavado del pescado, los mariscos y la carne de animales domésticos es una labor muy esmerada en el Pacífico. Se utiliza mucho el limón. La piangua se lava con limón o con vinagre. El pescado y la carne ahumada se lavan con agua tibia.

Machacado
La maceración de las hierbas de azotea aumenta su poder saborizante en algunas preparaciones que lo necesitan. Se maceran también las pinzas y los caparazones de los cangrejos para facilitar su cocción y liberar su sabor en algunas preparaciones.

Pandao
Preparación en la cual el pescado o la carne se envuelven en hojas y se cocinan entre la ceniza del fogón

Patacón de plátano o banano
Un trozo de plátano majado y frito. Es un acompañante infaltable en algunas comidas.

Refrito o guiso de hierbas de azotea
Es uno de los pilares de la cocina tradicional del Pacífico. Su preparación se encuentra en las recetas.

Quebrado de plátano
Se refiere al plátano partido en trozos. El banano y el plátano una vez pelado, se pone dentro de agua para que no se oxide

Sancochos
Comunes a todo el neo-trópico. El sancocho es una sopa que lleva, una base de agua, sal y condimentos, en la que se cocinan en una sola olla, plátano, yuca si hay, papachina, pacó o ñame y hierbas de azotea, con una carne bien, sea de cerdo, gallina, animal de monte o pescado. Se sirve como plato principal. En el sancocho se distingue el caldo, los sólidos vegetales llamados regionalmente como "revuelto" o "balastro", y "la presa" o carne. El más apreciado es el sancocho que lleva tres carnes, generalmente ahumadas, de gallina, cerdo y res.

Sobado
Una Práctica tradicional para quitarle la película exterior al plátano una vez retirada la cáscara. Se usa también para referirse al amasado.

Sopas
Las sopas son más espesas que un caldo y en estas predomina un producto. Se sirven como entrada.

Sudaos

Cocción de carne, pescado, camarones o conchas en poca agua y con hierbas de azotea. En el sur se utiliza la leche de coco en dos momentos. La leche "chirle" desde el principio, y la nata o leche espesa cinco o diez minutos antes de servir. Una receta clásica del sur es la siguiente: en una leche espesa de coco se le agrega una porción de refrito, se deja cocinar un poco y se le agrega el camarón, el pescado o la carne, se revuelve suave con una cuchara a fuego lento, hasta que se reduzca, y esté listo para servir.

Tamales y pasteles

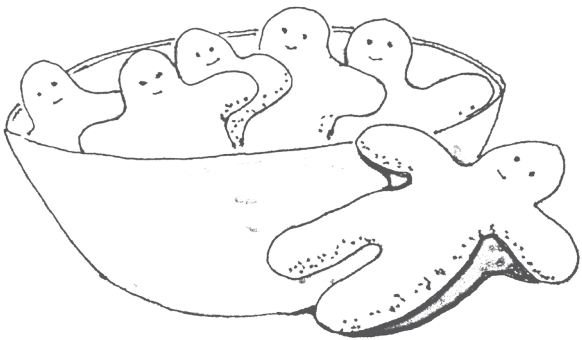
Masas rellenas y envueltas en hojas de bijao para su cocción. La masa de los tamales se suele hacer con maíz. En el Pacífico también se utiliza el plátano verde. Una versión del tamal de piangua ganó en el año 2007 el Premio Nacional de Cocinas Tradicionales de Colombia, convocatoria que hace anualmente el Ministerio de Cultura.

Tapaos

Sudado de banano verde con carne o, lo más común, con pescado. El pescado se coloca encima del plátano y el agua sólo debe cubrir los bananos. No lleva leche de coco.



Comida Santa



FIDA
Invertir en la población rural

ACUA

MINCULTURA

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN