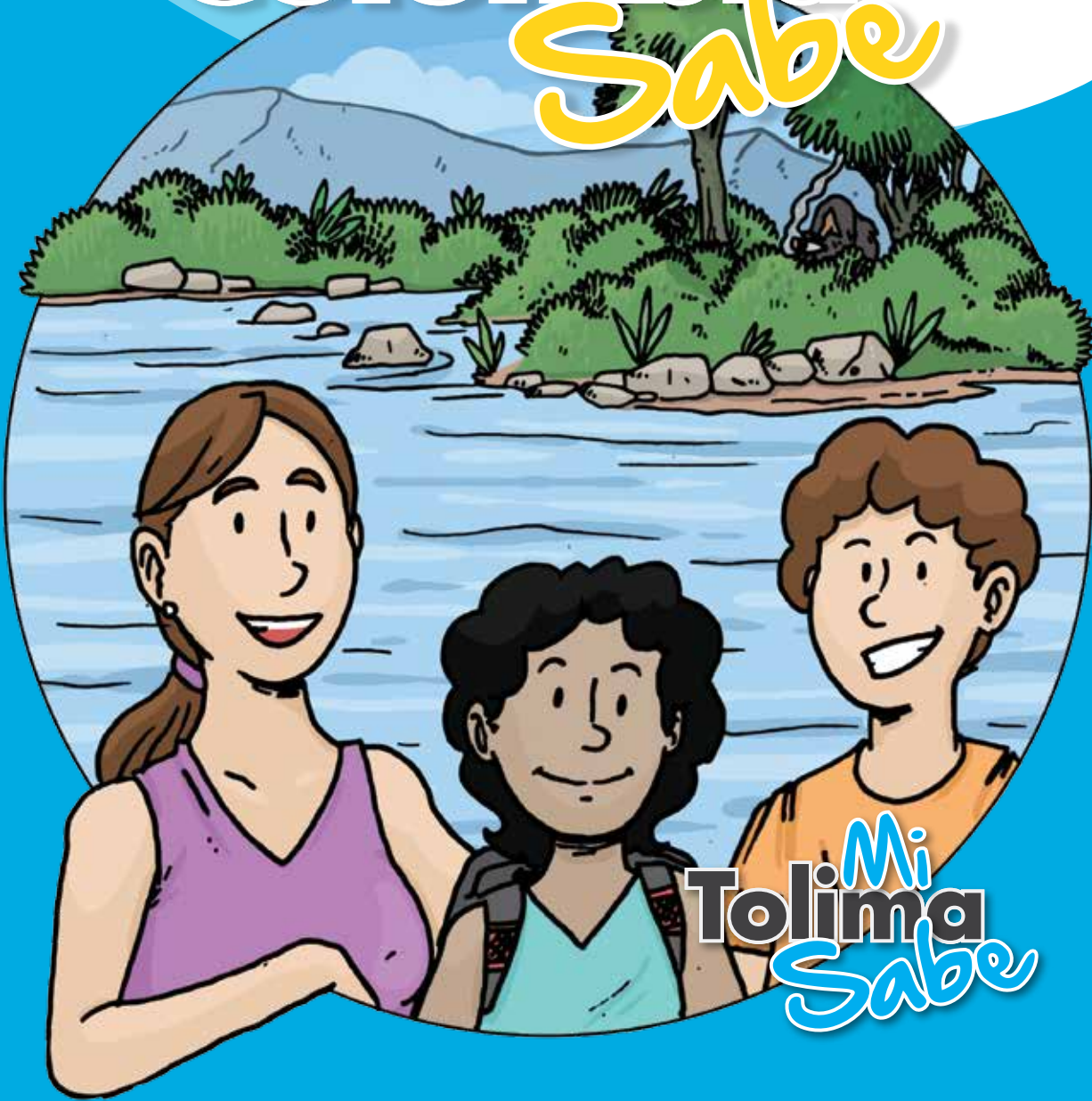


# Mi Colombia Sabe



Mi Tolima Sabe

# Mi Colombia Sabe

Vol. 4

Mi Tolima SABE

**Ministerio de Cultura República de Colombia**  
**Fundación Tridha**

© Todos los Derechos Reservados

**Dirección General:**

AracniaStudios Ltda.

**Dirección de Arte:**

Juan Francisco Sánchez-Ramos

**Ilustración:**

Lápices: Juan Francisco Sánchez-Ramos

Tintas: Juan David Poveda Uribe

Color: Olga Gonina

**Impresión:**

Empresa Gráfica

**Agradecimientos:**

Carlos Enrique Sánchez R

Enrique Sánchez G

**Contenido:**

Mi Tolima Sabe, Pag 1-24

[irestrepo@mincultura.gov.co](mailto:irestrepo@mincultura.gov.co)

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

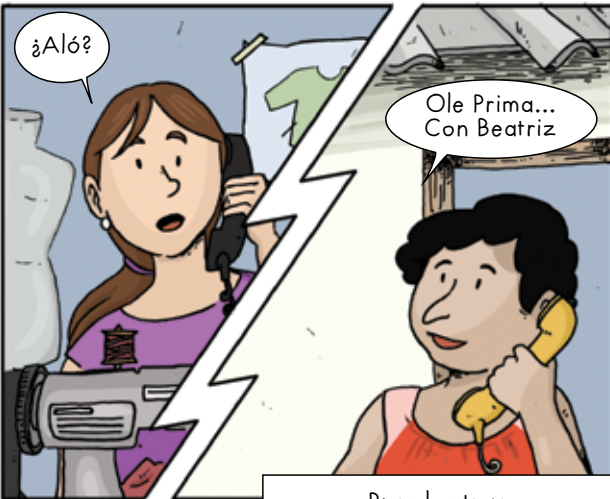
Impreso en Colombia  
Bogotá - Noviembre - 2014

ISSN: 2382-3445



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

**Tridha**



¿Aló?

Ole Prima...  
Con Beatriz

Pues los trae.  
No ve que hace tiempo que  
no los vemos. Ya deben estar  
grandes esos muchachos, y  
además las fiestas van a estar  
buenas y ellos la van a pasar  
alegres con los niños de  
aquí de La Chamba



Déjeme, yo voy a  
hablar con Manuel a  
ver él que dice



Cuánto tiempo.  
Llamaba a convidarla para  
las Fiestas del Barro. Como  
no vino para San Juan,  
espero que esta vez sí  
pueda bajar hasta acá

No sé, prima.  
Es que con tantas  
cosas por hacer aquí  
en Medellín, y además  
¿qué hago con los  
niños?



Bueno...  
Usted sabe que aquí  
tiene de todo para que  
lleguen sin problema.  
¡Hasta luego!

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

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

¿De verdad papá? ¿Podemos ir a conocer a mis primos de El Guamo?

Si mi niña. Así que cada uno prepare una sola maleta y alístense porque el viaje lo tienen que hacer en bus

Medellín

Honda



¿Y qué hacen todas esas personas dentro del río?

Esta ciudad se llama Honda y es uno de los puertos más importantes del país porque hasta aquí llega la navegación por el río Magdalena, ahora menos que antes. La llaman "La Ciudad de los Puentes", porque tiene muchos de ellos que sirven para conectar los diferentes barrios

Están pescando. En Honda se pesca de manera artesanal, con anzuelos, chinchorros y atarrayas

El río Magdalena es el río más largo de Colombia, pues tiene 1.540 kilómetros de largo. Nace en las montañas entre el Cauca y el Huila y comienza a bajar hasta llegar a Bocas de Ceniza cerca de Barranquilla



Este río es muy grande



Si mi bien. Además ya es la hora del almuerzo

Vamos a comer un buen Viudo de pescado. Además nos da, por favor, una jarra de limonada de panela



Mamá. Con tanta viajadera me dio hambre. ¿Podemos probar el pescado de Honda?



Si mi bien. Además ya es la hora del almuerzo



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

## Viudo de Pescado

### INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 2 Libras de pescado de río (capaz, bagre, nicuro, bocahico) cortadas en cuatro partes.
- ½ Libra de yuca pelada y cortada en trozos grandes.
- 1 Plátano verde pelado y cortado en trozos grandes con la mano.
- 4 papas peladas.
- 2 Dientes de ajo machacados.
- 1 Rama de cilantro.
- ¼ Libra de arracacha pelada y cortada en trozos.
- 2 Mazorcas cortadas en dos.
- 5 Tallos de cebolla larga picados.
- 2 Tomates pelados y sin semillas picados.
- Comino al gusto.
- Color al gusto.
- 2 Cucharadas de aceite.
- 1 pizca de achiote o color.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 Limones.

### PREPARACIÓN

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




Qué calor tan  
bravo, pero este  
pescado está tan  
sabroso que me  
lo aguanto




Bueno niños,  
prepárense porque ahora  
debemos tomar otro bus hacia Ibagué  
donde nos vamos a encontrar con su tío  
Catalicio que va a ir con nosotros a La  
Chamba. Es un bonito paseo.  
Pasaremos por Mariquita, Guayabal,  
Armero, Lérida y Alvarado, y estaremos  
cerca del río y de otros lindos sitios  
como Ambalema. ¡Ah! y pasaremos  
cerca de la tierra de los ancestros  
de su papá: Venadillo

Ibagué



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



A Ibagué la  
conocen como la "Capital  
Musical de Colombia y de  
América", porque tiene muchos  
compositores e intérpretes de  
nuestra música colombiana se  
formaron en esta ciudad, como  
esos dos señores que están  
tocando por allí



Hasta luego  
comadre





Bueno, ya tendremos tiempo para conocer mucho más. Ahora vamos a dormir porque estamos cansados con el viaje. Hummm... y ya comenzó a llover



Bueno ¡a desayunar! En Ibagué hay que comer tamal, pues hacen parte del patrimonio cultural de nuestra ciudad. Es tan importante este plato, que la Alcaldía de Ibagué declaró el 24 de junio como el Día del Tamal



Y estos tamales ¿cómo los hacen?

Pues hermana, los tamales tolimenses se hacen de la siguiente manera

# Tamal Tolimense

## INGREDIENTES (Para 8 personas)

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

## PREPARACIÓN

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





Ibagué

El Espinal

Después de esta comilona, vamos por el carro y directo para El Espinal



Este lugar se llama el "Parque Mitológico" y se hizo para rendir un homenaje a los mitos y leyendas de nuestro Tolima y del país

Es el Mohán, un espíritu que vive en los ríos, y los protege

¿Y ese personaje quién es? Me da un poquito de miedo

¿Y ese marranito que está ahí?

Esa es la famosa Lechona. Vamos a probarla

LECHONA

SANDRA




## Cojín de Lechona Tolimense

**INGREDIENTES** (Para 20 porciones)  
 5 Libras de arveja amarilla seca.  
 10 Litros de agua para cocinar las arvejas.  
 7 Libras de carne de cerdo.  
 1 Libra de cebolla larga finamente picada.

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

### PREPARACIÓN

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



Esto está muy rico. Parece una natilla

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

## Insulso

### INGREDIENTES

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


Yo quisiera aprender a hacer estos insulsos

Pues es fácil. Mira la receta

### PREPARACIÓN

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

Bueno, ahora si a La Chamba



Mire este muchacho tan gordito y "repuestico" que está

¿Y dónde está mi tía Alejandrina y los demás?

Están bañándose en el río

Vamos todos

Pues tía, si no he parado de comer delicias tolimenses desde que salí de la casa

¿Podemos ir mamá?

# VAMOS A JUGAR

a unir los puntos

0

5

6

7

12

1

8

2

4

8

1

3

10

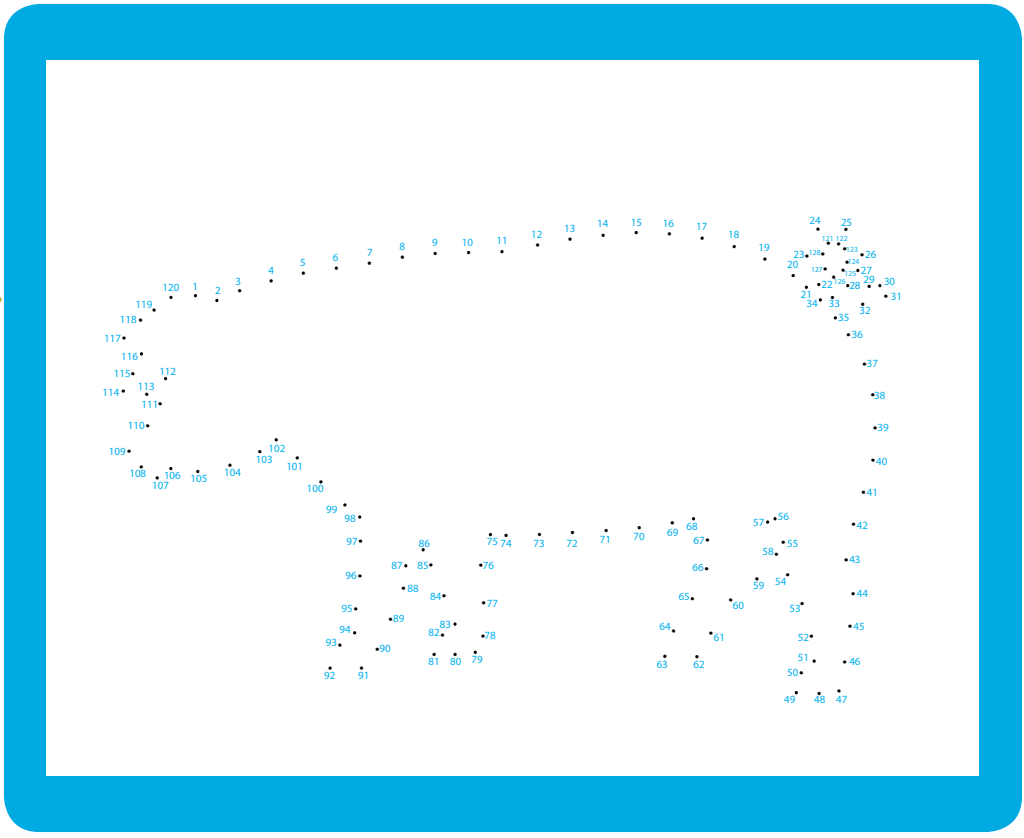
5

9

7

0

2





Y este río ¿cuál es?

Es el río Magdalena, el mismo que encontramos en Honda

¿Y aquí vive el Mohán?

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



... el Mohán cuidaba el río y los peces...

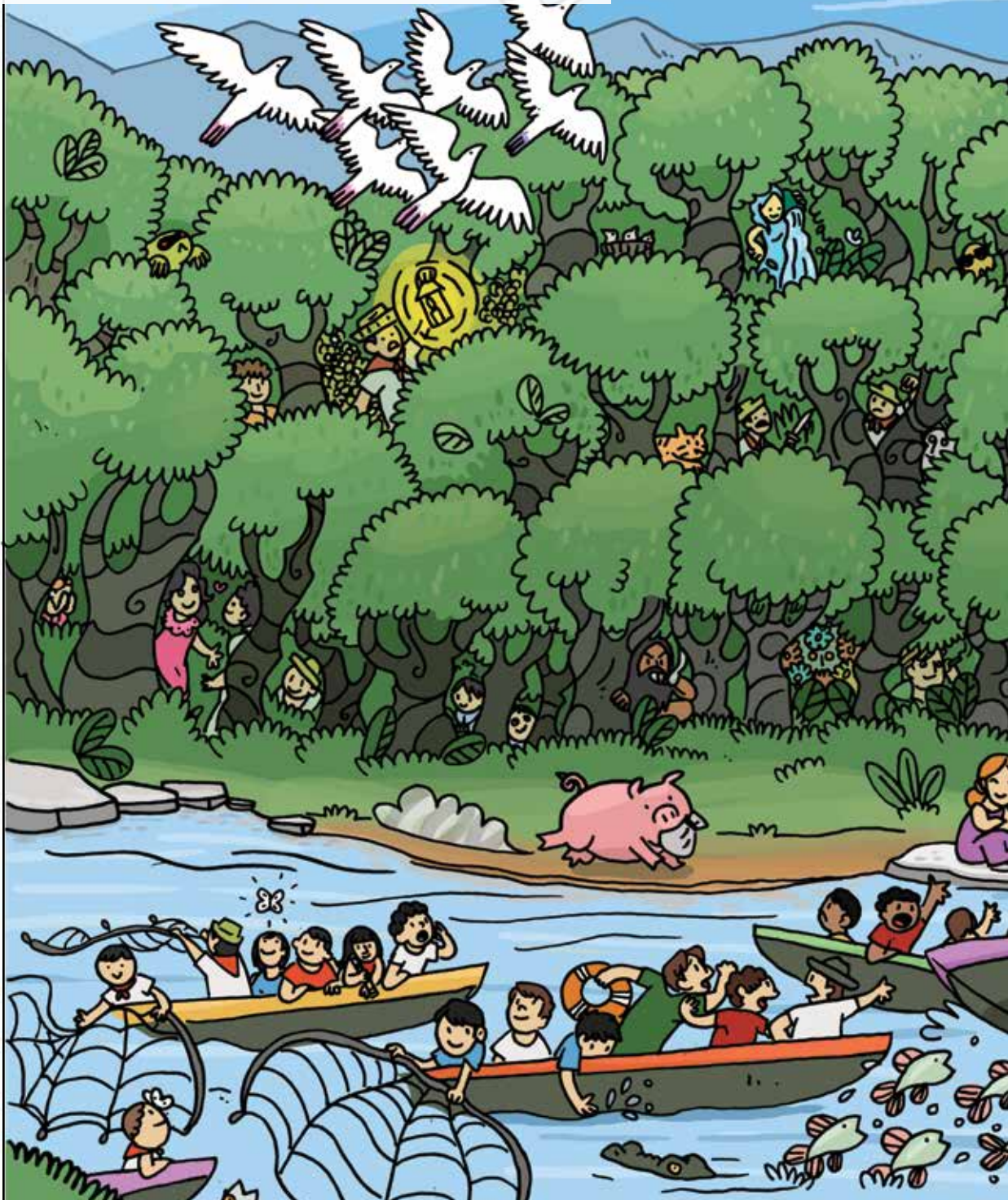
... y castigaba a quienes hacían mal uso del río poniendo en peligro la alimentación de todos...

... Parece que con los años el Mohán se ha ido cansado de tanta ingratitud.



Bueno. Pero vinimos fue a bañarnos

# DÒNDE ESTÀ EL MOHÀN





# PISTAS

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

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

**3** PÁJARO SILBADOR  
Es un ave del demonio y compañero de las brujas que sólo predice desgracias con su tético silbido largo, lastimero y lúgubre.

**4** LA MULA DE RAFLES  
Es otro espanto de la Cordillera Central, se le aparece a los caminantes y a los arrieros, tomando diferentes formas.

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

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





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



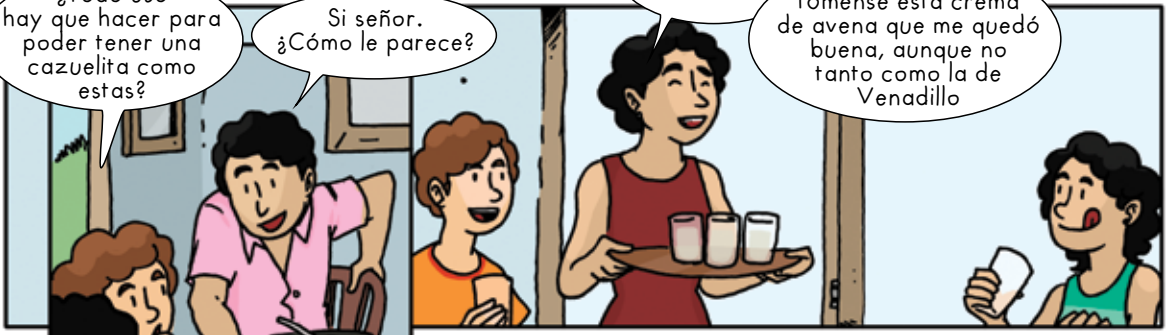
... se brilla con piedras semipreciosas y luego se hornea, después se saca la loza del horno y se le pone estiércol seco, el cual se quema para ahumar las piezas.

¿Todo eso hay que hacer para poder tener una cazuelita como estas?

Si señor. ¿Cómo le parece?

Ya es hora de ir a ver las fiestas

Pero antes tómense esta crema de avena que me quedó buena, aunque no tanto como la de Venadillo



Y eso que la hacemos con yuca



Y esta avena sabe muy bien. Tenía que ser de la tierra de mis abuelos

Yo voy a aprender a hacer esta receta...

# Avena del Tolima o Cubana

## INGREDIENTES

½ Libra de almidón de yuca.  
1 Taza de agua.  
1 Litros de agua.  
3 Astillas de canela.  
1 Cucharada de esencia de arequipe.

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

## PREPARACIÓN

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





# Mis Recetas

# Mis Recetas

# Mis Recetas



# Mis Recetas

# Mis Recetas



# Mi Tolima Sabe



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

