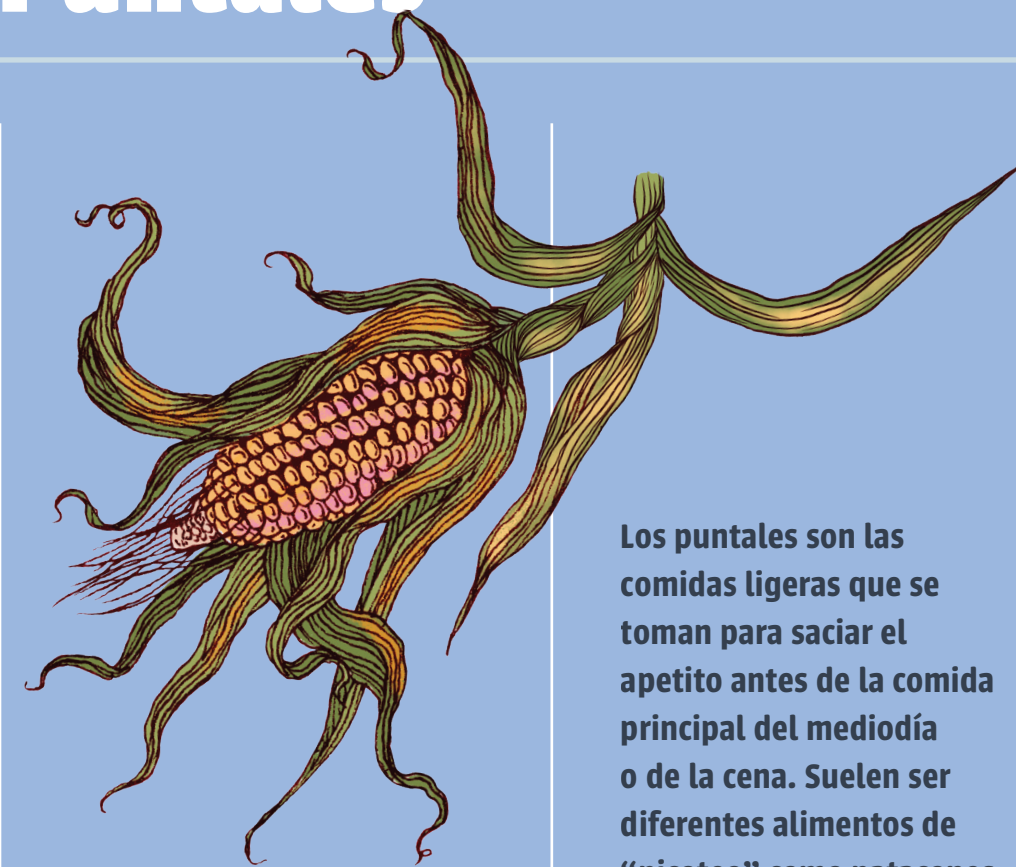


El ser humano vive cocinando. Gracias a que las preparaciones realizadas en fogones comunes pasaron a ser patrimonio compartido y herencia para las nuevas generaciones, han llegado hasta nuestros días como fórmulas anónimas. Se trata de un hecho cultural de trascendencia que, aunque en momentos ha sido sojuzgado, es defendido por las comunidades que no dejarán perder su acervo social común e identitario.

Compartir preparaciones y recetas, que son patrimonio de una región, es un acto de generosidad. Las cocineras del Pacífico se han tomado el tiempo para transmitir su saber ancestral a un saber que se divulga por medio de la escritura, traduciendo medidas que no son necesariamente las acostumbradas, pues la experiencia en la cotidianidad les permite trabajar “al ojo”, con base en “un puñado”, reconociendo “el espesor que debe ser”, todos referentes de una cultura alimentaria aprendida y legada por generaciones.

Puntales



Los puntales son las comidas ligeras que se toman para saciar el apetito antes de la comida principal del mediodía o de la cena. Suelen ser diferentes alimentos de “picoteo” como patacones, quesos, arepas, bollos...

De la gran riqueza de puntales, platos y dulces hemos seleccionado una pequeña muestra de las recetas de mujeres del pacífico que esperamos sea replicada y saboreada en comensalía con amigos y parientes.

Jujú de plátano verde

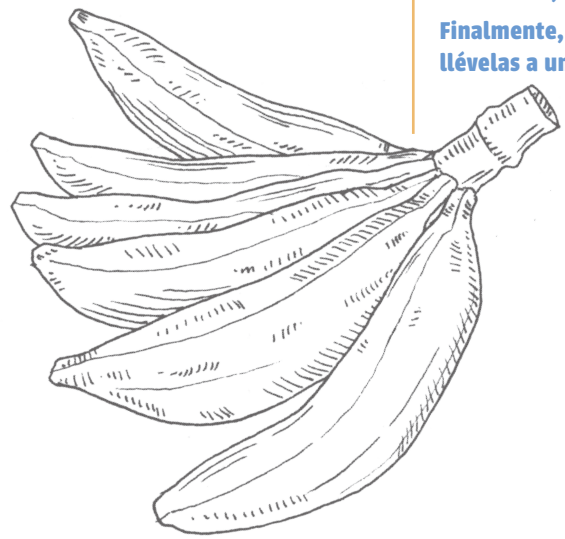
COCINERA: DILIA PALACIOS CUESTA

INGREDIENTES

2 plátanos verdes
 ½ libra de queso costeño rallado
 1 cucharada de mantequilla derretida
 ½ libra de chicharrón frito

PREPARACIÓN

Cocine el plátano en la olla a presión hasta que ablande. Una vez cocido el plátano, se maja o se convierte en puré. Una vez esté listo el puré, agregue una cucharada de mantequilla derretida, el chicharrón frito desmechado o partido en trocitos, el queso rallado y mezcle. Finalmente, forme bolitas con la mezcla, llévelas a un plato y sirva.



Platos especiales

Tamalitos de piangua

COCINERO: PABLO GUZMÁN ILLERA

PARA EL SOFRITO

INGREDIENTES
 Hierbas de azotea: Cebolla larga, Cimarrón o chillangua, Albahaca negra y verde, Poleo, Aji dulce, Oregano, Achioté

PREPARACIÓN

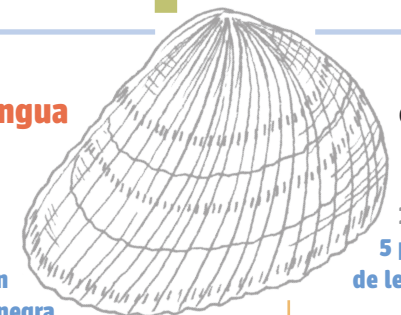
En una buena cantidad de aceite, sofreímos un poco la cebolla larga y el achioté. Luego agregamos el aji dulce muy picadito, después las hierbas y dejamos aromatizar un poco a fuego bajo para que no se quemem.

PARA EL GUISO DE PIANGUA

INGREDIENTES
 1.5 kg de piangua, 500 ml de leche de coco, 5 papas criollas, Sofrito del Pacífico

PREPARACIÓN

Lavamos muy bien la piangua y la cocinamos en agua con sal por 20 minutos. La cortamos en trozos pequeños y la agregamos al sofrito caliente hasta que se incorpore bien. Agregamos las papas cortadas en láminas, luego la leche de coco y dejamos cocinar hasta que la preparación se reduzca y quede espesa. Reservamos.



PARA LA MASA DE LOS TAMALES

INGREDIENTES
 5 plátanos hartones verdes, 200 ml de leche de coco, Agua o caldo de pescado

PREPARACIÓN

Cocinamos los plátanos en el caldo y la leche de coco hasta que estén blandos. Los rayamos, molemos y trituramos hasta conseguir una masa. La rehidratamos con el líquido de la cocción y la llevamos al fuego hasta que obtengamos la consistencia ideal. Dejamos reposar.

PARA ARMAR LOS TAMALES

Disponemos dos hojas de plátano previamente limpias y desinfectadas. Esparcimos una cucharada de la masa de plátano y ponemos encima una cucharada del guiso de piangua. Hacemos la envoltura similar a la del tamal de pipián y cocinamos en abundante agua hirviendo durante 45 minutos. Dejamos reposar los tamales, los escurrimos un poco después de sacarlos para que la masa agarre consistencia y ¡listo!, ¡tamalitos de piangua pa' todos!

Sudao de tollo ahumado

COCINERA: ALBA MARÍA HINOJOSA

INGREDIENTES (7 PORCIONES)

Tollo ahumado (1 ½ libras)
 1 coco
 4 cabezas de ajo
 500 gramos de cebolla cabezona
 500 gramos de cebolla larga
 500 gramos de tomates maduros
 Sal al gusto
 200 gramos de hierbas para condimentar (cilantro, cimarrón, poleo y albahaca)
 ½ libra de papa parda

Para dar color puede utilizar bija o cúrcuma en polvo



PREPARACIÓN

Se limpia el tollo con el agua hervida (el tollo ahumado se debe poner a hervir en 1 ½ litros de agua. Una vez salga el agua amarilla se desecha y se repite el proceso hasta que el agua salga clara) y se le retira la piel y el almizcle.

Se extrae la leche de coco separando la más espesa de la más clara.

Cocine el tollo en el agua clara del coco por 30 minutos a fuego alto, adicionando las hierbas para condimentar, los ajos (finamente machacados), la sal al gusto, la cebolla cabezona, la cebolla larga y los tomates (puede hacer refrito si desea). Luego se cocina a fuego medio por otros 30 minutos.

Añade la papa parda picada en trozos muy finos y cocine por 10 minutos

Luego se añade la leche espesa del coco y el cimarrón picado al gusto y se deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

Encocado de jaiba

COCINERA: ALBA MARÍA HINOJOSA

INGREDIENTES (7 PORCIONES)

7 jaibas grandes (deben estar vivas al momento de iniciar la preparación para que no quede amargo el encocado)
 1 coco grande (separe agua espesa y agua clara)
 5 cabezas de ajo
 500 gramos de cebolla cabezona
 500 gramos de cebolla larga
 500 gramos de tomates maduros
 200 gramos de hierbas para condimentar (cilantro, cimarrón, poleo y albahaca)
 4 plátanos pintones (en término medio de maduración)

PREPARACIÓN

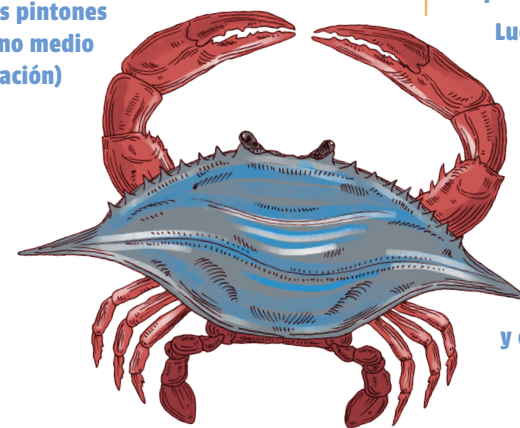
Seguros de que todas las jaibas están vivas, se sacrifican en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos. Luego se retiran de la olla y se lavan con un cepillo hasta que queden limpias.

Se parten las jaibas para poderlas manipular en la cocción y se agregan a otra olla junto con las hierbas de condimentar, los plátanos pintones partidos en trozos medianos, ajo y sal. Se deja hervir por 20 minutos, moviendo de forma continua con cuchara de palo para que espese.

Luego se agrega el refrito de las cebollas y el tomate, cocido previamente, se deja hervir durante 5 minutos más y se añade el cilantro finamente picado y la leche espesa del coco.

Cocine a fuego a bajo por 5 minutos más.

Sirva con arroz con coco y ensalada al gusto.



Puntales

Platos especiales

Dulces



Cocinas del Pacífico
SABERES Y RECORRIDOS



Platos especiales

Sopa de mariscos del Pacífico Caucaño COCINERO: EDGAR SIMMONDS

INGREDIENTES (4 PORCIONES)

- 4 tazas de caldo de pescado
- 4 langostinos pelados de buen tamaño
- 8 almejas en su concha.
- 300 gramos de camarón tigre (puede reemplazarse por gambas)
- 200 gramos de corvina u otro pescado de carne blanca y firme
- 40 gramos de chontaduro rallado
- 4 tomates maduros rallados
- 2 tallos de cebolla larga rallada
- 100 mililitros de leche de coco (se reemplaza por la de lata o si se tiene el coco fresco se ralla y se saca la esencia)
- 3 ramitas de perejil
- Una pizca de achiote
- Una pizca de comino
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Se hace un sofrito con el tomate y la cebolla que se sazona con el achiote y el comino. Sobre este se agregan los mariscos y las almejas. Cuando tomen textura, se agrega el caldo de pescado y la leche de coco con el chontaduro rallado. Se rectifica de sal y pimienta y se sirve con un poco de cilantro picado.

Crema de maíz de choclo con pescado COCINERA: DILIA PALACIOS CUESTA

INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz choclo
 - ½ libra de pescado de mar en filete (pargo, atún, aguja o merluza)
- ALIÑOS
- Ajo
 - Cebollas roja, blanca y larga
 - Sal

VERDURAS

- Cilantro cimarrón
- Cilantro “paisa” o perejil (para decorar)

PREPARACIÓN

Desgrane las mazorcas con un cuchillo o cuchara. Licúe el maíz en 2 tazas de agua y reserve. En un sartén sofria ajos, cebollas y sal al gusto. Mezcle el choclo licuado con los aliños sofritos y déjelos cocinar por unos minutos hasta que se integren.

En un recipiente aparte, limpie el pescado en filete (sin espinas) con sal y limón o vinagre.

Una vez esté limpio el pescado, en un sartén se pone a cocinar en zumo de ajo, cebolla, pimentón y un poco de sal; tenga en cuenta que la crema de choclo ya tiene sal.

Cuando el pescado esté cocido, mezcle la crema de choclo con el pescado y sirva.



Dulces

Natilla de chontaduro FUENTE: ALBERTO CORTÉS, INVESTIGADOR DE BARBACOAS

INGREDIENTES

- 500 gramos de harina de chontaduro
- 1 litro de leche
- 200 gramos de panela molida
- 100 gramos de fécula de maíz

PREPARACIÓN

En una olla se hierven tres tazas de leche. Aparte, en una taza de leche se disuelve la harina de chontaduro y la fécula de maíz; la cantidad depende de la consistencia que se quiera lograr. Cuando la leche que está al fuego suelte el hervor, se agrega la leche con la fécula de maíz, se revuelve constantemente hasta que espese e inmediatamente se vierte en un molde y se deja enfriar. Se puede servir con queso, con leche o cualquier acompañamiento que quiera adicionarse.

La natilla es un plato que se consume principalmente en Navidad.



Cocadas FUENTE: ALBERTO CORTÉS, INVESTIGADOR DE BARBACOAS

INGREDIENTES

- 2 cocos
- 100 gramos de maní
- 250 gramos de panela
- 50 gramos de ralladura de naranja verde o de limón
- Anís
- Canela y clavo de olor
- Trocitos de piña (opcional)

PREPARACIÓN

Se ralla el coco y se conserva en el agua de coco para que no pierda su sabor; se pone en cocción con la panela y la canela, se adiciona la ralladura de naranja o limón y los trozos de piña (opcional), se revuelve constantemente hasta que tome punto de caramelo, se coloca sobre una mesa, se agrega el maní (puede ir entero o picado en pequeños trozos) y con un rodillo se estira la mezcla caliente hasta que logre la altura deseada, se corta en cuadrados o rectángulos y se deja enfriar.

El coco es uno de los alimentos que provienen de África y llegaron al continente americano camuflados en los viajes de los barcos esclavistas. Ha llegado a convertirse en uno de los ingredientes más emblemáticos de las cocinas tradicionales del Pacífico colombiano.



TEXTO Esther Sánchez Botero
ILUSTRACIONES Soma difusa (Laura Ortiz)
DISEÑO GRÁFICO Camila Cesarino Costa
TIPOGRAFÍA URBANA César Puertas

Puntales,
Platos y Dulces
del Pacífico
colombiano

RECETAS

