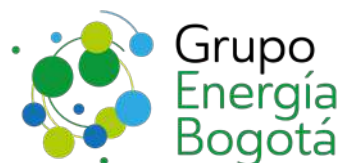




Saberes, sabores, olores y fogones de La Loma afrocolombiana

*Consejo Comunitario
Julio César Altamar Muñoz*



Este libro es producto del convenio N° 101633 suscrito entre **Grupo Energía Bogotá** y el **Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz**

Textos: mujeres miembros del consejo comunitario de La Loma y Potrerillos

Revisión: apoyada por el Sena a través del Centro Biotecnológico del Caribe y del área de Gestión Social del **Grupo Energía Bogotá**

Dirección: el Consejo - Calle de la subestación N° 4b-27 Corregimiento La Loma, municipio El Paso, Cesar

Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio sin autorización expresa del Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz

e-mail: eufro545@gmail.com

2019

CONSEJO COMUNITARIO JULIO CÉSAR ALTAMAR MUÑOZ

Eufrosina Vega Mieles
Representante Legal

Yen Martínez Castañez
Presidente

Adrian Palomino Guevara
Vicepresidente

Nelsy Arrieta Amarís
Secretaría

Lidis Infante
Tesorera

Lilibeth Ospino Rodríguez
Vocal 1

William Mesa Pulgarín
Vocal 2

Cecil Alfonso Misat Arzuaga
Vocal 3

Nubia Peña Córdoba
Fiscal

GRUPO ENERGÍA BOGOTÁ

Astrid Álvarez
Presidente

Fredy Zuleta Dávila
Gerente General
Sucursal de Transmisión

Diego García Molina
Gerente Proyecto S/E Loma 500 kV

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA

Ernesto Acevedo Soto
Director Regional Cesar (e)

Eduardo Oliver Mena Rodríguez
Subdirector Centro Biotecnológico del Caribe Sena
Valledupar

Carlos Arturo Ramírez Guzmán
Instructor de Agroindustria
Coordinador Académico Programas Especiales
Centro Biotecnológico del Caribe Sena Valledupar

Yojana Arroyo
Instructora de Agroindustria
Centro Biotecnológico del Caribe Sena Valledupar

Bladimir Cudriz
Instructor de Emprendimiento
Centro Biotecnológico del Caribe Sena Valledupar



Contenido

4 Presentación

8 Platos principales

- 9 Pebre de gallina criolla
- 10 Arroz de bagre
- 11 Carne salada desmechada con yuca y suero
- 12 Pasteles de arroz a la Santos
- 13 Sancocho de gallina criolla
- 14 Viuda de blanquillo salado con yuca y plátano amarillo
- 15 Viuda de bocachico salado con yuca
- 16 Sopa de arroz con cerdo salado
- 17 Conejo desmechado
- 18 Viuda de cerdo / carne salada
- 19 Salpicón de bulele
- 20 Sopa de mondongo
- 21 Arroz bolado de cerdo
- 22 Sopa de cabeza de bagre
- 23 Barbul frito con arroz de ahuyama y yuca
- 24 Chicharrón con yuca
- 25 Bocachico guisado con yuca
- 26 Sopa de arroz con pato
- 27 Arroz de pajarito
- 28 Sopa de plátano verde asado
- 29 Sancocho de bocachico
- 30 Pebre de carnero
- 31 Hígado en bistec y bollo limpio
- 32 Carnero asado
- 33 Arroz playonero
- 34 Arroz de calentura

35 Acompañamientos

- 36 Bollo de plátano maduro
- 37 Bollos de yuca salados y dulces
- 38 Arepas horneadas de maíz trillado con queso

- 39 Arepa de maíz trillado con queso asadas al carbón

- 40 Peto

- 41 Mazamorra de maíz

- 42 Mazamorra de plátano maduro

- 43 Carimañolas de yuca

- 44 Bollo de mazorca

- 45 Cocotazos

- 46 Queso costeño

47 Dulces y bebidas

- 48 Almojabana asada

- 49 Dulce de coco

- 50 Dulce de papaya con coco

- 51 Kuke lomero

- 52 Dulce de ñame

- 53 Dulce de leche cortada

- 54 Bolas de tamarindo / jugo de tamarindo

- 55 Arroz con leche

- 56 Cañanga

- 57 Dulce de plátano maduro

- 58 Dulce de mango

- 59 Dulce de bastimentos

- 60 Dulce de papa

- 61 Dulce de arroz

- 62 Dulce de piña con coco

- 63 Dulce de uvita de lata de corozo

- 64 Vino de palma

- 65 Vino de uvita de lata corozo

- 66 Jugo de uvita de lata

- 67 Chicha de maíz

- 68 Chicha de arroz con cola

- 69 Jugo de mango biche

- 70 Jugo de torombolo

- 71 Panocha lomerías

72 Glosario de elementos que hacen parte de la cocina tradicional de La Loma y Potrerillo





Presentación

Iniciativa para la reconstrucción de la historia afro de la comunidad de La Loma y Potrerillo, pertenecientes al consejo comunitario, a través de la cocina tradicional.

En el proceso de reconstrucción participaron más de 60 mujeres de los dos corregimientos, con el apoyo del Sena y el Grupo Energía Bogotá.



Saberes, sabores, olores y fogones de La Loma y Potrerillo

La hora de la comida es la parte del día que está más llena de **sabor, color y creatividad**. Con el pasar del tiempo, **nuestros hábitos alimenticios han ido cambiando** y muchas de las comidas tradicionales han sido remplazadas por nuevas matrices alimentarias, que involucran nuevos **ingredientes y presentaciones**, con las que seguimos disfrutando de este delicioso momento del día, con platos no tan saludables como los que acostumbrábamos a compartir en nuestras mesas en el pasado.

La comida es una parte importante de la cultura de un pueblo, pues en ella puede verse reflejada su naturaleza, sus costumbres, tradiciones, su historia y su idiosincrasia. Como todo componente cultural, esta se desarrolla y sufre cambios con el transitar del tiempo, sin contar que logra visibilizar el sincretismo a través de la retroalimentación y las convivencias culturales, manteniendo las raíces del grupo objetivo que aporta su arte, cultura y patrimonio, los cuales forman parte de su entorno.

Este trabajo que hoy puede tener en sus manos, no es solamente un libro de cocina. **Es la historia culinaria de un pueblo, creada alrededor de un fogón**; la cocina de origen afro, campesina y tradicional se constituye en un legado que trasciende de generación en generación, permitiendo la **conservación de costumbres, productos y platos**, elaborados con los mismos ingredientes que se cultivaban en las hermosas sabanas del territorio de La Loma de Calenturas y Potrerillos; a la orilla de hermosos **ríos como el Cesar, Para Luz y Calenturas, las Ciénegas de Mata de Palma y La Pachita**; enriquecida con cantos, leyendas, acompañado de tambores y los cientos de sabores que las mujeres lomeranas y potrerillanas tienen impregnados en sus genes, hasta el punto que en muchos casos estas preparaciones son identificadas y reconocidas por su gastronomía autóctona y tradicional.

Son sabores, olores, sentimientos y ritmos que conforman la esencia del ser afro, que aunque no todos podamos percibirlos en total magnitud, sí estamos seguros de quienes pongan en práctica las preparaciones descritas en este libro, puedan convertirse en alquimistas, dejándose llevar por los conocimientos culinarios escritos por cada uno de nuestros líderes y se conviertan así en precursores de nuevas preparaciones saludables para las nuevas generaciones.

La gastronomía autóctona y tradicional de los pueblos afros se constituye en la máxima herencia de sus antepasados africanos, que un día llegaron a este hermoso territorio, constituido hoy en el **municipio de El Paso, en el departamento del Cesar**, huyendo de la esclavitud a que los tenían sometidos los españoles, inspirados por la rebeldía de Benkos Biohó, un líder que comandó la rebelión de esclavos cimarrones en el Nuevo Reino de Granada, cuando dio el grito de la independencia, convirtiéndose en Rey del pueblo libre de **San Basilio de Palenque**.

Muchos expertos dicen que la cocina casera se está volviendo obsoleta, sin embargo, **el corazón y las condiciones que crearon nuestros platos** no los podemos olvidar. Es así como nos dimos a la tarea de recopilar, de la manera más sencilla, un documento donde se resalta la **importancia de las cosas pequeñas, de nuestra cocina**, donde muchos de los productos son y seguirán siendo una fuente inagotable del sustento diario, así como la base fundamental utilitaria de la **tradicción culinaria local**.

Con este libro se pretende dar a conocer algunas opciones de **comidas ancestrales de la comunidad afrodescendiente**; estos platos han pasado de generación tras generación y los presentamos en esta oportunidad como una alternativa ligera, agradable y apetitosa de comida saludable, que pueda ayudar en el cuidado de nuestra alimentación; estamos convencidos de que poniendo un poco de atención y guardando el equilibrio de los ingredientes a utilizar, podrán lograr la **combinación exacta de placer al momento de sentarse en la mesa y poder disfrutar al máximo este momento**.

Esto solo es un abrebocas a la **infinita variedad de alimentos de nuestra región**, donde muchas veces hemos perdido la conciencia de lo que tenemos y de las manos laboriosas de aquellas mujeres de campo, que no van a la par de estas corrientes colectivas modernas y neo-restauranteras; **mujeres que nos permiten vivenciar y saborear siempre nuestros productos**, su riqueza y la importancia de los frutos de nuestra tierra.

Esperamos que abusen de nuestra gastronomía, conozcan su origen, historia y tradición, que puedan aprender a preparar los platos, disfrutarlos con sus familias y de esta manera perdurar para las nuevas generaciones, como parte de esta riqueza culinaria de los corregimientos de **La Loma y Potrerillo** que les presentamos con especial importancia y orgullo para el buen gusto de propios y foráneos.

Este trabajo literario es en esencia un **homenaje y reconocimiento a esas manos laboriosas, incansables y llenas de sensibilidad de nuestras mujeres afro, campesinas y madres cabezas de hogar**, que asumen con estoicismo y enorme dedicación la noble e importante misión de transformar los productos, que en la mayoría de los casos ayudan a cultivar, en ricos y elaborados platos que alimentan a muchas familias.

Para el **Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz** es muy grato presentar los resultados de un proceso que hace parte de la **rutina diaria de las mujeres y familias** que participaron de esta experiencia, que evidencia la importancia de documentar y divulgar los conocimientos, técnicas y prácticas de saberes culinarios, como un aporte a la región lomera y potrerillana en la conservación de sus costumbres y tradicional sabor afro.

Saberes, sabores, olores y fogones de La Loma afrocolombiana nace como una iniciativa enmarcada en el quehacer misional del **consejo comunitario Julio César Altamar Muñoz** que parte de la importancia de visibilizar las prácticas alimentarias desde la perspectiva y acompañamiento de los procesos de formación profesional integral, que imparte el **Servicio Nacional de Aprendizaje Sena** a través del **Centro Biotecnológico del Caribe**, con su grupo de instructores y directivos comprometidos con el desarrollo de las comunidades étnicas, el respaldo y asesoría del **Grupo Energía Bogotá**, que tuvo a bien el patrocinio de este libro en el marco del desarrollo de sus proyectos de Valor Compartido y relacionamiento genuino con las comunidades.

Esta unión de experiencias y esfuerzos dio como resultado el libro que tiene en sus manos, que esperamos sea para el deleite de todos los lectores.

Eufrosina Vega Mieles

Representante Legal

Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz

Al rescate de nuestras tradiciones culinarias

Nada identifica más a una comunidad, a una región, a un país, que su cocina. **En ella se funden y mezclan no solo los alimentos que produce la tierra, sino sus tradiciones, su idiosincrasia y su cultura.**

Eso es lo que resaltamos en este bello libro '**Saberes, sabores, olores y fogones de La Loma afrocolombiana**' en el que, a través de 71 deliciosas recetas, conoceremos las tradiciones culinarias de los habitantes de los corregimientos de La Loma y Potrerillos, del municipio El Paso, en el departamento del Cesar, donde el **Grupo Energía Bogotá** está presente, llevando desarrollo económico y bienestar.

A lo largo de estas páginas desfilan **productos y alimentos tradicionales de esta región**, como la yuca con suero, la gallina criolla, el plátano verde, el carnero y los dulces típicos, que hacen agua el paladar. Son recetas que mezclan los ingredientes de la cocina ancestral afrocolombiana, preparadas por mujeres campesinas que pertenecen al **Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz**, quienes están pasando sus conocimientos de generación en generación.

El **Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz** es una organización que agrupa a gran parte de los habitantes de La Loma y Potrerillos, con los cuales el **Grupo Energía Bogotá** ha mantenido una relación de mutua colaboración por más de dos años.

En 2018 identificamos la oportunidad de **resaltar las tradiciones de las mujeres** como una oportunidad para la generación de ingresos. El resultado de esta experiencia se refleja en este libro que recoge el entusiasmo, alegría y compromiso de más de 60 mujeres que participaron en el proceso de **elaboración de los platos tradicionales**, que contó con el acompañamiento del **Servicio Nacional de Aprendizaje (Sena)**, a través del **Centro Biotecnológico del Caribe** con formación en cocina colombiana tradicional, manipulación de alimentos, emprendimiento innovador y atención al cliente.

Esta es una de las tantas iniciativas que desarrollamos a lo largo y ancho del país en los territorios donde tenemos presencia y con los que mantenemos una **relación genuina y de largo plazo**. Hace parte de nuestro principal rasgo cultural, **conciencia social**, que busca entender el contexto de las comunidades, sus intereses, sus anhelos.

Para el Grupo, llevar progreso implica **fortalecer las capacidades y habilidades de las comunidades** para construir oportunidades de desarrollo, cimentar juntos una visión de futuro y consolidar relaciones de largo plazo.

Los invito a recorrer estas páginas, a **preparar sus platillos y saborear una parte de la cultura culinaria de estas comunidades.**

Astrid Álvarez
Presidente
Grupo Energía Bogotá



Platos principales



Grupo Energía Bogotá



Pebre de gallina criolla

Autora: Laudith Morales Mendoza
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 1 cebolla cabezona o en rama
- 1 cebolla roja
- 3 ají casero
- 4 dientes de ajo
- 2 hojitas de orégano
- 1 hojita de laurel
- Pimienta al gusto
- 1 pizca de comino entero molido
- 3 cucharadas de aceite
- Achiote al gusto



Preparación

Se toma la gallina, se lava, se descuartiza, luego se echa en una taza, se pone el caldero o la olla al fuego, se echa el aceite con achiote y se le agrega la verdura picada, se sofrita y luego se le echa un litro de agua, se le agrega la gallina, la pimienta, el comino, el laurel, el orégano y el ajo. Se revuelve, se le echa la sal al gusto y se tapa para que hierva y poco a poco se va meneando hasta que la gallina quede blanda y un pebre jugoso. Se acompaña con arroz de pimentón y plátano pícaro; Otra opción es yuca, papa, o bollo.

Este plato también es nuestro. Se prepara cuando llega a la familia personas especiales y gratas; es un plato riquísimo, ya que es un ave de corral criada en nuestros patios.





Arroz de bagre

Autora: Rosalba Navarro
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 libras de bagre
- 4 onzas de cebollín
- 4 onzas de cebollas
- 1 ramita de cilantro
- 5 dientes de ajo
- 5 ají criollo
- 1 bolsita de comino entero
- 2 tomates
- 250 cc de aceite
- Sal al gusto
- 2 libras de arroz
- Pimienta
- 5 hojitas de orégano



Preparación

Se cocina el bagre con ajo, cebolla y cebollín por 30 minutos. Luego se saca y se deja reposar para desmechar, se pica toda la verdura y se sofría con aceite y achiote, después de 5 minutos se le agrega el agua donde se cocinó el bagre, se rebulle y se le hecha el bagre desmechado, luego el arroz y se vuelve a menear hasta que la cuchara se pare en el centro del caldero, para comprobar si el agua que tiene es la ideal para la cocción. Después que seca el arroz se tapa, se voltea y se deja por 30 minutos hasta que el grano este totalmente cocido quedando espolvoreado. Este plato se acompaña de plátano amarillo asado o verde o yuca y se sirve a la mesa para su degustación.

Este plato es especial y se usa cuando muchos familiares de las ciudades regresan en diciembre al pueblo, ya que durante su estadía en las diferentes poblaciones grandes no lo consumen debido a que es demasiado caro y en el pueblo nuestros abuelos nos lo guardan para que podamos disfrutarlos de una forma sana, ya que ellos lo pescan de forma artesanal.



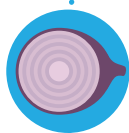


Carne salada desmechada con yuca y suero

Autora: Nameth Silva Peinado
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 5



Ingredientes

- 2 libras de carne salada
- 3 ají criollo
- Pimienta al gusto
- 1 rama de cebollín
- 2 hojitas de orégano
- 1 taza de vinagre casero
- 1 cebolla roja
- Aceite de achote
- 1 tomate rojo



Preparación

En un recipiente colocamos la carne con un poco de agua, pasado de un tiempo de 2 horas se lava y se pone a hervir durante 30 minutos. Por aparte se pela la yuca y se pone a hervir durante 25 minutos. Se saca la carne una vez hayan pasado los 30 minutos, se deja enfriar y se desmecha. Luego procedemos a picar la cebolla en rama, la cebolla roja y el tomate. En un sartén, colocamos 8 cucharadas de aceite y sofreímos por dos minutos, agregamos la carne y la revolvemos hasta que se mezcle completamente. Luego se le bota el agua a la yuca y se sirven las porciones correspondientes, acompañadas con el suero.

Se acompaña también con arroz, plátano amarillo y agua de panela

Cuenta Nameth:

En mi niñez, mi abuela nos servía estas comidas. Como en ese tiempo no había luz, solo se utilizaban los mechones para alumbrar; las carnes, para mantenerlas, las salaban y se ponían al sol. Este tipo de comidas las usamos en desayunos y almuerzos. También es un plato preparado para Semana Santa.





Pasteles de arroz a la Santos

Autora: María de los Santos Beleño
Corregimiento de La Loma



Porciones: 10 pasteles



Ingredientes

- 3 libras de carne de cerdo
- 2 gallinas criollas
- 1 libra de cebolla roja
- 1 libra de cebollín
- 1 libra de ají criollo
- Comino entero
- Achiote
- 5 libras de arroz
- Sal al gusto
- Hojas de bijao



Preparación

- Primer paso: se despresas, se lava y se adoban las carnes (cerdo y gallina criolla), un día antes con todos los aderezos o condimentos
- Segundo paso: se coloca a quebrantar las carnes
- Tercer paso: se lavan las verduras y se pican
- Cuarto paso: lavamos el arroz, luego se agregan todas las verduras
- Quinto paso: se lavan las hojas de bijao
- Sexto paso: se extienden dos hojas de bijao y se coloca encima el arroz, luego la carne, las verduras, el arroz precocido y por último el adobo de la carne
- Séptimo paso: se amarra el pastel con una pita de sacos de fique de forma horizontal y vertical que quede bien sellada para evitar que le ingrese agua

Se coloca en el fogón de leña en agua hirviendo aproximadamente por tres horas y media

Cuenta doña Santos:

Es una herencia de mi madre, Lucia Peinado García, quien fue la primera persona en preparar estos pasteles en nuestro corregimiento de La Loma. Este plato es utilizado para fiestas de fin de año; es toda una tradición familiar.



Sancocho de gallina criolla

Autoras: Vianey Avendaño y Yosleysdis Sánchez Charrys
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 5



Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 2 plátanos verdes
- 1 libra de yuca
- 1 libra de papa
- 1 cebolla en rama
- 5 ají criollo
- 6 diente de ajo
- 2 cebolla morada
- 8 bollitos de tumba
- 2 mazorcas
- 1 libra ahuyama
- 1 libra de ñame
- Sal al gusto
- Pimienta de olor
- Cilantro mañanero al gusto



Preparación

En primer lugar se pela la gallina, se soaza en el fuego, luego se lava con limón y se despresas, se pone una olla con 5 litros de agua en el fogón de leña, se tapa se deja hervir, luego se le hecha la gallina y se deja cocinar por 30 minutos. Posteriormente se le agrega el plátano picado y la mazorca, se deja en cocción, se le agrega la mitad de la verdura, sal al gusto poco a poco se le va agregando el resto de bastimento y verdura, pimienta de olor y se deja cocinar hasta que todo se haya cocido bien, se pica las hojitas de cilantro, se tapa, se deja reposar, se sirve al gusto acompañado de arroz blanco. Se sirve en totumas u ollas de barro.

Esta preparación dura aproximadamente 2 horas.

Cuentan Vianey y Yorleidis:

Este sancocho ha sido enseñado por nuestros ancestros en las épocas en que la familia se reúne para pasar Navidad, cumpleaños y la Semana Mayor, con el único propósito de poder compartir esos lazos familiares y de amistades, que para estas épocas se reúnen en familia. También en paseos o cuando se convidaban las comadres a lavar a la orilla de los ríos y por la multitud se nos hace más fácil hacer esta deliciosa comida, para acompañar los juegos tradicionales como el dominó, la baraja, la dama, el cocaraba, etc., momentos felices que vivíamos con nuestros antepasados.

Platos principales





Viuda de blanquillo salado con yuca y plátano amarillo

Autora: Ana García
Corregimiento de Potrerillo y de La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 3 pescados (blanquillo)
- 2 plátanos amarillos
- 2 litros de agua
- 1 kilo de yuca
- Sal al gusto



Preparación

En primer lugar, los pescados salados se meten en agua durante media hora. Después de sacarlos se le dan varias lavadas. Por otra parte, se pela la yuca, se lavan y se ponen a cocinar con agua y sal al gusto; unos minutos más tarde se agregan los plátanos maduros. Después de que la yuca se esté cocinando (unos 20 minutos), se echan los pescados encima de la yuca, dejándolos por 30 minutos, se espera que estén cocidos la yuca y el pescado, se bajan del fuego y se sirven en la mesa sobre hojas de plátanos.

La preparación de los pescados en viuda (como tradicionalmente le llaman) es similar con todos los tipos de pescados de ríos que se encuentran en la zona.





Viuda de bocachico salado con yuca

Autora: Nuris García Córdoba
Corregimiento de La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 3 pescados (bocachico)
- Sal al gusto
- Panela al gusto
- 1 kilo de yuca
- 3 litros de agua
- 6 limones



Preparación

Los pescados salados se meten en agua durante media hora. Después de sacarlos se le dan varias lavadas. Por otra parte se pela la yuca, se lavan y se ponen a cocinar con agua y sal al gusto. Mientras la yuca se cocina, echamos la panela en el agua para que se vaya disolviendo. Después de que la yuca se esté cocinando unos 15 minutos, se echan los pescados encima de la yuca, dejándolos por 30 minutos, se espera estén cocidos la yuca y el pescado, se bajan del fuego y se sirven en la mesa sobre hojas de plátanos.

Una vez disuelta la panela le agregamos 6 limones, hielo y ya está lista para servir.



Sopa de arroz con cerdo salado

Autoras: Eufrosina Vega, Romelia Maestre y Martha de León
Corregimiento de Potrerillo y La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 1 libra de cerdo (costilla) salado
- 1 cebolla roja
- Pimienta al gusto
- ½ Libra de arroz
- 2 ají casero
- Achiote al gusto
- 1 rama de cebollín
- Orégano
- 1 tomate rojo
- 3 dientes de ajo



Preparación

Se adoba el cerdo con todos los ingredientes, se pone a fuego lento con 2 litros de agua, se deja ablandar y que el agua vaya mermando. Luego se le agrega el arroz bien lavado y se deja hervir, se rebulle cada 5 minutos y se le va agregando el resto de aliños hasta que la sopa de arroz vaya quedando con una consistencia dura y sabrosa. Por otro lado se hace una salsa bien espesa en rodajas de cebolla y tomate, se coloca a sofreír, se sirve la sopa de arroz en una totuma y luego se le agrega la salsa encima, se acompaña con plátano asado verde o amarillo y jugo de torombolo.

Cuentan Eufrosina, Romelia y Martha:

Este es un plato exquisito que también se prepara en épocas de reuniones o encuentros familiares, ya que es un plato muy apetecido.





Conejo desmechado

Autoras: Daniela Martínez y Amanda Ditta
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 1 conejo
- 1 cebolla en rama
- 2 ají criollo
- Cilantro de hojita
- 1 tomate
- Achiote al gusto
- Vinagre casero al gusto
- 4 dientes ajo
- 2 libras de yuca
- 2 plátanos amarillos
- Sal
- Aceite



Preparación

Se lava bien el conejo, después se coloca en una parrilla para ahumarlo por 10 minutos. Cuando este reposado, se comienza a desmechar. Se pica la verdura, se coloca todo picado en un caldero en el fogón con aceite y las verduras. Cuando este bien refrito echamos el conejo desmechado y revolvemos agregando un poquito de agua hasta que esté en su punto, se deja reposar y se sirve con la yuca.

Para la preparación de la yuca, esta se pela y se hecha en una olla con agua y se pone al fogón con sal al gusto y se deja cocinar hasta que este blanda para comer.

Cuenta Daniela y Amanda:

Esta receta es un plato típico de la región. Los ancestros cazaban los conejos y ahumaban para mayor degustación. El cuero del conejo lo echaban en la ceniza y lo ponían al sol para decoración de la casa. Este plato es frecuentado para almuerzos, cenas y fiestas patronales.





Viuda de cerdo / carne salada

Autora: Cenaida Mercado
Corregimiento de La Loma



Porciones: 5



Ingredientes

- 1 libras de cerdo salado
- 2 plátanos amarillos
- 1 libras de batata morada
- 1 libra de carne salada
- 2 libras de yuca



Preparación

Se compra la costilla salada, se echa al agua en la mañana y se deja por 3 horas, luego se le da cuatro lavadas solo con agua hasta que quede totalmente limpio. Después se pelan los plátanos, la yuca y la batata, se parten por la mitad y se lavan, se prende el fogón y se monta la olla con 2 litros de agua, se hace una troja dentro de la olla con palitos y una tapa, luego se monta la carne encima de la troja se tapa y se deja cocinar por 40 minutos estilo vapor, después de ese tiempo se destapa, se mira si la carne está medio blanda, encima de la carne se coloca la yuca, el plátano y la batata bien pelada y lavada, se cubre con hoja de bijao y se cocina por 20 minutos hasta que todo este blandito, se acompaña con arroz blanco y agua panela con buen limón.



Salpicón de bulele

Autoras: Gabriela Díaz y Dannis Muñoz
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 libras de pescado (moncholo/bulele)
- Sal al gusto
- 50 gramos de cebolla
- 55 gramos de tomate
- 3 ramas de cilantro
- 50 gramos de aceite de cocina
- Color al gusto
- 2 dientes de ajo
- Ají basco al gusto
- ½ Tomate
- Guarnición:
- 1 libra de yuca



Preparación

Se ahúma el pescado con escamas y sin tripas, luego se cocina con poca agua, se desmecha, sacando cuidadosamente las espinas. Después se corta el tomate y la cebolla finamente con el ajo. En un sartén se coloca el aceite, luego se mezclan todos los ingredientes, agregando el pescado. Una vez este el guiso listo, se deja por tres minutos y al final se incorpora un poco de picante.

Este plato puede acompañarse con yuca cocida o arroz blanco.



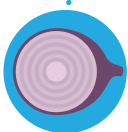


Sopa de mondongo

Autora: Enriqueta Ditta de Molina
Corregimiento de La Loma



Porciones: 20



Ingredientes

- 1 mondongo entero de vaca
- 4 patas de ganado
- 10 plátanos verde
- 6 libras de yuca
- 6 libras de ñame
- 10 mazorcas
- 6 libras de papa
- 4 libras de ahuyama
- 1 libra de maíz tierno (para los bollos)
- 3 libras de arvejas
- 1 litro de leche
- 2 bolsitas de comino molido
- 2 cabezas de ajo
- 1 libra de cebollín
- 1 libra de cebolla
- ½ Libra de ají casero
- 10 hojitas de orégano
- 1 bolsita de pimienta
- Sal al gusto



Preparación

Se raspa el mondongo, se lava bien, se le quita toda la grasa, luego se corta en cuadritos, las patas se pican bien, se lavan nuevamente y se agrega a la olla que está en el fogón de leña, se le da candela hasta que se ablande, se le agrega la mazorca, el plátano y la arveja por 60 minutos. Después se le agrega la yuca, la papa, el ñame, la ahuyama, los bollos de tumba, la verdura se deja cocinar por 30 minutos, luego se le agrega la leche para quitar el sabor del mondongo, se baja del fogón y se deja reposar, luego se sirve y se acompaña con arroz blanco y limón.

Preparación de los bollos de tumba (ingredientes: maíz pilado) se cocina el maíz, una vez reposado se muele con molino, se amasan y se arman los bollos, los cuales se echan en la sopa de mondongo.

Cuenta doña Enriqueta:

Este plato es típico de nuestros ancestros ya que ellos, cuando sacrificaban el ganado en sus propias posesiones, no dejaban perder nada y compartían este sancocho con los vecinos. Se realiza esta comida cuando hay reuniones grandes porque solamente se prepara una sola comida y esta rinde demasiado para darles a todos y quedan satisfechos.





Arroz bolado de cerdo

Autoras: Romelia Maestre y Laudith Ávila
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 1½ de arroz
- 1½ de cerdo
- 1 rama de cebollín
- 1 cebolla roja
- 4 dientes de ajo
- 4 hojas de cilantro
- 2 hojas de orégano
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 ajíes criollos
- Aceite
- Achiote
- Sal al gusto



Preparación

Se pica el cerdo en cuadritos, se adoba con la sal, pimienta y se pone al fuego durante 30 minutos. Luego se pican todas las verduras, se colocan al fuego en sartén con el aceite y el achiote, cuando esté caliente el sartén se le agrega las verduras y se sofría. En un caldero se le agregan todas las verduras y se mezclan hasta que queden uniforme y seque, luego tapan.

Se le da vuelta al arroz 3 veces y se apaga. Se acompaña el arroz con un plátano amarillo asado al vapor y un jugo de limón.



Sopa de cabeza de bagre

Autora: Miriam Rangel Sampayo
Corregimiento de La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 3 cabezas de bagre
- 2 papas
- 2 plátanos
- 2 yucas
- Cebolla al gusto
- 3 ramas de cebollín
- Ají criollo
- Ajo
- Cilantro criollo
- Sal al gusto
- Achiote al gusto
- Guarnición: arroz blanco



Preparación

Se monta la olla en el fogón de leña con suficiente agua, cuando hierva se le agrega el plátano en trozos, la papa guisada y la yuca, y luego se le incorporan las verduras: cebolla en rama, ají y ajo. Se deja cocinar por media hora, en ese transcurso se llevan las cabezas de bagre, se le hecha sal y se fritan en aceite caliente. Una vez fritas las cabezas de bagre, se agregan a la sopa junto con el cilantro. Esta sopa se hace para el almuerzo, puede ser acompañada con arroz blanco y limonada.

Platos principales



Barbul frito con arroz de ahuyama y yuca

Autora: Nameth Silva Peinado
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 2



Ingredientes

- 2 pescado barbul
- Sal al gusto
- Aceite
- Yuca
- ½ Libra de arroz
- ½ Ahuyama
- Panela
- Limón



Preparación

Se lava el pescado, se echa sal al gusto y se fritá en aceite caliente. Se ralla la ahuyama y se sofríta. Una vez esté frito, se le agrega el agua y la sal al gusto. Hervida el agua, se agrega el arroz y se deja hervir hasta que seque. Una vez seco, se tapa y se deja a fuego lento por media hora más, volteando el arroz unas dos veces para verificar su cocción uniforme.

Se acompaña con agua de panela con limón.





Chicharrón con yuca

Autora: Carmen Cuadro
Corregimiento de La Loma



Porciones: 6



Ingredientes

- 3 kilos de costilla tierna de cerdo
- Sal al gusto
- Café
- 6 libras de yuca
- Limón
- Leche



Preparación

Se parte el cerdo por porciones, se lava con agua y limón, se añade en una cacerola, se agrega sal al gusto y se pone en el fogón de leña con buena agua. Se deja hervir hasta que el agua desaparezca y se deja fritar en el aceite hasta que queden dorados.

Se acompaña con yuca, suero y café con leche.



Bocachico guisado con yuca

Autora: Darnelys Tatiana Parra Ditta
Corregimiento de La Loma



Porciones: 1



Ingredientes

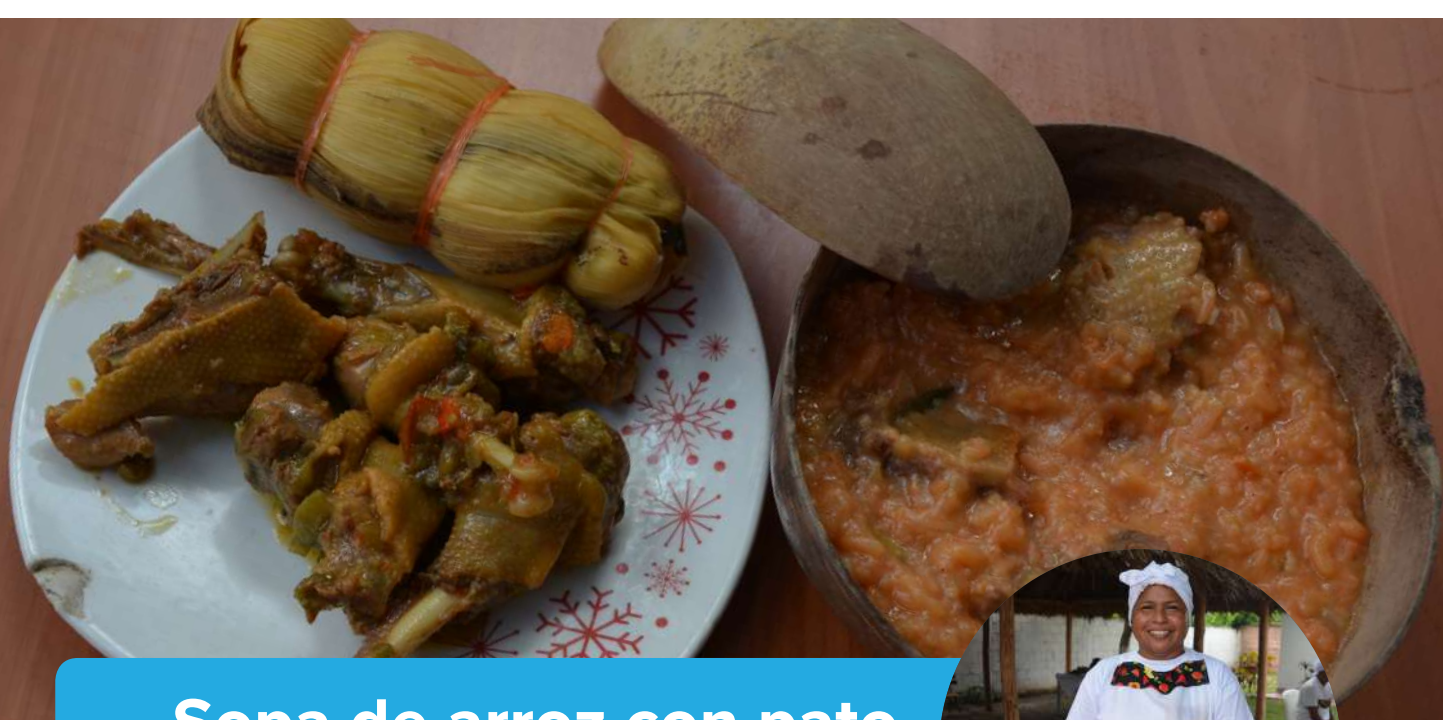
- 1 libra de yuca
- Plátano amarillo
- 1 bocachico (pescado)
- Rama de cebollín
- Tomate
- Dientes de ajo
- Hojas de orégano
- Sal al gusto
- 1 pizca de achiote
- 1 pizca de pimienta
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite



Preparación

Se lava el pescado con limón y se le agrega sal al gusto. Se pone a calentar el aceite y cuando esté en su punto, se echa el pescado a fritar. En dos cucharadas de aceite se sofritan los aliños: tomate, cebollín, ajo, orégano, achiote y pimienta, una vez sofritos se les agrega el agua, cuando el agua este hirviendo se agrega el pescado ya frito por unos 10 minutos. Por aparte se pone a cocinar yuca y plátano amarillo.





Sopa de arroz con pato

Autora: Enriqueta Trespacios Rangel
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 6



Ingredientes

- 1 pato
- 1 libra de arroz
- 1 cebolla roja
- 1 rama de cebollín
- 10 ajíes casero rojos
- Pimienta picante al gusto
- 5 hojas de orégano
- 3 hojas de culantro
- 4 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de achote



Preparación

Se coloca el agua a hervir, se le agrega el pato porcionado, junto con la cebolla, cebollín, el ajo, achiote y sal al gusto durante 2 horas. Luego se agrega el arroz y se empieza a batir, se toma el resto de las verduras y se sofríen, esto se agrega 10 minutos antes de bajar la olla. Una vez este abajo la olla, se añade el culantro picado y se acompaña con plátano verde asado.



Arroz de pajarito

Autora: Nubia Esther Salja Domínguez
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 5 plátanos maduros
- ¼ de litro de aceite
- ½ litro de agua
- Sal al gusto
- ½ libra de queso



Preparación

Se pelan los plátanos y se pican en cuadros pequeños, se calienta el aceite, cuando está bien caliente agregamos los pedacitos de plátano, sofríendolos hasta que queden bien doraditos. Una vez este frito, se le agrega el agua y la sal al gusto. Hervida el agua, se agrega el arroz. Una vez seque el arroz se tapa y se deja a fuego lento por media hora más, volteando el arroz unas dos veces para verificar su cocción uniforme. Se pica el queso en cuadritos y se fritan, cuando se sirve el arroz se coloca encima el queso frito y se acompaña con tajadas amarillas, jugo de uva o de tamarindo.





Sopa de plátano verde asado

**Autoras: Eufrosina Vega,
Esilda Córdoba y Romelia Maestre**
Corregimiento de La Loma y Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- Plátanos
- Aceite
- Cebolla roja
- Tomate
- Achiote
- Sal
- Vinagre casero
- Sal al gusto



Preparación

Se pelan los plátanos y se les unta un poco de aceite, se ponen a asar en una parrilla sobre un fogón de carbón, posteriormente se machucan con una piedra en un bongo de madera.

En un caldero aparte se prepara una salsa con aliños (tomate, cebolla roja, con achiote) aceite y sal al gusto.

Una vez esté preparada la salsa, se revuelve con el plátano y se sirve, acompañado con agua de panela.





Sancocho de bocachico

Autora: Denis Garcia
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 bocachicos de 1 libra
- 1/2 libra de ñame
- Aliños (cebolla, tomate, cebollín, ajo, orégano, pimienta al gusto, comino al gusto, sal al gusto)
- 1 plátano verde
- 1/2 libra de papa



Preparación

Se pican los aliños, se tritura el comino tostado, se coloca el caldero con el aceite y el achiote, se le agregan los aliños, se sofría por 2 minutos, se le agrega el agua, se le pica el plátano verde, se tapa y se deja cocinar por 20 minutos. Luego se le incorpora el resto de bastimento y se tapa por 10 minutos, al cabo de 10 minutos se baja del fogón y se le agrega el orégano picado y se tapa, se deja reposar y se sirve caliente, acompañado de arroz blanco, agua de panela, suero y limón.

Cuenta Denis:

Este sancocho es muy exquisito debido a que le da fuerza y vitalidad a las personas que labran el campo. Es muy importante para el cerebro ya que le proporciona fosforo al organismo. Este plato es más rico cuando se hace a orillas del río y el pescado es recién sacado del río; se recomienda que se prepare en fogón de leña.





Pebre de carnero

Autora: Mariela Avendaño Santiago
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 libras de carnero tierno
- 1 rama de cebollín
- 2 cebollas medianas rojas
- 4 ajíes caseros
- 2 tomates bien maduros
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino tostado y molido
- 1 pizca de pimienta
- 1 pocillo de vinagre casero
- Sal al gusto
- Guarnición: arroz blanco
- Orégano



Preparación

Se pica el carnero en porciones, se lava con limón y se escurre, se hecha en una olla amplia, se pica la verdura en trozos gruesos, se tuesta el comino en un caldero, se baja del fogón y se deja enfriar. Luego con una mano de piedra se tritura, se le agrega al carnero, se le adiciona sal, vinagre, el orégano bien picado y se le da el toque mágico revolviéndolo con la mano derecha, que es la que le da el gusto cuando preparamos los alimentos con mucho amor.

Se acompaña con arroz blanco o arroz de coco y yuca.





Hígado en bistec y bollo limpio

Autora: Teresa Tejeda
Corregimiento de La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 2 libras de maíz trillado
- Sal al gusto
- Hojas de bijao
- Aceite
- Hígado
- Tomate
- Ají
- Cebolla
- Vinagre casero
- Achiote



Preparación

Se lava el maíz y se pone a cocinar, una vez el grano este cocido, se sacan con un colador, dejándolos reposar para molerlo con molino (se conserva el agua de la cocción). Una vez molido se amasa y se le agrega el punto de sal al gusto, se arman los bollos y se envuelven en hojas de bijao o si se cuenta con las cáscaras de mazorca se envuelven en este último.

Se ponen a cocinar en baño de María en una olla colocada con agua hirviendo; se le arma internamente una troja y se incorporan los bollos.

Luego, en un sartén se agregan las 4 cucharadas de aceite, se deja calentar a temperatura fuerte, se echa el hígado y se voltea de inmediato y se le agrega el vinagre, la cebolla rebanada, con el tomate, la sal y pimienta al gusto, se deja cocinar en un espacio de 15 minutos, hasta que quede jugoso, se baja y se sirve caliente con un bollo, puede acompañarse con un suero casero y café con leche.

Al agua en la que se cocinó el maíz una vez ya reposada, se le agrega azúcar al gusto y hielo y se sirve en vasos y totumas, quedando lista para consumir.





Carnero asado

Autora: Candelaria Ditta Parra
Corregimiento de La Loma



Porciones: 2



Ingredientes

- 5 libras de carnero
- Aliños
- Papa
- Yuca



Preparación

Se adoba el carnero con los aliños y aceite, se deja media hora en el sol, luego se retira, se prepara el carbón, por aparte se cocina la yuca o la papa, luego que esté, se asa el carnero y se va sirviendo caliente, se acompaña con suero, queso y jugo de tamarindo, una bebida cítrica que corta la grasa.

Platos principales



Arroz playonero

Autora: Francia Ceballos
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 6



Ingredientes

- 1 ½ libra de arroz
- 1 rama de cebollín
- 4 onzas de ají casero
- 1 cebolla roja



Preparación

Se preparan los aliños, se sofritan, luego se echa el arroz bien lavado, se tapa y se le agrega el aceite. A los 10 minutos se voltea para que se cocine bien, cuando este en su punto se sirve con queso rallado o suero y tajadas amarillas o verdes.

Cuenta doña Francia:

Este plato es de nuestras entrañas, pues todos los de esta comunidad nacimos con el debajo de la almohada, ya que es económico y que todos lo pueden adquirir. Cuando tenemos flojera de cocinar hacemos este plato ya que es muy rápido de preparar, es muy delicioso y cuando estamos en los playones, solamente se ve el queso, el suero y el arroz.



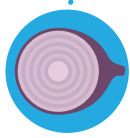


Arroz de calentura

Autora: Dionisia Ditta Perea
Corregimiento de La Loma



Porciones: 3



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 libra de carne salada
- Plátano amarillo
- Aceite
- Aliños



Preparación

Se toma la carne, que estaba previamente expuesta al sol, se hecha en el agua, luego se cocina, se deja reposar y se muele. Por otro lado, se sofritan todos los aliños: la cebolla, el tomate, el ají criollo, cebolla en rama y achiote.

En otro caldero se sofritan los fideos dejándolos doraditos, se hecha ajo, sal y agua; cuando esté hirviendo se hecha el arroz y se revuelve hasta que seque, se tapa y se pone a fuego lento por 40 minutos.

Para acompañarlo se cocina plátano amarillo, agregando una porción en cada plato.



Acompañamientos



Grupo Energía Bogotá



Bollo de plátano maduro

**Autoras: María Josefa Peinado Rojas
y Jhom Farid Coronel Salja**
Corregimiento de La Loma y Potrerillo



Porciones: 5



Ingredientes

- 4 plátanos bien maduros
- 4 onzas de maíz blanco trillado; se remoja dos días antes de la preparación
- 1 libra de azúcar
- 1 bolsita de pimienta picante
- 4 onzas de queso
- Hojas de bijao (necesarias)



Preparación

Se pelan los plátanos, se agrega el maíz trillado remojado, se muelen ambos ingredientes, después de molido se le agrega el azúcar, la pimienta, el queso y la mezcla ya está lista y se envuelve en la hoja de bijao.



Bollos de yuca salados y dulces

Autoras: Candelaria Ditta Parra y Loren Julio

Corregimiento de Potrerillo y La Loma



Porciones: 10



Ingredientes

- 3 libras de yuca
- Sal al gusto
- Queso
- Canela
- Clavito
- 5 bolsitas de clavos de olor
- 1 coco
- Panela
- Hoja de bijao o palma amarga



Preparación

Se raya la yuca, luego se coloca al sol y se exprime en una toalla suave para sacarle la leche. Posteriormente se amasa y luego se arman los bollos, para colocarlos a cocinar por un tiempo de 70 minutos en fogón de leña, incluyendo la canela, los clavitos, el queso y la sal para el caso de los bollos salados y agregar la panela y el coco para los que son bollos dulces. Luego se arman los bollos.

Cuentan doña Candelaria y Loren:

Los bollos son el acompañamiento perfecto para nuestros desayunos con huevos pericos, o solo con suero y huevos. Una combinación perfecta.

Acompañamientos



Grupo Energía Bogotá

37



Arepas horneadas de maíz trillado con queso

Autora: Nubis Posada
Corregimiento de La Loma



Porciones: 10



Ingredientes

- 1.000 gramos de maíz cocido y molido
- 720 gramos de queso costeño
- 125 gramos de nata de leche pura
- Hojas de bijao



Preparación

Agregamos el maíz, el queso y la nata, y amasamos durante 10 minutos, hasta que los ingredientes queden bien mezclados. Dejamos reposar durante 15 minutos.

Luego formamos con nuestras manos las arepas, las colocamos en hojas de bijao y las ingresamos al horno en una lata para hornear, dejándolas durante 1 hora y veinte minutos aproximadamente. El horno debe estar previamente caliente a término medio.

Estas exquisitas arepas las podemos acompañar con un buen café colombiano o con agua de maíz. Pueden servirse sobre hojas de bijao, bongos de madera o platos de peltre para disfrutar en familia.





Arepa de maíz trillado con queso asadas al carbón

Autora: Hortensia Melo
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 6



Ingredientes

- 1 kilo de maíz trillado
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 kilo de queso costeño
- 1 pizca de azúcar



Preparación

En una taza echamos el maíz para lavarlo. En el fogón colocamos una olla en donde vamos a cocinar el maíz, lo dejamos cocinar por 10 minutos, al momento que bajamos el maíz, le agregamos una taza de agua fría y dejamos reposar, luego colocamos el maíz y el agua que queda, endulzamos y esa es el agua de maíz, la cual se le agrega hielo y está lista para consumir.

Seguimos la preparación de las arepas, cuando el maíz este frio procedemos a molerlo con un molino manual, a este molido le agregamos el queso y una pizca de sal, amasamos bien con leche y mantequilla y comenzamos a armar las arepas, en el fogón echamos carbón, lo prendemos, colocamos una parrilla y comenzamos a asar hasta que queden bien doraditas y servimos.

Se acompaña con agua de maíz.





Peto

Autora: Gregoria Martínez
Corregimiento de La Loma



Porciones: 10



Ingredientes

- 1 libra de maíz
- 2 litros de leche
- 1/2 libras de azúcar
- 3 gramos de sal
- 1 libra de queso
- 4 onzas de canela
- 4 onzas de clavitos de olor



Preparación

Se moja el maíz, se lava y se deja en remojo durante toda la noche. Se pone a cocinar el agua durante tres horas y media aproximadamente. Se le agrega la leche, azúcar, la sal y la canela más los clavitos de olor, se deja al fuego por 30 minutos. Apenas se baje del fogón se le agrega el queso en cuadritos.

Acompañamientos





Mazamorra de maíz

Autora: Gregoria Martínez
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 2



Ingredientes

- 1 libra de maíz amarillo trillado
- 1 litro de leche
- 3 litros de agua
- Sal al gusto



Preparación

Se lava el maíz y después se deja en remojo de un día para otro. Se lava bien y se muele quedando el grano ni muy grande ni muy pequeño y se echa en una ponchera. El maíz se lava para sacarle la cuajadura, pasando por un colador hasta que quede limpio (la cuajadura se conserva para la preparación). En una olla en donde previamente se puso a calentar el agua, se pone a cocinar el maíz; cuando el grano del maíz este cocido, se le agrega la cuajadura, la sal y posteriormente la leche.

Se sirve en totumas.





Mazamorra de plátano maduro

Autora: Eufrosina Vega y Teresa Pallares
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 4 plátanos amarillos
- 1 tacita de arroz
- Azúcar al gusto
- 2 litros de leche
- Sal al gusto



Preparación

Se pelan los plátanos maduros, se abren por la mitad, se le sacan las semillas y se colocan a cocinar con el arroz durante 30 minutos. Se deja que seque y quede bien moradito, luego se trituran y se le agrega la leche y la sal, y se sirve caliente.

Se sirve en totumas.

Cuentan Eufrosina y Teresa:

Este plato es muy delicioso; es un alimento rico en carbohidratos, calcio, etc. Es muy importante para las faenas del campo.





Carimañolas de yuca

Autora: Karen Escorcía
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 5



Ingredientes

- 3 libras de yuca
- 1 litro de aceite
- 1 gramo de sal
- 1 libra de carne
- 1 cebolla
- 2 tallos de cebollín
- 4 dientes de ajo
- 1 pimentón
- 2 gramos de achote



Preparación

Se pela la yuca, se lava solo con agua y se pone a cocinar con una pizca de sal. Luego, después de que esté cocida, se reposa, se muele y se amasa con las manos untadas de aceite de cocina para que no se pegue la masa en las manos. La carne se cocina; una vez esté en reposo se muele, en un caldero o sartén se hace un sofrito con los aliños: cebolla, cebollín, ajo, pimentón, y achote. Con la masa de yuca se hacen unas bolitas con un hueco para echar la carne y al cerrarlo les da forma ovalada, quedando listos para poner a fritar en un caldero o sartén con aceite caliente.





Bollo de mazorca

Autora: Francisco Molina
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- Maíz tierno biche
- Sal
- Azúcar



Preparación

Se coge el maíz, se sacan las hojas para envolver los bollos, luego se pela la mazorca, se le saca bien la barba, se coge y se cepilla el maíz, luego se muele. Se prepara la mezcla con un poquito de agua, se le hecha el punto de sal y de azúcar, luego se revuelve en bongo de madera y luego se coge la hoja en el capullo, se le mete un pedacito de hoja de maíz para que no se salga y luego se envuelve. Después de envueltos, se echan en una olla con agua caliente y se dejan cocinar aproximadamente por 3 horas.





Cocotazos

Autoras: Ena Misat Rangel y Yoli Yance
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 10 mazorcas tiernas
- Sal
- Azúcar
- Leche



Preparación

Se cepilla la mazorca biche con un cuchillo bien afilado, luego se muele en un molino artesanal, se echa en una taza, se le agrega la azúcar, la leche y la sal, se revuelve hasta quedar uniforme, se pone el sartén a fuego lento, se le agrega el aceite suficiente y se va echando por porciones hasta lograr que toda la masa se haya agotado y estos queden bien fritos.



Queso costeño

Autora: Laudith Rosalba Rangel
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 6 ½ litros de leche
- 1 ½ libra de sal gruesa
- 115 gramos de cuajo
- 2 litros de agua



Preparación

Se le agrega el cuajo a la leche revolviendo con un meneador por 5 minutos. Cuando ya este cuajado, se quiebra o se desmenuza. A los 20 minutos se recoge la cuajada y se deja escurrir. En una vasija se le vierte la sal al agua y se prepara la salmuera. Luego se pica la cuajada en cuadritos, se deja por unos 20 minutos más y luego se pone en un molde. A este molde se le pone peso para que se escurra por una hora y media y ya está listo un queso de 1000 gramos para disfrutar como acompañamiento de los platos principales.





Dulces y bebidas



Grupo Energía Bogotá



Almojabana asada

Autora: Ana Gregoria Beleño
Corregimiento de La Loma



Porciones: 20



Ingredientes

- 2 libras de maíz blanco trillado
- 2 libras de queso
- 1 panela
- 5 bolsita de anís
- 1 bolsita de bicarbonato
- 1 litro de leche



Preparación

Lavamos el maíz y se deja en remojo durante una noche, luego se muele y se vuelve a moler.

Al maíz molido se le agrega la leche, el anís en grano, el bicarbonato, la panela y se amasa hasta quedar bien suave.

Se arman las almojábanas en forma redonda y se coloca sobre una hoja de bijao, se pone en una tártara de aluminio y se meten al horno durante 30 minutos

Cuenta Ana Gregoria:

Esta historia nace del trabajo de mi madre (Dionisia Perea), quien nos levantó a base de esta actividad. Legado que todavía existe y hago en estos momentos.





Dulce de coco

**Autoras: Sandra Mercado,
Karen Escorcía, Víctor Manuel Córdoba
Imbreth y Sandra Gutiérrez**
Corregimiento La Loma y Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 3 cocos
- 2 litros de leche
- 3 estilitas de canela
- 1 libra de azúcar



Preparación

Se ralla el coco, se agrega junto con los demás ingredientes en un caldero y se pone al fogón a fuego lento y con el meneador se menea hasta que esté en su punto.



Dulce de papaya con coco

**Autoras: Eufrosina Vega,
Yuliana Vidal y Esther Simanca**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 papayas
- 1 coco
- 1 libra de azúcar
- 2 astillas de canela
- 1 bolsita de clavito



Preparación

Se pela la papaya y se lava, se coloca al sol durante dos o tres días, después se recoge y se pone a cocinar a fuego lento con los demás ingredientes: azúcar, canela, clavito y el agua, aproximadamente durante siete u ocho horas.



Kuke lomero

Autora: Nubis Posada
Corregimiento de La Loma



Porciones: 10



Ingredientes

- 450 cc de miel de panela
- 500 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de coco
- 125 gramos de queso rayado
- 50 gramos de polvo para hornear



Preparación

Mezclamos la harina con el polvo para hornear, agregamos el coco, luego el queso y mezclamos bien los ingredientes.

Por último, agregamos la miel de panela y revolvemos bien hasta que la mezcla quede bien homogenizada.

Encendemos el horno a termino medio y colocamos porciones de esta mezcla con nuestras manos sobre hojas de bijao.

Ingresamos al horno sobre una lata y dejamos hornear durante 40 minutos.





Dulce de ñame

Autoras: Ana Revuelta Pedrozo y Sandra Patricia Mercado Angulo
Corregimiento de La Loma y Potrerillo



Porciones: 4



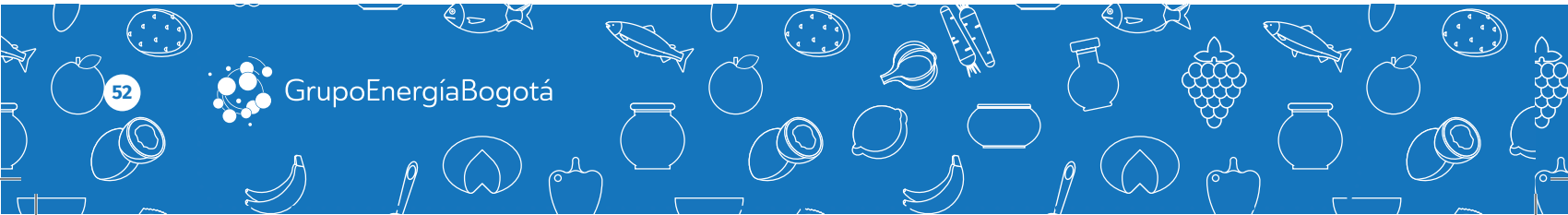
Ingredientes

- 3 ñame
- 2 litros de leche
- 3 estilitas de canela
- 1 libra de azúcar



Preparación

Se cocina el ñame, se deja reposar, luego se muele, se echa en un recipiente y se agrega la leche, se revuelve, se pasa por un meneador, se monta al fogón, se le echa el clavito, la panela y se deja a fuego lento. Con el meneador se revuelve hasta que esté en su punto.





Dulce de leche cortada

Autoras: Eufrosina Vega y Diana de la Ossa
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 astilla de canela
- Canela
- 1½ Panela
- 2 gotitas de limón



Preparación

Se deja la leche en una jarra para que reciba calor, al siguiente día se destapa y ya está cortada, se echa en un caldero, se deja a fuego lento, se le echa la panela o el azúcar, el clavito y las gotitas de limón. Se deja que se seque a fuego lento hasta que quede a punto de caramelo, se saca del caldero y se echa en un recipiente y luego se guarda para consumir.





Bolas de tamarindo / jugo de tamarindo

**Autores: Dianis Carolina Parra Ditta
y Andrés Miel**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 6



Ingredientes

Para bolas

- 1/2 libra de tamarindo
- 1 libra de azúcar

Para jugo

- 1 libra de tamarindo
- 2 panelas



Preparación

Para bolas

Se pelan los tamarindos, después de pelados, se remojan, se les hecha azúcar y se revuelven, se arman las bolitas y se pasan al finalizar por azúcar.

Para jugo

Se pelan los tamarindos, después de pelados se echan en agua en una jarra o totuma y luego se coge con el remillón y se le echa la panela y se bate y se sirve en totuma.





Arroz con leche

Autora: Cenia Guerra
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 2 panelas
- 5 litros de leche
- ½ litro de agua



Preparación

Se calienta el agua, el arroz y se lava, luego se echa en el caldero. Se deja que el arroz se quebrante con el agua, luego se le echa la leche y a medida que va secando, se le va echando la panela, un poquito de sal y se revuelve hasta que dé punto.





Cañanga

Autora: Bruna Josefa Imbreth Martínez
Corregimiento de La Loma



Porciones: 15



Ingredientes

- 1 libra de maíz seco
- 1 panela



Preparación

El maíz se limpia bien, se pone a tostar y se muele con la panela hasta quedar en polvo para luego ser empacado en su recipiente. Este alimento es rico en vitaminas y minerales, y proporciona energía a los labradores de la tierra.

Cuenta Bruna Josefa:

La cañanga también se utiliza para agregarle al café de leche o al chocolate; es un alimento rico en calorías y se usa más que todo en Semana Santa, para los intercambios de fuego.





Dulce de plátano maduro

**Autoras: Eufrosina Vega
y Maria Fernanda Rojas Torres**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- Canela
- Clavito
- Leche



Preparación

Se cocina el plátano maduro con canela y clavito y se va meneando. Luego se le agrega el azúcar, se revuelve hasta llegar a su punto, se deja a fuego lento por 1 hora y media, luego se deja que llegue a su punto, se deja reposar y se envasa en la totuma.





Dulce de mango

Autora: Olga Hernández
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 10



Ingredientes

- 10 mangos
- Panela o azúcar
- Clavito



Preparación

Se pican los mangos, se cocinan, luego se pasan por un meneador, se coloca al fogón, se le echa el azúcar o la panela y se menea hasta llegar a su punto, luego se envasa para consumir.



Dulce de bastimentos

Autora: Liliana Nieto y Dianis Parra
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 litros de leche
- 2 panelas
- Canela
- Bastimentos
- Astilitas de canela



Preparación

Se cocina el bastimento, se deja reposar, luego se licúa, se echa en un recipiente, se agrega la leche, se revuelve, se monta al fogón, se incluye el clavito, astilitas de canela, la panela y se deja a fuego lento. Con el meneador se revuelve hasta que esté en su punto.





Dulce de papa

**Autoras: Ingris Rico
y Marina Avendaño Santiago**
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 4



Ingredientes

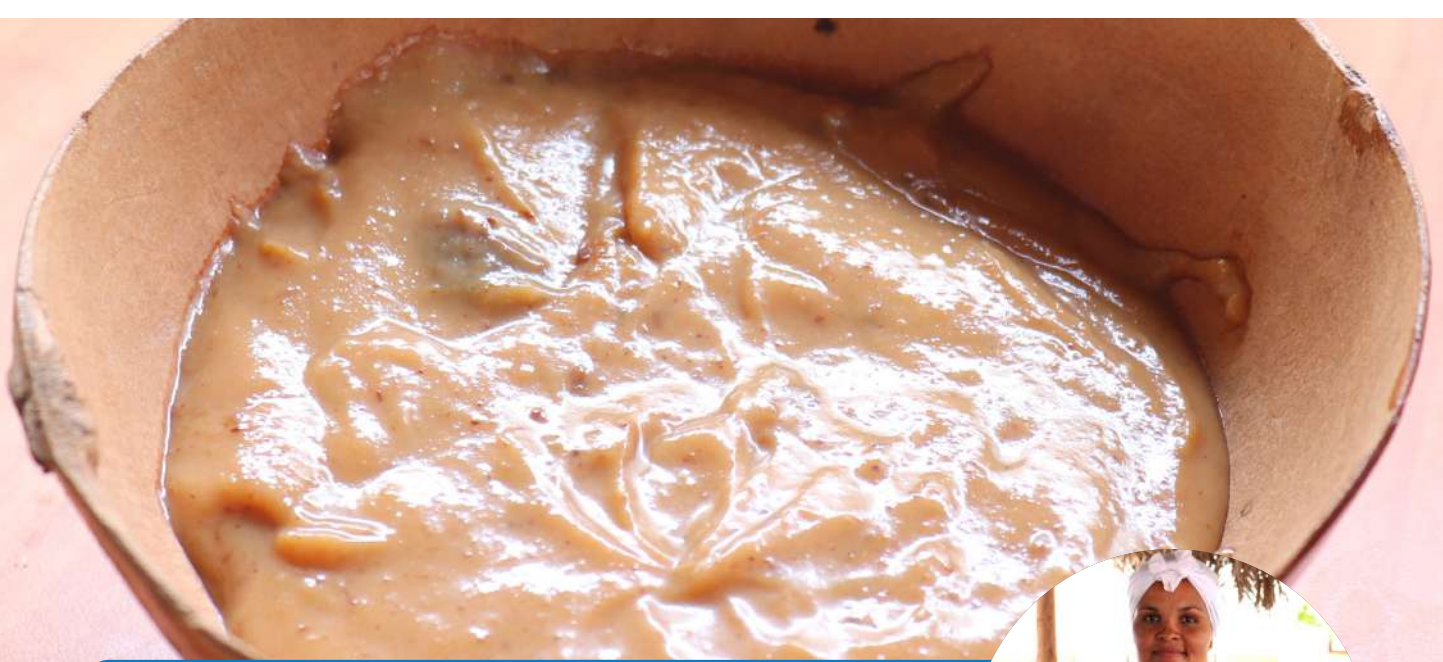
- 3 libras de papa
- 2 litros de leche
- 3 astillitas de canela
- 1 panela



Preparación

Se cocina la papa, se deja reposar, luego se licúa con la leche, se echa en un recipiente, se revuelve, se monta al fogón, se le echa el clavito, la panela y se deja a fuego lento. Con el meneador se revuelve hasta que esté en su punto.





Dulce de arroz

**Autoras: Sandra Gutiérrez,
Gladis Ávila y Esilda Córdoba**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 2 pizcas de canela
- 2 panelas grandes
- 5 litros de leche



Preparación

Un día antes se moja el arroz. La panela se remoja con la leche y se pone en un caldero en fogón de leña a fuego medio.

El arroz se muele con agua hasta que este convertido en polvo, este se le agrega a la mezcla y se menea todo el tiempo.

El punto del dulce se mide cuando se alza el meneador y cuando el dulce no se caiga, es allí cuando se puede bajar, dejar reposar y servir.





Dulce de piña con coco

Autora: Esther Florián
Corregimiento de La Loma



Porciones: 4



Ingredientes

- 2 piñas papayas
- 1 coco
- 1 libra de azúcar
- 2 astillas de canela
- 1 bolsita de clavito



Preparación

Se pela la piña y el coco, después, se ralla el coco y se pone a cocinar a fuego lento con los demás ingredientes: azúcar, canela, clavito y el agua, aproximadamente durante siete u ocho horas.



Dulce de uvita de lata de corozo

**Autoras: Yasmeidis Trespalcios
y Eufrosina Vega Mieles**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 8



Ingredientes

- 3 libras de uvitas
- 1 libra de azúcar
- Clavito
- Canela



Preparación

Se lava la uvita, se pone a cocinar en una olla de presión, con el fin que la pepa se ablande por 60 minutos y se deja secar el agua. Se baja del fogón y se deja enfriar, luego se machaca, se le agrega el azúcar, se le echa el clavito y la canela, y se rebulle hasta quedar de color vino tinto, quedando melcochadito y en su punto.

Se sirve en hoja de limón.

Cuentan doña Yasmeidis y Eufrosina:

Este dulce es típico de nuestra cultura. Todas las tardes nuestros abuelos salían con sus nietos a sabanear, es decir, a recoger los frutos que producen nuestra hermosas sabanas o paisajes; de allí aprendimos a comer todos los frutos que se recolectaban y de allí hacíamos dulces y jugos.





Vino de palma

Autora: Eufrosina Vega
Corregimiento de La Loma



Porciones: de una palma se puede extraer 2 o 3 litros



Ingredientes

- 1 palma de vino



Preparación

Se toma una palma de vino y se le quita el cogollo, se abre una comba en el centro del cogollo (hueco que se hace en el centro del cogollo de la palma con una cuchara) que tiene un aspecto blando como de coco viche o palmito, eso se retira y se hace un hueco. Luego se tapa hasta el día siguiente.

Al día siguiente se llega a las 6:00 am al sitio de la palma, se encarama en la palma y allí se extrae el vino dulce delicioso, se envasa en calabacitos de totumos. Antes no había botellas, hoy en día se puede envasar en estos recipientes.

Este vino es delicioso, es de color lechoso se puede tomar frío o caliente.

Tiene poderes naturales, como limpiar la matriz de aquellas mujeres que no han podido tener familias, limpiar el cuerpo, ayuda a relajarlo en aquellas personas que son estéticas y que sufren de estrés. También ayuda a fortalecer el aparato reproductor del hombre.

Cuenta Eufrosina:

En las épocas de nuestros abuelos, no se buscaban medicamentos para tener hijos, sino que se limpiaba la matriz y el organismo con la ayuda del vino de palma extraído de las palmas de vino que crecen de manera natural en nuestro territorio.





Vino de uvita de lata corozo

**Autores: Jhom Farid Coronel Salja
y Eufrosina Vega Mieles**
Corregimiento de Potrerillo y La Loma



**Porciones: para una
botella de 1 litro**



Ingredientes

- 20 libras de uvita de lata
- 8 libras de azúcar
- 1 caneco de 20 litros



Preparación

Se desgranán las uvitas o corozos, se lavan, se escurren con un colador y se introducen en la caneca de 20 litros, luego se le agrega el azúcar, se tapa y se entierra a una profundidad de 1 metro y medio. Se deja durante 8 meses. En este tiempo, esta mezcla va soltando un líquido, que se va fermentando, dejando secas las uvitas o corozos. Cumplidos los 8 meses se extrae de la tierra y se envasa en botellas o en calabacitos.

Este delicioso vino ya se encuentra fermentado y se puede consumir frío o a temperatura ambiente, debido a que queda una bebida fuerte que puede embriagar a la persona dejando a la persona relajada sin darse cuenta.





Jugo de uvita de lata

Autora: Roberto Contreras
Corregimiento de La Loma



Porciones: 1



Ingredientes

- 1 libra de uvita de lata
- 1/2 libra de azúcar



Preparación

Se lavan las uvitas, se colocan a cocinar en el fogón, luego se deja reposar, se cuela, se le agrega el azúcar y el hielo, y queda listo para consumir. Si se desea que quede espumoso, se puede licuar durante 2 minutos, sin que se trituren las pepas de las uvitas o corozo.

Esta bebida es espectacular, es un poco ácida, deliciosa para calmar la sed y la fatiga. Tiene vitamina C y es increíble para estas altas temperaturas.





Chicha de maíz

**Autora: Eufrosina Vega Mieles
y Nubia Esther Peña**
Corregimiento de La Loma



Porciones: 30



Ingredientes

- 2 libras maíz
- 1 panela
- 1 batata



Preparación

Se remoja el maíz un día antes con agua caliente, para que al otro día este blanda. Se lava y se escurre, se muele el maíz y luego se echa en un recipiente grande y se le agrega 5 litros de agua; se remueve con las manos, se cuela en un manal y se saca poco a poco el afrecho que queda. Después de molerlo se deja el grano limpio y se le agrega a la olla que está hirviendo y se rebulle hasta que quede blando. En una olla aparte se echa el agua que se sacó después de lavarlo, dejando asentar la harina que queda que es una cuajadura; se le agrega a la olla para que la chicha quede espesa, igualmente se le adiciona el jugo de la batata rayada, allí se rebulle hasta que dé punto y se retira del fuego, se deja enfriar, se le agrega la panela rayada y el hielo, quedando una deliciosa chicha de maíz en grano.

Se sirve en totumas. Su uso tradicional es en Semana Santa, en eventos de mudanzas y en reuniones familiares, entre otras.





Chicha de arroz con cola

Autoras: Sandra Patricia Manso, Eufrosina Vega Mieles y Carmen Lerma
Corregimiento de La Loma y Potrerillo



Porciones: 1



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 libra de azúcar
- 1 esencia de cola



Preparación

Se lava el arroz, se cocina en el fogón, cuando el arroz este blando, se baja y se deja reposar, luego se licúa, se cuela, se le agrega el azúcar, la esencia de cola y el hielo, y queda lista para consumir.



Jugo de mango biche

Autoras: Eufrosina Vega Mieles y Carmen Lerma
Corregimiento de La Loma y Potrerillo



Porciones: 1



Ingredientes

- 4 mangos biches
- 1/2 libra de azúcar



Preparación

Se pelan los mangos, se cortan en pedazos, se colocan a cocinar, después se cepilla o se licua, se cuela, se le echa el azúcar y el hielo, y se sirve.





Jugo de torombolo

Autora: Noris Larios Ditta
Corregimiento de Potrerillo



Porciones: 20



Ingredientes

- 6 torombolos
- 1/2 libra de azúcar



Preparación

Se lavan los torombolos, se cortan por la mitad, se licúan, se cuelan, se agrega el azúcar y el hielo, y se sirve.





Panochas lomeras

Autora: Francisco Villalobos Castillo
Corregimiento La Loma y Potrerillo



Porciones: 6



Ingredientes

- 1 libra de harina de trigo
- 1 libra de azúcar
- 3 huevos criollos
- 4 onzas de queso
- 1 gramo de anís en grano
- 1 litro de leche
- 1 gramo de bicarbonato



Preparación

Se prepara la masa mezclando la harina con la leche, el bicarbonato, una pizca de azúcar y los huevos. Después de mezclados los ingredientes se amasan y se estiran con un rodillo; se arman las panochas como si fueran una empanada.

Por aparte se prepara una mezcla de queso rallado con el azúcar, el anís en granos y un poquito de agua tibia. Esta mezcla se le agrega a la masa como relleno de la panocha.

Después de armada las panochas, se tiene un horno de barro precalentado y sobre un molde de aluminio, se ponen las panochas y se asan durante una hora.



Glosario de elementos que hacen parte de la cocina tradicional de La Loma y Potrerillo

Tacán: es utilizado para hacer los fogones y cocinar con leña los alimentos. El Tacan es elaborado con la casa de los comejenes, quienes la construyen en época de invierno con barro arcilloso. Cuando se está en la época de verano los comejenes dejan su casa, por lo que nuestra comunidad la utiliza para construir un fogón tipo hornilla que permite tener alzados los calderos y ollas del suelo. Este fogón tipo es reconocido tradicionalmente como Tacán.



Fogón de leña: es utilizado tradicionalmente desde nuestros ancestros, quienes lo armaban con piedras, por lo general del mismo tamaño, que permitieran que las ollas y calderos quedarán estables. Debajo de las piedras se colocaba la leña (trozos de madera), y se encendía el fogón quedando listo para la preparación de alimentos, muchos de los que se relacionan en este libro.



Hornilla de madera alta: es utilizada para la preparación de alimentos con leña. Es construída como una troja de madera, con tierra y bloques. Por lo general, su altura depende de quien la utilice, siempre quedando en la cintura de la persona.



Cuchara meneadora: es utilizada, como su nombre lo indica, para menear o revolver las preparaciones de comidas en los fogones de leña. Su largo permite que quien la use no esté tan expuesto a las altas temperaturas de los fogones.



Figura de calabazo de dos: es utilizado para envasar agua, jugos y para preparar sueros; provienen de un bejuco. Estos en su crecimiento toman distintas formas, algunos quedan totalmente lisos con forma ovalada, otros con dos óvalos o hasta tres óvalos.



La totuma: esta taza es obtenida del fruto del árbol de totumo. Estos se cortan a la mitad, dejándolo a la altura deseada, para ser utilizado como taza para consumir los alimentos. Se les retiran las semillas y se dejan secar, luego de que se les raspa la capa interna y externa. En algunos casos se decoran al gusto de la persona, ya sea pintándolos o perfilándolos con figuras, siempre del lado externo.



Calabacito achiotero: este recipiente es principalmente utilizado para echar el achiote a las comidas cuando se están cocinando. Es elaborado con calabazos pequeños, al que se le hacen orificios muy pequeños, que permitan que las semillas del achiote no se agreguen a las comidas y salga solo el aceite colorido. Se le introduce un palito que sirve para que tenga un mejor agarre.



Musengue: este se hace del vástago del fruto de la palma de vino. Es utilizado para espantar las moscas y mosquitos y para acariciar a los animales, entre otras.



Tinaja de barro: es utilizada como recipiente de almacenamiento de bebidas. Al ser de barro, permite que las bebidas se mantengan frescas. Nuestros ancestros enterraban las tinajas para mantener frías las bebidas. También se emplean para añejar los vinos.

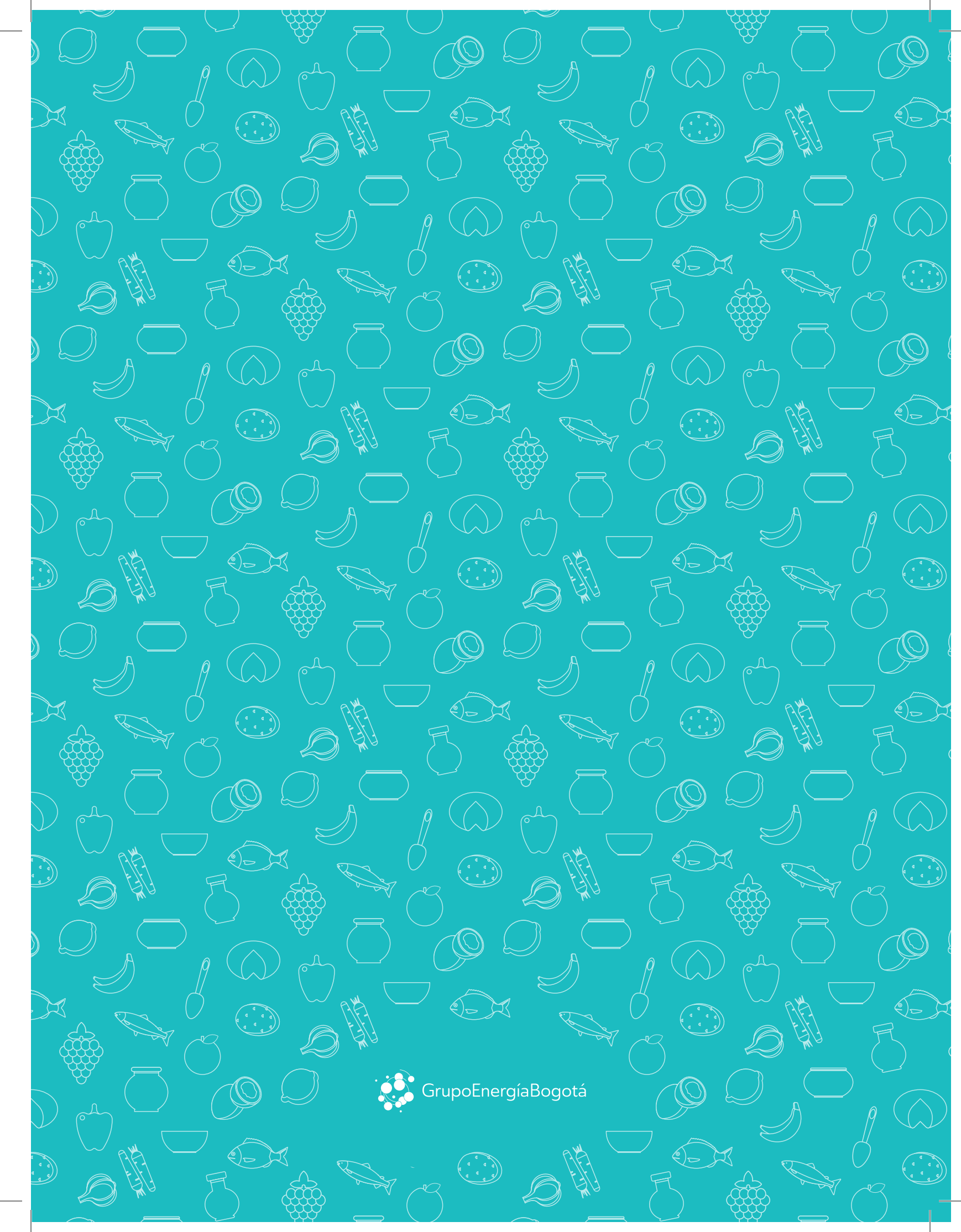


Platos de peltre y bongos de madera: utilizados para servir las comidas. Estos eran los platos que encontrábamos en nuestras casas, coloridos y resistentes.





*La elaboración de este libro es en homenaje a **Teodora Mieles Palacio** y a todas las mujeres afro del corregimiento de **La Loma y Potrerillos***



El consejo comunitario Julio César Altamar Muñoz agradece a las empresas y entidades participantes e impulsadoras de las iniciativas que lidera esta organización.

Agradecemos a todos los adultos mayores pertenecientes al corregimiento de La Loma y Potrerillo (El Paso, Cesar) por compartir sus saberes con las nuevas generaciones de la comunidad afro de los corregimientos en mención.

Agradecemos la voluntad y el amor puesto por cada mujer y hombre miembros del consejo que participaron en este iniciativa que apenas comienza.

