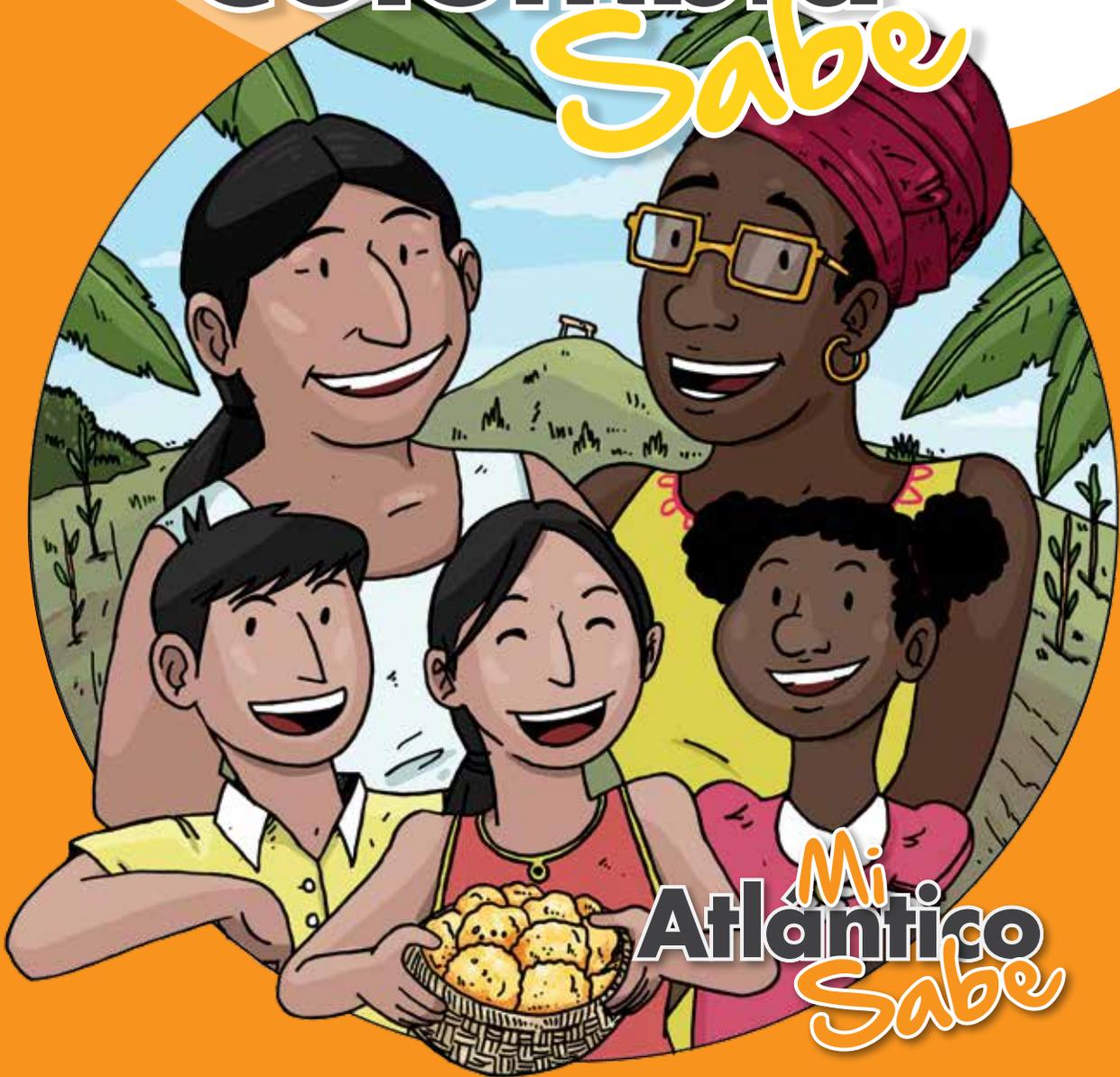


# Mi Colombia Sabe



## Mi Atlántico Sabe

# Mi Colombia Sabe

Vol. 3

Mi Atlántico 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

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

Octubre - 2014



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura



María Santiago es una campesina que vive con su esposo, Manuel, y sus dos hijos, Luis y Gabriela, en una alejada casita rural, en un alto, en el municipio de Tubará. Es una familia muy trabajadora que vive, en parte, gracias a los ingresos que Manuel y María obtienen por la preparación de bollos de yuca y plátano que venden por encargo en Barranquilla, la capital del departamento, a donde viaja los viernes cada dos semanas.





Buenos días don Alejo

Buenos días doña María. Pensé que ya no vendría. Con este verano me han dicho que ya no queda yuca en Tubará



Venga Doña María, la invito a un jugo de corozo para que hablemos

¡Ay don Alejo! Me queda una parcelita, pero si sigue este verano nos vamos a quedar sin agua y sin comida



¿Y yo qué tengo que hacer?

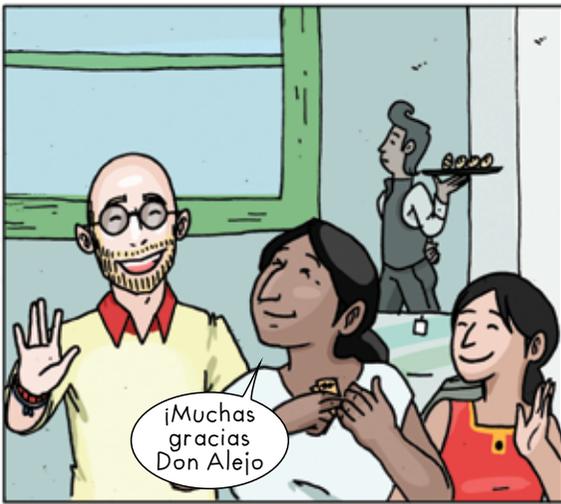
María, le tengo una buena noticia. Sus bollos ya tienen fama y por eso la queremos invitar a una muestra de cocina del Caribe que se va a realizar aquí en Barranquilla



Preparar ante el público sus bollos de yuca. Es un evento muy importante. Lo vamos a transmitir por la televisión

Tranquila, yo le ayudo. Es pasado mañana y también viene desde Luruaco su comadre Doña Carmen. Ella va a enseñarnos a hacer arepas de huevo

No don Alejo. Muchas gracias, pero es que a mí esas cosas me dan nervios



¡Muchas gracias Don Alejo



Y con esta sequía ¿dónde consigo la yuca?



Si no fuera por este verano, ya casi me alcanza para comprarles una ropa a los niños

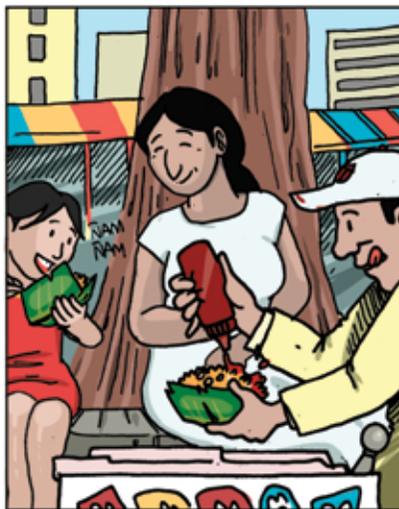


Que tristeza... Con tanta sed y la poca agua gastada en bobadas



Tengo hambre mamá

Vamos a comer arroz de lisa



Mamá, ¿por qué al arroz de lisa le dicen también arroz de payaso?

# Arroz de Lisa

**INGREDIENTES** (Para 4 personas)  
1 Mano de Lisas (4 pescados) frescas o secas y abiertas.  
1 Libra de arroz.  
1 Cucharada de aceite.  
1 Cebolla cabezona finamente picada.  
2 Gajos de cebolla larga o cebollín finamente picados.  
2 Tomates maduros pelados y picados.  
2 Dientes de ajo machacados.  
Sal, comino, color de achote y perejil al gusto.  
Cilantro picado.

## PREPARACIÓN

1. Si se usan Lisas secas, estas se deben dejar por una hora en agua fría con una cucharadita de sal, para hidratarlas y quitarles la concentración de sal.
2. Las Lisas se ponen a fuego lento en una olla con suficiente agua y se cocinan por 10 minutos con aliños al gusto, luego de lo cual se retiran del fuego, se escurren y desmenuzan quitándoles las espinas.
3. Aparte, se hace un guiso con la cucharada de aceite, la cebolla cabezona, la cebolla larga o cebollín, los tomates, los ajos y sal, comino, color y perejil al gusto.
4. A este guiso se agregan las Lisas desmenuzadas y el arroz lavado, y se sofríe todo por unos minutos, incorporando luego 6 tazas de caldo en el que se cocinaron los pescados o de agua, se mezcla bien todo, se tapa la olla y se deja cocinar a fuego lento hasta que el arroz se seque.
5. Se sirve sobre hojas de plátano, espolvoreado con cilantro picado y acompañado de bollo de yuca.



Les trajimos arroz de lisa para la cena



Voy a ir donde la Comadre Carmen en Luruaco, que ella va a estar en el evento a donde nos invitó Don alejo, para ver si tiene yuca en su parcela



¡Ay Comadre! El cultivo con este verano se me puso triste y se me acabó la yuquita. Yo venía a ver si a usted le quedaba algo en su finca

¿Y usted ya tiene todo listo para el programa de Don Alejo?



Pues por ahí me quedan unas cuantas matas. Pero se las puede llevar



¡Pacho, Pachoooooooo... vaya a buscar unas yucas para mi comadre! Este Pacho, para fiesta y parrandas si sirve



Mientras Pacho vuelve, venga María con los niños que tengo en el fogón un sancochó de Guandú

¡Gracias comadre!

## El Guandú (Cajanus cajan)

Es una leguminosa, una especie de frijol que se encuentra en la región Caribe, con el cual se preparan diversos platos, que van desde el sancocho hasta el dulce.

## Sancocho de Guandú o Guandúl

**INGREDIENTES** (Para 4 personas)

- 12 tazas de agua.
- ½ Libra de guandú remojado desde la víspera.
- 1 Libra de costilla de res o de carne salada.
- 1 Plátano amarillo (maduro).
- 1 Libra de ñame pelado y picado.
- 1 Libra de yuca pelada y picada.
- 1 Taza de hogao o guiso (cebolla, cebollín, ajo, tomate, sal y pimienta al gusto).
- 1 Libra de chicharrones tostados.
- Queso costeño.

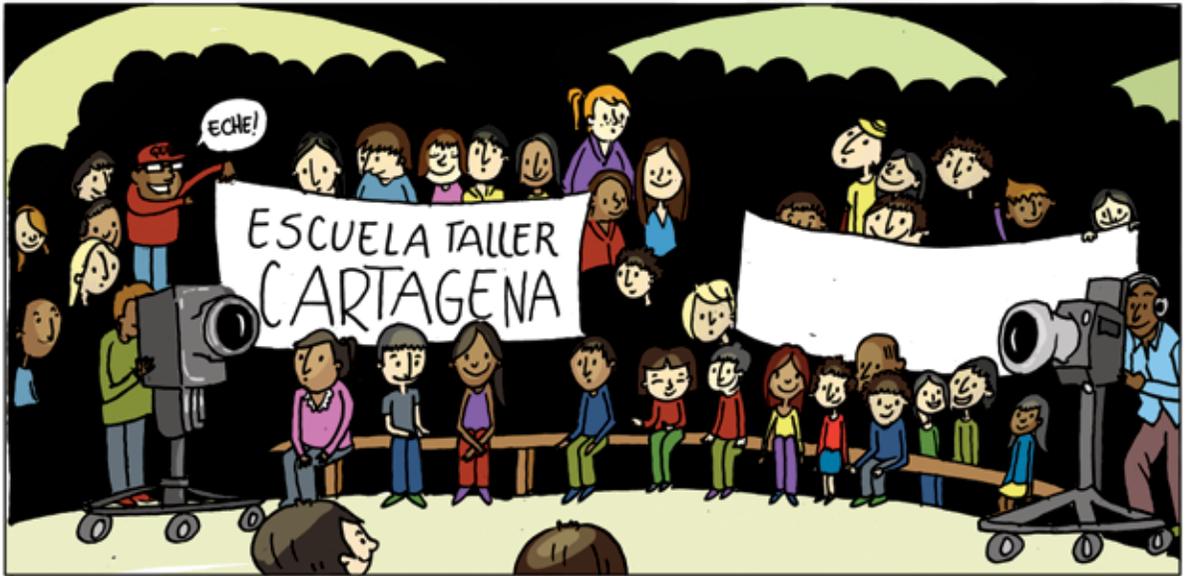
### PREPARACIÓN

1. En una olla con 12 tazas de agua se cocina el guandú con la costilla de res hasta que estén blandos.
2. Se agrega el plátano amarillo cortado en rodajas, el ñame, la yuca y el hogao o guiso y se dejan cocinar hasta que el ñame y la yuca estén blandos.
3. Unos minutos antes de servir, se agregan los chicharrones cortados en pedacitos y se espolvorea cada plato con queso costeño rallado.











La cocina nos da identidad y nos hace sentir hijos de esta tierra. He querido invitar dos cocineras tradicionales para que nos enseñen su saber y para que nos animen a continuar disfrutando de nuestra cocina del Atlántico. Invito a Doña María Santiago, que hoy nos va a enseñar a preparar sus famosos "Bollos de yuca"



Nosotros somos portadores de una tradición culinaria que se pierde en el tiempo, la del pueblo Mokaná...



Vamos a rallar la yuca...

Muy bien Doña María muy bien...

## Bollo de Yuca

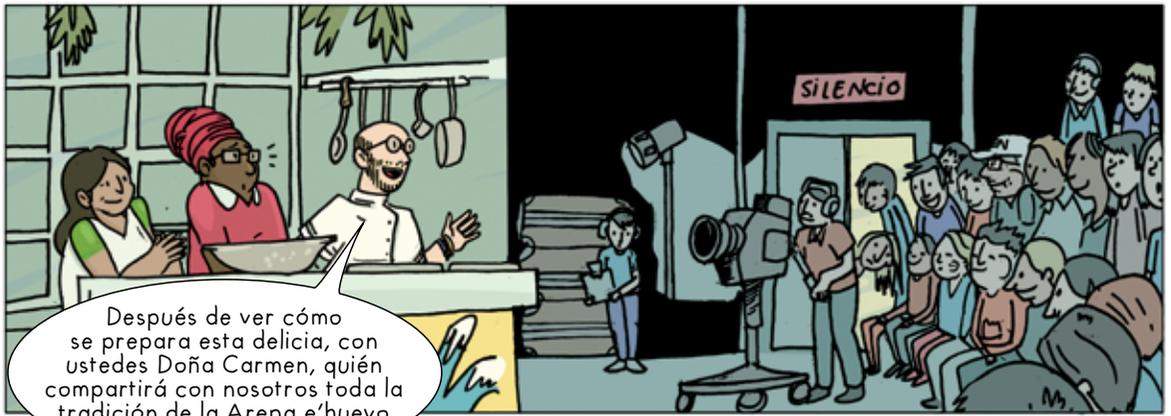
### INGREDIENTES

2½ Libras de yuca.  
Sal al gusto.  
Ameros.  
Pita de majagua.



### PREPARACIÓN

1. Se pela y se pone a cocinar la yuca cortada en trozos en abundante agua y sin sal por unos veinte minutos para que no quede muy blanda.
2. Cuando esta lista se muele, se mezcla con sal y se amasa.
3. Con las manos se arman bollos o rollos, los cuales se envuelven en los ameros u hojas de la mazorca del maíz. Se amarran con pita o majagua y se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal por media hora.



Después de ver cómo se prepara esta delicia, con ustedes Doña Carmen, quien compartirá con nosotros toda la tradición de la Arepa e'huevo

En nuestro pueblo se unen dos tradiciones: la de los indígenas y la de los africanos llegados al caribe...

La arepa de huevo hace parte de nuestra identidad luruaqueña y caribeña... Aplausos!!! Les voy a enseñar a prepararla para que nunca olvidemos esta hermosa tradición de nuestro departamento

Muy bien Doña Carmen... siga, siga...

Además del huevo puede utilizar para rellenar la arepa carne desmechada, moida o pollo. Eso sí, todo cocinado con anterioridad. En Luruaco y otras zonas se hace una salsa sazonzadora con sal, vinagre, salsa de tomate, pimienta y otros aliños y se ponen algunas gotas dentro de la arepa.

## Arepa e' huevo

### INGREDIENTES

- Masa de harina de maíz (masa para arepas).
- Huevos.
- Sal al gusto.
- Aceite suficiente para freír.

### PREPARACIÓN

1. Se toma un pedazo de masa y se hacen bolas iguales para hacer las arepas comunes, se aplanan y se ponen a freír en aceite bien caliente.
2. Cuando la arepa esté doradita y levante o se infle su corteza, se saca, se le hace una incisión en un borde.
3. Se parte un pedacito del cascarón del huevo por donde pueda salir la clara y la yema sin derramarse, y se le echa el contenido del huevo dentro de la arepa, se pone un poquito de sal, se tapa la incisión con algo más de masa cruda y se coloca a freír nuevamente, hasta que el huevo esté cocido.
4. Si la arepa es grande se le puede poner doble huevo.







Les traje de regalo unos implementos de cocina. Adiós todos y que tengan un feliz regreso a casa



Estas señoras con sus conocimientos y su trabajo son un orgullo para nuestro departamento

# VAMOS A JUGAR

## Sopa de Letras

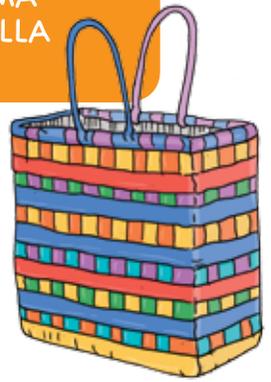


K	S	C	X	Q	U	D	N	A	U	G	O	H	L	J
U	X	B	H	T	A	M	U	T	O	T	Ñ	Z	M	R
O	G	O	L	I	H	V	X	K	S	G	V	H	X	F
V	A	V	O	E	N	R	P	A	K	J	X	E	F	B
E	R	E	I	S	M	G	N	G	H	I	L	D	E	N
G	R	U	V	T	X	A	A	D	V	M	U	N	O	U
S	O	H	H	O	C	C	R	L	S	I	I	I	A	J
N	J	U	N	Y	L	O	R	M	E	I	T	B	K	P
I	R	N	F	I	D	L	B	S	Y	M	S	M	W	H
E	B	W	S	A	F	A	S	A	C	U	Y	S	T	L
M	K	A	L	O	P	D	N	Ñ	L	V	H	O	P	X
N	P	L	S	E	V	O	A	L	L	A	U	T	I	V
X	A	M	R	N	V	R	Y	Z	O	R	R	A	K	C
R	B	A	T	A	F	E	T	R	E	O	W	F	S	Q
T	D	B	L	D	E	D	R	V	T	L	V	L	G	O

AREPA  
ARROZ  
BINDE  
CANASTO  
CHINGALE

COLADOR  
GUANDU  
HUEVO  
JORRA  
LISA

RALLADOR  
TIESTO  
TOTUMA  
VITUALLA  
YUCA



M

T

X

B

H

I

L

E

Y

A

O

G

B

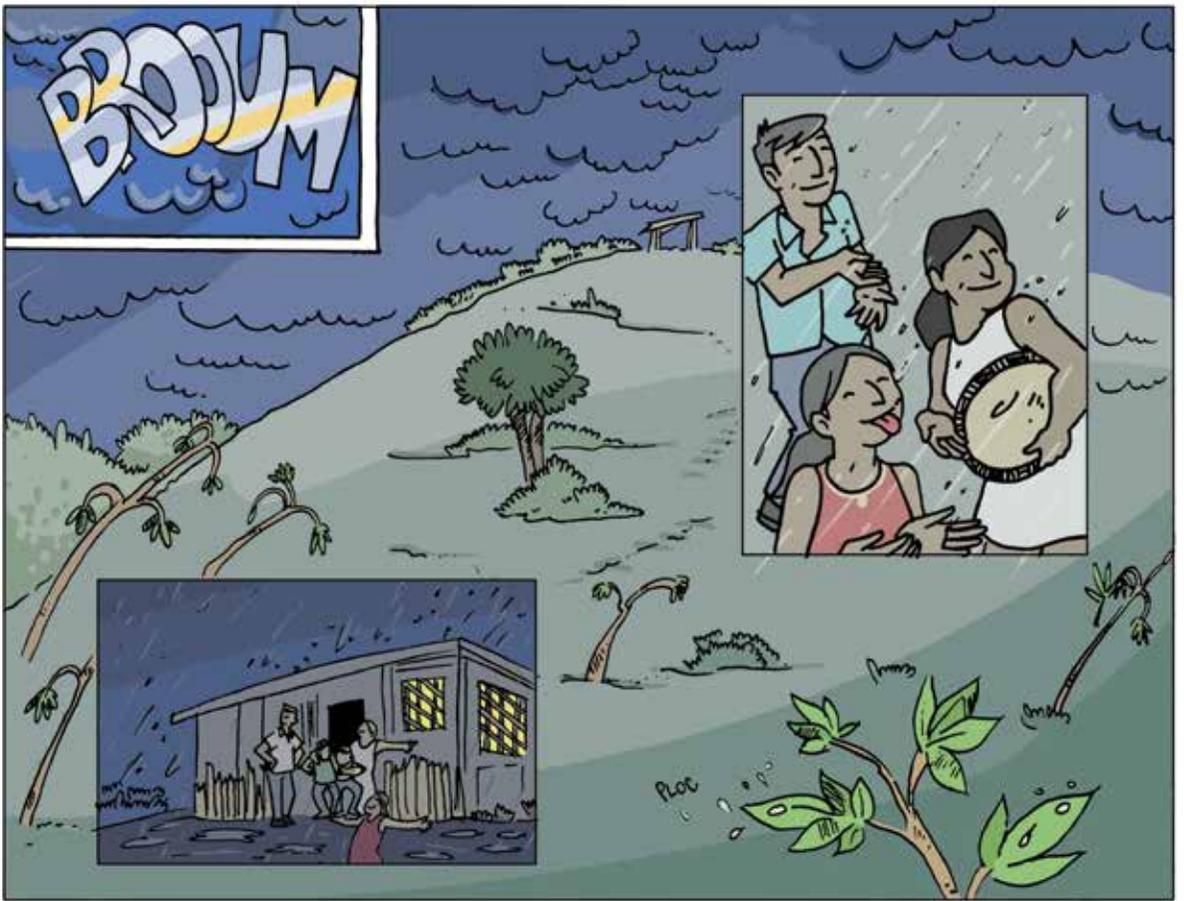
C

F

O

E

O



# Glosario de la cocina del Atlántico

**Binde:** Fogón de tres piezas.

**Cachapa:** Casabe con aderezo.

**Chingale:** Yuca brava o amarga.

**Chócoros:** Utensilios de cocina como ollas, tapas, etc.



**Jorra:** Yuca azulosa y amarga.



**Mandioca:** Yuca.

**Mazo de bollo:** Equivalencia igual a 4 bollos.



**Pan de América:** Casabe.

**Pelotear:** Amasar.

**Popocho:** Plátano de 4 esquinas.



**Remillón:** Cucharón de revolver.



**Rucha:** Se le dice a la yuca que es clarita y no harinosa.

**Sagú:** Malteada de yuca.

**Sebucán:** Instrumento para exprimir la yuca.



**Tiesto:** Piedra de moler.

**Totuma:** Recipiente elaborado con el fruto del totumo.



**Vitualla:** Adiciones de los sancochos.

# Mis Recetas

# Mis Recetas

# Mis Recetas

# Mis Recetas



# Mi Atlántico Sabe



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

