

La cocina Tradicional paisa

LUIS GONZAGA RIVERA HERRERA





*La cocina
Tradicional paisa*



Institución Universitaria



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA

LUIS GONZAGA
RIVERA HERRERA

Rivera Herrera, Luis Gonzaga

La cocina tradicional paisa / Luis Gonzaga Rivera Herrera. -- 1a ed. -- Medellín: Instituto Tecnológico Metropolitano; Colegio Mayor de Antioquia, 2013.

365p. : il. -- (Investigación científica)

Incluye referencias bibliográficas

ISBN 978-958-87-43-42-4

1. Cocina antioqueña 2. Recetas de cocina I. Tít. II. Serie

641.59861 SCDD 21 ed.

Catalogación en la publicación - Biblioteca ITM

La cocina tradicional paisa

© Instituto Tecnológico Metropolitano

© Institución Universitaria - Colegio Mayor de Antioquia

Edición: diciembre 2013

Hechos todos los depositos legales

Publicación electrónica para consulta gratuita

AUTOR

Luis Gonzaga Rivera Herrera

RECTORES

Luz Mariela Sorza Zapata

Bernardo Arteaga Velásquez

EDITORA

Silvia Inés Jiménez Gómez

COLABORADORES

Melissa Ospina Maya

Johana María Marín Zapata

Sebastián Correa Flórez

CORRECTORES DE ESTILO

Lila María Cortés Fonnegra

Gildardo Lotero Orozco

SECRETARÍA TÉCNICA

Viviana Díaz

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO DE CARÁTULA

Alfonso Tobón

INSTITUTO TECNOLÓGICO METROPOLITANO

Calle 73 No. 76 A 354 (vía El Volador)

Tel: (574) 440 5298 - 440 5197

<http://fondoeditorial.itm.edu.co/>

www.itm.edu.co

Editado en Medellín, Colombia

Las opiniones, originales y citas del texto son de la responsabilidad del autor. El ITM salva cualquier obligación derivada del libro que se publica. Por lo tanto, ella recaerá única y exclusivamente sobre el autor.



Agradecimientos



A todos los que colaboraron suministrando información para la elaboración de este libro, en especial a Melissa Ospina Maya, Johana María Marín Zapata y Sebastián Correa Flórez por la valiosa recopilación de datos en los archivos históricos y salas patrimoniales de las bibliotecas de Medellín.

Al doctor Gildardo Lotero Orozco por sus sabias, valiosas y oportunas recomendaciones y por la corrección de estilo de este libro.

A la Facultad de Administración de Empresas Turísticas del Colegio Mayor de Antioquia, en especial a Camilo Restrepo Ayala, decano de la Facultad; Arturo Carvajal Arboleda y Claudia María Giraldo quienes apoyaron en todo momento la realización de este trabajo.

A la doctora Astrid Elena Montoya, directora en su momento del Centro de Investigaciones del Colegio Mayor de Antioquia – CICMA-, por su apoyo decidido en la realización y publicación de este libro.

A la doctora Ángela María Gaviria Núñez, actual directora del Centro de Investigaciones del Colegio Mayor de Antioquia –CICMA- por su apoyo a la publicación de este libro y a las investigaciones en turismo y gastronomía que vengo realizando para la Institución.

También de manera muy especial, Silvia Inés Jiménez Gómez; directora del Fondo Editorial ITM y a todo su equipo de trabajo que colaboraron con esmero para hacer posible la publicación de este libro.





Presentación

Concita la atención de la comunidad nacional e internacional los temas relacionados con la alimentación. Periódicos, revistas, libros especializados, páginas de Internet, etc., muestran a diario su interés en los temas relacionados con la nutrición, los alimentos que se deben comer para tener una vida saludable, las comidas típicas, los platos exóticos, etc. Muchas universidades ponen a disposición del público sus programas en gastronomía. El tema de la cocina pasó a ser, desde hace algunos años, tema de interés general.

La Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia no ha estado ajena a esta situación. Entre los programas que ofrece al público está la Tecnología en Gastronomía que tiene como objetivo formar tecnólogos con fundamentos metodológicos, investigativos, científicos y tecnológicos que les permitan atender la demanda del sector gastronómico, en el contexto turístico. Este trabajo investigativo es el resultado del apoyo que brinda la Dirección de Investigaciones –CICMA- y la Facultad de Administración a la búsqueda y divulgación de la ciencia y la cultura.

Este estudio tiene como objetivo analizar algunas características de la región antioqueña, su cultura, su gastronomía, su historia. Los diversos aspectos culturales que se han conjugado a través del paso de los siglos, desde el período prehispánico hasta la actualidad, que permiten hablar de una cocina tradicional de la región, de una marca o imagen que diferencia su gastronomía de otras del país y que es necesario preservar como un importante patrimonio cultural.



Cuando, hace dos años, el doctor Arturo Carvajal Arboleda; la doctora Claudia Giraldo, directora del GIET (Grupo de Investigación en Turismo) de la Facultad de Administración Turística; y el decano Camilo Restrepo me propusieron adelantar una investigación en el campo de la gastronomía, creí pertinente, debido a mi formación profesional como historiador, llevar a cabo una recopilación de información que permitiera la construcción de un texto sobre el proceso de consolidación de la cocina típica antioqueña.

Fue una experiencia enriquecedora en el conocimiento de la cultura regional para quienes estuvimos vinculados a esta investigación. El contacto con documentación patrimonial de los siglos precedentes permitió dimensionar el desarrollo de la región antioqueña, la transformación en su industria, los cambios que se van presentando en la cultura de sus habitantes generación tras generación, la influencia de la gastronomía en los comportamientos que diferencian a la población antioqueña de otras regiones del país.

Es muy grato poder presentar este trabajo, después de una ardua investigación, de visitar las salas patrimoniales de las bibliotecas de la ciudad, el Archivo Histórico de Antioquia, de recorrer las subregiones del departamento, disfrutar de la calidez de sus gentes, de contemplar sus paisajes y saborear los diferentes y exquisitos platos que ofrece la gastronomía de Antioquia y el Viejo Caldas. Solo queda el placer de una experiencia enriquecedora en toda la extensión de la palabra y que hoy se pone a disposición del público lector.

Se puede afirmar, sin temor a equivocación, que la riqueza gastronómica de Antioquia y el Viejo Caldas y de las demás regiones de Colombia queda por seguir siendo explorada. Estos trabajos, que tratan de ser rigurosos en sus investigaciones, no son más que la invitación a expertos e investigadores en las líneas de cultura, alimentación y en muchos otros campos del conocimiento a seguir indagando por las ricas propuestas gastronómicas de nuestras regiones.

Son muy variadas las especias, semillas, tubérculos y demás productos alimenticios que crecen en los valles y laderas de las montañas del país, y con las que se pueden elaborar exquisitos platos para llevar a la mesa. Nuevas propuestas gastronómicas están en espera de ser reconocidas a nivel regional, nacional y mundial para ser delicia de los paladares nacionales y extranjeros y seguir marcando las diferencias culturales de las regiones y pueblos de



*La cocina
Tradicional paisa*

Colombia, en momentos en que la comida rápida intenta desaparecer las fronteras culturales opacando la cocina tradicional.

LUIS GONZAGA RIVERA HERRERA

9



Introducción



Este trabajo pretende hacer un aporte al conocimiento de la cocina antioqueña. Una de las dificultades que encuentra el investigador sobre temas de cocina regional o nacional en Colombia es la poca información que sobre el tema aportan libros y revistas especializadas. Al respecto, son muy valiosos los trabajos realizados por el experto en historia y cultura culinaria antioqueña Julián Estrada Ochoa, quien ha dedicado 30 años de su vida a la investigación sobre cocina nacional y regional. Él se considera investigador del universo de la cocina y lo demuestra en todos los trabajos donde expone su sapiencia en la materia.

Para los colombianos no hay cultura culinaria, como sí la hay para los habitantes de países como México, España, Perú, Italia, etc. La población colombiana, en su mayoría, desconoce los productos de su propia despensa y hasta de su huerta, a pesar de que en el país se tiene una de las cocinas más ricas que existe en América Latina. Colombia posee una diversidad de climas, pisos térmicos e identidades culturales que cualquier otro país envidiaría. La propuesta que hace el mencionado Julián Estrada Ochoa es sobre la necesidad de hacer una reflexión profunda sobre estos patrimonios culinarios para reivindicar la cocina nacional.

En este trabajo se analiza la cocina tradicional de la región antioqueña, incluyendo el Viejo Caldas, tierras que fueron en su tiempo colonizadas por antioqueños y que conservan hasta hoy sus



tradiciones culturales. La cocina de Antioquia, Caldas, Risaralda y Quindío tiene similares características, y en general en toda su cultura hay muchas similitudes.

La base de la dieta de los habitantes de estos departamentos a través de varias generaciones ha estado determinada por el maíz, el fríjol, el plátano y la yuca, siguiendo unas fórmulas culinarias semejantes: la arepa, los fríjoles con pezuña, el sancocho, el chicharrón, el chorizo, la mazamorra, el claro, entre otros, son comunes en los cuatro departamentos, lo que deja entrever una identidad cultural-gastronómica en Antioquia la Grande, como se le conoció a esta región cuando el Eje Cafetero no se había desprendido de este departamento.

Analizar la cocina regional antioqueña permite conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos o comunidades que habitan en la región. Estos análisis dejan entender aquellos cambios que han ocurrido en su estilo de vida y cómo estos se reflejan en la alimentación y, en especial, en la desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias. La integración de la comunidad antioqueña a los procesos de urbanización, globalización y nuevas condiciones de mercado transforman con gran rapidez sus prácticas culinarias. La cocina tradicional va desapareciendo o hibridándose con otras propuestas culinarias del planeta.

La cocina tradicional constituye, pues, parte del patrimonio intangible de la comunidad antioqueña y es a su vez un elemento de identidad y una pieza fundamental de las economías regionales y locales unidas al desarrollo que presenta hoy el turismo. Centenares de personas visitan diariamente la ciudad de Medellín, las capitales de los departamentos del Eje Cafetero y todos los municipios que integran esta gran región. Los turistas vienen a degustar sus patrimonios gastronómicos que cada vez se afianzan como sustento económico de innumerables familias dedicadas a las prácticas culinarias tradicionales.

Aunque el tema central de este trabajo es la cocina regional, no se dejan de lado las características geográficas y de desarrollo que han posibilitado el importante lugar que hoy presenta este departamento: una gran variedad de climas y condiciones topográficas diversas, con una alta producción agrícola e industrial ubican a Antioquia en una posición de privilegio a nivel nacional. Obras de infraestructura de grandes dimensiones se han hecho o se viene desarrollando en distintos lugares de la región: el túnel de Occidente, la hidroeléctrica de



Porce, la represa de Pescadero, por mencionar algunas. Antioquia es un gran exportador de oro, banano, maíz, café y muchos otros productos agrícolas, lo que lo hace ser un departamento líder.

Para hablar de la cocina antioqueña actual, se debe empezar por su pasado. Antioquia la Grande tuvo en tiempos remotos sus primeros pobladores en condiciones de vida propias de la época. Para el análisis del período prehispánico en la región, fue necesario revisar textos de importantes antropólogos y arqueólogos, en especial los trabajos de Gerardo Reichel Dolmatoff, publicados por Colcultura en el *Manual de Historia de Colombia*.

Reichel Dolmatoff hace un detallado análisis del poblamiento colombiano ocurrido varios milenios atrás y del desarrollo cultural de estos pueblos incluyendo además sus costumbres agrícolas y culinarias. También se consultaron algunos textos de cronistas del siglo XVI, fundamentalmente *La crónica del Perú* de Pedro Cieza de León, por haber sido este cronista compañero de Jorge Robledo en el momento de la conquista de Antioquia y haber recorrido estas tierras narrando sus experiencias en los contactos con los pueblos indígenas de entonces.

Se aborda en este trabajo la cocina en la época de la Colonia y la República. Aunque sobre el tema gastronómico no son muchos los textos de culinaria de estas épocas, sí hay algunos escritores como Tomás Carrasquilla quien en sus cuentos *La marquesa de Yolombó* y *A la diestra de Dios Padre*, entre otros, habla de la cocina en la región antioqueña en los siglos XVIII, XIX y principios del XX. También el escritor vallecaucano Eustaquio Palacio en su novela *El Alférez Real* hace referencia a las costumbres y cocina de la época colonial.

Otro escrito orientado a la culinaria, publicado en 1853 por el gobierno colombiano, o más bien granadino, fue el *Manual de artes y oficios, cocina y repostería*. Este último texto tenía el propósito de industrializar el país: se trató con esta guía que los lectores aprendieran las competencias del hacer y montaran sus industrias panificadoras. Las recetas que aparecen en este manual son muy complejas y en algunos caso incoherentes.

Para el desarrollo de los alimentos en Antioquia se tuvo en cuenta algunos textos sobre la historia de la industria en Antioquia, pero de manera especial *La Historia de Antioquia de El Colombiano*, en formato de fascículos, publicado en 1987, fascículo XIX, «Historia de



la Industria Antioqueña» por Manuel Restrepo Yusti. En este texto se hace un detallado análisis de las industrias de bebidas y alimentos en el departamento, su origen, desarrollo y actualidad. De la misma colección se analizó, de manera muy especial, el trabajo realizado en el fascículo XXII «La cocina en Antioquia» por Julián Estrada; también los trabajos de Neila Castillo «Las culturas indígenas prehispánicas», Jorge Orlando Melo «La conquista de Antioquia», Roberto Luis Jaramillo «La colonización antioqueña», entre otros.

Para el análisis de la literatura gastronómica del siglo XX, se consultaron libros de interés cultural, antropológico, histórico, literario, así como recetarios culinarios destacados, considerando la importancia que tiene este libro para los aficionados a la gastronomía, la cocina, la buena mesa y la cultura en general, y su aporte al fortalecimiento de la identidad regional a través de su patrimonio cultural gastronómico.

Las recetas de cocina que aparecen en los textos de Maraya Vélez Lalinde «Colección de recetas de cocina»; Elisa Hernández S. «Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo»; doña Sofía Ospina de Navarro «La cartilla del hogar» y «La buena mesa»; doña Zaida Restrepo de Restrepo «Nuevo manual de cocina», y las publicaciones que hicieron importantes periódicos de principio del siglo pasado en secciones dominicales dedicadas a la mujer, con importantes consejos sobre gastronomía e interesantes recetas culinarias, se toman de manera textual dada la importancia y originalidad de estos documentos.

En el caso del texto de Vélez Lalinde publicado en 1915, inexistente en las colecciones patrimoniales de las bibliotecas de la ciudad, y de los otros libros, recetarios y periódicos de las primeras décadas del siglo pasado, en algunos casos, solo un ejemplar disponible para su consulta en dichas salas, se quiere en este trabajo divulgar sus contenidos como un aporte a la recuperación de la memoria histórica, cultural y gastronómica de los valores regionales y nacionales.

En la actualidad de la gastronomía, que se aborda en la última parte de este libro, son innumerables las recetas gastronómicas publicadas en manuales de cocina, libros especializados en el tema, revistas y periódicos en sus secciones de cocina, disponibles en tiendas, supermercados, librerías y bibliotecas de las ciudades de Colombia y sobre todo en las tecnologías de la información y las comunicaciones que ya se posesionó en el mundo entero



como lo es la Web y que ha internacionalizado todas las culturas, en especial la gastronómica, en donde se puede encontrar a la mano y en muy pocos segundos, información de todos los géneros y recetas de cocina de todos los rincones del planeta.

Por otro lado, sobre todo en lo relacionado con el tema cultural, la cocina de hoy no está por fuera de la globalización. Este fenómeno avasallador de las últimas décadas pone en riesgo las cocinas tradicionales locales, regionales y nacionales. Los patrimonios culturales inmateriales como los mitos, las tradiciones, las leyendas, los saberes vernáculos, entre ellos la culinaria tradicional, están en peligro de desaparecer.

Es la tarea de los investigadores, pero también de la comunidad en general, mantener vivo el interés por la cultura regional y local, como una manera de enfrentar los riesgos de esta globalización que amenaza con hacer desaparecer las identidades de comunidades enteras. Este libro entrega al lector una copiosa colección de recetas de cocina y cultura antioqueña esperando fortalecer los patrimonios culturales culinarios a través de su divulgación, para que los conserven las generaciones venideras y permanezca la identidad regional y nacional.



Contenido

ANTIOQUIA: GEOGRAFÍA GENTE Y CULTURA	37
Población.....	39
Las subregiones antioqueñas.....	42
Valle de Aburrá.....	43
Medellín.....	47
Oriente.....	49
Suroeste.....	50
Occidente.....	52
Norte.....	54
Nordeste.....	56
Magdalena Medio.....	57
Urab.....	58
Bajo Cauca.....	60
La arriería, símbolo de identidad de Antioquia.....	61
HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN EN ANTIOQUIA	65
Tradiciones culinarias.....	65
Una historia de comidas.....	68
La agricultura y la dieta de los antioqueños.....	68
El maíz.....	70
La yuca o mandioca.....	72
El Fríjol.....	74
La papa.....	74
La panela.....	76
El café.....	77
Pobladores de Antioquia la grande: orígenes, costumbres y comidas.....	79
Estructuras sociales de cacicazgos.....	82
Lo que comían.....	85





Lo español y lo africano en la cocina paisa	85
Tomás Carrasquilla y la cocina	87
La industria de los alimentos y las bebidas	91

LOS RECETARIOS Y LAS RECETAS DE COCINA EN LA TRADICIÓN ANTIOQUEÑA97

COLECCIÓN DE RECETAS DE COCINA POR MARAYA VÉLEZ.....100

Las cuatro especias	101
Las siete especias.....	101
Polvos aromáticos	101
Sal de especia	101
Esencia para sazonar las comidas	102
Vinagre aromático	102
Polvo de hongos	102
Caramelo (color para sopas)	103
Salmuera aromatizada para legumbres y pescados	103
En lo referente a pesas y medidas se tienen las siguientes	



Capítulo I105

Salsas	105
Rojo para las salsas	105
De hierbabuena	106
De sesos	106
Panade	106
De mantequilla	106
Alemana	107
Italiana	108
Bechamel	108
De tomates	109

Capítulo II110

Rellenos	110
Para pavo	110
De salvia y cebollas estofadas para pato y carne de cerdo	110



Capítulo III	112
Salchichas	112
Especial.....	112
Morcillas Negras	113
Capítulo IV	114
Sopas	114
Olla podrida	114
De frijoles colorados	115
Capítulo V	116
Hors D´ (entremeses)	116
Tomates rellenos	116
Chocolitos con mantequilla	116
Capítulo VI	117
Sándwiches	117
Sándwiches de remolacha frita	117
Sándwiches de huevo	117
Capítulo VII	118
Gelatinas	118
Gelatina de buey.....	118
Gelatina de pata	119
Capítulo VIII	121
Buey.....	121
Salmuera para nitrar carne de res	121
Carne a la diablo	121
Capítulo IX	122
Partes especiales del buey	122
Lengua con hierbas finas	122
Ubre sudada	123



Capítulo X	124
Carnero.....	124
Pernil relleno a la buena mujer	124
Carne de carnero con tomates	125
Capítulo XI	127
Cerdo	127
Carne a la paisana	127
Oreja de Cerdo	127
Capítulo XII	129
Animales de Caza	129
Liebre rellena	129
Guagua rellena	129
Capítulo XIII	130
Aves	130
Pato silvestre asado	130
Gallina con arroz	131
Capítulo XIV	132
Pescados y mariscos	132
Sabaleta rellena	132
Capitanes fritos	133
Capítulo XV	134
Legumbres	134
Acederas compuestas	134
Cidrayotas con queso	134
Capítulo XVI	135
Ensaladas	135
De piña	135
De plátanos	135



Capítulo XVII	136
Huevos	136
Huevos muy sabrosos	136
Tortilla con hierbas	136
Capítulo XVIII	138
Macarrones y tallarines.....	138
Macarrones con pollo	138
Espaguetis con salsa de tomate	138
Capítulo XIX	139
Preparaciones con queso	139
Plato de queso italiano	139
Pudín de queso.....	139
Capítulo XX	141
Arroz	141
Arroz muy sabroso	141
Torticas de arroz	142
Capítulo XXI	143
Pasta, pasteles y empanadas	143
Pastas de hojaldre	143
Pastelitos.....	144
Empanadas comunes	145
Capítulo XXII	146
Tortas, torticas, etc.	146
Torta de chócolo	146
Torta de auyama	146
Arepitas de yuca	147
Buñuelos de arracacha	147
Comidas dulces



Capítulo I	149
Panes, panecitos, etc.	149
Levadura doméstica	149
Panecitos de harina de maíz	149
Capítulo II	151
Muffins (magdalena, ponquecito, ponqué)	151
Muffins comunes	151
Muffins de arroz	151
Capítulo III	153
Buns	153
Buns comunes	153
Buns de arroz	153
Capítulo IV	155
Brioques.....	155
Brioche tradicional	155
Brioche de queso	157
Capítulo V	158
Babás	158
Babá	158
Capítulo VI	160
Savarines.....	160
Savarín	160
Savarín con limón.....	161
Capítulo VII	162
Bizcochos.....	162
Bizcocho de novia.....	162
Otro bizcocho muy bueno	163



Capítulo VIII	165
Bizcochitos.....	165
De plátano	165
De pan negro	165
Capítulo IX	166
Cubiertas para bizcochos	166
Cubierta de azúcar para bizcochos	166
Cubierta de chocolate.....	167
Capítulo X	168
Pudines	168
Pudín de frutas.....	168
Pudín fácil	168
Pionono	169
Leche frita.....	170
Capítulo XI	171
Salsas dulces.....	171
Salsa de frutas.....	171
Salsa de limón.....	171
Capítulo XII	172
Pasteles dulces, etc.....	172
Pasta para pastelitos.....	172
De guayabitas agrias	172
Capítulo XIII	173
Tortas, tartas y torticas.....	173
Torta de anís	173
Torta de harina de maíz	173
Torta de zanahorias	173
Torta de auyama	174



Capítulo XIV	176
Pancakes, crepes, etc.....	176
Marinillos.....	176
De plátanos.....	176
Capítulo XV	177
Magdalenas y tartaletas.....	177
Magdalenas.....	177
Tartaletas a la vainilla	177
Capítulo XVI	179
Barquillos	179
Barquillos comunes	179
Capítulo XVII	180
Galletas	180
Galletas secas	180
Galletas de soda	181
Galletas de harina de maíz	181
Capítulo XVIII	183
Pastas diversas	183
Lenguas de gato deliciosas.....	183
Arepitas	183
De yemas.....	184
Panochas.....	184
Capítulo XIX	185
Cremas.....	185
De vainilla	185
De café.....	185
Mantequilla con chocolate.....	186
De maíz	187



Capítulo XX	188
Gelatinas.....	188
Colores para confeccionar jaleas, etc.,	188
Colorado.....	188
Verde.....	188
Amarillo.....	188
Gelatina	189
Gelatina de naranja.....	189
Gelatina de frutas cristalizadas	189
Capítulo XXI	191
Frutas.....	191
Moras compuestas	191
Plátanos con fresas	191
Capítulo XXII	192
Dulces.....	192
Dulce de maíz.....	192
De piña	192
De arroz	192
De cidra.....	193
Turrón.....	193
De leche.....	194
Bocadillo de guanábana	194
Para cristalizar frutas	195
Capítulo XXIII	196
Helados.....	196
De chocolate.....	196
De café.....	196



Capítulo XXIV	197
Sorbetes y bebidas frescas	197
Sorbetes	197
Café helado	197
Horchata de coco.....	198
Cerveza de huevo.....	198
Ponche	198
Masato	199
Capítulo XXV	200
Licores	200
Crema de Moca	200
Perfecto amor	200
Más recetas culinarias de la época	200
Baño de María	201
Modo de preparar un molde para asar tortas, bizcochos, pudines, etc.	202
Modo de conservar la carne de cerdo	202
Modo de conservar el tocino	202
Sopa de fideos, de maíz o de arroz	203
Sopa de pan con puré de frijoles	203
Sopa de bolitas	203
Sopa antioqueña.....	204
Sopa de chόcolo.....	204
Sopa de maíz remojado.....	204
Cocido o puchero antioqueño	205
Lomo al ron.....	206
Gallina a la antioqueña.....	206
Pan de maíz.....	207
Almojábanas	207
Bizcochos antioqueños	207
Bizcocho María Luisa.....	208



Bizcocho de plátano	208
Bizcocho de coco antioqueño.....	209
Pudín de maíz	209
Masa antioqueña para empanadas dulces.....	210
Marzos a la Antioqueña	210
Roscas antioqueñas de maíz.....	210
Hojuelas.....	211
Panques.....	211
Panderos.....	211
Buñuelos antioqueños.....	212
Arequipe antioqueño.....	212
Queso de leche antioqueño.....	213
Natilla antioqueña.....	213
Dulce simple o de maíz.....	214
Manjar blanco.....	214
Arequipe de arracacha.....	215
Cocadas	215
Dulce de tomate de árbol.....	215
Dulce de moras	216
Dulce de auyama.....	216
Merengues.....	216
Postres antioqueños (de naranja).....	217
Carlota antioqueña.....	217
Postre antioqueño.....	218
Chicha.....	218
Menestra de pan con puré de frijoles.....	219
Torta de chόcolo.....	219
Torta dulce de maíz cocido	219
Bollitos de mantecado.....	220
Bollitos de chόcolo.....	220
Bollitos de plátano	220



Plátanos rellenos	221
Plátanos asados	221
Arepa antioqueña.....	221
Otra arepa antioqueña.....	222
Mazamorra.....	222
Encurtido antioqueño.....	223
Carnes.....	223
Filetes (solomillos).....	224
Lengua rellena	224
Orejas con lentejas.....	224
Pernil asado.....	225
Pollo a la antioqueña	225
Torta de pescado.....	225
Masa antioqueña para pasteles asados.....	226
Pastel medellinense.....	226
Empanadas antioqueñas	227
Tamales antioqueños.....	227
Otros tamales	228
Bollitos antioqueños.....	229
Zaida Restrepo de Restrepo y su «Nuevo manual de cocina».....	229
Explicaciones importantes para personas sin nociones de cocina.....	230
Modo de hacer chocolate amargo.....	231
Modo de preparar chocolate entablillado	231
Modo de preparar café.....	231
Aguas aromáticas	232
Agua de panela	232
Crema batida.....	232
Modo de espesar salsas o sopas.....	232
Color de caramelo.....	233
Aliños: Manera de moler pimienta y cominos.....	233
Cómo extraerle el color al azafrán	233



Cómo extraerle el color al achiote.....	233
Hogao o aliños para sopas, carnes y guisados.....	234
Consejos prácticos para utilizar al máximo alimentos que se tengan en casa	234
Legumbres marchitas: Repollo	234
Zanahorias, papa criolla, papa negra, arracachas	234
Cómo conservar cilantro o perejil.....	235
Limón, naranjas y naranjas agrias.....	235
Arepas de chόcolo	235
Carnes fritas.....	235
Alverjas, fríjoles, lentejas.....	235
Polvo de bizcocho.....	235
Mayonesa que se corta al hacerla.....	235
Modo de calentar buñuelos, empanadas, pastelitos fritos	236
Pandequesos duros	236
Cómo emplear cascos de papa y patacones fritos que hayan sobrado	236
Pastas alimenticias (macarrones, tallarines, espaguetis, ya preparadas).....	236
Leche que se ha cortado (para preparar salsa)	236
Panelitas de leche	236
Leche cortada o vinagre.....	236
Dulce de cortado	237
Queso crema.....	237
Sopas y cremas	237
Manera de preparar caldos	237
Sofía Ospina de Navarro «La cartilla del hogar».....	238
La mantequilla	239
El arroz.....	239
El color.....	240
Almuerzo: minuta sencilla de almuerzo.....	240
Comida: minuta sencilla de comida	240
Crema de zanahoria.....	241
Arroz blanco.....	241



*La cocina
Tradicional paisa*

Pollo en su jugo.....	241
Papitas al horno.....	241
Ensalada de remolacha	242
Arroz español	242
Picadillo de carne con vino	242
Encurtido	243
Los guisos	243
Las salsas	243
Salsa de tomates	243
Buena Salsa bechamel	244
Salsa blanca	244
Salsa amarilla	244
Otra salsa.....	244
Habichuelas en torta	245
Rollos de carne con tocineta	245
Solomo blando	245
Ensalada de aguacate	346
Batatas al horno	246
Pastel de falso pollo	246
Fríjoles criollos	247
Las esencias	247
Los chicharrones.....	247
Crema de plátanos guineos	248
“Bistec”	248
Carne a la parrilla	248
Cañón o lomo acaramelado.....	249
Punta de anca con naranja.....	249
Bistec de punta de anca.....	249
Sobrebarriga a la casera.....	249
Torta de fríjoles	250
Papas chorreadas.....	250



Rica sopa de auyama.....	250
Indios.....	250
Soufflé de queso.....	251
Ponche de brandy o ron.....	251
Las tortillas.....	251
Guisos.....	252
Fríjoles de Boston.....	252
Patacones de plátano guineo.....	252
Sopa de arracachas.....	253
Coctel de aguacate.....	253
Sopa antioqueña de arroz.....	253
Arroz con coco.....	253
Vitoria rellena.....	254
Albóndigas en tomate.....	254
Sopa de limón.....	254
Torta de carne.....	255
Almíbar.....	255
Lechón relleno.....	255
Dulce de brevas.....	256
Bocadillo famoso.....	256
Torta de coco.....	257
Melcocha o masato.....	257
La bizcochería rudimentaria.....	258
Crema para entre telas.....	258
De coco.....	259
De moras o fresa crudas.....	259
De chocolate.....	260
De miel de abejas.....	260
Galletas deliciosas.....	260
Famosas galletas de queso.....	261



Pan aliñado.....	262
Palitos de queso.....	262
Galletas cucas	263
Bizcochuelos.....	263
Pandeyuca.....	264
Recetas de cocina en los periódicos del siglo pasado.....	264
Helado de crema de vainilla	264
Coctel a le-flip	265
Mermelada de naranja	265
Riñones a la brochette.....	265
El flan de naranja	265

Nota:

Manera de hacer el caramelo.....	266
Pollo salteado.....	266
Huevos argenteuil.....	266
Chulas cordobesas	266
Pan de ave frío.....	267
El arte de presentar los platillos en una comida	267
El Pescado.....	267
Crema a la Chantilly.....	268
Sopa de Jamón.....	268
Huevos en pie.....	268
Canutillos en carne	269
Pastel de manzana.....	269
La importancia de las verduras	269
Consejos de cocina	270

ACTUALIDAD DEL RECETARIO GASTRONÓMICO ANTIOQUEÑO 270

Caldos y sopas	271
Cuchuco de maíz.....	271
Sopa de cola.....	272



Sopa de plátano.....	273
Caldo Básico.....	273
Crema de auyama.....	275
Caldo de menudencias.....	275
Sancocho paisa.....	276
Crema de frijoles.....	277
Mondongo.....	277
Sopa de arepa.....	278
Sopa de arroz.....	279
Sopa de fideos.....	279
Sopa de frijoles blancos.....	280
Sopa de frijoles verdes.....	280
Sopa muy especial.....	281
Sopa de remiendos.....	282
Sopa de vitoria.....	282
Sopa de maicena.....	283
Frijoles con pezuña.....	283
Frijoles blancos con cerdo.....	284
Frijoles antioqueños.....	285
Frijoles.....	285
Amasijos.....	286
Pan de maíz.....	286
Empanaditas dulces.....	287
Buñuelos marinillos.....	287
Panes de harina de maíz.....	287
Torta de yuca.....	288
Bollos de maíz.....	290
Bollos de mantecado.....	290
Bollitos de chocolate.....	291
Masa antioqueña.....	291
Pastel muy antioqueño.....	292



*La cocina
Tradicional paisa*

Bollitos antioqueños.....	293
Torta dulce de maíz cocido	294
Bolitas de yuca en panela.....	294
Buñuelos de banano.....	295
Arepas de chόcolo	295
Arepa de arrieros	296
Arepa de maїz pelao.....	296
Buñuelos.....	297
Otros buñuelos.....	297
Hojuelas paisas	298
Empanadas muy paisas	298
Empanadas de queso.....	299
Empanaditas de maduro.....	299
Masitas de vitoria	300
Migas de arepa.....	300
Torta de chόcolo.....	301
Torta de frїjoles.....	302
Tortilla de vitoria.....	302
Tortilla de plátano maduro.....	303
Tamales antioqueños.....	303
Carnes.....	305
Lomo acaramelado	305
Cañón de cerdo.....	306
Carne asada en tiesto.....	307
Carne en polvo.....	307
Carne jamonada	308
Punta de anca	309
Pernil asado.....	310
Costillas de cerdo fritas.....	311
Cotoletas.....	311
Chicharrón.....	312



Ropa vieja a la antioqueña.....	313
Solomito criollo.....	313
Chorizos.....	314
Sobrebarriga enzapata.....	315
Arroces.....	316
Arroz blanco.....	316
Arroz con chorizo.....	316
Arroz tres delicias.....	317
Bebidas.....	318
Jugo de tamarindo.....	318
Jugo de guayaba.....	318
Avena.....	319
Macana.....	319
Mistelas.....	320
Vino de naranjas.....	320
Dulces.....	320
Blanqueado.....	320
Bolitas de yuca en miel.....	321
Crema de café.....	322
Dulce de mamey.....	322
Flan de naranjas agrias.....	323
Fresas con crema agria.....	323
Vitoria calada.....	324
Con papa.....	324
Albóndigas de papa.....	324
Papa postiza.....	325
Papas abueladas.....	325
Croquetas de papa.....	324
Tortitas fritas de papa criolla.....	327
Ensalada de papa frita.....	327
Papas en salsa de queso.....	328



*La cocina
Tradicional paisa*

Papas gratinadas	328
Postre de papa con uvas pasas y arequipe.....	329
Papas rellenas sorpresa.....	329
Hojaldras de almidón de papa	330
Tortilla de papa.....	331
Torta de papa criolla asada	331
Crema de papa criolla.....	332
Soufflé de papa.....	332
Ensalada de papa	333
Pastelón de papas.....	333
Ensalada de viruta de papa con atún	334
Papas rellenas con queso	335
Rollo de papa con verduras.....	335
Panes de papas.....	336
Molde de carne con papa.....	337
Arequipe de papa.....	338
Otras novedades exóticas de la cocina paisa	338
Hamburguesa de frijol petaco.....	339
Salsa de frijol petaco para carne	339
Chachafruto con verduras	340
Bizcocho de achira	341
Bizcocho de mazorca	341
Alfandoques.....	342
Natilla de cidra	343
Torta de cidra.....	343
Jugo de cidra.....	344
Arequipe de cidra.....	344
Arequipe de guadua.....	345
Jugo de auyama	345
Buñuelos de auyama.....	346
Hojaldra de maíz capio	346



Natilla de vitoria.....	347
Coctel de ochuva.....	348
Mermelada de borojó.....	348
Harina de plátanos.....	348
Malteada de harina de plátanos.....	349
Mermelada de piña.....	349
Buñuelos de piña.....	350
Enyucado.....	350
Enyucado relleno con queso y bocadillo.....	351
Jugo de yuca.....	351
Esponjado de tomate de árbol.....	352
La bandeja paisa.....	352
La receta culinaria más común para una bandeja paisa.....	353
Mazamorra antioqueña.....	355
GLOSARIO.....	356
BIBLIOGRAFÍA.....	366





*Antioquia:
Geografía gente y cultura*

El departamento de Antioquia está situado en el noroccidente del territorio colombiano. Tiene una extensión de 63.612 kilómetros cuadrados y sus límites los conforman al norte unos 240 kilómetros del litoral sobre el Mar Caribe, que incluyen el delta del río Atrato y la costa oriental del Golfo de Urabá, y los departamentos de Córdoba, Sucre y Bolívar; al este, el río Magdalena, que lo separa de los departamentos de Santander y Boyacá; al sur, los departamentos de Caldas y Risaralda; y, al occidente, el departamento del Chocó. Las coordenadas extremas del departamento son:



Mapa del departamento de Antioquia

Norte: 8°.55´N: Punta Arboletes
Sur: 5°.24´46´´N: Alto Bocato
Oriente: 73°.53´23´´W: Casabe
Occidente: 77°.07´´W: Río Atrato

El departamento se extiende sobre las Cordilleras Central y Occidental; entre los ríos Magdalena y Atrato, atravesado de sur a norte por el río Cauca.

La Cordillera Central penetra al territorio antioqueño por el Páramo de Arboleda, al norte de los ríos Samaná y Arma. Se ensancha luego para formar el Altiplano de Sonsón-Río Negro, cuya prolongación al norte del valle del río Magdalena es el altiplano de Santa Rosa de Osos, llegando al occidente por el Páramo de Belmira. Un ramal



de esta cordillera sale de Antioquia en el Alto de Tamar y, en el departamento de Bolívar, recibe el nombre de serranía de San Lucas. Las alturas máximas de la Cordillera Central en Antioquia son del orden de 3.000 metros en el Páramo de Belmira, lo mismo en el Páramo de Arboleda.

La Cordillera Occidental, a partir del Nudo de Paramillo, se separa hacia el norte en tres ramales: el de Abibe, que llega hasta Arboletes; el de San Jerónimo, que divide las cuencas de los ríos Sinú y San Jorge; y al este, el de Ayapel que separa las cuencas de los ríos San Jorge y Cauca. Las alturas máximas de la Cordillera Occidental, de unos 4.000 metros, se encuentran en los Farallones de Citará y en el Páramo de Frontino. La cercanía a la línea ecuatorial genera un tipo de clima caracterizado por una mínima variación de la temperatura durante el año y por el efecto de los vientos alisios, que producen épocas más o menos lluviosas. Los términos «verano» e «invierno» se refieren a variaciones estacionales de lluvias y de tiempo seco.

La presencia de montañas altas y de valles profundos significa, por lo tanto, una variación altitudinal de la temperatura, evaluada en una disminución aproximada de 1°C por cada 180 metros de elevación. También significa una modificación de la dirección general de los vientos alisios tanto del noreste como del sureste y, por lo tanto, de la pluviosidad en función de la orografía. El resultado de esas influencias es un verdadero mosaico de climas que para el Departamento de Antioquia van desde páramos hasta zonas cálidas bajas, principalmente húmedas pero también secas en las depresiones topográficas del río Cauca. El resto del territorio antioqueño es relativamente húmedo.

En la actualidad, este Departamento está conformado por 125 municipios. Su capital es la ciudad industrial y comercial de Medellín y población es de 5.562.885 habitantes (DANE, censo 2005).

Su extensión: 63.612 kilómetros cuadrados. Tiene 9 subregiones, 25 zonas, 125 municipios, 286 corregimientos y 4.473 veredas.



Población

El territorio antioqueño estuvo habitado en la época prehispánica por tres grandes grupos principalmente de ascendencia caribe, subdivididos en otros más pequeños. Los katis que habitaban el Urabá y el Chocó; los nutabes, que estaban ubicados entre los ríos Cauca y Porce; y los tahamíes, localizados entre los ríos Porce y Magdalena. Otro grupo que se asentó en el sur de la región fue el de los quimbayas, estos tuvieron posesión de los terrenos que hoy corresponden a Sonsón y Abejorral; el norte, en límites con el actual departamento de Córdoba, estuvo habitado por los nativos zenúes.

La región de Antioquia fue avistada por el español Juan de la Cosa en el año 1501. Los españoles Rodrigo de Bastidas y Alonso de Ojeda fueron los primeros en arribar a las costas antioqueñas, al territorio que hoy es Necoclí. Ojeda, en 1510, fundó San Sebastián de Urabá, este pequeño poblado fue el primer asentamiento español en tierra firme de Antioquia y Suramérica; posteriormente, este poblado fue trasladado al otro lado del golfo, cerca del río Atrato, y pasó a llamarse Santa María la Antigua del Darién. Con Alonso de Ojeda llegaron personajes como Francisco Pizarro, conquistador del Perú; Francisco César, que dominó las tierras cercanas a Santa Fe de Antioquia; y Vasco Núñez de Balboa, quien descubrió el Mar del Sur y lo bautizó como Océano Pacífico.



Puente Guillermo Gaviria Correa, Yondó



Hacia 1535, Ojeda regresó a San Sebastián de Urabá (Necoclí); en 1536, Pedro de Heredia recorrió el río Atrato y la serranía de Abibe; un año después, Francisco César recorrió las tierras del actual municipio de Ituango; en 1541, Jorge Robledo, atendiendo las indicaciones de Sebastián de Belalcázar de descubrir una ruta al Océano Atlántico, conquistó la región de Antioquia y fundó un pequeño poblado que desde entonces se llamó Santa Fe, por muchos años capital de la provincia; en ese mismo año, Jerónimo Luis Tejelo, bajo las órdenes de Robledo, descubrió el Valle de Aburrá, al que llamó de San Bartolomé; en donde hoy es el barrio El Poblado de Medellín, erigió la aldea de San Lorenzo de Aná. Posteriormente, don Gaspar de Rodas, gobernador de la provincia de Antioquia, fundó los poblados de Cáceres, en 1576, y Zaragoza, en 1580.

En 1675, el poblado de San Lorenzo de Aná tomó como nombre el de Villa de Nuestra Señora de la Candelaria de Medellín, el cual, en 1826, se erigió como la capital antioqueña. En 1830, Antioquia pasó de ser una provincia y se constituyó en departamento mediante ley de la nación, aunque su consolidación solo fue posible con la Constitución de 1886.



Puente colgante de Occidente José María Villa



Antioquia es uno de los departamentos más importantes del territorio colombiano, cuenta con buenas vías de comunicación que lo interconectan con otras regiones del país y lo acercan a los principales puertos marítimos que unen a Colombia con el resto del mundo. Tiene dos aeropuertos principales: el José María Córdova, ubicado en el municipio de Rionegro, y el Olaya Herrera en la ciudad de Medellín; además, posee 17 terminales aéreas subregionales. El Área Metropolitana del Valle de Aburrá se encuentra comunicada por medio del primer sistema de transporte masivo de Colombia, el Sistema Metro.

Antioquia ha recibido el apelativo de «La Montaña» por los habitantes lugareños y los vecinos de otras regiones del país. La causa de este particular nombre se debe a que una gran porción del territorio antioqueño está cubierta por ramales de las cordilleras Central y Occidental que determinan una topografía abrupta y escarpada de montañas, altas mesetas y valles andinos, y porque fueron por mucho tiempo las laderas de las montañas y las altas mesetas los lugares habitados por los antioqueños, ya que las tierras planas de los valles de los ríos y de la costa eran lugares insalubres e inhóspitos.

La necesidad y el hábito de transmuntar sus cordilleras, ascender y descender sus grandes alturas y abrir caminos entre esas breñas rocosas templaron la voluntad de los antioqueños. Por esta razón a los pobladores del departamento se les conocen popularmente como «montañeros». Esta tradición sigue identificando al habitante de la región, a pesar de la aparición de grandes ciudades como Medellín y de la expansión poblacional hacia nuevas tierras planas aledañas al río Magdalena, al río Cauca y a la región de Urabá.

El territorio departamental está conformado por 125 municipios agrupados en nueve subregiones: Valle de Aburrá, Bajo Cauca, Magdalena Medio, Nordeste, Norte, Occidente, Oriente, Suroeste y Urabá. En estas subregiones, que incluyen paisajes muy bellos y diversos, se vive un ambiente de cultura empresarial, cafetera, bananera, lechera, minera, etc.

Debido a la integración regional y a la diversidad de actividades productivas, este departamento ha logrado posesionarse en el país mediante la consolidación de cadenas productivas en los sectores de alimentos, frutas y verduras, confección, moda, reforestación, muebles de madera, construcción de vivienda, software, energía, turismo y servicios de salud. En su territorio, y gracias a sus ventajas competitivas, se asienta un elevado número





Necoclí atardecer en la playa



Iglesia Santísima Trinidad en Yondó



Cafetal en el Suroeste



de empresas multinacionales provenientes de países como Alemania, Brasil, Canadá, Corea del Sur, Estados Unidos, España, Francia, Holanda, Japón, México y Suiza.

Las subregiones antioqueñas

El Departamento de Antioquia, conformado por nueve subregiones que presentan una gran diversidad geográfica y una invaluable riqueza en recursos naturales y humanos, cuenta con un potencial hídrico de 206 mil millones de metros cúbicos de oferta de agua. Tres cuencas hidrográficas: Magdalena, Cauca y Atrato, y la fertilidad de las planicies aluviales y costera: Urabá, Magdalena Medio y Bajo Cauca, esta última integrada a la depresión de la Mojana, una de las cinco regiones más fértiles del mundo.

En la región se localizan cuatro pisos térmicos: cálido, medio, frío y páramo. Cuenta con una gran biodiversidad en el Atrato Medio y dos parques naturales, Las Orquídeas y Paramillo, con una gran fortaleza para la investigación y el turismo ecológico. Su potencial forestal, 58% del territorio, 3.614.530 hectáreas, son aptas para este uso; posee una zona arqueológica; y su diversidad cultural está representada por la composición multiétnica de la población (indígena, afrocolombiana y mestiza) y por su riqueza cultural (culturas urbana, montañera, costeña, ribereña y calentana).¹

¹Gobernación de Antioquia. Departamento Administrativo de Planeación. Inventario de Antioquia y las subregiones. Documento. Enero 2012: http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/organismos/planeacion/descargas/boletín_temático/inventario_antioquia.pdf



Historia de la alimentación en antioquia

Tradiciones culinarias

Una característica de los seres humanos que los hace distintos a los de otras especies animales son sus prácticas culinarias, es la «cocina». Tienen los pueblos y las comunidades un conjunto de reglas precisas sobre lo que comen, la manera de preparar los alimentos y las personas con las cuales los consumen. La comida cumple una función biocultural relacionada con la alimentación y la nutrición, integrando un sistema ideológico y otro material.

Las tipologías de carácter ideológico dan lugar a tradiciones específicas como el limitado número de alimentos seleccionados de los que ofrece el medio, el modo particular de preparar las comidas en sus estilos de cortado, asado, cocido, frito, hervido, etc.; los principios de la condimentación del alimento tradicional de cada sociedad, la adaptación de un conjunto de reglas relativas como el número de comidas diarias, el consumo grupal o individual de los alimentos, la clasificación de alimentos para actividades rituales y religiosas y la observación de tabúes en algunos alimentos y en sus prácticas alimentarias.

Desde el punto de vista antropológico, las cocinas tienen una dimensión histórica, étnica, nacional y regional. Las gastronomías nacionales integran en sus menús combinaciones específicas de aromas y sabores, lo que permite identificar los platos como productos característicos de una cocina en particular. En Antioquia y el Viejo Caldas, por ejemplo, la bandeja paisa con sus ingredientes



invariables: frijoles con garra, arroz blanco, carne en polvo, chicharrón, huevo frito, patacón, chorizo antioqueño con limón, arepa antioqueña, hogao, morcilla, rodajas de tomate rojo, aguacate, con un acompañamiento de mazamorra o claro es un distintivo gastronómico, de carácter típico, de identidad regional.

Por lo general, cuando alguien se refiere a la gastronomía de un país o de una región, quienes le escuchan tiene una idea, a veces precisa o vaga, de qué tipos de alimentos o de platos se están describiendo y relaciona los mismos con comportamientos y referentes culturales de cada nación o región. Las comidas nacionales o regionales, lo mismo que los menús típicos se perpetúan con cierta facilidad y, así cada tipo de cocina es adjetivada con estereotipos semejantes empleados para referirse al carácter de un pueblo en general, pretendiendo con ello destacar sus características particulares.

La historia de las cocinas nacionales tiene un desarrollo relativamente reciente. La gran cocina es una creación de las sociedades burguesas. Los estudios sobre este particular dejan ver los modos tradicionales de alimentarse como por ejemplo: la disponibilidad de algunos productos alimenticios, la tecnología utilizada para producir y preparar los alimentos, el sistema social y económico, las creencias ligadas a la alimentación.

Los comportamientos y tradiciones alimentarias, al igual que las culturas, permanecen en un constante cambio que influye directamente en los modos de vida y en las transformaciones de las condiciones sociales y económicas y en innovaciones tecnológicas de muy variado signo y alcance. El descubrimiento y Conquista de América propició el ingreso de la papa en el Viejo Mundo lo que produjo en los siglos XVIII y XIX una revolución económica y alimentaria, e impidió la muerte por hambre de millones de europeos.

Los cambios de las cocinas regionales pueden presentarse por evolución de las condiciones internas, pero también como consecuencia de la adopción o imposición de ingredientes y/o técnicas provenientes del exterior. Véase el caso de la integración de las cocinas africana, europea e indígena en América después del siglo XVI. Los procesos de asimilación o hibridación de las cocinas en cada región o nación son lentos y en muchos aspectos estos procesos son extremadamente conservadores, debido a que cada cultura transmite de generación en generación los alimentos que considera comestibles.



La globalización mundial vinculada al comercio, la tecnología, la urbanización y la imitación social, y de otro lado el crecimiento demográfico pueden ser considerados los factores básicos de la producción en masa y de la progresiva tendencia de la alimentación contemporánea a una homogenización, consistente en una reducción progresiva de las variedades vegetales y animales.

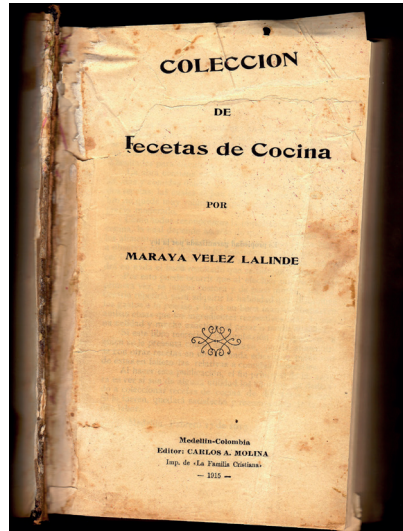
La literatura gastronómica también ha contribuido, en gran medida, a cultivar un «modernismo» culinario, debilitando los patrimonios culturales culinarios, imponiendo un modelo de cocina distinguida y consagrada por algunas guías gastronómicas y por las modernas escuelas de la materia. Los niños también constituyen un importante componente para captar los cambios de alimentación, en tanto que son unos receptores de un complejo código de regulaciones alimentarias que provienen de diversos agentes como la escuela, la televisión, el Internet. Y a través de los niños, esos cambios se introducen en las familias y en los grupos sociales locales regionales y nacionales.

En este siglo XXI, la alimentación se homogeniza cada vez más, al menos en cuanto a la generalización del consumo de una serie de productos industrializados, así como en el empleo de unas determinadas herramientas y técnicas de conservación y preparación de alimentos. Este empleo viene determinado por un hecho capital: el de la incorporación casi generalizada de la mujer al trabajo asalariado y fuera del hogar, hecho creciente en las sociedades industrializadas desde hace algunas décadas.

Pero no solo la situación laboral de la mujer se ha modificado en los últimos años. Antes, los ritmos de jornada laboral estaban subordinados en buena medida a los rituales de la alimentación colectiva: desayuno, almuerzo y cena en casa. Hoy, por el contrario, es la alimentación la que queda subordinada a los ritmos de las jornadas de trabajo de los integrantes del grupo doméstico, así como de sus tiempos de ocio.



*Colección de recetas
de cocina por Maraya Vélez*



Colección de Recetas de Cocina
por Maraya Vélez Lalinde (1915)

Se presentan a continuación algunos datos, consejos y recetas del texto *Colección de recetas de cocina* por Maraya Vélez, editado en 1915 en la ciudad de Medellín por Carlos A. Molina en Imprenta de la Familia Cristiana¹⁴. En las advertencias generales se anticipan

¹⁴Vélez Lalinde, Maraya (1915). *Colección de recetas de cocina*. Editor: Carlos A. Molina. Medellín Colombia.



algunas preparaciones de uso común y la equivalencia de ciertas pesas y medidas, además de 642 recetas de las cuales se exponen a continuación algunos ejemplos:

Las cuatro especias

Ingredientes y preparación

El polvo llamado *Las cuatro especias* contiene en realidad cinco, las cuales son: 10 gramos de canela, 10 de nuez moscada, 10 de pimienta, 5 de pimienta de Cayana y 5 de clavos de especia. Todas estas sustancias deben molerse bien y pasarse por un cedazo. Guárdense en tarros muy bien tapados.

Las siete especias

Ingredientes y preparación

5 cucharaditas de pimienta blanca, 1 de nuez moscada, 1 de hojas de laurel, 1 de clavos de especia, 1 de tomillo, 1 de albahaca y $\frac{1}{2}$ de canela. Se mezclan perfectamente pulverizadas y se guardan en un frasco bien tapado. Una pinzada (lo que de ellas coja con los dedos) en un plato cualquiera lo mejora notablemente.

Polvos aromáticos

Ingredientes y preparación

Póngase en un cucurucho de papel blanco 8 gramos de tomillo, 8 de laurel, 4 de mejorana y cuatro de romero. Llévense al horno frío y cuando estén perfectamente secos, muélanse en un mortero con 15 gramos de nuez moscada, 15 de clavos de especia, 8 de pimienta y 4 de pimienta de Cayena. Después pásese por un cedazo y guárdese en un frasco bien tapado.

Sal de especia

Ingredientes

Mézclese 100 gramos de sal con 25 de los polvos aromáticos.



Esencia para sazonar las comidas

Ingredientes

Pónganse en una vasija ½ litro de vino blanco, 2 cucharadas de vinagre, 120 gramos de sal, 4 de pimienta en grano, 4 de clavos de especia, 4 de nuez moscada, 30 de setas, 4 hojas de laurel, 10 chalotes, 1 cabeza de ajo, cuatro gramos de culantro, unas ramas de perejil, 1 zanahoria y una cebolla cortada en rebanadas, 2 ramas de tomillo, 6 de perifollo, 2 de apio y dos de estragón.

vinagre aromático

Ingredientes y preparación

El buen vinagre es importante, pues su aroma se comunica a las salsas o ensaladas y las mejora mucho. Se prepara uno delicioso con 2 litros de excelente vinagre, agregándoles ½ limón, 6 cabecitas de cebolla, una cabecita de ajo, 2 chalotes, 10 clavos de especia, un puñado de estragón y una pinzada de hierbabuena. Déjese todo esto en infusión durante seis semanas, al cabo de las cuales debe filtrarse y embotellarse.

Colóquese la vasija al fuego, hiérvase su contenido y luego déjese bien tapada sobre cenizas calientes 7 u 8 horas. Transcurridas, pase la mezcla por un linón muy fino y envásese en frasquitos bien tapados. Debe usarse en muy poca cantidad cuando se necesite. Mejora el sabor de las comidas.

polvo de hongos

Ingredientes y preparación

Tómese unos hongos y unas trufas; límpiense bien; póngase a secar en un horno un poco frío; cuando estén secos muélanse en un mortero. Este polvo se pasa por un cedazo y se guarda en un tarro de metal herméticamente tapado. Una o dos grandes pinzadas agregadas a una salsa, le dan un sabor exquisito.



caramelo (color para sopas)

Ingredientes y preparación

Pónganse 2 onzas de azúcar en una cacerola de regular tamaño, la cual se coloca a un fuego lento. Cuando comience a derretirse el azúcar, revuélvase con una cuchara de palo hasta que esta se ennegrezca completamente. Ennegrecida, vacíese sobre el azúcar medio vaso grande de agua para que lo disuelva. Disuelto, envásese el caramelo para emplearlo cuando se necesite. Las cebollas quemadas se usan en Francia para dar color a las sopas.

salmuera aromatizada para legumbres y pescados

Ingredientes

Se prepara con 2 libras de sal, 10 hojas de laurel, ½ onza de semillas de culantro, dos dracmas de nuez moscada y una pinzada de jengibre.

Preparación

Hiérvase todo en 20 botellas de agua durante media hora, teniendo cuidado de espumarlo con frecuencia. Transcurrida la ½ hora, retírese la salmuera del fuego, déjese enfriar, cuélese y guárdese para usarla cuando sea necesario.



Pucha para medir granos



En lo referente a pesas y medidas se tienen las siguientes:

- 1 Botella equivale a 720 gramos
- 1 Copa 50 “
- 1 Cucharada 15 “
- 1 Dracma 4 “
- 1 Galón 5 botellas
- 1 Gramo 20 granos
- 1 Kilo 2 libras
- 1 Libra 16 onzas
- 1 Litro 1.000 gramos
- 1 Onza 30 “
- 1 Pinta 473 “
- 1 Pocillo 150 “
- 1 Pucha 1 botella
- 1 Taza de té 300 gramos
- 1 Vaso 300 “

Como se puede observar en estas pesas y medidas, algunas de ellas ya no se utilizan, como en el caso la dracma y la pucha, esta última equivalente a 720 gramos o en líquido a 720 centímetros.

El manual *Colección de Recetas de Cocina* se divide en trece capítulos. De cada uno de ellos se presentan en este trabajo varias recetas:



Rojo para las salsas

Póngase en la cacerola un buen pedazo de mantequilla y 2 o 3 cucharadas de harina de trigo; colóquese esto en un fuego bastante vivo y revuélvase sin cesar con una cuchara de palo hasta que la harina tome un bonito color rojo; cuando lo tenga, mójese con un poco de caldo o agua y sazónese con sal y pimienta; continúese revolviendo y al primer hervor, retírese del fuego.

De hierbabuena

Ingredientes

- 2 onzas de hojas de hierbabuena bien fresca
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- Una pizcada de sal (lo que de ellas coja con los dedos)
- Pimienta
- 1 y ½ decilitros de vinagre y otro tanto de agua

Preparación

Se les quitan a las hojas los palos más gruesos, se lavan bien, se escurren y se pican tan finamente como sea posible; se pone este picadillo en una taza o en una salsera; se le unen la sal, la pimienta, el azúcar, el vinagre y el agua caliente; se tapa mientras se enfría y puede servirse.

Se sirve con carnero.



De sesos

Ingredientes y preparación

Se pone en una vasija una cucharada de vinagre, pimienta y sal; se coloca esto al fuego; cuando se haya reducido a la mitad, se retira y se le agregan dos cucharadas de mantequilla, cucharada y $\frac{1}{2}$ de harina de trigo y un poco de caldo o leche; se vuelve de nuevo al fuego y cuando haya espesado bastante, se le agregan dos yemas de huevo batidas; se le añaden unos sesos cocidos y partidos en pedacitos muy pequeños; se deja espesar lo que se quiera; cuando se retire del fuego se le ponen alcaparras. Quedan muy bien con guiso para pastelitos de pasta de hojaldre. También se sirve con huevos cocidos duros.

Panade

Ingredientes y preparación

Se derriten 200 gramos de mantequilla y se les mezclan dos puñados de miga de pan que no sea fresco; se cuece esto a fuego lento unos seis minutos revolviéndolo hasta que el pan comience a tomar color; entonces se le pone sal, pimienta, un poco de zumo de limón y unas cucharadas de crema. Esta salsa es excelente con chuletas de carnero. Puede modificarse agregándole un poco de perejil picado, unos huevos cocidos duros, o un poco de puré de tomates; cualquiera de estas que se elija es una salsa muy buena para acompañar carnes frías.

De mantequilla

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ pinta de agua caliente
- $\frac{3}{4}$ de onza de mantequilla fresca
- 1 cucharada de harina
- Sal
- Pimienta



Preparación

Se deslíe la harina con un poquito de agua fría, se pone en una vasija y se le añade el agua caliente poco a poco y revolviendo; se lleva al fuego y se hierva lentamente unos 10 minutos; se le agregan entonces la sal, la pimienta y la mantequilla, y se sirve.

Alemana

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de pinta de caldo
- 1 $\frac{1}{2}$ onza de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de crema
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta

Preparación

Se pone una onza de mantequilla en una cacerola, se le añade la harina, y se lleva al fuego unos pocos minutos; se le agrega el caldo y se deja a fuego lento $\frac{1}{2}$ hora; entonces se retira y se le agregan las yemas de huevo mezcladas con la crema y una pizcada de nuez moscada rallada y se sazona según el gusto con sal y pimienta; se vuelve a poner al fuego y se deja allí unos pocos minutos sin dejarla hervir; entonces se le agrega el zumo de limón y el resto de la mantequilla, poco a poco, batiendo la salsa muy bien; se pasa por un cedazo, se calienta y se sirva.





Glosario

Acedera: Planta perenne de la familia de las Poligonáceas, con el tallo fistuloso y derecho, hojas alternas y envainadoras, y flores pequeñas y verdosas dispuestas en verticilos. Se emplea como condimento por su sabor ácido, debido al oxalato potásico que contiene.

Adobar: Preparar en crudo carnes y pescados, dejándolos cubiertos en aceite, sal, ajos, limón, especias, etc. Se hace para que se conserve mejor la comida, para aromatizarlo y para aportarle un sabor particular.

Ahumado: Procedimiento según el cual se conservan los alimentos, especialmente carnes y pescados, mediante el secado con humo de leña. Se puede ahumar tanto pescado como carne e incluso algunos quesos y embutidos.

Alimentación: Acción y efecto de alimentar, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

Aliñar: Condimentar o aderezar los alimentos.

Aliños: Es la mezcla de especias, y otros aromatizantes, con el fin de realzar o potenciar el sabor de algún producto, como una ensalada o unas carnes o pescados.

Amasijo: Porción de harina amasada para hacer pan. Acción de amasar y de preparar o disponer las cosas necesarias para ello.

Arepa: Especie de pan de forma circular, hecho con maíz ablandado a fuego lento y luego molido, o con harina de maíz precocida, que se cocina sobre un budare o una plancha.

Aromatizar: Incorporación de ciertas hierbas, esencias o licores a los alimentos.

Arracacha: Hierba perenne de la familia de las Umbelíferas, originaria de América, que crece en tierras frías y cuya raíz tuberosa, gruesa y de color amarillo, se come cocida.

Auyama: (Planta cucurbitácea). Fruto de esta planta, grande, redondo, de pulpa amarilla y abundantes semillas.



Badea: Enredadera de la familia de las Pasifloráceas, de tallo cuadrangular, hojas grandes ovales, flores de color rojo lila y fruto verde crema, con numerosas semillas rodeadas de una pulpa comestible. Fruto de esta planta.

Baño María: Método de cocción lento y suave de un preparado puesto en un molde que está a su vez dentro de otro recipiente que contiene agua. Este sistema de cocción se hace generalmente en el horno. Es habitual en la cocción de flanes y patés

Barquillo: Hoja delgada de pasta hecha con harina sin levadura y azúcar o miel y por lo general con canela, que se cocina en moldes calientes.

Bistec: Trozo de carne extraída de diversas piezas tiernas de vacuno o cerdo, para cocinar al natural o frito. Si va al natural se cocinará frito o asado a la plancha.

Bizcocho: Masa compuesta de la flor de la harina, huevos y azúcar, que se cuece en hornos pequeños.

Bollos: Bollo de maíz, más comúnmente conocido como bollo, es un alimento de origen indígena a base de masa de maíz envuelta en hojas de maíz que se cuece o sancocha en agua hirviendo.

Brioche: Es un tipo de dulce de origen francés ligero pero sabroso hecho a base de una pasta con huevos, levadura, leche, mantequilla y azúcar. La corteza se dora antes de hornearla obteniendo así su color característico, mientras que la miga es de un amarillo más pálido

Budín o pudín: Plato compuesto de varias capas alternadas de mole, o salsa verde o roja, tortillas de maíz, pollo cocido deshebrado, queso y crema.

Buñuelo: Se hace de masa de harina bien batida y frita en aceite. Cuando se fríe se esponja y sale de varias formas y tamaños.

Café: Nombre común de un género de árboles de la familia de las Rubiáceas y también de sus semillas y de la bebida que con ellas se prepara.

Caldo: Alimento líquido que se obtiene haciendo hervir en agua carne, verduras, pescado, etc. Sirve como alimento en sí mismo, pero es frecuentemente usado como base para preparar otros platos, como sopas, salsas o guisos.





Bibliografía

- Alzate, Jaime (2003). *Guía profesional de cocina*. Bogotá.
- Alzate, Jaime (1996). *Sabor y saber: el SENA en su mesa*. Bogotá: SENA
- Ángel de Vélez, Eugenia (sin fecha de publicación). *La cocina moderna colombiana*. Medellín.
- Arango Restrepo, Mariano (1987). Las actividades Agropecuarias: El desarrollo de la agricultura en Antioquia. *El Colombiano*. La historia de Antioquia. Economía y Sociedad.
- BPP: gran parte de los textos consultados para la publicación de este trabajo sobre *La cocina tradicional paisa* se encuentran disponibles para su consulta en la Sala Antioquia de la Biblioteca Pública Piloto de la ciudad de Medellín.
- Carrasquilla, Tomás (1958). 1858-1940. *Obras completas*. Medellín. Bedout.
- Carreño de Linares, Elisa (2000). *El arte de presentar la mesa: disposición, flores, recetas*. Bogotá: Planeta.
- Cieza De León, Pedro (1922). *La crónica del Perú*. Madrid.
- Correa Palacio, Rodrigo (1974). *Arrieros Somos*. Litografía y Tipografía Llano y Cía. Ltda. Tercera edición.
- Delgado, Carlos (1985). *Diccionario de gastronomía*. Madrid: Editorial Alianza.
- Estrada Ochoa, Julián (1987). La cocina en Antioquia. Fascículo XXII. *El Colombiano*, 75 años. Historia de Antioquia.
- Estrada Ochoa, Julián (1996). Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en





Medellín durante el siglo XX. En: Jorge Orlando Melo, ed. *Historia de Medellín* tomo II. Bogotá.: Compañía Suramericana de Seguros.

Estrada Ochoa, Julián (1991). La alimentación desde la época prehispánica hasta nuestros días. En: Jorge Orlando Melo, ed. *Historia de Antioquia*. Medellín: Suramericana.

Estrada Ochoa, Julián (1987). Geografía dulce de Colombia. Bogotá, *Boletín Cultural y bibliográfico* 24(11), 46-59.

Gaviria Correa, Aníbal (2000). (Dirección). *Municipios de mi tierra*. Editorial El Mundo. Medellín.

Gómez Font, Alberto (2005). *Sabores colombianos*. Gijón: Ediciones Trea.

Hincapié López, Alberto (1995). *Conozcamos el conejo y aprendamos a prepararlo*. Medellín: Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.

Hernández S., Elisa (1957). *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*. Medellín: F. de Bedout.

El Colombiano 75 años (1987). Historia de Antioquia. Medellín.

La Guía Turística de Medellín de 1943, publicada por la Sociedad de Mejoras Públicas.

Manual de Artes, Oficios, Cocina i Repostería. Obra sacada de los mejores autores y acomodada a las necesidades de los granadinos, así como a las circunstancias de esta república. Gobierno de la República de la Nueva Granada en 1853. Imprenta de Nicolás Gómez.

Martínez Carreño, Aída (1985). *Mesa y cocina en el siglo XIX*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.

Musella, Yolanda (1949). *La cocina al gusto de todos*. Medellín: Editorial Bedout.



- Ordoñez Caicedo, Carlos (1986). *La cocina paisa*. Bogotá: Ítaca producciones.
- Ordoñez Caicedo Carlos (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores; Instituto Colombiano de Cultura.
- Ospina de Navarro, Sofía (1982). *La buena mesa*. Medellín: Federación Nacional de Cafeteros, decimonovena edición.
- Ospina de Navarro, Sofía. *La Cartilla del Hogar*. (BPP. Sala Antioquia. Sin referencia editorial ni fecha de publicación)
- Rechel Gerardo, Dolmatoff (1984). *Manual de Historia de Colombia T. I*, Instituto Colombiano de Cultura.
- Restrepo Maya, Bernardo y Camacho Cuéllar, Jairo (1990). *Colombia qué linda eres*, tomo III. Bogotá. Educar Cultura Recreativa.
- Restrepo De Restrepo, Zaida (1957). *Nuevo Manual de Cocina*. Editorial Gran América.
- Rojas De Perdomo, Lucía (1994). *Cocina prehispánica: historia de la cocina*. Santa Fe de Bogotá: Voluntad.
- U de A. En la Sala Patrimonial de la biblioteca de la Universidad de Antioquia, para ésta investigación se consultó en los periódicos *El Heraldo de Antioquia* y *El Colombiano*, en sus soportes microfilmados.
- Vásquez de Ospina, Carolina (1948). *Secretos de cocina: 740 recetas inéditas*, Bogotá: Editorial ABC.
- Vélez Lalinde, Maraya (1915). *Colección de recetas de cocina*. Editor: Carlos A. Molina. Medellín Colombia.

REVISTAS

- Cocina fácil, Medellín: *El Colombiano*
- Mundo cocina, Medellín: *El Colombiano*





- Paladares, Medellín: *El Colombiano*
- Programa Grafico, Medellín: *El Colombiano*

WEBGRAFÍA

Gumilla, José. *El Orinoco Ilustrado*. En Biblioteca Virtual Banco de la República. (2012):

<http://www.banrepcultural.org/sites/default/files/87199/brblaa276569-1.pdf>

Bibliotecas virtuales (recetario gastronómico antioqueño).
Aguardiente | Arepas de Arriero





Índice de fotografías

Mapa del departamento de Antioquia	37
Puente Guillermo Gaviria Correa, Yondó	39
Puente colgante de Occidente José María Villa.....	40
Necoclí atardecer en la playa	42
Iglesia Santísima Trinidad en Yondó.....	42
Cafetal en el Suroeste	42
Medellín Centro Administrativo la Alpujarra	47
Carmen de Viboral. Industria de loza	51
Suroeste Cerro Tusa	51
Suroeste buses de escalera	51
Anís en el municipio de Giraldo	52
Puerto Valdivia sobre el río Cauca	54
Locomotora del Ferrocarril de Antioquia en Cisneros	55
Río Magdalena en la región del Magdalena Medio	56
Golfo de Urabá en Necoclí	58
Iglesia Santa María Magdalena en Cáceres	60
Arriero	62
Plátano	69
Papa	69
Panela	69
Maíz	70
Mutatá etnia Embera Katío	79



Budare de piedra para tritular.	80
Colección de Recetas de Cocina por Maraya Vélez Lalinde (1915)	100
Pucha para medir granos.....	103
Frutas	191
Menú del restaurante del Hotel Nutibara a mediados del siglo XX.....	201
Pilón	201
Fogón de leña	202
Sancocho de gallina.....	273
Cuchuco de maíz.....	273
Plato de Fríjoles.....	273
Caldo de menudencias.....	275
Arepas redondas de maíz.....	286
Empanadas.....	286
Buñuelos en rosca	286
Tortas de chócolo.....	301
Tamal Antioqueño	304
Punta de anca.....	309
Chicharrón	312
Dulce de mora	321
Natilla de maíz.....	321
Vitoria	338
Auyama	338
Bandeja paisa.....	352
Plato típico	352



Luis Gonzaga Rivera Herrera

Cursó estudios de Historia en la Universidad Nacional de Colombia y es Especialista en Educación con énfasis en Formulación de Proyectos de la Universidad Católica de Manizales. Docente de Gastronomía e investigador en la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia.

Entre sus libros publicados están: *La historia del turismo de Antioquia*, *Recuperación de la evidencia histórica de los derechos humanos de las negritudes y las mujeres en Colombia*, y las investigaciones: *El desarrollo del turismo en los municipios del departamento de Antioquia*, y *Efecto que tiene las normas BPM*, referidas a la certificación en gastronomía (NTS-USNA 001 al 010) y el decreto 3075 de 1997 en la cocina tradicional antioqueña.



La cocina tradicional paisa

Diciembre de 2013

Fuente tipográfica: Garamond para texto corrido, en 12 puntos, Are You Freakin' Serious para subtítulos en 11 puntos y para títulos Dollie Script Personal Use en 14 puntos.



Hablar de comida es abordar temas de historia y de arte, es comprender al ser humano en su dimensión cultural. Hace más de cien mil años nuestra especie dominó el fuego, pasaron de comer crudo a cocinar, hicieron recipientes de arcilla para conservar la comida, los diferentes pisos térmicos de valles y montañas les ofrecían vegetales, semillas y animales de gran variedad, comenzó de esta manera una cultura en el arte de cocinar y comer.

La región antioqueña también tiene un pasado rico en cultura gastronómica. Los primeros pobladores conocieron y cultivaron el maíz, el frijol, la yuca, la auyama y muchas otras plantas que han hecho parte de su dieta alimenticia. Por los ríos y quebradas abundaban los peces, y en los valles y montañas, los animales de caza eran presa fácil de nuestro antepasado prehispánico.

Hace cinco siglos se recibió la influencia culinaria europea y africana. En las décadas pasadas la comida paisa pasó a la literatura, se escribió de ella en novelas costumbristas, se llevó a los recetarios de cocina. Hoy es materia de estudio en universidades y se hacen debates gastronómicos acalorados en la academia.



Talking about food is addressing issues of history and art; it is understanding the human being in their cultural dimension. Over a hundred thousand years ago our species controlled fire, moved from eating raw food to cooking, made clay pots to preserve food, and different temperature zones of valleys and mountains provided vegetables, seeds and animal variety, and thus a culture in the art of cooking and eating began.

Antioquia region also has a rich past in food culture. The first settlers discovered and cultivated corn, beans, cassava, pumpkin and many other plants that became part of their diet. The rivers and streams were rich in fish, and in the valleys and mountains, the animals were easy prey for our pre-Hispanic ancestors.

Five centuries ago, European and African culinary habits were introduced here. In past decades, Antioquia food started to appear in literature, people wrote about it in Costumbrismo novels and cookbooks were written. Today it is studied in universities and heated debates about it are held in the academy.

**FONDO
EDITORIAL
ITM**

ISBN 978-958-87-43-42-4



9 789588 743424