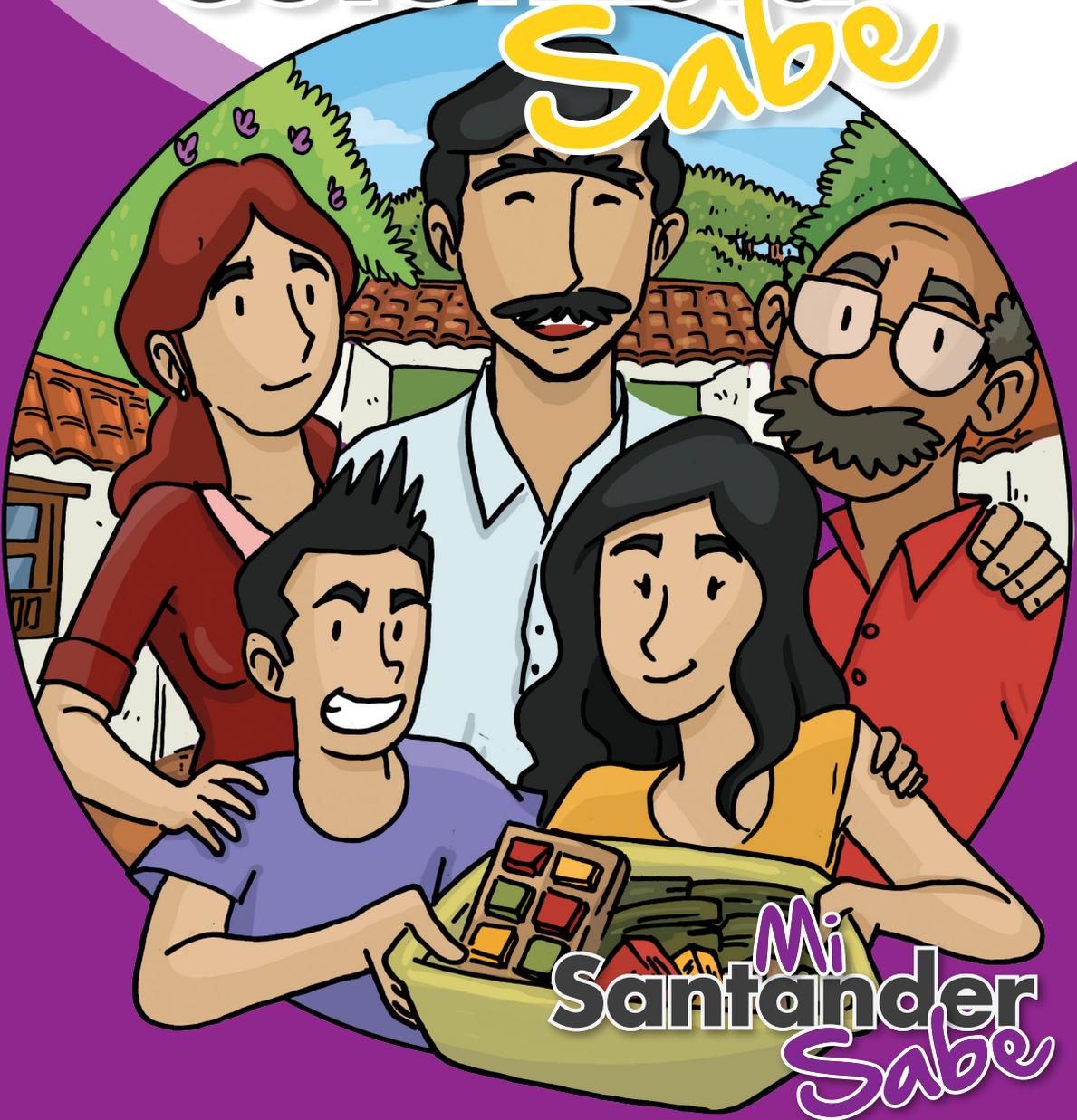


# Mi Colombia Sabe



Mi Santander Sabe



# Mi Colombia Sabe

Vol. 5

Mi Santander 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 Santander 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 - Diciembre - 2014

ISSN: 2382-3445











Espero que les guste el Mute, porque como por aquí no se prepara de a mucho. Esta es la receta de la nona. ¿Se acuerdan niños de su abuelita Concepción? Ella dice que un buen mute resalta el buche.

La receta de ella es con el callo de res o mondongo, y mano o pata de res, con maíz mute, garbanzos, papas, ahuyama y el infaltable hogao. El maíz mute es maíz blanco trillado y cada cual prepara este plato a su modo. La nona, por ejemplo, le echa su buena mazorca tierna y papas criollas. Anote la receta Martica para ver cuándo la hace:



# Mute Santandereano

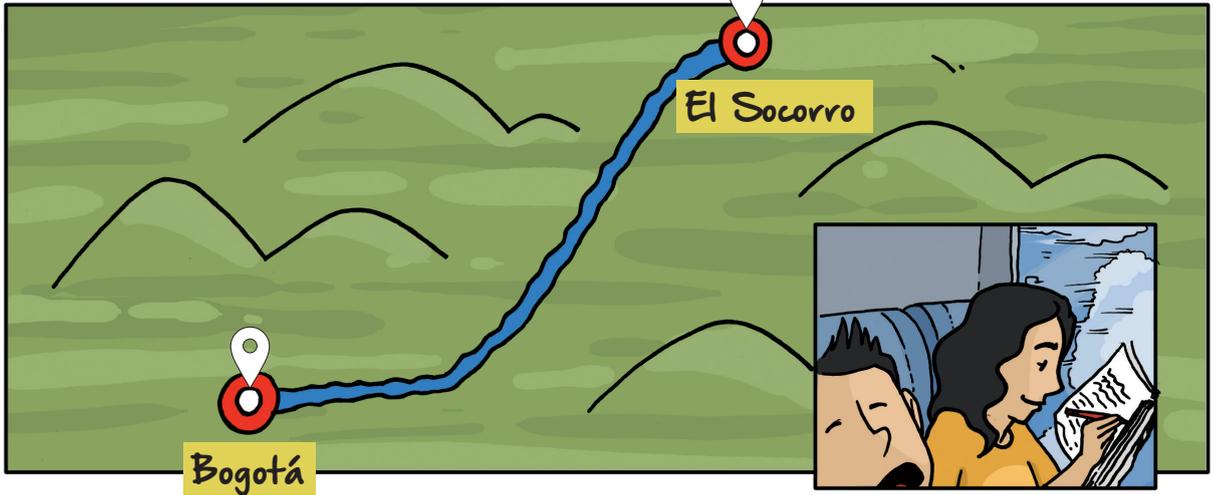


## INGREDIENTES (Para 8 personas)

- 1 Mano de res pelada y picada en cubos.
- 2 Libras de callo de res o mondongo, cortado en cuadros pequeños.
- 2 Libras de carne de cerdo (pierna).
- 1 Libra de costilla de res picada.
- ½ Libra de longaniza o chorizos cortados en rodajas.
- 1 Libra de maíz mute (maíz blanco trillado) cocido.
- 1 Libra de garbanzos secos.
- 1 Ahuyama pelada y cortada en cuadros.
- ½ Libra de papa sabanera pelada y cortada en cuadros.
- ½ Libra de papas criollas peladas y cortadas grueso.
- 2 Mazorcas tiernas partidas en dos.
- ½ Libra de macarrones, conchitas u otra pasta corta.
- 4 Tallos de cebolla larga.
- 2 Dientes de ajo machacados.
- 2 Tomates maduros picados.
- 3 Cucharadas de aceite.
- 1 pizca de achiote o color.
- 1 Ramita de cilantro finamente picada.
- 6 Hojas de guasca.
- Sal y pimienta al gusto.

## PREPARACIÓN

1. La noche anterior, en una olla grande, se ponen a cocinar el callo, la mano de res, el mute y los garbanzos, sin sal y con suficiente agua, durante aproximadamente 4 horas hasta que los garbanzos y el callo estén blandos. Se baja la olla del fuego y se deja reposar durante toda la noche.
2. Al día siguiente se vuelve a poner la olla a fuego medio y se agrega la carne de cerdo y la costilla de res, y se deja cocinar todo hasta que las carnes estén blandas.
3. Se sacan las carnes y se reservan, y en la olla con los garbanzos y el maíz se ponen la ahuyama, las papas, las mazorcas y los macarrones, y se deja hervir.
4. Aparte, en una sartén, se hace un hogao con el aceite, una pizca de achiote o color, cebolla, ajo, tomate, cilantro, sal y pimienta al gusto, en el cual luego se sofríen las carnes.
5. El hogao se agrega a la olla donde están los demás ingredientes. Se revuelve bien todo, y se sigue cocinando hasta que los macarrones estén cocidos, pero sin que se desbaraten.
6. Se baja la olla del fuego, se agregan las guasca y se deja reposar por un par de minutos.
7. Se sirve con arepas amarillas.





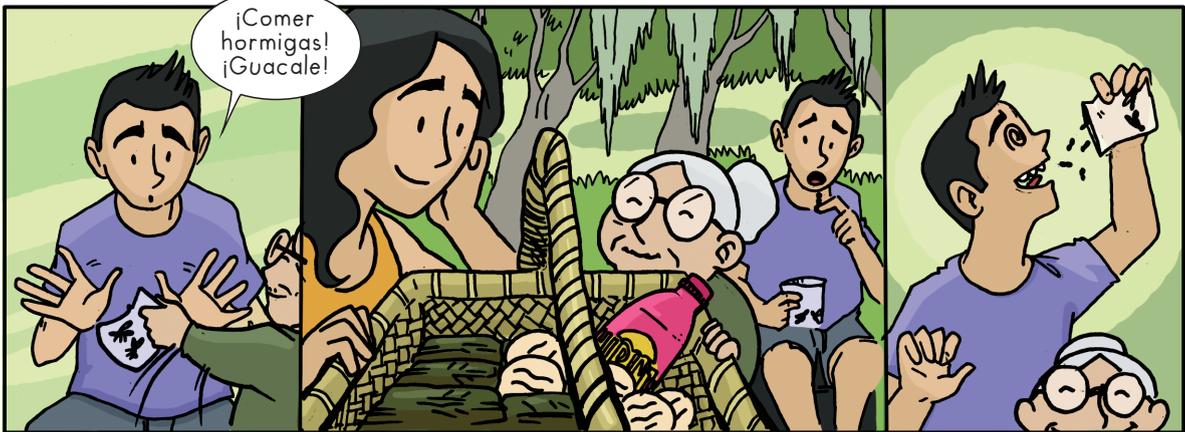
## Arepa Amarilla o Arepa Santandereana

### INGREDIENTES

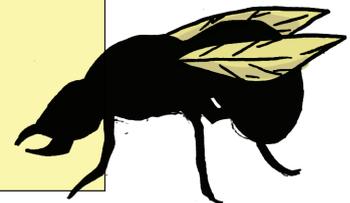
- 1 Libra de maíz amarillo blando.
- 5 Litros de agua.
- ½ Libra de ceniza.
- ½ Taza de chicharrones.
- 1 Cucharada de mantequilla.
- Sal al gusto.

### PREPARACIÓN

1. Se toma el maíz amarillo blando y se pone a cocinar en agua con ceniza hasta que su pellejo (hollejo) empiece a desprenderse. Luego se lava en un canasto o cedazo y se deja reposando en agua fría de un día para otro.
2. Al día siguiente se muele el maíz junto con los chicharrones y sal. Se amasa todo hasta obtener una textura suave para formar las arepas que deben tener un espesor de 0,5 centímetros. De ser necesario se añade agua tibia para humedecer y darle elasticidad a la masa.
3. Las Arepas se colocan sobre un tiesto y se doran por lado y lado hasta que queden tostadas.
4. El secreto para evitar que se ablanden mientras se sirven es colocarlas paradas con suficiente espacio entre una y otra.



La Hormiga culona u Hormiga santandereana (*Atta laevigata*) es un extraño placer que se come en los Santanderes. Se emplean solamente las hembras, que son colectadas durante unas nueve semanas cada año, al inicio de la temporada lluviosa, que es cuando salen en vuelo nupcial. Su preparación consiste en quitarles la cabeza, patas y alas, para luego ponerlas a asar sobre un tiesto de barro delgado, cuidando que no se quemen en el proceso, durante el cual se les rocía con agua sal.





Ustedes mis hijitos deben saber que en este pueblo fue donde nació la revolución comuna. Usted Antonito, se llama así en honor a José Antonio Galán, así como su papá también. Él fue un héroe de nuestra independencia. Manuelita se llama así en homenaje a Manuela Beltrán, una mujer que se levantó ante las injusticias



# Sopa de Ruyas

## INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 2 Libras de espinazo de cerdo o res cortados en trozos.
- ½ Libra de costilla de res picada.
- Granos de 4 mazorcas de maíz casi secos o 1 taza de maíz amarillo.
- 1 Taza de frijoles verdes.
- ½ Taza de berenjena pelada y cortada en cubos.
- ½ Taza de ahuyama pelada y cortada en cubos.
- ½ Taza de papa pastusa pelada y cortada en cubos.
- 1 Taza de repollo cortado en tiras pequeñas.
- ½ Taza de apio cortado en trozos pequeños.
- 4 Tallos de cebolla larga.
- 1 Cebolla cabezona roja picada.
- 2 Dientes de ajo machacados.
- 1 Tomate pelado.
- 3 Ramitas de cilantro picado.
- 2 Cucharadas de manteca de cerdo.
- 4 Hojas de guasca.
- Sal, pimienta y comino a gusto.

## PREPARACIÓN

1. Se ponen a cocinar el espinazo y las costillas de res en 4 tazas de agua con 2 tallos de cebolla larga por 20 minutos a fuego alto. Entonces se añaden los frijoles verdes, se baja el fuego a medio y se cocina por 20 minutos más o hasta que los frijoles y las carnes estén blandos.
2. Se añaden entonces la berenjena, la ahuyama, la papa, el repollo, el apio, sal, pimienta y comino al gusto, se baja el fuego nuevamente y se deja cocinar por 15 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. De ser necesario se agrega más agua, ya que el nivel del líquido debe cubrir a todo momento las carnes y vegetales.
3. Aparte, se mezcla el maíz con el tomate, el ajo, 2 tallos de cebolla larga, la cebolla roja, cilantro, sal y pimienta, y se muele todo hasta formar una masa suave, a la cual se añade la manteca de cerdo. Se mezcla todo bien hasta que tenga una consistencia algo líquida. Si va a utilizar maíz amarillo debe cocinarlo primero y luego pelarlo antes de mezclarlo con los otros ingredientes.
4. Se sube el fuego a alto y se toman porciones de masa y se dejan caer en la sopa, ya sea modelando con las manos pequeños rollitos o simplemente dejando escurrir la masa entre los dedos.
5. Se cocina por cinco minutos más, se agregan las guasca y se deja reposar por 10 minutos antes de servir.
6. Se sirve el palto de forma que cada comensal tenga una parte de cada ingrediente y se espolvorea con cilantro.





Le trajimos dulces de Santander de regalo. Hay bocadillos de guayaba, tumes, y cortados de leche de cabra, bocadillos de leche, arroz, apio, sidra y piña, y algunas obleas, y espero que queden porque Antonio se los venía comiendo por el camino





¿Y es que echaron a rodar la plata vecinos?



Ahora vamos a vender la cocina de mi tía, mi abuelita y de los comuneros



¿Y eso cómo se hace?

Pues si es así la cosa, yo no me arrugo. Vamos a vender también comida santandereana de ahora en adelante

Recuerde que echando a perder se aprende







Se me salió el santandereano. ¡Le voy a cantar la tabla!



Mire Mija lo que me encontré

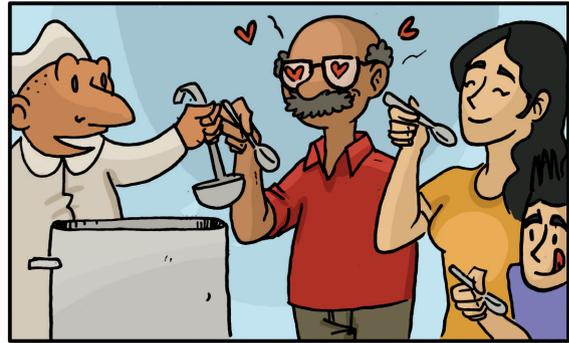
Venga Don Gervasio y siéntese aquí y conversamos



Don Gervasio ambos restaurantes pueden beneficiarse mutuamente. Yo le propongo que le enseñe a cocinar algunos platos santandereanos que aprendí a hacer con mi nona y mi tía, de tal forma que usted ofrezca unos y nosotros otros, y así nos complementamos

Perdóneme niña. Usted tiene razón. Se me fue la tusta. Perdóneme por conchudo y le prometo que desde ahora voy a ser mejor





# Tamales Santandereanos

## INGREDIENTES

- 1 Libra de pechuga de pollo.
- 1 Libra de pernil de cerdo.
- ½ Libra de Tocino.
- 2 Tazas de hogao frío.
- 1 Libra de maíz amarillo.
- 8 Dientes de ajo finamente picados o molidos.
- ½ Taza de chicharrón frito y molido.
- ½ Taza de manteca de cerdo o de aceite.
- 1 Taza de garbanzos remojados desde la víspera.
- 2 Cebollas cabezonas grandes troceadas, pueden ser rojas o

- blancas.
- 2 Tallos de Cebolla larga finamente picados.
- 1 Cucharadita de comino.
- 1 Ramita de perejil picada.
- 1 Pimentón rojo cortado en bastoncitos.
- ¼ Taza de uvas pasas sin semilla.
- ¼ Taza de alcaparras.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Achiote o color.
- 10 - 15 Hojas de plátano soasadas y cortadas en cuadros.
- Cabuya.

## PREPARACIÓN

1. El día anterior se cocina el maíz amarillo, se deja enfriar, se muele y se cuele con agua. Se deja en agua fresca de un día para otro.
2. También el día anterior se preparan las carnes, cortándolas en trozos pequeños y dejándolas adobar en dos tazas de hogao frío con sal, pimienta y comino..
3. Al siguiente día se saca con cuidado el agua y se recoge la masa, la cual se mezcla con el ajo, el comino, el chicharrón, sal, achiote o color, y la manteca de cerdo, y se lleva a cocinar, revolviendo continuamente para que no se pegue, y hasta obtener el punto. Tradicionalmente para saber si la masa está lista se baja la masa del fuego y se introduce un dedo mojado en esta, el cual al sacarse debe estar limpio. Si está lista se cubre con un paño húmedo u hojas de plátano y se reserva.
4. Mientras tanto se cocinan en olla a presión los garbanzos con la cebolla larga y sal por 45 minutos o hasta que ablanden.
5. Luego se disponen sobre una mesa 10 hojas de plátano. Se moldean bolas con la masa y se pone una sobre cada hoja de plátano. Se debe reservar algo de masa para cerrar los tamales. Estas bolas se aplastan con ayuda de otra hoja de plátano hasta formar una arepa algo ahuecada en el centro, la cual se rellena con porciones de garbanzos cocidos, cebolla cabezona, perejil, pimentón rojo, tocino, pierna de cerdo, pollo, uvas pasas y alcaparras.
6. Se cubre todo con más masa y se envuelven las hojas de plátano, dándole al tamal forma rectangular con las manos. Se amarran los tamales con cabuyas.
7. En una olla grande se hace una cama colocando hojas de plátano y tallos hasta ocupar la ¼ parte de esta. Se pone agua y los tamales se acomodan sobre la cama de forma que no tengan contacto con el agua. Se cocinan tapados a fuego medio por 4 horas, añadiendo agua por los bordes cuando haga falta.





# Mis Recetas





# Mis Recetas







# Mi Santander Sabe

