

Manual introductorio

Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia

Ministerio de Cultura

Ministerio de Cultura

Mariana Garcés Córdoba
MINISTRA

María Claudia López Sorzano
VICEMINISTRA

Enzo Rafael Ariza Ayala
SECRETARIO GENERAL

Juan Luis Isaza Londoño
DIRECTOR DE PATRIMONIO

GRUPO DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

Adriana Molano Arenas
COORDINADORA

Proyecto Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia

Viviana Cortés Angarita

Isabel Cristina Restrepo

Daniela Rodríguez Uribe

Enrique Sánchez Gutiérrez

*Comité asesor para la política de conocimiento, salvaguardia
y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas*

Germán Patiño Ossa

Soffy Arboleda de Vega

Juana Camacho Segura

Ramiro Delgado Salazar

Julián Estrada Ochoa

Ximena Hernández Sánchez

Carlos Humberto Illera Montoya

Lácydes Moreno Blanco

Esther Sánchez Botero

María Josefina Yances



MinCultura
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

Carrera 8 8-43

Línea gratuita 01 8000 913079

(571) 342 4100

Bogotá, Colombia

www.mincultura.gov.co

Contenido

<i>Presentación</i>	7
MARIANA GARCÉS CÓRDOBA	
La Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia	11
GERMÁN PATIÑO OSSA	
Textos introductorios a las regiones culinarias de Colombia	19
ANTONIO MONTAÑA	
Presentación	21
Introducción	23
Costa y llanuras del Caribe	27
Santa Fe de Bogotá	33
Gran Cauca	41
Antioquia y Viejo Caldas	45
Altiplano Cundiboyacense	51
Santanderes y La Guajira	57
Tolima Grande	63
Orinoquia y Amazonia	67
Catálogo	71
Diccionario de voces culinarias. Colombianismos	105
LÁCYDES MORENO BLANCO	
<i>Bibliografía general</i>	175
<i>Bibliografía de recetarios</i>	193

Presentación

Cocina y cultura en la nación colombiana

COCINAR LOS alimentos ha sido una actividad que caracteriza a los seres humanos desde los mismos comienzos de la experiencia social. De hecho, tal característica se ha tomado como un rasgo que diferencia al ser humano del conjunto de los organismos vivientes, hasta tal punto que el erudito Faustino Cordón Bonet ha escrito que “cocinar hizo al hombre”. Tal comprensión sitúa a la cocina en el centro mismo de la experiencia humana y la convierte en un elemento esencial de la cultura.

Las prácticas relacionadas con la producción de los alimentos, su distribución, preparación y consumo, lo mismo que las relaciones sociales establecidas en cada uno de esos procesos, configuran un conjunto cultural que no solo es producto de una determinada comunidad, sino que a la vez influye decisivamente en su modo de vida y en su manera de relacionarse con el mundo que la rodea. La sociedad encuentra en la cocina un marcador de identidad que termina por abarcar a naciones, y aun continentes enteros.

No obstante, la experiencia universal de la cocina siempre se concreta en un espacio particular, por lo que la localidad, y en algunos casos una unidad territorial mayor, la región, se convierte en el espacio propio de una experiencia culinaria definida y reconocible y única. Por ello, no es la nación la célula básica que define un tipo particular de cocina, sino la región, o incluso la localidad. De allí que para entender la cocina nacional de un país como Colombia deba hacerse una inmersión en las distintas cocinas regionales, cuya suma nos entregará un imagen más fidedigna de un rasgo definitorio de nuestra constitución como nación. Por eso mismo no podemos hablar de una cocina tradicional colombiana, sino de varias,

tantas como regiones culturales existen en el país, pues cada una tiene sus propios ingredientes, se basa en experiencias y tradiciones específicas, recurre a modos propios de cocinar y responde a propósitos de consumo que se corresponden con la biodiversidad del país y con la identidad histórica de cada región.

Estas reflexiones llevaron al Ministerio de Cultura de Colombia a considerar la necesidad de diseñar una política pública dirigida al conocimiento, salvaguardia y fomento de las cocinas tradicionales de Colombia, para lo cual se conformó un comité de expertos que ha asesorado al Ministerio en la elaboración de sus directrices.

La idea de publicar una Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia (BBCTC) surgió como un esfuerzo para sentar las bases de aquella política, y se sustenta en la primera de las actividades: conocer y dar a conocer a la ciudadanía el corpus de investigaciones básicas sobre la cocina tradicional de diferentes regiones del país, tal como en su momento fue publicado en diversas obras por una serie de autores destacados, cuyo aporte no siempre fue suficientemente valorado.

Nadie desconoce que en años recientes el país, a tono con tendencias globales, ha vivido una especie de boom gastronómico, en el que la profesión de “jefe de cocina” ha alcanzado alta estima y gran exposición mediática. Esto es un signo positivo de los tiempos y puede tener efectos beneficiosos para el país y su desarrollo cultural, pero también entraña un peligro: la profesionalización de la cocina puede hacer olvidar el largo y arduo proceso que tomó la creación y el perfeccionamiento de las cocinas tradicionales de Colombia en manos de mujeres campesinas que aprovecharon al máximo los recursos de cada entorno para alimentar a las familias, celebrar los rituales comunitarios y preservar las mejores tradiciones culinarias.

En medio del boom gastronómico, es necesario que el Estado colombiano y la Academia reaccionen contra aquellos peligros que pueden lesionar seriamente el patrimonio cultural del país. Este es un propósito central tanto de la política pública para el conocimiento, salvaguardia y fomento de las cocinas tradicionales de Colombia, como de la BBCTC. Por ello nos guiamos por la idea de Beethoven, quien protestó contra la “italianización” de la música alemana diciendo que “un pueblo que no valora lo suyo no es capaz de sentarse al lado de los demás pueblos en pie de igualdad”.

Nuestra base americana es diversa, está localizada en distintas regiones y está constituida por historias diferentes sobre las relaciones de contacto entre los indígenas nativos, los conquistadores españoles y los esclavos africanos. La cultura

colombiana es la suma de diversas culturas regionales, e igual su cocina. No existe un plato que pudiéramos llamar “nacional”, que condense todas las cocinas locales. La fortaleza de la cocina colombiana se encuentra precisamente en esa diversidad, en su capacidad para integrar diferentes productos y técnicas, y en la permanente conexión cultural con las expresiones culinarias de sus vecinos latinoamericanos, en un intercambio cada vez más fluido e interesante.

El propósito de la BBCTC es revelar esa suma, para que la ciudadanía pueda conocer de primera mano nuestra diversidad, ayudada por el conocimiento de un equipo de investigadores que emprendieron la tarea de dar cuenta de ella y sus características, hasta formar un corpus significativo de títulos y reflexiones a partir de las cuales debemos abordar las tareas de salvaguardar y fomentar las cocinas tradicionales de Colombia.

MARIANA GARCÉS CÓRDOBA

Ministra de Cultura

La Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia

LA IDEA de publicar una colección con textos considerados como “básicos” para conocer la cocina colombiana no responde a un afán de erudición, ni tampoco al deseo de hacer reconocimientos, sin duda justos, a los autores que han creado un corpus de conocimientos en un área de los estudios culturales que muchas veces, por confusión, se presenta como de “última moda”. No, obedece a una necesidad social.

Tal vez nada la ilustre mejor que el periplo vital en nuestro país de un periodista culinario de origen escocés llamado Kendon Macdonald. Él, que llegó atraído por la magia de Cien años de soledad –como mucho antes lo hicieron un grupo de colonos japoneses al Valle del Cauca seducidos por las descripciones de los paisajes en la novela María– no tenía ningún tipo de formación culinaria formal y se ganó la vida, en principio, como profesor de inglés. Perspicaz y un tanto excéntrico, además de glotón por naturaleza, pronto comprendió la importancia que en el país, a tono con tendencias internacionales, estaba adquiriendo la profesión de jefe de cocina o chef, y supo que, como era común a varios países latinoamericanos, la atención se prestaba, no tanto a las cocinas nacionales sino a las reconocidas cocinas europeas y asiáticas de larga trayectoria y bien fundado prestigio.

Kendon, inteligente como era y al tanto de lo que sucedía con el tema en las capitales europeas, vio todo un campo de trabajo, sin duda más grato que el de profesor de inglés, en la defensa de lo que podríamos llamar “nacionalismo culinario”, una tendencia que emergía con fuerza y resonancia internacional en España, pero también en países latinoamericanos como Perú y Brasil –en México

ya era de vieja data-. Armado con esta idea, con una gran capacidad de trabajo, peculiar sentido del humor y cierta desfachatez cordial, pronto pudo conquistar la simpatía de las élites bogotanas que dirigen los principales medios de comunicación en Colombia, y se convirtió en el periodista culinario favorito de diarios y revistas en el territorio nacional.

Fue un tanto sorprendente. Kendon no sabía cocinar, no tenía formación, ni técnica ni universitaria en asuntos culinarios, y ni siquiera conocía bien la cocina colombiana, pero pronto se convirtió en el principal y más prestigioso divulgador de la cocina nacional en los medios masivos. Todo un suceso, sin duda alentado por el desconocimiento que muchos de los llamados “expertos” tenían de la tradición de pensamiento y estudio de la cocina tradicional en el país.

Desde luego, también debe saberse que las élites sociales y políticas colombianas, y en especial las de la capital de la república, son en extremo provincianas y sufren de una antigua tara cultural que aún las ronda: todo lo extranjero es mejor, sobre todo si procede de Europa y Estados Unidos. Y en materia de cocina el asunto, como veremos, es aún más grave.

Así, poco ha importado que los autores que conforman esta colección hubieran escrito, décadas atrás, profundos y bien documentados estudios sobre nuestras cocinas y que existiera una tradición de investigación culinaria que se remonta a la época colonial. Nada de eso contaba, lo único que valía la pena eran las “novísimas” ideas que expresaba un periodista empírico adornado con un sonoro apellido escocés.

Y la confusión llegó hasta las cocinas profesionales y la academia. Uno de los más reconocidos cocineros y empresarios de la restauración en Colombia llegó a decir: “Me parece por lo menos sorprendente que un escocés se haya convertido en uno de los pocos expertos en cocina criolla”.¹ Y el propietario de una reconocida academia de cocina de la capital del país expresó: Kendon “educó en cocina al pueblo colombiano”.² Para rematar, leamos al propio Kendon: “... cuando empecé a investigar, me encuentro con que NO hay libros”³ –de cocina colombiana–.

1. Declaraciones de Harry Sasson en <http://www.citytv.com.co/videos/1981/homenaje-a-kendon-macdonald-un-ano-despues-de-su-muerte>

2. *Ibíd.*, Carlos Pabón, director Academia Verde Oliva.

3. En entrevista con Alejandro Samper, ver http://www.semana.com/wf_ImprimirArticulo.aspx?IdArt=92083

Desde luego, la publicación de la Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia es un mentís rotundo a todo aquello y una demostración palmaria de la ignorancia general en una materia esencial para nuestra cultura. Desde luego, servirá también para combatir aquella postura servil ante lo extranjero en materia de investigación y pensamiento, que tanto daño nos ha hecho.

Al respecto bien vale la pena traer a cuento la opinión del filósofo Rafael Gutiérrez Girardot quien, al tratar el tema de la historia de la literatura colombiana, censura el olvido de los investigadores sobre la tradición de pensamiento que existe en Colombia al respecto y la inclinación “soberbia” de atender tan solo a las “últimas novedades editoriales que se producen allende las fronteras”. Para Gutiérrez Girardot, esta manía nos hace “pagar altos derechos de importación en materia de análisis y reflexión”.¹

El asunto viene de atrás y tiene el arrastre de las ideas arraigadas durante varias generaciones y, de contera, amplificadas desde el poder. Existe un magnetismo cultural que lleva a que la gente del común imite las costumbres y adopte como propias las ideas de la gente poderosa o exitosa, con base en la creencia de que así también se adquirirá el éxito y el poder. Y se llega a extremos como el planteado por el salubrista Bejarano² cuando afirmó que si a los artesanos de Bogotá se les fuerza a cambiar las alpargatas por los zapatos de charol y la chicha “por los nobles licores europeos”, se volverán menos refractarios a la civilización y a la cultura.

Es la común experiencia de quienes hemos investigado la historia de la cocina colombiana. Nos encontramos con una gran cantidad de publicaciones, desde mediados del siglo XIX, que son básicamente recetarios y que tienen en común el defecto de que no son transcripciones de recetas de la cocina campesina o urbana del país, sino adaptaciones de recetarios europeos –preferiblemente franceses– a los ingredientes usuales en Colombia. La mayoría de sus autores son mujeres de las clases altas que acompañaron a sus esposos o familiares en el indispensable viaje a Europa y que volvían al país atribuladas por la experiencia

1. Ver *Horas de estudio*, Colcultura 1976.

2. Jorge Bejarano, médico y primer Ministro de Higiene en Colombia en 1946, abolió la producción y consumo de la chicha. Escribió un libro titulado *La devota de un vicio; origen e historia de la chicha*, publicado en 1950 por la editorial Iqueima en Bogotá. La ironía es que el “noble licor europeo” que promocionaba era otra chicha de origen babilónico, la cerveza, cuya venta no despegaba por la inclinación del pueblo cundiboyacense a consumir la chicha de maíz.

culinaria francesa. Libros de cocina publicados en Bogotá en los que no hay una sola receta del ajiaco santafereño, o del tamal bogotano, o en Medellín, en los que no se mencionan los fríjoles antioqueños a o la arepa paisa, etc.

Esta colectánea se propone subsanar estas deficiencias, abordando el asunto desde dos perspectivas: la consideración de la cocina como un hecho social generador de cultura y el compendio de recetas que pueden considerarse propias de la experiencia de las cocineras y cocineros colombianos de las diferentes regiones del país.

La primera, que forma la mayor parte de la colección, deriva del acuerdo alrededor de un concepto amplio de cocina de cocina, entendiéndola como un proceso que abarca producción y adquisición de alimentos, transformación de la materia prima, distribución de ella, preparación, consumo, y utilización de sus desechos, una serie compleja que, en cada paso, implica el establecimiento de relaciones sociales que constituyen la clave de la comprensión culinaria. No es tanto un asunto de ingredientes o de recetas, como de relaciones entre seres humanos. Así se conforma como un elemento esencial de la cultura al lado del lenguaje, con el que comparte muchas características: identifica, comunica, simboliza y agrupa a comunidades a veces vastas que encuentran en lengua y cocina un hilo conductor de su personalidad cultural.

Es probable que esta primera característica de la colección sorprenda a los lectores que asimilan textos de cocina a recetarios. Ojalá sea así, pues aquí aprenderán que la cocina abarca una gran variedad de conocimientos y campos de acción que superan ampliamente los libros de recetas que, pese a su valor, no constituyen más que indicaciones sobre la manera de preparar un determinado tipo de comida. En otras palabras, que tan solo prestan atención a un instante del apasionante y complejo proceso de la cocina.

Aunque en los intercambios iniciales de opiniones los miembros del comité editorial nos inclinamos porque el contenido total de la biblioteca tuviera aquella característica, pronto nos percatamos que, pese a los riesgos que entraña la confusión entre libro de cocina y recetario, era necesario satisfacer la inquietud de las personas dedicadas al noble oficio de cocinar, quienes con frecuencia reclaman información sobre preparaciones auténticas de cocina colombiana.

Y nos enteramos de que lo hacen con razón, pues pese a la abundancia de recetarios publicados en el país desde el siglo XIX, la verdad es que la mayor parte de ellos, como ya se ha dicho, no son más que traducción de recetarios europeos al español, y posterior adaptación a la cocina de las diversas regiones colombianas.

Tal circunstancia nos obligó a revisar las colecciones de recetarios existentes, para encontrar aquellos que están cimentados en la investigación de la cocina que realmente se hace en Colombia, por lo general en fogones campesinos, y que luego se transcriben como recetas, con indicaciones de su procedencia y especial respeto por el uso de ingredientes locales. Identificamos un par de ellos que decidimos volver a editar, enriqueciéndolos con un estudio previo, que los contextualiza y permite comprenderlos mejor.

También nos encontramos con otra realidad: los mejores recetarios de la cocina colombiana han sido publicados en las regiones, gracias a esfuerzos de las entidades culturales de departamentos o municipios, y en ocasiones universidades, con poca o nula participación de la industria editorial. Esta característica dio como resultado que se tratara de ediciones limitadas, de escasa circulación y poco cuidadas desde el punto de vista editorial. Pero abarcan todas las regiones culturales de Colombia y nos muestran un acervo inagotable de riqueza culinaria.

Decidimos tomarlos como base para elaborar un compendio de recetas de cocina tradicional colombiana que por primera vez se pone a la disposición de los lectores y que, no dudamos, será un hito para el desarrollo de la política de conocimiento, salvaguardia y fomento de la cocinas tradicionales del país. Con él se completan esfuerzos realizados en el pasado por tener un recetario colombiano auténtico, fiel al esfuerzo de varias generaciones de cocineros y cocineras, sobre todo de cocineras, que han puesto a punto la cocina nacional y enriquecido el patrimonio cultural inmaterial de la nación colombiana.

Nuestro esfuerzo y, sobre todo el de los autores en diversas localidades y departamentos, obedece no solo a la diversidad regional del país y a la importancia de cada una de las regiones en lo que hoy es Colombia –un país que no se puede definir como andino, o caribe, o pacífico, o amazónico, sino todo aquello junto, o mejor, conjugado– sino también al principio establecido por Jean François Revel, cuando afirma que “no hay cocinas nacionales...La célula gastronómica es la región y de ninguna manera la nación”.¹

Así, hemos tratado, ojalá con buen suceso, de que estén representadas las

1. Ver *Un festín en palabras*, Jean-François Revel, Tusquets editores, Barcelona, 1996, p. 211. Revel llega a esta conclusión al examinar la historia de las cocinas europeas, en especial la francesa. Incluso afirma que “las cocinas regionales no viajan bien”, por lo que su sabor característico es muy difícil de reproducir por fuera del terruño que las origina. Esta idea será una de las bases del movimiento contemporáneo de la *slow food*.

diferentes regiones de Colombia, evitando entregar el predominio de unas sobre otras. Si algún desbalance puede encontrarse, ello se debe más al hecho de que ha existido mayor investigación y publicaciones en unas regiones que en otras, en virtud del desarrollo académico, existencia de universidades y centros de investigación, o a una particular sensibilidad de intelectuales nativos por la cultura culinaria de su terruño.

Asimismo, se ha sido cuidadoso en trazar un panorama histórico que abarca desde la Conquista española, pasando por la Colonia –que fue fundamental en la conformación de la cocina criolla– hasta la época republicana, con énfasis en el siglo XIX, que fue no solo el siglo de formación de la nación, sino también el de estructuración de las principales regiones colombianas. Las divisiones administrativas departamentales, surgidas a comienzos del siglo XX no se corresponden con las grandes regiones culturales del país y no pueden dar cuenta, por lo tanto, de la diversidad culinaria nacional.

Si exceptuamos la colectánea de recetas regionales y otra dedicado a las referencias sobre la cocina del país que se encuentran en las obras de cronistas españoles y viajeros de los siglos XIX y XX, que abarca el período que proviene del siglo XVI a XX, todos los textos de esta biblioteca son reediciones de libros a los que no se les prestó la debida atención en su momento, bien por la novedad del tema, bien por desconocimiento de la importancia de la materia, y que hoy podemos considerar como “clásicos” o “básicos” de nuestra producción humanística. Lo mismo sucede también con las colectáneas de ensayos y textos cortos que han sido publicados en diversos medios, por uno o varios autores.

Cada uno de los libros que conforman esta biblioteca ha estado bajo el cuidado de un autor experto en la materia, o cercano a ella, que se ha encargado de prologar el volumen. La lista de prologuistas, encabezada por el gran maestro Jaime Jaramillo, nos enorgullece. Difícilmente podrá volverse a reunir, en el mismo esfuerzo editorial, a tal número de mentes brillantes y plumas tan autorizadas que, como se verá, introducen al lector a cada tomo, haciendo las observaciones críticas necesarias y dando lecciones de buena prosa, lo mismo que de conocimiento cabal de la materia que tratan.

Solo nos resta desear que este esfuerzo editorial encuentre múltiples lectores. Y que cumpla con el primer paso de la política trazada desde el Ministerio de la Cultura con respecto a nuestro patrimonio culinario: conocerlo. La biblioteca es un punto de partida para facilitar la tarea de los investigadores sobre nuestra historia y cultura, los interesados en nuestra cocina, los empresarios de la restauración y

los miles de jóvenes que hoy se forman en los oficios culinarios lo mismo que sus docentes, a quienes no les quedaba fácil acceder a los textos que aquí se publican. Desde luego, también al ciudadano que quiere estar bien informado y desea comprender mejor a su país. Pues el primer requisito para disfrutar del patrimonio cultural de la nación es conocerlo.

GERMÁN PATIÑO OSSA

Director académico

*Textos introductorios a las regiones
culinarias de Colombia*¹

ANTONIO MONTAÑA

1. Tomados de *El sabor de Colombia* (1994). Bogotá: Villegas Editores.

Presentación

PARTAMOS DE una tautología: la cocina es la cocina. Y en esa definición, que Bouvard y Pécuchet hubieran querido para sí (Pécuchet, entre paréntesis, sentencia que “debemos comer gimiendo pues por este camino el hombre perdió la inocencia”), se encuentra la parafernalia total que antecede al hecho de sentarse a la mesa, colocar la servilleta sobre las rodillas, carraspear ligeramente, tomar el cucharón en la mano derecha, introducirlo en un caldo de dentón salpreso que tararea con voz profunda su melodía de alabaos del Chocó y, en los momentos que transcurren mientras pasa humeante al plato y se lleva a la boca, sentir que el organismo entero se prepara para ese instante de felicidad cuando las parótidas inician la celebración de la saliva, la lengua excita sus más sutiles papilas, el olfato vuelve a sus principios atávicos de presa y rastro, el vello se eriza igual que en los momentos del amor, el vientre entero siente una complacencia apenas comparable a lo que sería al alma la presencia de Dios y los jugos gástricos se aprestan para convertir esa razón de ser en una expresión de vida.

Porque detrás de ese simple hecho de pasar a la mesa está la cocina, con la cuidadosa selección de los alimentos en el mercado, los increíbles verdes de lechugas y repollos, los rojos encendidos de rábanos y remolachas, las morbideces púdicas de las frutas, la pureza virginal del arroz y el trigo, los misterios del pan, la incontenible y sórdida revolución de carnes y pescados, la indefinible placidez de pavos y gallinas, la tierna misericordia de patos y conejos, en fin, el mundo entero puesto a los pies de quien guisa, de quien guarda a puerta cerrada, para sí mismo, el olor apasionado del perejil, el cilantro, las especias; de quien corta los trozos de mantequilla para que

canten pronto su luminosa caballería de cascos y cosacos; de quien fríe, hierve o calienta al baño de María o sofríe como una forma de llegar al paraíso; de quien prueba con el dedo para comprobar el punto exacto; de quien prepara los quesos que habrán de guardar por siempre y para siempre la fidelidad de los sabores; de quien bate el helado, la crema, los yogures porque la montaña no fue a él y fue él quien debió ir a la montaña; en una palabra, de quien posee la verdad verdadera de un universo lleno de secretos, artilugios, cifras, misterios, enigmas y laberintos, pero que al mismo tiempo es cristalino como el agua, dulce como el almíbar, amoroso como la albahaca, preciso como la sal, agradecido como el café, voluptuoso como el habano que se fuma después para confirmar que se es poseedor de una maravilla.

La cocina es sabor y el sabor es el recuerdo. Si no, ¿dónde colocar las recetas de las abuelas? ¿Dónde aquellas cenas de pepitoria, sancocho de sábalo, torrijas de leche agria, pastel de choclo, puchero, cuchuco con espinazo? ¿Y los pasteles de arracacha? ¿Y los casquitos de guayaba? ¿Y la torta de mojicón? ¿Y el flan de mango? Cada casa tiene sus sucesos, que en una se llamarán envueltos de mazorca y en otra paticas de cerdo, y en la de más allá sancocho de bocachico y en la otra muelas de cangrejo. Platos que son el denominador común de regiones y culturas; el pipián, el cuy, las hormigas, el arroz con coco, el ajíaco, los tamales, el dulce de marañón, la cachama; platos que vienen de tiempos inmemoriales, por tradición oral, que pasan de madres a hijas, a hijos, a nietos, a bisnietos, quienes organizan los grupos que, en lo que se refiere a Colombia, son la expresión más acabada del mestizaje, con sus elementos indígenas, su sazón española, su inventiva del África.

Colombia se hace con sencillez en torno a unos sabores. Para hacerla, para hacer a Colombia, se muele finamente el maíz, se ponen los frisoles en hojas de laurel, se mezcla el choclo, se calienta el hogo, se pilan los plátanos, se ralla la yuca, se adoban las carnes, se atiende al clima, se pone al fuego, en fin, se piensa lo que es nuestro, nuestro punto de hervir, nuestro atollado y nuestro atollamiento, nuestros corozos y nuestras corazas, nuestras potecas y nuestras hipotecas, y así hasta que San Juan agache el dedo, hasta hacer el país de las maravillas en el que Alicia no hubiera podido probar jamás un conejo a la parrilla, un picadillo de tortuga (falsa), una ensalada de langosta.

Y los artefactos; las vajillas de barro de Boyacá, las vidriadas de Carmen de Viboral, las cucharas de palo, los ameros, las jarras y los utensilios, la piedra para masajear, los calabazos para el arequipe, muchos de ellos objetos sagrados –y secretos– en la cocina, otros a mitad de camino, pero todos esenciales a su manera en nuestra forma de ser país, en nuestra sazón, que quiere decir también nuestra costumbre.

Introducción

LA GEOGRAFÍA explica sabores y colores. Por eso un libro empeñado en recoger la vida de la mesa de un país debe iniciarse con una mirada al medio, su despensa primordial. Colombia es un país tropical, y esto quiere decir mucho más de lo que el término sugiere. Tropical no es desorden, bullicio de alegría, música que invita. Puede ser todo eso, pero además propone un condicionante misterioso: el clima.

Que Colombia sea un país tropical significa que los días a lo largo de todo el año tienen duración idéntica. Las horas de sol son siempre las mismas, lo cual no sucede al norte y al sur de la imaginaria línea que corta en dos al mundo. Como la zona tropical se presenta con variación de ángulo frente al sol, no hay estaciones, es decir, invierno, primavera, verano y otoño. Los cambios de temperatura en el trópico están relacionados con la altura, por cada 180 metros ganados en altitud se pierde un grado en temperatura. Por tal motivo, en un país tropical, el viajero podrá vivir en un mismo día el calor agobiante de las tierras bajas, el aire templado de valles y montañas que no superan los 1.800 metros de altitud, el frío de las altiplanicies y el rigor helado de las altas montañas donde la nieve es permanente.

En el trópico, el verano y el invierno se miden por las temporadas de lluvias y sequía; a las primeras se les denomina *invierno* y a las segundas *verano*. A su vez, el régimen de lluvias está íntimamente ligado al de vientos. El régimen de humedad y pluviosidad en un país tropical no es uniforme, está relacionado estrechamente con la orografía, es decir, con los accidentes físicos. Sobre el mar Pacífico, por ejemplo, Colombia posee una de las zonas más pluviosas del mundo, y en La Guajira, al norte, sobre el Caribe, está el único desierto de la América Atlántica.

Todas estas circunstancias geográficas y climáticas hacen que no haya una Colombia sino muchas. Y, en lugar de un sabor y un color únicos, variación y multiplicidad. Colombia tropical puede ser una perpetua sorpresa.

Los geógrafos, ahora mucho menos aburridos que los que nos enseñaron en los colegios nombres, cifras y colores en el mapa, se refieren con frecuencia a un término: *microclima*. En una región no impera un único clima. La mayor o menor humedad ambiental, la presencia o ausencia de vientos y otros muchos factores, crean diferencias internas que se traducen en variaciones importantes en la vegetación, la fauna y las costumbres de las comunidades humanas que la habitan. Generalmente se divide el país en regiones naturales, o sea, sectores cuya orografía y climatología los unifican. Esto es válido dentro del concepto geográfico, pero, en este caso, la división tiene por objeto explicar una forma de cultura: la cocina. Y entonces habrá que añadir elementos distintos a los naturales, como la historia, por ejemplo, y con ella las ciencias humanas.

Sin embargo, para los efectos de este libro, hemos dividido al país en ocho regiones culturales: costa y llanuras del Caribe, formadas por un vasto territorio mediterráneo que enlaza una cultura, no un paisaje; la región de Santa Fe de Bogotá, a cuya historia culinaria acuden los elementos que los sociólogos denominan *metropolitanismo*; el Altiplano Cundiboyacense, complejo geográfico que determina un consumo; el Gran Cauca, constancia cultural de un mestizaje y afirmación de sus gustos; Antioquia y Viejo Caldas, a cuya mesa asiste toda una historia y en la cual se afirma un carácter; Santanderes y La Guajira y la del Tolima Grande, otro capítulo en el viaje; y, finalmente, la Orinoquia y la Amazonia.

El paisaje propicia la identidad regional. El comportamiento y los sistemas de preferencias los establece una forma diferente de la identidad, la cultural, que, convertida en regional, está íntimamente ligada a las comunicaciones. Los caminos acortan distancias, hacen posible intercambio y consumos comunes. Pero existe una comunicación distinta a la física, el canje verbal de experiencia, traslado de conocimientos a través de la educación o la trasmisión oral. Las comunidades se identifican y unifican como cultura, es decir, se establecen como afirmación de gustos y quereres. Las comunicaciones integran una región y concluyen por afirmar su carácter.

Una región cultural es la suma y consecuencia de factores tan diversos como la historia, el clima y un hecho vivo y cambiante en el que se integran paisaje, maneras y ambiciones comunes. El liderazgo lo empuña una población, es desde allí que se “imparten las consignas”, se afirman costumbres y maneras. Y son sus medios de comunicación los que mantienen vinculadas las regiones geográficas a ese gran todo que configura una región identificada por una cultura.

El paisaje, o sea, el entorno natural, es la fuente primaria de la alimentación,

pero las preferencias de consumos y las técnicas aplicadas para obtener un plato son asunto de cultura. Los materiales regionales imperarán por lógica dentro de una región, pero dentro de una ciudad las tendencias de consumo y la existencia de mercados con productos distintos a los regionales invitan a la variación. Muy pronto, desde la ciudad se irradiará, hacia toda la región sobre la cual influye, el repertorio de apetencias. Estos cambios son históricos, esto es, culturales.

A la comida popular colombiana se le da un nombre que, mirado desde la perspectiva histórica, es exacto: criolla. Lo criollo, sin embargo, no quiere decir nativo, autóctono, raizal, sino producto de una mezcla. En verdad, toda cocina, como toda cultura, es el resultado de una combinación de elementos que proceden de distintos centros o lugares.

El término criollo nació bien entrado el siglo XVIII. Proviene del vocablo *créole*, jerga haitiana mezcla de francés e idiomas africanos. Nació la palabra para denominar todo aquello que resultaba de europeo con mezcla americana. Criollo fue, entonces, el hijo del español nacido en América; criollo resultó lo americano y, a la vez, la consecuencia de una combinación, el matrimonio de elementos. Criolla se llama la salsa hija de la cebolla llegada con los españoles y del tomate americano. Criolla la combinación del ajo y el maíz en la mazamorra andina.

Y llamamos proceso de criollización, en el campo de la comida, al mestizaje cultural, al aporte de elementos, técnicas y sabores que sobre la base de una comida nativa crean lo nuevo. Un buen ejemplo es la arepa de huevo. Este popularísimo plato costeño es la criollización de uno tunecino: el Brick bil lham. La adaptación se inicia con el ensayo que hace el cocinero empleando materiales que, considera, pueden reemplazar a los originales, hasta cuando obtiene un producto que, si bien no es el mismo, es satisfactorio. El Brick bil lham reapareció en la costa colombiana con sabor, textura y nombre nuevo. Se le llamó muy españolamente empanada. Nació tras la llegada de un grupo de inmigrantes de orígenes árabe y sirio en 1902. La primera generación cocinó Brick bil lham para un grupo limitado, pero su fama se fue extendiendo. Para la segunda generación el nombre y el origen habían desaparecido. Se le llamaba empanada de huevo en Cartagena o arepa de huevo en otros lugares.

El ejemplo anterior es uno entre muchos ilustrativos de la criollización en términos de costumbre culinaria. Nadie hoy se atreve a negar que la comida hace parte de las expresiones nacionales; que su presencia en la historia es, como toda obra del hombre, cultura: esa totalidad de actividades enderezadas por los pueblos en busca de transformar el medio para hacerlo amable y propio. Como toda forma

cultural, al igual que sucede en el idioma, la costumbre culinaria cambia, se adecua y sufre influencias al enfrentarse a otra expresión diversa.

No hay cultura como no hay organismo que no esté en pleno y constante cambio. Al fin y al cabo la cultura es la manera de la vida.

Costa y llanuras del Caribe

SUELOS DEL Cuaternario. Pisos de sedimento arrastrado por las aguas durante siglos. Depósitos de una paciente acumulación milenaria de rocas transformadas. Por allí y por acá, unas cuantas elevaciones nos remiten al Terciario, el tiempo en que los grandes cataclismos elevaron territorios y hundieron parajes, dando origen a la Sierra Nevada de Santa Marta y a las grandes llanuras del Cesar y La Guajira.

En el centro de las llanuras caribeñas, lejos del mar, cuatro grandes ríos colombianos, Magdalena, Cauca, San Jorge y Cesar, desembocan formando un delta interior que, en las temporadas de lluvia, colman el “basín”, inundan miles de kilómetros y descienden durante las sequías. Seis meses al año el habitante de La Mojana vive en seco, y seis sobre el agua. En los mismos suelos es pescador en épocas de inundación y ganadero y agricultor en la baja de aguas. La suya es una cultura anfibia.

Hace muchos años, también en esa zona, un grupo, el chimila, antes de la conquista española, logró con invención y esfuerzo superar esta condición geográfica construyendo en centenares de kilómetros un sistema de drenaje y avenamiento, el cual hizo posible la agricultura en época de aguas y la cría de peces y cangrejos durante las épocas secas.

En las fotografías aéreas de hoy es posible descubrir las huellas del gran sistema. El terreno se trabajó formando especies de “espina de pescado”; alternativamente, una se sembraba y otra servía para drenar las aguas. La colosal obra de ingeniería, que envidiamos seis siglos después de desaparecida la cultura que la creó, dio solución a problemas que actualmente no hemos logrado resolver.

Quince siglos antes de la llegada de los españoles a la costa colombiana, y a su establecimiento en el siglo XVI, y cuatrocientos años a. C., los indígenas cocían su alimento utilizando ollas de barro. Así lo afirma Gerardo Reichel-Dolmatoff, el

arqueólogo que halló en Puerto Hormiga, cerca del Canal del Dique, lugar equidistante de Barranquilla y Cartagena, la cerámica americana más antigua de las que hasta ahora tengamos noticia. La “revolución” significa nada menos que el paso de una comida asada a la posibilidad de un guiso.

Poco sabemos de este grupo, pero a la vez mucho. Las culturas no son silenciosas cuando dejan tras de sí huellas. No sabemos de dónde procedía. Es casi seguro que llegó del sur y, si había descubierto la técnica de cocer el barro, su cultura era avanzada. Junto con los restos cerámicos se hallaron caracoles horadados, esqueletos de peces, caparazones de tortuga abiertos a golpes de piedra y restos de pequeños mamíferos. Los vestigios hacían parte del lugar donde la comunidad depositaba los desechos, lo cual denuncia que se estableció durante un lapso prolongado y que era un pueblo agrícola. Sembraba maíz y, sin lugar a dudas, utilizaba la yuca brava originaria del Amazonas.

Los pobladores de Puerto Hormiga no eran salvajes. Seleccionar arcillas e incorporarles mordientes y elementos grasos, que las hagan horneables y les den características de resistencia al uso y permanencia en el tiempo, es el resultado no solo de un pensamiento sino de una experiencia, suma de fracasos y éxitos: aprendizaje. En otras palabras, civilización.

La región de La Mojana, el delta interior, pertenece culturalmente al grupo costeño. Su música, su composición étnica y, hasta el lenguaje, son los mismos.

Aunque el cambio del paisaje varía algunas de sus costumbres, se come pescado ahumado o seco porque se le obtiene sin demasiado esfuerzo cuando bajan las aguas y los peces quedan rezagados en pozos y charcas. Se le consume en invierno, cuando la inundación hace más difícil la pesca y el pescado fresco puede venderse a buen precio. En la dieta de la región es más común el arroz que en la zona costera. Reemplaza la yuca, el ñame y la malanga, cuyas siembras las inundan las aguas.

En 1500, los pueblos que habitan la región costera son cazadores y recolectores. Se alimentan de raíces. Abundan el venado y los grandes roedores. Consumen variedad de frutos silvestres. Pescan, y en algunas regiones crían peces, cangrejos y moluscos. Acuden, como complemento dietético, al consumo de insectos y reptiles o de sus huevos. Todavía hoy los de tortuga y de iguana hacen parte de la dieta popular.

Los españoles desembarcan en una región poblada por pescadores que intercambian peces por productos agrícolas con otro grupo más evolucionado, los taironas, quienes cultivan en terrazas sembradas siguiendo las curvas de nivel. Los habitantes de la Sierra Nevada de Santa Marta, además de ingenieros, son

diestros ceramistas y magníficos orfebres. De su arquitectura quedan los caminos empedrados y las murallas de piedra que asientan el terreno de labranzas, así como el dédalo vial de sus pueblos. Testigo de la antigua vida, el turista encuentra con frecuencia abandonadas las artesas de piedra donde se molía el maíz. No podemos asegurarlo, pero es posible inferir que fabricaban panes semejantes a la arepa con su harina, que espesaban el caldo de vegetales con ella y tostaban los granos del maíz, como lo siguen haciendo sus descendientes. Los cronistas hablan también de las frutas que los nativos ofrecieron a los extraños visitantes antes de que estos descubrieran las magníficas joyas de oro que llevaban.

Los españoles inician una guerra de aniquilación pero su triunfo será pírrico. En unos cuantos meses el hambre de los recién llegados adquirirá dimensiones salvajes: todo les es desconocido en el medio y por lo tanto hostil. El primer enemigo es la naturaleza insólita que los rodea, y el segundo la suya, que es débil. Están repletos de oro pero nada pueden comprar con él. Cuando la escasa provisión de la mochila se agota solo queda el recurso de asaltar los pueblos. Las batallas que emprenden contra los naturales tienen como motivo principal el “rancheo”: obtener provisiones.

Fundan pueblos, bases para “descubrir tierras”, y los barcos, entonces, deben traer muchos más cerdos y gallinas que hombres de tropa; los costales de trigo duran “lo que un amén ante tanta hambre acumulada”.

La del estómago es la primera guerra que pierden. Aceptada la derrota, establecen un pacto transaccional aprendiendo a comer maíz, yuca y otras raíces, y a calmar su sed con frutas que, dice el soldado poeta don Juan de Castellanos, “poseen el sabor de todas las vainillas”. De Santa Marta parten las expediciones hacia el centro del país. A medida que se alejan de la base, para adentrarse en lo desconocido, los conquistadores dependen más de sí mismos que de las líneas de abastecimiento. El Nuevo Mundo está repleto de riquezas pero es desierto para la satisfacción del hambre. Mejor aún, es tan escaso en alimento que Gaspar Núñez Cabeza de Vaca, luego de trece naufragios, confiesa que para sobrevivir fue necesario escoger entre sus compañeros “aquel de todos que iba a morir más rápido” para comérselo.

Animales de caza no abundan. El bosque tropical, y sucede lo mismo con su fauna, es rico en especies pero escaso en individuos. La pólvora es insuficiente, tanto que se reserva para las batallas. Arqueros, hay pocos diestros y debe recurrirse a los indígenas que, misteriosamente, pierden la puntería cuando la presa debe comerla el español.

¿Qué encontraron los conquistadores para comer que conocieran antes? La lista es escasa: plátano que sembraban en las Canarias y coco de cuya nuez y agua tenían referencia. Ignoraban lo demás: ñame, batata, maíz, fríjol, papa, malanga, piña y una lista interminable de otros productos. Por esa razón los nuevos conquistadores, los de mediados del siglo XVI, llegan con los bolsillos repletos de semillas. Gracias a su previsión, en América crecieron los naranjos que llevaron, junto con el limón y las mandarinas, los árabes a España; y fructificó en las tierras anegadas el arroz llevado por los mahometanos primero a Sicilia y luego a España. Y las calabazas del Nuevo Mundo al lado de las recién traídas berenjenas.

La región cultural caribe ha tenido, en los 500 años de historia, tres ciudades turnándose como centro de irradiación cultural: Santa Marta, punto de partida para la conquista del territorio durante el siglo XVI y motor económico durante años en el siglo XIX e inicios del XX; Cartagena, gran bastión y puerto colonial y republicano; y por último, Barranquilla, ciudad nacida en el siglo XX.

En los puertos se desembarcan víveres y, sin lugar a dudas, personas cargadas de deseos. Cartagena reemplazó a Santa Marta como centro y punto de partida del poblamiento, por una razón sencilla: un siglo después de iniciada la conquista, aparecieron en la costa otros ansiosos de riqueza y dominio, las manos del imperio francés o el inglés disfrazadas de pirata. Y Cartagena es defendible, lo que no sucede con Santa Marta. Su recinto amurallado sigue la línea que le dictan marismas, caños y pantanos. Es casi una ciudad lacustre. Las murallas no defienden únicamente casas de habitación sino bodegas y almacenes. La pueden resguardar menos hombres. Es recinto seguro o menos peligroso para comerciantes, artesanos y empresarios.

A Cartagena, desde mediados del siglo XVI, llegan como esclavos grandes grupos originarios de África para reemplazar la mano de obra indígena diezmada por las enfermedades, el exceso de trabajo y el hambre. Para aminorar la altísima mortalidad que el viaje en hacinamiento, sin comida ni agua, causa entre los negros, los portugueses y, siguiendo su ejemplo, españoles e ingleses, embarcan coco en los barcos negreros. Es decir, agua, proteínas y grasa empacadas por la naturaleza. Los cocos que sobran, porque los pasajeros murieron antes de consumirlos, se tiran al mar Caribe una vez se avizora el puerto, y crecen entonces palmas en las costas.

Si el español llegó con el cerdo, la vaca lechera, la cabra, las semillas; los negros llegan con su miseria, su sabiduría, los cocos, el ajonjolí y la habilidad y el conocimiento sobre el medio tropical. Están habituados a vivir en regiones semejantes. Saben que los pájaros no se equivocan de fruta y que los hongos de color tan

llamativo como el rojo son trampas venenosas. Comen los cogollos y raíces que rechazó el español. Descubren pronto los frutos de los cuales extraerán aceite, pues no se empecinan como el blanco en sacarlo de la oliva, ese árbol que siembran y ven crecer pero nunca fructificar.

Con frecuencia los negros huyen de la sin piedad del blanco y fundan poblaciones en zonas selváticas. En los *palenques*, como llaman a sus fundaciones, establecen huertas y siembran papaya, piña, aguacate, arroz seco, yuca, etcétera. Lejos de los patronos y el misionero reconstruyen su música y retornan a sus costumbres. Hablan sus idiomas y comen mezclando los sabores de África con los americanos. *Carimañola*, nombre de un popular matahambre, es una palabra africana que, como otras muchas que denominan comidas y objetos, se incrustó en el idioma coloquial de la región.

Cartagena, la ciudad fortificada a costos enormes, se convertiría en símbolo de la presencia de España en el Nuevo Mundo. Allí desembarcaron los virreyes y los funcionarios. Tropas de España batallaron contra piratas franceses, ingleses y holandeses. Allí se estableció el Sagrado Tribunal de la Inquisición con sus jueces de la orden dominicana. Construyeron conventos jesuitas, franciscanos, agustinos y monjas carmelitas, clarisas y terciarias. Se establecieron comerciantes llegados de toda España y algunos de Francia e Italia. Cartagena, en el siglo XVI, es una versión tropical de la famosa Babel. En el siglo XVIII los barcos llegan cargados de azadas, caballos, ganados. De todo lo que no hay en América. Y entre los útiles, lo que por no serlo, resulta lujo: vino, aceitunas, aceite de olivas. Son las sencillas opulencias de gente como el sabio Mutis, director de la Expedición Botánica, quien a través de su testamento deja a su sobrino como bienes inapreciables un fondo de aceitunas, higos secos, almendras y dos botijuelas de aceite de oliva.

A principios del siglo XIX, coronada la independencia, las calles de Cartagena huelen a aceite de palma con el que cocinan los pobres, los negros libres, los zambos y los mestizos; a manteca de cerdo que usan los ricos; y los domingos a coco, en cuyo aceite está dorándose en el fondo de la olla el titoté en que se freirá el arroz. Sobre el mostrador de las tiendas estará ya el bollolimpio que se lleva a la playa para acompañar la sierra frita o el sancocho de pescado.

Cartagena se llenó de bodegones en cuyas mesas de tablero grueso se sirvieron arroces hechos a la manera valenciana, con aceite de achiote u onoto en lugar de azafrán; pescados cocidos en leche de coco, arroz con perfume de mar y adobo de chipi chipi. Y para cerrar, rones del Caribe y frutas de las que traen las negras en el platón que equilibran sobre la cabeza: papayas, piñas, mangos verdes, patillas rojas

y jugosas, madroño maduro y dulce. La huerta del palenque. En un momento, entrado el siglo XX, Santa Marta reasume el liderazgo regional. Es el tiempo del banano. Se trazan y concluyen vías ferroviarias, sistemas de riego y transporte. Los barcos entran cargados de alimentos enlatados para los funcionarios extranjeros de las compañías bananeras y salen repletos de banano. A los extranjeros no les sabe bien la comida local hasta cuando alguna esposa descubre que en la sierra crece silvestre el jengibre, y abunda, traída por quién sabe quién, la cúrcuma o turmeric, a la que los nativos llaman palo amarillo.

En las primeras décadas del siglo, un solo departamento de la Costa Atlántica, Bolívar, ocupa más territorio que toda Francia, y el más pequeño, Atlántico, tiene el tamaño de Holanda. Las guerras expulsan a miles de hombres de su tierra condenándolos al exilio. Tres grandes oleadas, en tres épocas diferentes, tocan costa de Colombia y se internan por su territorio. No son agricultores pero, de serlo, las condiciones geográficas son tan distintas a las suyas que de nada serviría su experiencia. La dieta o la costumbre de los grupos se mantiene a la vez que se modifica, se adapta. A falta de los elementos tradicionales emplea los nativos. La comida de origen árabe, alemán, italiano, se extiende a la vez que se criolliza. La pasta se integra a la dieta diaria. Los embutidos se popularizan. La comida árabe lleva nombres menos difíciles: lenteja sinuana, arroz negrito, indios. Los chinos siembran verduras y su empanada con vegetales termina por considerarse plato nativo.

Barranquilla reemplazó a Cartagena como centro de irradiación cultural en los primeros años de este siglo, cuando su puerto en el mar se abrió a la navegación de calado y el del río Magdalena se dispuso a recibir todo el comercio de importación y exportación. Cegado desde 1870, el Canal del Dique, vía acuática que une el río Magdalena con la bahía de Cartagena, no daba paso a los barcos de río que llevaban los productos de media Colombia a los mercados internacionales. Barranquilla substituyó a Cartagena como el gran puerto, y en el año 1900, gracias a la inmigración interna que busca trabajo, es tan populosa como Cartagena. Las costumbres de la mesa cambian. Los restaurantes con sabores internacionales aparecen y en las casas sus recetas se adaptan al gusto criollo.

Es posible que la zona de las llanuras del Caribe sea en Colombia la que mayor cantidad de ejemplos de criollización aporte. Y la razón es sencilla. Su costa mira hacia un mar íntimo: el Caribe, “cuyas rutas –decía el libertador Simón Bolívar– se abren a los caminos del mundo”.

Santa Fe de Bogotá

MUY SEGURAMENTE en la comida santafereña sucede un fenómeno curioso: por un hecho histórico es variada, por una tradición es monotemática y escasa.

Santa Fe, la capital del virreinato de la Nueva Granada, la fundó en 1537 Gonzalo Jiménez de Quesada en un altiplano –a 2.600 metros de altura– abrigado por las cumbres de la Cordillera Oriental. Tras de viajar por selvas oscuras durante el día y cuchillas batidas por vientos helados, la vista de un lugar revestido de verdor, que le recordó la feracidad de Granada en España, llenó de alegría al fundador: “¡Tierra buena! ¡Tierra buena! Tierra que pone fin a nuestra pena”. Había llegado siguiendo el camino de la sal. “De las montañas bajan los chibchas trayendo sal y mantas y suben con el oro que reciben”, dijo el informador. En ese preciso instante el oro no importaba tanto. Era más urgente lo otro: veía morir en el camino a sus hombres asaeteados por flechas envenenadas, los veía padecer el implacable ataque de plagas de zancudo y podrirse en vida bajo el efecto de mordeduras de serpiente.

La falta de sal era el peor de todos los tormentos, hombres y cabalgaduras se deshidrataban. Quesada no conocía los efectos de una dieta baja en sodio pero sí la sensación horrible de una boca pastosa. Es posible que, si hubiera observado a los indígenas que lo acompañaban cocer sus alimentos, en vez de considerar un rito salvaje la incorporación de ceniza de cogollos de palma, hubiera entendido que estaba ante un acto sabio, resultado del conocimiento del medio. La ceniza, rica en potasio, reemplazaba la escasez de sodio.

Al altiplano donde crecerá Santa Fe, el centro administrativo de la Colonia que recibirá el nombre de “Reyno de la Nueva Granada”, llegan, con diferencia de semanas, tres ejércitos con soluciones alimenticias diversas. Lo que llevan para sustentarse define su carácter.

Quesada, saliendo de Santa Marta por el río Magdalena y atravesando las selvas

del Carare y Opón, donde abundan “más las culebras que los árboles”, ingresa con un ejército diezmado que ha podido soportar la ascensión gracias a que se alimentó con los caballos que se iban muriendo por el camino.

Belalcázar preside una vistosa caravana: guerreros incas coronados de plumas variopintas y trajeados con mantas de colores, seguidos por porteadores a quienes unen los eslabones de una cadena que va de cuello a cuello. Llevan en jaulas de guadua los marranos criados en la retaguardia del ejército. Matan los cerdos cuando apura el hambre.

Federmán, de los tres, demuestra ser el más práctico. Su mínima tropa se anuncia con cloqueo de gallinas que cargan los soldados en canastos. Los alemanes, siguiendo costumbres centenarias, quizá comen huevo los domingos. En todo caso, dejan la ruta sembrada de gallineros.

Los indígenas llevan su bastimento colgado del hombro, entre mochilas. De las Casas llama a su comida “pobre” y “miserable”. A los conquistadores les repugna. Y como si fuera poco, les enciende el paladar y la lengua desde México a Perú, pues está bañada con salsa brava de chiles y ajíes. Los cronistas la describen dándole los calificativos muy cristianos de *humilde* o *tosca*. En cuanto a bebidas la situación no es menos terrible. A falta de vinos de uva están obligados a beber los de palma. O la chicha, fabricada con maíz que maceran con saliva, dientes y muelas las indias viejas, el cual escupen y dejan fermentar. A la lista de pecados que recita la sabiduría, el clérigo añade aquellos que disparan esas bebidas “inventadas por los diablos”: ira, lujuria, orgullo, pasión asesina. El ron caribeño no le tocó al conquistador. En las guerras del siglo XVI en Europa el aguardiente de uva servía para envalentonar las tropas en la batalla y como anestésico en las horas de la cirugía.

En la Sabana de Bogotá encontraría el licenciado Quesada una cultura agrícola y artesanal. Un pueblo pacífico de comerciantes, agricultores, orfebres y tejedores. Un grupo organizado económica y políticamente.

Para calmar el hambre española, nada o muy poco apetitoso encuentran: maíz, papa, algunas raíces. Pescados de largos bigotes y cara de gato que los indígenas sacan del barro y que los soldados españoles bautizan, por feos, con un nombre que abominan: capitán.

En los pantanos abunda, y se les ofrece en la mesa, el curí, roedor mucho más pequeño que un conejo. En las pasturas trisca un venado no más grande que un lebre, cuya carne los indígenas vedan para el común ya que es plato de dignatarios y sacerdotes. Desaparecerá en poco tiempo. Frutas, pocas. Si en las tierras cálidas abundaban, en el altiplano escasean. Ahora sabemos cuáles les fueron ofrecidas a

los extranjeros. Todas de una sola familia: las Solanáceas. Algunas bayas rojas o amarillas de apariencia apetitosa que a la hora de morderlas están cargadas por los fuegos del infierno: los ajíes. Lulos, una fruta redonda recubierta de minúsculas y suaves púas que hieren delicada pero eficazmente la mano que palpó la fruta, igual que las de una cactácea que antes de comer los indígenas revuelcan entre la arena para despojarla de sus invisibles dardos: la tuna o higo. Otras, las curubas, de la familia de la Pasifloráceas, ácidas y dulces a la vez; y las “manzanas rosas”, pomarrosa que los expedicionarios descubrieron en árboles que llamaron sonoros, puesto que los acompañan siempre, en época de floración, miríadas de abejas. A Cartagena y Santa Marta, como a La Habana o Santo Domingo, llegaban los barcos tras un difícil y costoso viaje para surtir de vituallas a los colonos. A Santa Fe, en el centro del país y a 2.600 metros de altura sobre el nivel del mar, llevar una arroba de harina, un botijón de aceite, una vaca que llegara viva, fue fatiga para titanes.

Pasarán dos décadas después de la fundación antes de que un soldado con alma de hortelano, Jerónimo de Lebrón, logre un trigal que recuerde la historia. Y se requerirán otras dos décadas para que sea rentable establecer un molino. Entre tanto, los colonos comen puchero madrileño sin garbanzo y poco tocino, sin carne de res, sin repollo y con papas, que es el nuevo elemento para los españoles. El cocido será un caldo de hierbas nativas dentro del cual se cuecen papas de diferentes especies y tamaños, arracacha, cubios, maíz soca (que quiere decir maíz lechoso y de allí el término *mazorca*) y algún pájaro cazado a pedradas porque la pólvora es escasa y cara. La morcilla que lo acompaña no es morcilla. Carece de arroz, no lleva, como la peninsular, una carga de cebolla, y no es fácil conseguir sangre para colorearla y definir el sabor. En su lugar se expende una tripa rellena de gordos, nervios y carnes duras resobada de sal y comino, especia costosa que retarda la putrefacción. Debe parecerse al embutido que en Nueva Granada se le llama *longaniza*.

Santa Fe crece como centro administrativo. La población que cuenta es la de funcionarios y clérigos. Doce años después de su fundación, el permiso tardó diez y la burocracia retardó su ejecución otro tanto; llegan las primeras mujeres blancas: esposas de funcionarios o mujeres libres, viudas. En ese momento ya nació una generación criolla: la mestiza. Al contrario de lo que sucedió en México, en Cuba o Santo Domingo, el mestizo adquiere en Nueva Granada ciudadanía inmediata y sin problemas. Las autoridades eclesíásticas miran con mayor rigor y escándalo al mulato, hijo de blanco y negra, y con desprecio al zambo, hijo de lujuria americana, mezcla de mestizo e india, o de mestiza e indio. Se debe comer

poco y mal. Cocinan las indias, saben hacer mazamorra gacha con harina de maíz, en la cual surgen del fondo del plato las papas como escollos.

En 1760, en la capital se mata una res por semana. El dato oficial lo recogen los archivos, pues uno de los pocos ingresos de la administración son los derechos por el degüello. El ganado que se sacrifica con licencia es porcino en su enorme mayoría. Comer carne es un lujo que se dan pocos. Para 1765, el cálculo es media libra de carne por habitante a la semana. Más se consume en el campo: los esclavos de las zonas mineras reciben cuatro libras semanales. Como la sal es cara cocinan la carne entre la sopa para conservarla. El resultado es el sancocho. Aun cuando no sea cuaresma, llegará con más frecuencia el pescado a las mesas. Se le vende vivo. Es el capitán, de la familia de las lampreas, carne suculenta.

En Santa Fe la despensa resulta escasa y la variedad gastronómica limitada. El virrey Amar y Borbón se vio obligado a establecer un coso y su guardia recogía de las calles el ganado que anduviera pastando por calles y plazas. La cuantía de las multas fue tan alta que, en vez de pagar, el dueño se consolaba si recibía el cuero del animal, pues la carne estaba destinada a la mesa del virrey.

En 1810, cuando se proclama la independencia, Santa Fe abriga una población representativa. Son 16 los conventos, 9 de monjas de clausura, en total 650 personas contando novicias, auxiliares y estudiantes. 24 esclavos negros, 208 militares, sin contar el personal que los auxilia. La población total, que cuenta con 1 mercado público, 14 iglesias, 1 hospital y 2 cuarteles, 1 colegio mayor y “aulas suficientes”, no debe exceder a los 12.000 habitantes. Tiene 68 comerciantes vendedores permanentes inscritos, de los cuales 19 expenden chicha; 34 puestos de mercado y 130 localidades autorizadas para trabajo de artesanías varias, “incluyendo las de forja, herrería, tejidos y similares”; y 39 sastres. No se registran alojamientos o casas de hospedaje porque no requerían licencia.

Es seguro que en los mercados populares de Santa Fe se comerciara con comida preparada. En los toldos humean los caldos, fritan plátanos, doran mazorcas, calientan papas y hierven, entre caldo y aceite, las rellenas. Se pica cilantro en tablas que desde lejos huelen a cebolla, ajo y poleo. En los fondos de manteca se dora la papa criolla; y los chunchullos, que son tripas, se asan sobre carbón de palo que trasmite sabor a monte. Las mujeres del servicio cargan los canastos que a fuerza de regateos de la señora se van llenando. Ellas vienen a comprar, los maridos a “pico-tear”, palabra que recuerda la faena de los pajaritos voraces. Comen aquí algo y en seguida otra cosa, y así cien veces. La distancia entre Santa Fe y los territorios más cercanos de tierra templada es un día a lomo de mula. No deben, pues, abundar

sus productos en el mercado. No hay tomate, falta la naranja, no llegan guayabas ni palmito de nacuma. Además de escasos, cuando los hubo, debieron ser costosos. Por eso mejor sacarle todas las posibles riquezas a lo abundante: cocer al fuego, en agua, tres clases de papas, una amarilla que se disuelve y da color, otra blanca y arenosa que espesa, y otra cuya presencia es masticable. El plato se llama *ajiaco*, y en su honor se sacrifica un pollo. Por último, en un proceso de criollización a la inversa, al plato nativo se le incorporan alcaparras y crema de leche.

Tampoco estaban presentes con frecuencia, en las mesas de la vieja ciudad, la leche y sus derivados, salvo en casa de las familias que poseían haciendas cercanas a la capital. Los hatos son pocos y el transporte complicado. Los terneros maman y es más importante el crecimiento de los animales que el beneficio económico del ordeño. Cuando sobra leche se convierte en cuajadas y queso fresco que se entrega a los campesinos que llevan víveres a la ciudad. Cuando la leche se corta, lo cual sucede con frecuentemente, no se le desperdicia, se cocina con panela y el plato resultante se llama *mielmesabe*.

Para el santafereño el pollo está con frecuencia en su dieta. Mejor aún, la gallina, que se sacrifica cuando su producción de huevos merma. En la casa del centro de la ciudad, el tercero de los patios está reservado para corral y huerta. Las aves duermen sobre las ramas de un brevo, nombre local del higo, cuyos frutos en almíbar o melao de panela son frecuentes a la hora de los postres, junto con las manzanas y duraznos que allí crecen, y las ciruelas del segundo patio. Los santafereños que han cumplido más de medio siglo recuerdan cómo en sus casas, algunos días a la semana, trabajaba una sabia cocinera, “la del dulce”, experta en fabricar los de almíbar, picar la cáscara de la naranja a la inglesa para la mermelada, vaciar de semillas la uchuva y rebullir en la paila el arequipe: leche evaporada con azúcar.

Hasta entrado el siglo XX, en Colombia no hay azúcar refinada. Antes, si acaso, la que alguien trae de las islas del Caribe cuyo precio hace el consumo prohibitivo. El pan es de maíz, si hay cuajada o queso fresco. De lo contrario no habrá pan sino una arepa de color amarillo dorado que se tuesta en el rescoldo de la lumbre. Cuando a finales del siglo XVIII, en la falda del cerro de Monserrate, utilizando las aguas del chorro que surte a la ciudad de agua potable, se instala un molino, se podrá comer pan de trigo regular. La harina es horra y es necesario cernirla una y muchas veces. Con la cáscara que queda se cocina el cuchuco, sopa de segunda reservada a los estudiantes y a la tropa.

Con todo y las limitaciones en Bogotá se come con constancia. A mediados del siglo XIX, el siguiente pudiera ser un menú típico: a las 6 a.m. un trago de

aguardiente, en seguida caldo de papa o changua, acompañados con pan de maíz o yuca, arepa y chocolate espeso, porque se muele con harina; a las 11 a.m., onces o, más temprano, medias nueves: dulce en almíbar, fruta fresca, bizcocho y galleta; a las 2:00 p.m., almuerzo: sopa, papa, carne o pescado, torta dulce, fruta en almíbar, café; a las 6:00 p.m., comida: sopa, huevos, papa, pescado o carne, frituras de maíz, pan de ídem, agua de panela; a las 10:00 p.m., cena: chocolate o caldo, carne, papa, arroz, torta dulce, pan de maíz, fruta fresca o en almíbar, queso y un trago de aguardiente.

Hasta mediados del siglo XX la comida se divide en etapas. La fruta se sirve al inicio siguiendo una costumbre que algunos creen catalana. En seguida llegará la sopa caliente, a la cual se le añade ají para acrecentar la sensación de cálido reparo que produce, y compensar el clima frío y húmedo de la ciudad. Después viene el seco, compuesto de papas, arroz y carne, e, incorporada, una entrada o principio consistente en verdura cocinada en leche o presentada como torta. Las verduras se integraron, tardíamente, a la dieta santafereña por influencia de grupos europeos, no españoles, que las cultivaron junto con las hierbas aromáticas, las cuales cumplieron, como en el caso del laurel, otra función diferente a la de coronar poetas y militares.

Bien entrada la década de los años cuarenta del siglo XX, el anuncio “Se dan alimentaciones” no sorprendía a nadie, y a sus clientes mucho menos; el menú de los domingos y fiestas de guardar: cocido. Los demás días, sopa de plátano colí; cuchuco de maíz, cebada o trigo, al que dan sabor tallos de col, huesos de marrano y, en casas generosas, toques de habas, alverjas y papa criolla sin pelar; sopa de cebada perlada, o de pan. Como seco, arroz, papa, carne sudada, torta de dulce, papa salada, guiso de calabaza. Y para concluir, confitura de panela o cuajada con melado. La información y los cambios en la mesa llegan también por caminos. Desde la Independencia la influencia de la cultura francesa fue enorme. Si el derecho colombiano se basa, en buena parte, en los códigos bonapartistas, la medicina sigue la escuela francesa y la literatura se inspira en sus modelos, no es de extrañarse que los primeros recetarios de cocina colombianos tengan como modelo la culinaria gala. Sin embargo, a partir de la Primera Guerra Mundial, la influencia de los Estados Unidos se amplía en todos los campos, no solo en el económico sino también en el cultural.

En los primeros años de la década de los veinte, el consumo de pasta se convirtió en costumbre nacional gracias al establecimiento de fábricas en distintas ciudades del país. La llegada de judíos europeos, escapados de la persecución desatada en

Alemania por Hitler y el estallido de la Segunda Guerra Mundial, enriquecerá el panorama del sabor nacional. Establecen fábricas de conservas y embutidos. Se tecnifican panaderías y bizcocherías. Surgen restaurantes de carta internacional. El avión hace posible el consumo de mariscos y peces en los lugares alejados de la costa. Se abren salones de té donde se ofrecen tortas, galletas y bizcochos de las escuelas tradicionales de Alemania y Austria. Y el café, la gran empresa generadora de divisas, se impone sobre el chocolate. La tradición del chocolate santafereño, tertulia en torno a una taza de cacao espumoso, la reemplazará la reunión que se organiza en un sitio público: el café, frente a una taza de tinto, como llaman los bogotanos al café negro.

La cultura, y la comida es una de sus manifestaciones, no se detiene. Va construyendo con los cambios su historia. Las comidas internacionales cambian necesariamente al contacto con comensales de una cultura gastronómica diversa, dando origen a nuevos platos y a nuevos sabores.

Las capitales de los países pocas veces logran escapar a la condición de centros administrativos y económicos que atraen e incorporan a su vida gente de toda procedencia. De la ciudad tranquila que fue Bogotá hasta finales de la década de los treinta, cuando el censo contó a 347.615 habitantes, queda poco.

Así como pudo hablarse de la criollización de la costumbre española, deberá hablarse mañana de una babel de costumbres y hábitos que cohabitan y engendran maneras nuevas.

El análisis emprendido mañana quizá pueda demostrar que a la mesa del futuro bogotano llega como autóctono lo que es una suma de aportes foráneos, no importa de donde provengan, si de Alemania o el Huila. En la cultura no sucede lo que en la aritmética, que solo se pueden sumar los mismos. Como en la matemática contemporánea, el todo es interrelación de conjuntos.

Gran Cauca

DURANTE LA Colonia y el nacimiento de la República, el “estado del Cauca” ocupó en el mapa de Colombia prácticamente la tercera parte del país. No era, ni es, una región natural sino administrativa, y gastronómicamente conserva ese tono.

La región cultural es, en este caso, una suma de etnias y paisajes. Indígenas, blancos herederos de la tradición hispánica, negros africanos y el cruce de todos tras cinco siglos. La ciudad líder de la región durante la Colonia fue Popayán, enclavada sobre el gran nudo de los Andes y en el camino natural hacia Ecuador y Perú. Era una ciudad rica puesto que bajo su administración estaban las grandes zonas auríferas, y la minería representó para el imperio español el verdadero renglón de ingresos.

Geográficamente, la región es diversa y contrastada. En el Macizo Colombiano, gran nudo de los Andes, está la mayor parte de volcanes activos del país. Es un territorio quebrado, húmedo en grandes zonas y seco en extensas regiones. Aloja el bosque húmedo andino alto, al que se le da el nombre de *páramo*, recinto de vida condicionado por el trópico y que no se repite en ninguna otra parte del planeta; y la selva lluviosa tropical en las laderas y planicies de la Cordillera Occidental cuando mira hacia el Pacífico; o extensos valles por cuyas fértiles tierras corre el río Cauca. Las culturas que habitaron la región son tan distintas como su territorio. Los tumacos, ceramistas maravillosos; los calimas, orfebres exquisitos; los paeces y guambianos, sabios agricultores. La lista sería larga antes de resultar completa. Al contrario de lo que sucedió en otras partes del país, los grandes grupos nativos sobrevivieron manteniendo los rasgos de su cultura, o adoptaron maneras ajenas incorporándolas a su mundo, y a esta transculturización corresponde el mestizaje. En algunas ocasiones, los grupos nativos enseñaron a los recién llegados a manejar el medio para hacer la vida posible y mejorar sus condiciones. Dicho en

otras palabras, criollizaron al extranjero. De cierta manera, en la región del Gran Cauca los mestizos y mulatos, los indígenas y negros, los blancos herederos ya no de España sino de la suma caucásica, participan del mundo y seleccionan sus preferencias dentro de un repertorio que les es común. Y aquí la culinaria será el mejor ejemplo.

Los tamales de pipián y la salsa de maní son herencia de las culturas andinas. El aceite, elemento básico para las frituras y que reemplaza a la manteca o grasa de cerdo es, al parecer, aporte de las etnias negras que lo extrajeron, como en sus tierras natales, de frutos oleaginosos de palmas. A los esclavos se les debe la incorporación del chontaduro, fruto de una palma, en cuya preparación, seguramente, intervino el blanco, dueño de los ingenios donde se procesaba la caña para hacer panela. La incorporación de la sal y la panela para su cocimiento debe ser relativamente nueva, pues los primeros trapiches se instalaron hacia el final del siglo XVIII. A un lector atento, la lectura de *María*, obra de Jorge Isaacs, le servirá para entender la influencia del romanticismo francés en la vida literaria latinoamericana y en la cocina negra en el Gran Cauca. En torno a las protagonistas de la novela, trajeadas de blanco impecable, trayendo y llevando trastos de mesa, las negras dueñas de la cocina preparan, para los ímpetus del amor y las tristezas del desamor, bálsamos sin otro misterio que su cuidado culinario, el aroma de frescura y la delicia de lo trabajado con cariño. Panes de harina de maíz y yuca que se levantan en el horno gracias a su corazón de queso; tostadas de plátano crujientes; redondos dulces de coco; confituras saladas de chicharrón para acompañar el misterioso dulce del fríjol cocinado en compañía del plátano. Es a la cultura negra a la que se debe la permanencia en el consumo de frutos selváticos como el borojó.

De más difícil seguimiento es uno de los principales platos típicos del Valle: el *manjar blanco*, un dulce de leche al cual se le añade harina de arroz. En términos de historia, su antecedente puede ser español, pero su empaque, una totuma, es el más americano de cuantos sea posible imaginar. En el Valle del Cauca la cocina está en manos de las negras. Bajo la sombra del volcán Puracé, en Popayán, la cuidan las ñapangas, criollas puras porque no son ni españolas ni ya claramente indias. Por eso impera la salsa nativa fabricada con leche, cebolla y maní, al lado de la papa amarilla y el pollo cocido al vapor en cobertura de helechos, como se cocinó la presa de caza en el páramo. Son ellas quienes elaboran los tamales de pipián, pasta de papa criolla y hogo que envolverán en hoja de plátano; y las que fritan las empanadas donde el pipián quedará alojado en una media esfera crujiente que bañará en salsa de maní con picante quien espera en la mesa los platos fuertes.

Hacia el Océano Pacífico, en Buenaventura, Tumaco y las selvas lluviosas del Chocó, impera el sabor que, invocando a África, hace posible América: camarones, langostinos, atunes que enreda la corriente de Humboldt, róbalos de carne blanca y piel oscura llegan al puerto, y de allí salen unos para el mundo, los otros al mercado local.

Pasto, la ciudad cuya influencia marcó los límites entre Colombia y su vecino Ecuador, reside gastronómicamente en un polo opuesto. La suya es la suma del material que entrega su geografía con los antecedentes culturales. Es el mundo indígena. Visto desde el aire, el territorio del departamento de Nariño parece, a la altura de las cordilleras, una colcha de retazos en la cual impera la verdura. Sobre el territorio la visión cambia: la belleza se trueca en la escasez del minifundio. Poca tierra para muchos. De lo que se siembra en las parcelas viven los propietarios y sus familias. Luego de venderse lo que cosecha, poco queda para comer, y mucho menos tiempo para pensar cómo se mejora un plato.

En la historia de Colombia, Pasto se convirtió, durante el proceso de búsqueda de la independencia de España, en el bastión de la corona y el imperio. La tradición, con todo su peso cultural, se opone al cambio. Pasto y el territorio que lo rodea defienden lo establecido. Y algo semejante debió suceder en sus cocinas: se aferró a una tradición. Se empecina en el sabor del cui aprendido en la convivencia con el indígena, y en los pucheros, pero deja paso a otras delicadezas.

Como durante largo tiempo no se presentó oferta industrial para la leche, esta se procesó en casa. Batiendo la crema consiguieron mantequilla lavada y, cuando no se le utilizó para cocinar, concluyó, gracias al auxilio del cuajo, convertida en queso joven.

Popayán durante la Colonia y buena parte de la República lideró la región cultural. Allí confluían todos los caminos y desde allí se generaban las comunicaciones. Mantuvo un liderazgo conducido por guerreros o universitarios, hasta cuando Cali, una ciudad construida sobre la fértil llanura del valle del río Cauca, y localizada en el camino que comunica el centro del país y su capital con los puertos del Pacífico, impuso su capacidad generadora de riqueza.

Cali nació a la historia económica de Colombia a finales del siglo XIX, cuando se incorpora, mediante la instalación de ingenios azucareros, la agricultura a la industria.

Al contrario de Popayán, con su clase dirigente asentada sobre la propiedad territorial, la de Cali asciende y se establece a partir de su capacidad de gestión técnica. El poblamiento de la región es la consecuencia de inmigraciones locales

atraídas por la oferta de trabajo o la apertura de posibilidades para el ejercicio de actividades independientes y de servicio. No es de extrañar, por eso, que buena parte de las especialidades de la cocina valluna, el pandebono, por ejemplo, y con él las cucas y panderos, sean más producto industrial que doméstico.

A la olla de las ciudades nuevas concurre el variado repertorio de gustos que trae consigo un poblamiento acelerado. La olla de la ciudad en crecimiento es la de las nostalgias. El tiempo y los elementos al alcance concluirán por darle al plato con que se evocó el terruño acentos locales. Y aquí juega papel importante la participación de las nuevas generaciones en el proceso de confeccionarlo. Lo tradicional resulta ser más de forma que de contenido. No es fácil determinar en qué momento *el arroz atollao* se convirtió, en la zona del Valle del Cauca, en plato regional. Con el mismo nombre, *atollado*, que significaría lo hecho con apuro o para salir del paso, era popular en la cocina santafereña una suerte de paella: arroz enriquecido por la presencia de embutidos y vegetales, pero seco o apenas semi-húmedo. El atollado valluno se acerca a un asopado, es más que jugoso, digamos que se le trabaja para convertirlo en una salsa cuyo encanto y misterio es la de no serlo del todo y entregar dos texturas. En la mesa lo acompañará, es muy seguro, una tostada crocante hecha con plátano hartón verde dorado en aceite.

El hogao, elemento criollizador por excelencia, no es solamente una salsa sino también una manera de sazonar, y esta mezcla de tomate y cebolla fritos, con algún condimento adicional, se utiliza en la región caucana con diaria constancia.

Sin embargo, la base culinaria del Gran Cauca conserva y reserva sabores magníficos y variados, como su propia geografía en la que participan cadenas montañosas volcánicas cubiertas en la cumbre por la nieve perpetua, o bosques cálidos y tan húmedos que, en las notas curiosas de los ecólogos, figuran como las más pluviosas del mundo. Allí es donde crece el borojó y anidan más especies de pájaros que en cualquier otra región del mundo.

Antioquia y Viejo Caldas

A QUIEN consulte el mapa le será fácil constatar que, en términos de región cultural, la antioqueña está circunscrita dentro de un ámbito geográfico muy particular: la Cordillera Central, sus estribaciones, valles internos y laderas, cuyos suelos son en buena parte el resultado de una capa de lava y cenizas, producto de los volcanes del Ruiz y el Tolima, sobre una base de granitos, rocas matrices ricas en oro y plata, y planicies auríferas oprimidas por areniscas y arcillas del Terciario.

En el reparto administrativo de la Colonia, gran parte del territorio que hoy denominamos antioqueño perteneció a la gobernación del Cauca. El río era el camino natural hacia los territorios auríferos más ricos, entre todos los descubiertos por el conquistador español. Por el valle del río Cauca ingresaron los negros esclavos que vendrían a reemplazar a los indígenas aniquilados por el exceso de trabajo y las enfermedades. Durante la Colonia y buena parte de la República, la mayor cantidad de oro se explotó en las vertientes de la cordillera que miran al Occidente, en el territorio que conocemos hoy como Chocó. El oro de la región se conseguía lavando arenas, *mazamorreando* y zambullendo. Era de aluvión, no de veta. Santa Fe de Antioquia se convirtió en el centro comercializador, y el oro salió por el río Cauca hacia el río Magdalena, rumbo a Cartagena.

Como no necesariamente los mineros eran dueños del territorio sino que lo explotaban con permisos, o sin ellos, la minería antioqueña se tornó en grupos móviles: cuadrillas bajo la administración de un empresario o sus capataces. Los grupos se avituallaban en los centros, y a fuerza de mulas y hombro de negro llevaban a la zona de trabajo los alimentos. Atraídos por la perspectiva de venta y la capacidad adquisitiva de los grupos mineros, los comerciantes se establecieron en los centros y trajeron consigo agricultores y ganaderos capaces de surtir las tiendas.

En 1860, en el Valle de Aburrá, a 1.400 metros sobre el nivel del mar, crece una población de comerciantes y agricultores. El poblado lleva el nombre de Medellín. Hasta el siglo XVIII ha ocupado un puesto secundario frente a Santa Fe de Antioquia, Rionegro o Zaragoza. Al pueblo lo separan de la capital del virreinato dos semanas de viaje, si las condiciones son buenas. En la primera, descenderá el viajero, si es hombre adinerado, sentado en una silla que lleva sobre la espalda un nativo que camina con más seguridad que una mula, supera los obstáculos del camino y vadea quebradas furiosas trotando de puntillas sobre un tronco colocado sobre el abismo. En seguida deberá transmontar la Cordillera Oriental hasta los 2.600 metros de altura, desde los 800 del puerto de Honda sobre el río Magdalena. Tendrá que hacerlo a caballo o en mula porque, por una disposición jamás discutida, se prohibió en el camino de Guaduas a Santa Fe “trepar a lomo de indio”. Entre Medellín y la capital del virreinato los viajeros emplean más tiempo que de Cartagena a Hamburgo.

Los visitantes llegados de Europa o Estados Unidos dejan en sus libros y notas de viaje, cuando describen a Medellín, la impresión de haberse encontrado con una ciudad que no responde al esquema de las del neomundismo. La encuentran ordenada, amable, plácida, y a sus habitantes “cortesés, trabajadores y hospitalarios”. Carl August Gosselman, un viajero sueco que la visita en 1825, escribe: “Es arbolada, limpia y su temperatura es la de una primavera [...]. Su comercio no puede considerarse insignificante. Debe ser visto como un depósito para la mayor parte de la provincia. No existen casas de comercio extranjeras, pero sí ricos comerciantes”. Poco a poco se convierte también en centro manufacturero y, en seguida, generador de crédito para sostener la producción y facilitar el consumo.

Las familias son numerosas: “No es extraño encontrar las que sostienen más de una docena de hijos –cuenta Safray– y a todos se les alimenta bien”. Más tarde añade: “En el mercado, lo que más abunda es el maíz, que se expende en forma de arepa y gruesas galletas de muy buen sabor. El pan de trigo es un artículo de lujo del cual no se hace uso sino para tomar chocolate. A los españoles la arepa les pareció repugnante. Hoy día ricos y pobres la comen con gusto”.

Desde los poblados avanza la colonización. Los hombres van en busca del oro y llevan la familia tras ellos como apoyo y mano de obra. Para sostenerse, talan las selvas y siembran maíz y su compañero el fríjol. Engordan cerdos con maíz y plátano. En algunos casos trabajan quince días en las minas y regresan a sus tierras con los víveres suficientes para mantener, durante otras dos semanas, a la familia que trabaja. Otros que no son mineros se internan en busca de las guacas, riquezas

indígenas enterradas en tumbas funerarias. Zonas enormes fueron abiertas por estos buscadores de fortuna. En el Museo del Oro del Banco de la República pueden verse algunos de esos tesoros, específicamente de las culturas quimbaya y tolima, su campo de trabajo.

A medida que avanzan fundan pueblos que le sirven al colono como centro de abastecimiento. En las tierras frías la cosecha de maíz y frijól es anual, y en las templadas bianual. Este fue el gran factor que impulsó a los colonos hacia las tierras templadas.

En 1880, el precio del café sube y se abre la posibilidad de exportarlo. El oro y el comercio han creado grupos en Antioquia cuya riqueza está representada en efectivo y no en tierras. Ante la inminencia de un buen negocio, los empresarios adquieren tierras de las concesiones y organizan poblamiento. Financian al colono que carece de fondos pero que puede responder con trabajo.

Las familias cafeteras se establecen en parcelas que no exceden las veinticinco hectáreas. La mano de obra la pone la familia. La finca cafetera es una unidad económica. Cultiva lo que requiere, vende lo que le sobra; cuida, cosecha y comercializa el grano y casi siempre lo transporta en mula, que será el símbolo colombiano del café.

Es necesario abrir caminos en selvas y talar en riscos. La colonización se convierte en tarea colectiva. Todos trabajan en la apertura de trochas y ampliación de caminos. Para hacer la colonización posible se piensa en la alimentación de centenares de colonos. Los promotores y los negociantes establecen dehesas de ganados con capacidad hasta de 60.000 cabezas, y base para las piaras de cerdos que acompañan las cuadrillas de los trabajadores, unos para cría, otros para sacrificio. Antioquia y sus hombres ingresan al mundo gracias a su capacidad para emprender y financiar tareas que debieron parecer descabelladas en el siglo XIX. Crear navegación a vapor, tender puentes, extender vías ferroviarias por terrenos que trabajosamente superaban las mejores mulas. Se establecieron ferrocarriles, empresas de navegación a vapor en ríos caprichosos y hasta se tendió un cable aéreo que hizo posible llevar el grano desde Manizales hasta Mariquita, sobre el río Magdalena, en línea recta y a bajo costo.

Fue a través de los caminos como Antioquia extendió su dominio hasta Ambalema, en el Tolima, y Palmira, en el Valle, durante el auge cafetero. Y fue el dinero generado por la empresa cafetera el que haría posible, más tarde, la ciudad fabril.

La *bandeja paisa* –el antioqueño se da ese nombre apócope de *paisano*– es un reflejo de la historia y la ideología del pueblo: la constituye una porción de frijoles

rojos, otra de arroz, una de carne molida, un trozo de chicharrón, tajadas o patacón de plátano y un huevo frito. Es la mesa campesina con aditamento de arroz, que es un poco tardío pues apenas se le cultiva en secano en el siglo XIX. La combinación es sabia dado que el arroz precipita las proteínas del fríjol; es abundante porque, al contrario de la región central, el campesino toma el reparo fuerte entrada la tarde, y lleva al campo de trabajo guarapo (aguamiel fermentada) y algunas arepas y un trozo de carne seca. No es lujosa ni mucho menos ostentosa, pecado grave dentro del código católico rural.

Una jornada de trabajo en la zona cafetera se inicia en la mañana, con las primeras luces, y un pocillo de café negro endulzado o no. El desayuno se está preparando en la cocina. Las arepas se calientan al fuego. Hierve el agua de panela o el chocolate. Sobre la mesa se ha dispuesto el queso fresco. A quien lo desee se le servirá un huevo. Eventualmente alguien pedirá los fríjoles que sobraron de la cena. Eso depende del apetito más que de la costumbre. Si el campesino no ha llevado el *algo*, y está cerca de su casa, llegará antes del mediodía en busca de un reparo liviano: yuca, arracacha o unas tajadas de plátano maduro fritas, un trozo de carne y jugos de fruta. En la tarde llegará a la mesa la comida fuerte, pero no faltarán ni los fríjoles ni la mazamorra. En la ciudad el ritmo cambia. El desayuno y la comida fuerte se tomarán en casa con lo que reglamenta la tradición. El *algo* podrá ser un chorizo: embutido de carne de cerdo condimentado con ajo y de sabor semejante al español; un plato de empanadas que aderezan con salsa de ají, pastelitos de yuca o arracacha. Hay mucho para escoger.

El límite que se impuso la comida rural fue el de los productos para consumo. Lo que produce la tierra. El primero y más importante es el maíz. Los platos característicos se derivan de él y de los métodos indígenas de preparación. Los granos son descortezados a golpes de una pesada mano de madera en un tronco hueco o pilón que aún se ve en las casas campesinas. Se utiliza de mil maneras, pero son diarias la arepa y la mazamorra, esta última de granos cocidos en agua que después se sirven con leche y un poco de panela raspada.

En la Colonia y los primeros cien años de la República no abundaba la papa, pero ahora se le siembra en tierras frías donde cambió el trabajo de la minería por la agricultura. A base de papa se prepara uno de los clásicos platos cafeteros, el *mondongo*, en que a esta se suman el *menudo* o *callos*, y carne de cerdo. Se cultivó cacao, que se consumía mezclado con harina de maíz y dulce. Y como cultivo, a la vez que sombrío del café, el plátano.

Maíz, fríjol, carne de cerdo, plátano... A primera vista se diría que es una mesa

monótona. Pues no, para eso está la invención, es decir, el ama de casa en la cocina. No siempre se sazonan con hogo los fríjoles. Una vez se les añade calabaza, otra piña y un toque dulce de panela. En la mesa está el ají fuerte para que saque los sabores ocultos, y en su salsa el acento vegetal del cilantro. Otra especie de fríjol gigante, el balú o chachafruto, llega con frecuencia al comedor, unas veces cocido, otras convertido en puré o en confite. La yuca dulce es un material maleable, asada en los rescoldos del fuego, tiene un sabor diverso al que se logra cuando se le cocina. Cambia si se fritan. Pero convertida en masa, a veces mezclada con arracacha, adquiere una tersura inusitada. Para la Navidad, fiesta familiar por excelencia, la harina de maíz servirá de base para la natilla, un postre endulzado con panela; y para los buñuelos que se fritan en el caldero vecino, hechos de un amasijo de harina, huevos y queso.

Una influencia europea explicará algunos sabores y preparaciones antioqueños. A partir de la Independencia, como técnicos en trabajo de minería, llegaron a Antioquia profesionales europeos de todos los ramos y muchos se establecieron en el territorio. Holton relata con alegría cómo, en 1820, en Medellín, invitado por uno de ellos, probó algo cuyo sabor creía perdido para siempre en su memoria: mermelada de naranja fabricada a la manera inglesa.

Quizá fue la costumbre de los migrantes el origen de la rica y enorme variedad de postres y conservas que son típicos en la región cafetera. Las extranjeras manejaban el arte de las conservas, tan necesario en países con estaciones donde la temporada de frutas es breve y, entonces, se vuelve indispensable almacenar la cosecha para consumirla en el resto del año.

No era este el caso, pero también en el trópico los frutos maduran en distintas épocas o son más abundantes durante períodos. La tradición se afincó y se adaptó al ambiente. Nacieron conservas y dulces con los materiales propios de la huerta cafetera.

Hasta entrado el siglo XX no se pudo utilizar, para la confección de dulces, azúcar refinado. Se elaboraban con azúcar de terrón, muy costosa, conseguida en Cartagena; o con panela, jugo de caña cristalizado con proceso de evaporación, muy popular como consumo pues buena parte de las fincas cafeteras poseían el trapiche donde se le elaboraba. La bebida regional es el aguardiente de caña anisado. Se toma en vaso pequeño. Lo acompaña un bajante: trozos de mango verde, uchucas, trocitos de piña, gajos de limón.

Las mistelas son un licor de origen español hecho a base de aguardiente endulzado con frutas; la fabricación de las mismas era un arte familiar. En unos casos se

utilizaban como base resacados, es decir, productos destilados fuera del control de las rentas. En otros se añadía alcohol en poca cantidad al zumo de frutas cocidas con azúcar.

La región cafetera en el mapa de Colombia no parece vasta. Sin embargo, está densamente poblada y urbanizada. Cuatro ciudades se disputan el liderato cultural de la región. Medellín, capital de Antioquia, principal centro fabril y segunda ciudad de Colombia; Manizales, centro financiero y de investigación cafetera; y Pereira y Armenia, centros comerciales. Sin embargo, pese a las diferencias, el espíritu que impulsa es uno: la costumbre y la vida maicera.

El paisa no es únicamente colonizador, es también inmigrante. Su tradición comercial lo ha llevado a establecerse en todos los rincones del país, y con él lleva sus costumbres. No hay camino de Colombia donde no exista una fonda antioqueña en la que se sirvan sus platos.

Altiplano Cundiboyacense

LA CORDILLERA Oriental, geológicamente la más joven, pues es un plegamiento del Terciario, abriga en su centro al Altiplano Cundiboyacense conformado por mesetas y valles situados entre los 2.600 y 2.800 metros de altura sobre el nivel del mar. De suelos ricos, con clara vocación agrícola, las extensiones del altiplano alojaron desde miles de años a. C. grupos humanos. A la llegada de los conquistadores europeos, la zona estaba habitada por varias agrupaciones indígenas de la rama muisca reunidas bajo un grupo dominante, el de la cultura chibcha.

La temperatura varía entre los 12 y los 18 grados centígrados. No hay estaciones, pero en el año se presentan dos períodos lluviosos y dos secos que reciben el nombre de *invierno* y *verano*, respectivamente. Dentro del paisaje hay microclimas con diferencias grandes de temperatura y humedad y, por lo tanto, con la posibilidad de cultivos agrícolas diversos.

Fue en la región del altiplano, convertida durante el periodo colonial (siglo XVII al siglo XIX) en centro administrativo y estrella de caminos, donde con menos dificultad y más éxito se adaptaron el trigo, los granos y las frutas traídos por los inmigrantes. Por Santa Fe pasaba el camino que desde Quito iba hacia Caracas, y donde transcurrían, necesariamente, los acontecimientos coloniales. Luego de Santa Fe estaba Tunja, ciudad de funcionarios, Villa de Leyva y Oiba, en el camino que se adentra por la provincia del Socorro, que en el siglo XVII se convirtió en el centro artesanal y comercial más rico del territorio.

Como no había en la cordillera yacimientos importantes de oro, y el que trabajaban los chibchas era producto de trueque, se condenó a los nativos al trabajo obligatorio en las faenas agrícolas y se fundaron “pueblos de indios” a lo largo de los caminos, en las vecindades de los lugares de tarea obligada. Fueron las encomiendas grandes extensiones de terreno concedidas con título real por la corona,

como signo de aprecio y gesto de agradecimiento por los servicios prestados al rey.

Los habitantes de los “pueblos de indios”, bajo las órdenes de un capataz y la vigilancia moral de un misionero, debían procurarse su propia manutención y la de la familia trabajando en tierras concedidas en préstamo. Cerca al “pueblo de indios” creció el pueblo blanco, en realidad de mestizos, en torno a una iglesia situada en la plaza central.

Si en esta ocasión los indígenas no padecieron, como los condenados al trabajo minero de privaciones y exceso de trabajo, murieron por contagio de enfermedades para las cuales no tenían defensa: sarampión, varicela, viruela, tifo y lepra. Dos siglos después de iniciada la conquista no queda en todo el territorio más de un quinto de la población nativa original.

Al altiplano no llevan los españoles sino pocos esclavos negros. Servidores, más que trabajadores. Mujeres en vez de hombres. Las leyes que previenen el cruce de indígena con blanco son laxas, y el mestizaje se produjo desde muy temprano.

En términos de historia de la cultura culinaria, el aporte de otras etnias fue escaso, y las bases de la alimentación fueron los productos nativos: maíz, papa, fríjol, raíces, a los cuales, poco a poco, se integró el aporte hispánico: cebolla, ajo, garbanzo, avena, cebada.

La sociedad estaba organizada con base en un sistema de autoabastecimiento. En consecuencia, los mercados eran pequeños y, los que ofrecían enseres y productos de otros climas, estaban destinados al uso de quienes poseían los medios para adquirirlos: unos pocos herederos acomodados y funcionarios en trance de hacer fortuna.

La variedad en los sabores, el cambio de texturas, la búsqueda aun cuando no siempre el encuentro con la comida balanceada, dependen de la manera de tratar los alimentos. Los nativos saben cómo producir con maíz desde una bebida fermentada, la chicha, hasta una galleta, pasando por sopas y preparaciones que le quitan monotonía. La técnica de pelarlo con lejía, es decir, con cenizas, cambia su comportamiento y sabor, así como enriquece el aporte mineral de la dieta. El uso de diferentes especies, la manera de molerlo, de incorporar o desechar cáscaras o refinarlo con múltiples cernidos y pasos por la piedra, lo convierten en un elemento dúctil y enriquecedor. El maíz que se deja fermentar durante tres días antes de molerlo –del cual se obtiene el almidón agrio– tiene, convertido en base de panadería, un sabor inimitable.

Al contrario de lo ocurrido en el resto del país, en el altiplano no hay una colonización sino una toma de tierras. El cerdo no es tan importante como pudo serlo para

las necesidades del trabajo minero. Las gallinas lo suplen, quizá porque alimentar los cerdos es menos fácil que en las tierras cálidas donde se dan dos cosechas de maíz, se cultiva el plátano y la yuca, que les sirven de alimento para el engorde.

Las extensiones son más propicias para la fundación ganadera. Hasta finales del siglo XVII sacrificar una vaca era un crimen de lesa economía. No hay ordeño o comercio de leche distinto al del canje. Los pastos no son buenos, y los largos tránsitos que debe emprender el ganadero con el rebaño hasta el mercado castigan el peso del animal hasta convertir en antieconómico su mercadeo. Se le sacrifica, y en una región donde abunda la sal esta se utiliza para conservar las carnes que se comercializan vendiéndolas a los viajeros que se dirigen al Socorro y de allí a Cúcuta y Venezuela. Al gobierno le sirve para alimento de las guardias y, sacándola por el camino que conduce de Vélez hacia el río Magdalena, se negocia con bogas y pasajeros que se encaminan al mar.

En el siglo XVIII, el trabajo obligado en las tierras del encomendero ha sido reemplazado por el pago de arriendo al heredero del mayorazgo con trabajo y participación de cosechas. Las tierras productivas pertenecen al blanco. De los indígenas, pocos quedan que no trabajen en tierra ajena, cultivan tierras pobres en la frontera agrícola y los páramos. De los mestizos, que no tienen derecho a heredar, la mayoría se convierten en jornaleros, y en artesanos o comerciantes libres los menos. Salvo en las ciudades mayores, no hay mercado organizado y muy poco intercambio de productos. Las comunidades deben ser autosuficientes y, si hay sobrante para canje, se adquiere lo indispensable: sal y dulce. Parece ser un hecho que la cocina indígena de la zona era cocida o asada, y nunca frita. Por lo menos en el altiplano no se cultivó ninguna oleaginosa ni se extrajo grasa de ningún producto. Las frituras fueron un aporte del recién llegado. Pero en el altiplano, como no abundaba el cerdo, del cual se extrajo la manteca, la costumbre culinaria siguió siendo la del cocido.

A la costumbre española se le sustraerían y añadirían otros sabores. El cubio, la arracacha, la yuca, la auyama, la vitoria, el ají, y en los valles menos fríos, la cidrayota o el pepino hueco. A partir de 1780, los caminos del altiplano se convierten en los del pan. Los grandes trigales y los molinos capaces están en la zona de Villa de Leyva y Samacá. De allí sale la harina hacia El Socorro y el trigo hacia los molinos de Santa Fe y Tunja. Pero en los altos del camino siguen los arrieros y caminantes alimentándose no con pan blanco de trigo sino con almojábanas, chicheros, garullas, panes y bizcochos fabricados con harina de maíz; pero aparece, misterioso, un nombre en árabe: almojábana.

¿Por qué almojábana? La palabra viene del árabe mojobana, torta de harina hecha con queso y huevos, manteca y azúcar que se fritan; mientras que la almojábana del altiplano está hecha con harina de maíz y queso. Otra preparación campesina tiene un aire también árabe: los indios. En vez de hoja de parra, hoja de repollo, y el arroz es reemplazado por una masa de maíz. Una casualidad, dirán algunos, o una coincidencia. ¿Pero por qué la morcilla del altiplano lleva de aderezo una menta, el poleo? ¿Eco de la cocina española influida por tantos años de permanencia de la cultura árabe en la península? De lo que sí tenemos certeza es de que, aquí, otra vez, se trata de una criollización.

A esta comida podría dársele el calificativo de aldeana. El adjetivo invoca quizá equivocadamente un sabor sin gracia ni invento. Y es cierto que no se trata de una cocina sofisticada en elección de condimentos distintos a los que se ven crecer en el jardín. Pero es quizá justamente esto lo que no le roba su delicadeza a la flor de calabaza que se añade a los huevos que se saltarán en mantequilla. Nada le quita a la ibia su acento a nuez si se añade apenas un poco de sal al cocerla.

Se afirma injustamente que la comida del altiplano es monotemática en sabor, pero la verdadera comida, la que se sirve en las casas de tradición campesina, compensa con el aporte de muchas féculas las proteínas necesarias para reemplazar las energías gastadas en el trabajo. Por tradición es baja en grasa, y, por hábito, la sopa ocupa un lugar muy importante debido a que la temperatura en las tierras altas y en las zonas húmedas es fría. El caldo de papa, acompañado de un trozo de carne de res, reemplazó en las haciendas al chocolate de la mañana. Igual papel cumple la changua. La mazamorra es un plato único, al que si acaso se acompaña con pan. Tiene incorporadas carne y verduras.

Y si el viento arrecia bastará ponerle algo de ají para soportarlo mejor. Los cuchucos de cebada, trigo o maíz, traen también, acompañándolos desde la olla, vegetales y carne. Son platos fuertes que no requieren mayor atención de quien los elabora.

La papa, en sus diferentes variedades, ocupa el puesto que en la región antioqueña tiene el maíz. En Colombia hay un gran número de variedades y cada una posee virtudes específicas para cada plato. La sabanera es ideal para fritos; la paramuna, para asados y caldos; la criolla, para sopas que requieran cuerpo; la pastusa, para purés y sopas; la tocarreña, para asarse. Algunas son más ricas en féculas y almidones, otras poseen un alto contenido en hidratos. Hay ciertas sopas, como el ajiaco, por ejemplo, que requieren la presencia de tres distintas variedades para alcanzar el ideal de sabor y textura.

En la Sabana de Bogotá, desde los tiempos precolombinos, se explotaba la sal de la mina de Zipaquirá. Esta abundancia explica una de las recetas tradicionales de la región: la papa salada que se cocina en salmuera hasta cuando el agua se evapora y queda el tubérculo cubierto por una capa blanca que se derrumba como un castillo al tocarla.

La región ha sufrido un cambio acelerado desde el siglo XIX. Los grandes latifundios se convirtieron, al fraccionarse, en haciendas de amplia extensión y una y otra vez subdivididas, por leyes de herencia, en parcelas de extensión pocas veces mayor a las cien hectáreas. Igual sucedió con las tierras más altas y las de suelo pobre del páramo, en las cuales trabajó siempre el descendiente del indígena.

La mecanización de la agricultura desplazó la mano de obra, y la de la ganadería, con auxilio de buenos pastos, redujo su empleo. Estas causas, y otras de carácter político, provocaron una emigración considerable hacia los territorios de colonización, hacia las ciudades en crecimiento, y hacia las laderas boscosas y empinadas de las tierras templadas donde los boyacenses fundaron parcelas o se incorporaron a las faenas como asalariados. Más tarde a las llanuras de la Orinoquia y a las selvas amazónicas donde se establecieron en tarea de colonos de penetración.

Otro movimiento importante sería el del traslado de los propietarios de las haciendas y sus familias hacia Bogotá, donde encontrarían educación para los hijos y oportunidades de confort y vida social. Los hacendados o empresarios rurales dejaron administradores y mantuvieron, en el decir popular, un pie en la provincia y el otro en la ciudad.

A estos grupos se les debe en gran parte el traslado y afianzamiento de costumbres, ingredientes y procesos culinarios que, en proceso de criollización, están asentados hoy en la costumbre regional. En algunas oportunidades estos cambios se llevan a cabo simultáneamente con la irrupción de materiales nuevos. Es el caso de la trucha, que se sembró hace más de treinta años en la laguna de Tota.

La extensión de la ganadería apoyada por la importación de pastos, ricos sementales y cuidado técnico, influyó de manera clara sobre la dieta regional. Desde mediados del siglo XX, aun en las parcelas pequeñas, el propietario mantiene una vaca, y si no vende la leche, la procesa. Saca mantequilla y queso fresco. La presencia en la casa y en el mercado de la cuajada y el queso campesino hizo posible su inclusión en la culinaria. El queso se usó para el hogo de las *papas chorriadas* o del cocido; mezclado con harina de maíz y mantequilla hizo posibles *los indios* y las *cuajadas en panela*, un plato compartido, como otros muchos, por Bogotá y el altiplano.

De la comida campesina, dice Balzac en una frase que describe la de su región en Francia pero que es aplicable a muchos mundos: “Lo certero del oficio paciente de quienes pasan las horas de su vida frente al fogón, sumidas en la niebla de los vapores perfumados de las ollas en que se prepara la comida que cerrará la jornada, es lograr con aquello que la Providencia aportó y su propio cariño, el sabor dichoso que apagará las penas del día”.

Santanderes y La Guajira

CUANDO CONCLUYE el altiplano el viajero desciende e ingresa por el amplio valle de un río, el Suárez, a una comarca diversa. No cambia únicamente la topografía, que pierde su placidez, sino la gente que la habita. En la parcela que colinda con la carretera trabaja un hombre rubio. De no ser por su piel, atezada por el sol y por el vestuario, nadie hubiera pensado que es un campesino. Ningún rasgo indígena, tampoco en quien lo acompaña, y es moreno. Tampoco la mujer que aúpa al burro remolón da trazas de mestiza o mulata. ¿Por qué el cambio tan repentino? No el geográfico, explicable, sino el étnico. Antes de encontrar una explicación, el viajero abandona los valles fértiles y húmedos e ingresa a una zona seca aunque no desértica, y, en seguida, una tras otra, a dos ciudades de claro origen español: Socorro y San Gil. Para comprobarlo, basta darles una mirada a las iglesias y a la arquitectura que sobrevive a la improvisada por el crecimiento. Y continúa el viaje. El camino asciende zigzagueante entre masas montañosas y desciende por un cañón colosal, el del río Chicamocha, cuyas aguas espejean muy abajo en el fondo de los precipicios. La vegetación ha cambiado. No hay pastos, árboles frondosos, arbustos florecidos. Es territorio de cabras, recinto de espinos y cactus.

La descripción de la región nororiental requerirá muchas páginas, porque es cambiante y contradictoria. Tras las zonas secas será necesario ascender por la cordillera hasta los páramos visitados por la niebla constante y descender hacia Cúcuta. O por el camino del valle del río Magdalena continuar por entre algodones y siembras de palma hacia Valledupar, en las estribaciones de la Sierra Nevada, y de allí hacia La Guajira e irrumpir en el único desierto del Caribe. También allí cambiará el tipo humano. El viajero se encontrará con el mulato, el zambo, el negro y el indígena wayúu vestido con mantas multicolores. Es una región que son muchas. Sin embargo, la historia, las comunicaciones y la solución asumida

para resolver las limitaciones y problemas de una geografía, las acerca, sin que esto quiera decir que las una.

En el siglo XVII, El Socorro era la tercera ciudad en importancia de la Nueva Granada. A Santa Fe se le consideraba la primera, porque allí residían el virrey y el arzobispo. La segunda era Cartagena, polo estratégico para el dominio y la defensa del Caribe. Y la tercera, El Socorro, porque prácticamente de las rentas allí producidas vivían las demás ciudades. Era una ciudad de artesanos tejedores, sombrereros, bordadores, comerciantes, cultivadores y transformadores de tabaco. Luego del generado por el oro, estaba para la corona, en orden de cuantía, el ingreso derivado de la actividad tabacalera, a lo cual se sumaban las cargas impuestas al comercio.

De los grupos indígenas de la región no restaba siquiera la memoria. Dice el visitador Álvarez en 1790: “De los 30.000 indios, hombres adultos, con que contaba la región, sólo restan menos de 200. Los demás han sido aniquilados por el secreto juicio de Dios”. Epidemias y guerras.

Esta es la razón por la cual la influencia de la comida indígena y sus formas de preparación funcionan de manera más asordinada en esta región, donde priman las etnias mestiza y blanca. También el maíz, la yuca y la arracacha, son elementos básicos de la dieta regional, pero el tratamiento que reciben es distinto.

En las tierras selváticas, unas secas y otras difíciles, se establecieron familias de segundones, es decir, criollos sin derecho a heredar y buscadores de fortuna minera. En las ciudades de la vía que comunicaba a Santa Fe con Caracas, y a esta con Quito, se afincaron los comerciantes y los artesanos que las surtían.

En la historia de la cultura los comerciantes han cumplido una tarea distinta a la de irrigar riqueza. Son los portadores de costumbres, ideas, elementos que proceden de otras partes, y están más dispuestos al cambio que el campesino que se aferra tanto a las tradiciones como al terruño. Esta apertura del carácter hacia el cambio explica por qué un aporte cultural, en el caso de la culinaria, puede producir cambios sustantivos en la costumbre.

A mediados del siglo XIX, un grupo amplio de alemanes, atraídos por el llamado de uno que había llegado con anterioridad y se había convertido en empresario exitoso, se estableció en la región. Del apetito y el gusto de los germanos queda la huella indudable en el sancocho. El de la región es el producto criollizado del plato alsaciano. Añade yuca y plátano, resta tocino, conserva las hierbas y el clavo, y substituye el enebro por el cilantro.

El mute, para mencionar uno de los platos bandera de la región, contiene aditamentos que se escapan a la tradición. Se diría que es una suerte de mondongo,

pues lleva menudo o callos, carnes de res y cerdo y un embutido: chorizo. La carne de res se cocina en agua con vinagre, técnica inusual en el resto del país. Lleva maíz, verduras, huevo, garbanzos, pasta y alcaparras. Un plato elaborado, sabio en texturas y amplio en sabores. No se puede dudar de que en el mute santandereano resuenan los ecos de otras culturas culinarias.

Un siglo más tarde, ingleses, holandeses y norteamericanos, empleados por empresas petroleras, llegarían a reforzar el aporte de las etnias y a variar consumos. De las apetencias del grupo petrolero surgieron, para llevar sus productos a los campamentos selváticos, industrias especializadas productoras de jamón y conservas; huertos para abastecer de verdura fresca las cocinas de los extranjeros, la cual llegarían a los mercados locales donde ya existía la demanda creada por el personal criollo empleado por las compañías.

Esta zona es la única en Colombia donde la carne de cordero, o chivo, es de consumo popular. La culpa la tiene la historia. A comienzos del siglo XVIII, el cura de la parroquia de Charalá solicita a la diócesis de Girón que se le informe sobre la posibilidad de que le sea permitido obtener un rebaño de cabras, “animales que han dado alivio al hambre de otras regiones [...], la gente aquí es pobre y necesitada”.

No sabemos quién introdujo el chivo, como se le llama al cabro en Colombia, ni cuál fue el valeroso capitán que se atrevió a embarcarlo. Lo que parece cierto es que los primeros rebaños ingresaron por la provincia de Venezuela y que en La Guajira, en 1789, perecieron asaeteados a flechazos dos cabos y un teniente de la guardia que ingresaron a la zona en persecución de un grupo wayúu acusado de robar un rebaño.

La muerte violenta, accidental o voluntaria de un chivo tiene para el indígena wayúu igual importancia que la de un miembro del grupo familiar. La familia adquiere el derecho a vengar la muerte, o sea, de dársela al culpable. Actualmente la cría de ganado caprino está reducida a las extensiones secas de La Guajira, y a los valles y cañones poco fértiles y erosionados de Cesar, Santander del Sur y Santander del Norte, es decir, la región nororiental.

En el sur se prepara un plato cuyo ingrediente principal es la sangre de chivo que entinta un arroz previamente sazonado. El plato parece una criollización de la morcilla, pues lleva los elementos de la clásica, aun cuando no las medidas ni la tripa. El nombre *pepitoria* tiene un claro origen español, pero el significado cambia. El plato regional, el hispánico, es un guisado de ave, no tiene arroz y es rico en salsa. La pepitoria nororiental es seca.

En resumen, un plato nativo, un nombre académico. En la pepitoria colombiana se mezclan, además, trozos de entraña, sangre y arroz. Ese plato pudiera llamarse *friche* en Cesar y La Guajira, donde se resta el arroz. La técnica de preparación es semejante; un friche de cordero es un plato para dignatarios. El término *friche* no aparece en los diccionarios. Es un localismo, como debe ser el mismo plato, guiso de entrañas y carnes en una salsa que liga la sangre del animal.

Quizá no resulte adecuado integrar al carácter culinario de una región uno solo de sus productos: el bocadillo veleño, un dulce industrial que se elabora en el valle del río Suárez. El colombiano llama bocadillo a una conserva sólida, a la vez que untosa, hecha a base de frutas y azúcar preparada desde su origen como porción individual.

El bocadillo de Vélez posee características especiales. Se le prepara con guayaba sometida a un tratamiento diverso. Una porción se blanquea y la otra conserva el color de la fruta. Se le envuelve en hoja seca de plátano que le trasmite su aroma, y se empaca en cajas formadas por cuatro tablas de madera liviana. Quien visite la región encontrará en los potreros, a lado y lado de la carretera, secándose, las tablas que servirán, atadas con cordel, para el embalaje definitivo. La manera popular de consumir el bocadillo es acompañándolo con queso fresco bajo de sal. Menos heterodoxa es la combinación del dulce de guayaba como relleno de plátanos asados o fritos. Una buena parte de la región nororiental está sometida a lo que los geógrafos culturales llaman *transición fronteriza*. Hábitos y maneras de vida de las dos naciones parecen fundirse. Los acentos nacionales se confunden al punto de que en esa zona pueden resultar idénticos; legal o ilegal, el tráfico de productos es constante. Las fronteras políticas son arbitrarias. Trazan, sobre regiones geográficas idénticas, líneas convencionales.

La influencia de los inmigrantes ha sido importante en el repertorio culinario venezolano. Tanto que la comida diaria, a la que se da el nombre de *nativa*, está más cerca del menú internacional que de lo típico. Y esto se refleja, necesariamente, en ciudades como Cúcuta en Colombia, al límite de la región nororiental, donde se mantiene contacto permanente con la cultura y la costumbre del país vecino. Si bien en toda Colombia el tamal hace parte de las costumbres, con variaciones de elementos en el norte, se identifica con la hallaca venezolana aun en su tamaño y la ocasión de su consumo. Que la dieta cambia con los climas es evidente, puesto que con ellos cambian los productos que llegan a la mesa. En una región cuya morfología es tan diversa, el paso del paisaje irá marcando las costumbres gastronómicas.

Al internarse en ese vasto territorio donde al desierto caluroso sucede la selva húmeda, y al valle cálido el farallón neblinoso, se encontrarán, sin duda, muchos sabores distintos en Colombia.

Tolima Grande

EN EL centro del país, el valle del Magdalena, tallado por las aguas durante el Terciario, es estrecho. Lo flanquean la Cordillera Central con sus volcanes activos y la Oriental cortada en altos riscos. Al sur del valle, el nudo de los Andes, de donde se desprenden las tres cordilleras, da paso hacia la región amazónica. Quien desee llegar a ella transmontará una cordillera hoy penetrable por carreteras y descenderá al río Caquetá, afluente del Putumayo, que a su vez lo es del Amazonas.

La geografía y los climas en el trópico provocan sorpresa. El valle por donde transcurre el río en su primera etapa es seco. Las estribaciones de las dos cordilleras son húmedas y, en tránsito hacia la Amazonía, el viajero ingresa a la zona de selva pluvial hoy convertida en pasturas.

La zona ha sufrido en los últimos cincuenta años transformaciones muy importantes. Los sistemas de irrigación hicieron posible que grandes extensiones del valle seco fueran cultivadas intensivamente. La frontera agrícola que se estabilizaba sobre las cimas que dan hacia la Amazonía se abrió al empuje de la colonización, el paisaje ha sufrido cambios radicales y la región es hoy un entorno agrícola y ganadero.

En la región estuvo asentada, antes de la época precolombina, una de las civilizaciones más interesantes y desconocidas de América, la agustiniana, que dejó como huella de su paso una colosal estatuaria en piedra. Arquitectos, al parecer concedores del mapa celeste, poseyeron una agricultura adelantada; cultivaban maíz, yuca y algodón, y dejaron el rastro de su paso aunque hoy no conocemos cuál fue su camino o si el grupo desapareció aniquilado por enfermedad o guerra. Dos poblaciones situadas sobre el río Magdalena, Honda y Ambalema, y otra cerca de él, Mariquita, cumplieron durante la Colonia y la República un papel importante. Honda, el puerto sobre el cual se abría el camino hacia Santa Fe, fue el lugar

obligado de paso para los viajeros, una suerte de estrella de caminos. Ambalema se convirtió durante el siglo XIX en el gran centro tabacalero nacional. De allí salían hacia Bremen los puros para competir con los cubanos por el dominio del más exigente mercado de especialistas, y allí llegaban gentes de todo el país.

Mariquita cumplió un oficio no menos importante; durante la Colonia fue centro minero y comercial, y capital de la provincia durante la República; se transformó en los albores del siglo XX en puerto seco para la producción cafetera.

El mundo del Gran Tolima gira sobre el eje constituido por Ibagué, Neiva y Florencia, las tres capitales departamentales. Pero el verdadero lazo de unión es la música con la cual se identifican los habitantes de la región, para quienes la fiesta nacional es la que se celebra una vez al año en los días de San Pedro y San Juan, patronos del bambuco. Para esos días no hay pueblo en donde no se estén preparando las dichas para la fiesta: se corta la leña para cargar el horno de pan que recibirá la lechona, cerdo joven que se rellena con arroz, su carne y sus entrañas, y que se adoba con jugo de naranjas agrias, lo cual hará posible que su cuero tenga la consistencia de una galleta; los envueltos o insulsos hechos de maíz trillado endulzado con panela y envueltos en hoja de plátano, como un pequeño tamal; o los tamales, con trocitos de pollo y cerdo y masa de arroz. Para el horno se preparan los bizcochos de achira y los pandequesos.

Los llanos del Tolima y el Huila, y su prolongación cultural hacia la llanura amazónica, no han sido conquistas fáciles. Su colonización tiene dos orígenes: el campesino que va en conquista de tierras para la familia, y el gran empresario agrícola. Tras el fracaso del tabaco, cuya calidad descendió por enfermedades y plagas, y el éxodo de trabajadores por causa de las guerras civiles del siglo XIX, los hombres de empresa buscaron nuevos productos de exportación que lo reemplazaran, uno de ellos, la quina.

A finales del siglo XIX se inicia la penetración a las selvas del Caquetá. Uno de los pioneros, Rafael Reyes, quien sería más tarde, en 1902, presidente de la república, busca la quina y la encuentra. De su corteza se extrae un fármaco: la quinina, panacea decimonónica para las fiebres palúdicas. El empeño, sin embargo, tiene miras más amplias. Sueña Reyes con iniciar, y estuvo a punto de lograrlo, la navegación a vapor por el río Putumayo hasta el Amazonas, y conquistar el gran mercado brasileño para los productos nacionales.

Un joven desempleado, José María Cordovez Moure, será testigo en 1854 de la empresa. No ha cumplido 20 años, jamás ha tocado un hacha ni ha caminado más allá del colegio donde concluyó sus estudios, tampoco ha pasado trabajos. En todo

caso, el futuro escritor, autor de *Reminiscencias de Santafé y Bogotá*, se incorpora a la tropa de colonizadores:

Si eran duros los trabajos y amargas las noches pasadas entre el zumbido de millones de incómodos zancudos, era peor la manera de aliviar las penas a la hora de sentarse a la mesa, que es un decir, pues no había tal y servían con más frecuencia las rodillas del comensal para reemplazarla, que una tabla improvisada. El alimento consistía en sopa de arroz condimentada con panela, plátanos verdes asados, chocolate servido en totuma, al tiempo en que las escamas del carate del cocinero caían en la sopa que estaba confeccionando. De arroz, claro. ¡Otra vez de arroz!

“Aquí en vez de comer se baila. Es la única manera para evitar que se lo coman a uno las plagas”, escribe casi cien años después, Guillermo Cano, enviado por *El Espectador* para narrar el avance de un grupo de colonizadores en el Caquetá.

El arroz que mortifica al cronista del siglo pasado continúa siendo elemento básico de la dieta regional hoy más que antes, gracias al sistema de riego industrializado. La yuca y el plátano, productos del minifundio campesino, le siguen en importancia. En los últimos años, la extensión de la ganadería, con el auxilio de los nuevos pastos, le dio características de ható a una cría que estuvo planteada para el sacrificio.

La comida regional ha utilizado tradicionalmente, más que la leche, los quesos frescos, que son una manera de comercializar lo que de otra se podría perder. El queso es perecedero a mayor plazo y su transporte menos engorroso, pero incorporado a la economía familiar, como parte de la dieta, no solamente enriquece a esta desde el punto de vista nutritivo sino que modifica y ennoblece la mesa diaria.

La lechona es el plato con el que seguramente se identifica a gran parte de la región. Su origen no es claro ya que en el Gran Tolima es la única parte del país en la que se rellena el cerdo. Tampoco esta técnica es muy común en España, donde, en el norte, se le prepara con un relleno mixto de castañas, champiñones, hígados y arándano. Los antecedentes de su preparación son muy antiguos, era popular en Francia en el siglo XVI, en tiempos de Rabelais, cuyo personaje Gargantúa se refiere en un par de ocasiones al sabor de los rellenos de lechón.

No hemos encontrado la descripción de la lechona en relatos de viajeros ni literatura anterior al siglo XX; sí, en cambio, hay muchas de otro plato regional de la zona tolimense que toca al río Magdalena: el *viudo de pescado*. Aquí sí no hay duda de su antecedente indígena: a falta de hornos, se le preparaba enterrando

las ollas bajo la arena de la orilla y encendiendo una hoguera sobre el lugar donde se enterraba. Para evitar que la carne del pescado de río se deshaga durante la cocción, se le envuelve en hojas de plátano o bijao que tienen, además, la virtud de trasladar aroma al cocido. Preparado por los bogas, lo comió Humboldt en 1802, y era famoso desde antes. El nombre tiene al parecer un origen curioso. El bocachico y el capaz, peces con los que se le prepara, suben dos veces al año luchando contra la corriente del río tras las hembras que desovan en la vertiente alta. Comenzada la subienda se inicia la pesquería. Hasta hace unos años se atrapaba a los peces a mano o con nasas, y sin necesidad de tirar redes. Los pescadores llamaban entonces *viudos* a los animales que atrapaban, porque seguramente la hembra que iba adelante habría caído ya. Una dieta organizada sobre la base de productos regionales concluye por diferenciarse de las demás y adquirir un acento particular y exclusivo. Los sancochos carecen de origen: son la manera menos sofisticada de preparar en una sola olla alimentos de procedencia y calidad diversas: carnes, legumbres, granos.

Un orgullo regional tolimense es el sancocho de gallina. Lo diferencia de otras preparaciones semejantes el que en su preparación no se incluye nada que no se produzca en los llanos cálidos. Jamás se le añade papa, que llega de los páramos, repollo que viene de las tierras frías o zanahoria de las huertas ciudadanas. Se le confecciona con plátano verde, que debe pelarse a mano y machucarse con instrumentos de madera para que no se negree; y yuca, cocinando todo en el caldo de una gallina que vivió picoteando en libertad y por lo tanto tiene en su carne todos los sabores del paisaje.

Y para acentuar esta nota, al servirlo, quien obedezca a la tradición, le añadirá cilantro salvaje o cimarrón finamente picado. Sin proponérselo, durante el avance del siglo XIX, los colonizadores van encontrando novedades. Las palmas de sagú, que esconden en su enorme tallo la más fina de todas las harinas. Austria e Inglaterra son los primeros clientes, pagan un alto precio, pero la bonanza es corta. La palma dura treinta años en madurar. Otro descubrimiento, los campesinos de la región fabrican con el almidón extraído de la raíz de achira unos bizcochos de sabor inigualable. Los europeos, que ya no cuentan con el sagú, la prueban y rechazan. La achira deberá esperar cien años antes de que un industrial colombiano la redescubra y la lance a los mercados nacional e internacional.

Orinoquia y Amazonia

EN TÉRMINOS precisos es un complejo geográfico que recibe dos nombres; aun cuando su diferencia sea climática, y por consiguiente biótica, su límite no se da en un punto determinado ni es evidente. En la región de la Orinoquia predominan llanuras cubiertas de pastos o pajonales interrumpidas por manchas de vegetación arbustiva, las matas de monte, o bosques de galería que siguen el curso de los caños y ríos. En invierno grandes extensiones permanecen inundadas. El descenso de las aguas se produce en agosto y septiembre. Cerca del piedemonte y de los ríos Arauca y Meta emerge un bloque rocoso de origen ígneo: la Sierra de La Macarena, hoy convertida en parque nacional por sus condiciones excepcionales de riqueza botánica y faunística. En la parte oriental de la Orinoquia, en la franja que bordea el Orinoco, encontramos una formación distinta, imponentes masas rocosas que pertenecen a una formación del período Secundario; se trata del escudo de Guayana. El paisaje cambia pero no la biota. La roca es rica en minerales, hierro, oro y, aseguran los geólogos, diamantes. A medida que se avanza hacia el sur, y se penetra a la zona de influencia ecuatorial, los bosques van creciendo en altura. Sin embargo, los suelos no son ricos, la biota se alimenta gracias a una cadena ecológica de transformación. Cuando se tala la selva y se siembra, es posible conseguir apenas una sola cosecha, los suelos se agotan.

En la selva conviven muchas especies. El árbol predominante en los suelos poco ácidos es el que llega a tener más de 30 metros de altura. Abajo crecen helechos, palmas del género *Bactrix* y árboles de menos altura, los yebaros, y en sus ramas, parásitas. Pero la lista es difícil; en una hectárea pueden encontrarse 80 especies y muchas familias de plantas.

Tanto en la Orinoquia como en la Amazonia a los ríos que llevan sedimentos

se les llama *blancos* y son ricos en vida animal. Los peces de mayor tamaño son el valentón, que puede pesar más de 50 kilos y alcanzar 3 metros de longitud; el bagre tigre, con peso semejante; y, para expertos en cocina y pescadores deportivos, la cachama, un pez escamado de maravilloso sabor.

En los ríos negros el tamaño de los animales es menor porque sus aguas son menos ricas en alimento y la pesca escasea. Los reptiles más abundantes son la tortuga terecay, cuyos huevos sirven al nativo para alimento y fabricación de aceite; y, en peligro de extinción, los cachirres o babillas.

No es necesario reiterar lo que ya todo el mundo sabe: el complejo Amazonia-Orinoquia es el más rico del mundo en especies de aves. Los científicos han identificado 47 familias, lo cual hace posible que existan varios centenares de especies y miles de subespecies; pocas, muy pocas, tienen algún valor para la dieta, ya sea por su tamaño, escasez de carnes o sabor.

Ni las llanuras ni las selvas son ricas en población de mamíferos; hay pocos ejemplares por kilómetro cuadrado. Los sociales comunes son los monos conocidos por varios nombres: titís, viudas, aulladores, maiceros, marimondas. Sociales son también, pues viven en manada, los cafuches o cerdos salvajes y los chigiüiros, los roedores más grandes del mundo que se reúnen en verano en torno a los pozos que deja la baja de agua y cuya carne es de magnífico sabor. En Venezuela se le consume ampliamente; los jamones de chigiüiro rivalizan con los mejores de cerdo.

Hasta hace no mucho tiempo abundaban los venados, pero perseguidos por los cazadores están al borde de desaparecer: el camerudo no se adapta a la selva por causa de sus cuernos abiertos; el soche es más pequeño, habita en los llanos y se refugia en las espesuras.

Varias familias de tigres habitan en la zona. El famoso jaguar, que puede pesar 120 kilos; el puma, más pequeño; y el más hermoso y perseguido por su piel, el tigrillo u ocelote. Uno menos perseguido es el gato montés, que se ha salvado de la cruel matanza.

En la enorme región, que ocupa más de un millón de kilómetros cuadrados, habitan hoy apenas unos 70.000 indígenas. Hace 400 años, según el cronista, eran “tantos como hormigas”, y 6.000 años a. C. poblaron la zona. La abundancia de recursos de caza, pesca y recolección, facilitó su asentamiento. En el año 4000 a. C., una sequía que duró cinco siglos debió poner la vida salvaje al borde de la extinción. Fue en esa época cuando comenzó a cultivarse la yuca brava y nació la agricultura de corte y quema. La yuca brava es venenosa antes de ser sometida a un proceso. La preparación que la hace digerible, de fácil transporte y larga

conservación, no es idéntica en todas las culturas pero sí parecida. Los *barasama*, según Cristine Jugh Jones, la preparan así:

Las mujeres la pelan con machete y la rallan mediante tablas donde han sido adosadas puntas de cuarzo. La masa obtenida es lavada. Y en seguida se la exprime en el *sebucán*, un cilindro de cestería con un extremo abierto y otro cerrado que se guinda a un horcón. El *sebucán* se tensa y se extrae así todo el líquido. En seguida la masa se pone al sol y una vez está medio seca, se le deshidrata sobre unos tiestos, los “*budare*”, que se colocan sobre el fuego. El resultado es el *casabe*. Polvo o tortas que se hidratan a la hora de comerlas.

El indígena acompaña el *casabe* con pescado y frutos de su huerto como piña, calabaza, chontaduro y plátano. Si es cazador lo acompaña con la presa, pero el indígena considera que cazar es una tarea difícil y de especialistas. Caza por necesidad, eventualmente utiliza trampas para animales pequeños, roedores y con frecuencia *micos*. Dentro de los *jardines ribereños*, como los denomina el antropólogo Martín von Hildebrand, los indígenas siembran algo más de lo que ellos necesitan: es la comida destinada a los animales. Y entre todo, hierbas medicinales, bejucos alucinógenos como el *yagé*, la coca y el tabaco, que consumen ya sea en fiestas o en reuniones ceremoniales. Son los “alimentos para pensar”. Con el *yagé*, según Gerardo Reichel-Dolmatoff, dicen ellos que se puede “visitar el origen de la realidad: la Vía Láctea”.

En las huertas indígenas no faltará alguna variedad de ají, y seguramente en la cocina tampoco. En la Amazonía hay uno que se recoge en la selva, se ahúma, muele y mezcla con sal: se llama *uquitania*. No faltará el *achiote* que, si bien tiene uso culinario como colorante, cumple otras funciones más importantes: la pintura simbólica facial o corporal para los ritos y ceremonias. Las frutas reemplazan las especias. Se convierten en acompañamientos. La concepción de salsa o adobo no existe. Cuando se cocina un pescado con guayaba no se está pensando en mejorar su sabor sino en símbolos. Es para establecer un acuerdo entre la tierra y el agua. Los colonos de la Amazonia y la Orinoquia han asumido como suya la dieta indígena. Caza, pesca, yuca, plátano y, de acuerdo con las temporadas, huevo de tortuga, iguana y frutas. Siembran maíz. La comida es hervida y ocasionalmente asada. El aceite para freír es escaso. Debe transportarse desde el centro urbano más cercano. La carne de res o cerdo se conserva salada y seca, o ahumada a medias. Para preparar comidas fermentadas utilizan maíz o chontaduro, al que añaden piña para acelerar con su azúcar la fermentación.

Como en los suelos de las llanuras las condiciones climáticas y los accidentes del terreno no favorecen la explotación agrícola, desde el siglo XVIII, cuando comenzó la conquista territorial, se instauró la ganadería extensiva. A falta de pastos ricos se utiliza la extensión de los potreros. Un hato que mantenga cien animales requiere medio millar de hectáreas y esas vastísimas extensiones no pueden limitarse con cercas. Los vaqueros se desplazan identificando los ganados por su marca. Arriar hasta el lugar del mercado las manadas fue, hasta hace poco, tarea de semanas, cuando no de meses. Para reponer la energía empleada en el trabajo en una región no agrícola, los vaqueros debían sacrificar los animales y consumirlos tan rápidamente como fuera posible para no perder su carne. Se encendía el fuego, que cumplía con la doble misión de espantar al tigre y asar la carne.

El rito de asarla en la llanura se repite hoy. Las carnes no grasas se envuelven con las ricas en tejido adiposo que proporcionarán sabor y evitarán que los tejidos magros se contraigan y endurezcan. La carne se avvicina al fuego, pero no se le somete directamente a él. La consecuencia es un plato jugoso, nunca seco y jamás chamuscado, que se sirve en platos desechables: hojas arrancadas por ahí. Ha desaparecido otra costumbre relacionada con el sacrificio y el consumo de carne. Como la sal escaseaba en la región, la carne que no se consumía de inmediato, se colocaba, a la manera tártara, bajo la montura. La curaría la exudación del caballo. Para secarla bastaba un rato al sol. Y concluida la faena.

En las llanuras, sin otro horizonte que el nocturno de las constelaciones que sirven de referencia, o en la oscuridad de la selva, no hay espacio para la dicha reposada de probar un plato que condense la historia, que resuma la invención o las proponga nuevas.

No existen recintos. Alguno encendió la hoguera. Otros mataron el animal, recolectaron la fruta o la raíz. Dentro de un rato, estarán comiendo, sin ceremonia. Con la salsa del hambre.

Catálogo

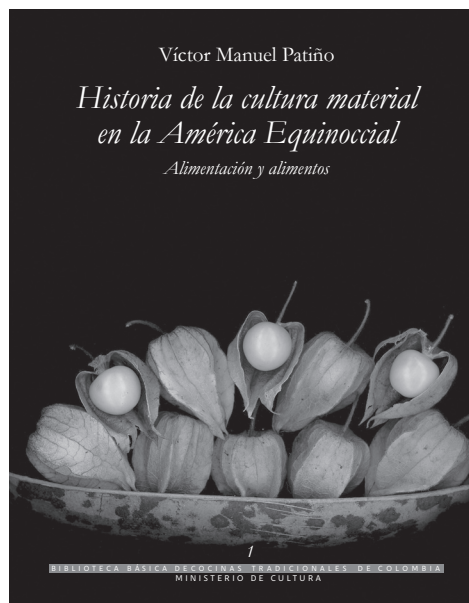
Introducciones a los tomos que conforman la BBCTC

TOMO 1

Historia de la cultura material en la América Equinoccial

Alimentación y alimentos

VÍCTOR MANUEL PATIÑO



NACIDO DE familia humilde en 1912, en Zarzal, Valle, el botánico Víctor Manuel Patiño dedicó sesenta años a la investigación científica, armado de disciplina ascética y concentración admirable. Levantó una exhaustiva investigación documental sobre plantas utilizadas en el trópico americano y la historia de la agricultura en estas regiones. Lo movió principalmente, además de la curiosidad científica, indagar por el provecho alimenticio y social de plantas y animales. Propuso la introducción a la región Pacífica del búfalo y la palma africana. Promovió el chontaduro y el borjón. Como botánico práctico, recolectó especímenes de maíz, fríjol y yuca. De forma paralela se interesó por la poesía, en especial por coplas

y refranes populares referidos a árboles, plantas y cultivos. Organizó centros de investigación, estaciones forestales, jardines y museos botánicos. Al morir en Cali, en 2001, dejó una extensa obra bibliográfica.

La *Historia de la cultura material en la América Equinoccial* es una obra en ocho volúmenes, el primero de los cuales, *Alimentación y alimentos*, recogido en esta Biblioteca, fue publicado inicialmente en 1984. Con enfoque más botánico que gastronómico o culinario, aborda la historia de la comida durante el periodo colonial.

La primera de sus tres partes enfoca la época de la Conquista, describiendo términos españoles, hábitos de abstinencia o exceso de indígenas y españoles, y costumbres alimenticias según oficio, etnia o grupo social. En la segunda, la prehispánica, presenta especies vegetales y animales consumidas por los indígenas así como utensilios de variada procedencia. Del Descubrimiento muestra el conjunto de aportes del Viejo Mundo, en especial de cereales, dulces y conservas así como del menaje introducido y el proceso mismo de aculturación alimentaria habido en América. La sustentación documental en que basa sus apreciaciones es abundante y profunda. En las páginas finales hace observaciones sobre la alimentación contemporánea con auge de gaseosas, cerveza, café y comida chatarra.

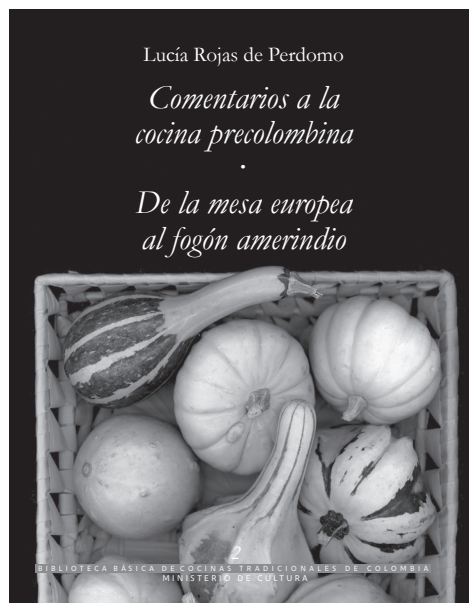
El historiador Jorge Orlando Melo, en el prólogo, destaca que “Uno de los placeres principales de su lectura está en el lenguaje transparente y cotidiano de Patiño, que contrasta con el lenguaje a veces abstruso y alambicado de las ciencias sociales actuales”. Y finaliza afirmando que esta es una “obra que puede tragarse de un tirón o consumirse en pequeños mordiscos, con similar placer”.

TOMO II

Comentarios a la cocina precolombina

De la mesa europea al fogón amerindio

LUCÍA ROJAS DE PERDOMO



Antropóloga de la Universidad de Los Andes en Bogotá, Lucía Rojas de Perdomo ha irrumpido en campos como arqueología, etnohistoria y lingüística. Recibió influencia de célebres maestros como Gerardo Reichel-Dolmatoff, Alicia Dussán, Jon Landaburu, Álvaro Chaves, Egon Shaden y Jorge Morales. Si se tiene en cuenta que, al comenzar los años noventa del siglo pasado, eran muy pocos los científicos sociales que en América Latina estudiaban la historia de la alimentación, los trabajos de Lucía Rojas marcan el surgimiento de esta nueva tendencia. Para ella, decir ‘cocina’ significa huerta, cultivo, comercio, herramientas, técnicas de preparación y conservación, accesorios, expresiones lingüísticas, religiosidad, medicina,

amor, poder. A su juicio, los estudios sobre alimentación deben hoy eliminar lo universal para exaltar lo local.

Las dos obras incluidas en esta Biblioteca, publicadas originalmente en 1993 y 1994, son complementarias y se leen como una sola. Presentan un depurado inventario alimenticio de dos mundos que se encontraron y fundieron. El de aborígenes americanos, en especial aztecas, incas y muiscas, y el de conquistadores y colonizadores españoles. Sus fuentes son de tres clases: descubridores y cronistas de Indias como Colón, Cortés, Sahagún, Díaz del Castillo, Fernández de Oviedo, Pedro Simón, Juan de Castellanos, Garcilaso, Cieza de León; vestigios arqueológicos; y análisis etnográfico y comparativo con indígenas de hoy. Sorpresa: la esencia alimentaria precolombina continúa vigente hoy entre campesinos e indígenas. No sucede lo mismo con religión, arquitectura, vestuario, idioma, cuya extinción es casi absoluta. Al agregar el ‘equipaje’ de los conquistadores, se concluye que en cocina tanto ganamos nosotros como ellos.

Esther Sánchez Botero, en el prólogo, anota: “La autora registra detalladamente cada una de las especies animales y vegetales que fueron llegando, y lo hace con un pormenor tan exquisito que llega incluso a mostrar, por ejemplo, quién y cuándo sembró semillas de naranjo. Se esfuerza en universalizar conceptualmente los cientos de alimentos que muestra, así como las técnicas, combinaciones, maneras y relaciones entre los usos y costumbres cotidianos con el mundo espiritual y ritual”.

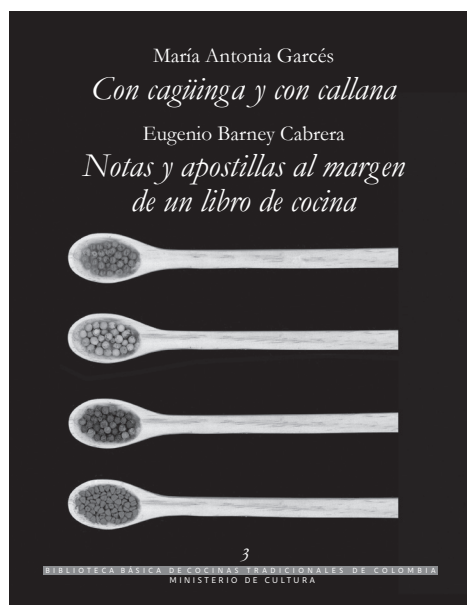
TOMO III

*Con cagiüinga y con callana: rescatando la cocina
perdida del Valle del Cauca*

MARÍA ANTONIA GARCÉS

Notas y apostillas al margen de un libro de cocina

EUGENIO BARNEY CABRERA



ESTOS DOS libros están unidos en temática y espíritu. A sus autores los ligó la dedicación a idénticos estudios, y una amistad postrera que explica el enlace de los volúmenes. De hecho las notas de Barney están escritas ‘al margen’ del libro de María Antonia Garcés. Esta investigadora caleña, de madre cubana, realizó estudios en etnografía, filosofía, literatura, sicoanálisis y cocina. Escribió una columna

interdiaria sobre este tema en el periódico *El País* de Cali. Desde hace tres décadas vive en Estados Unidos, aplicada a la carrera académica. Eugenio Barney (1917-1980), abogado, historiador, docente y pionero de la crítica de arte, nació en el Valle, de ascendencia norteamericana. Exploró los hábitos alimenticios vallecaucanos, desde perspectivas interdisciplinarias que combinan historia, arqueología, historia del arte, literatura y lingüística. Poco antes de morir, entregó el manuscrito de sus “Notas y apostillas” a su colega Garcés y le confió su publicación.

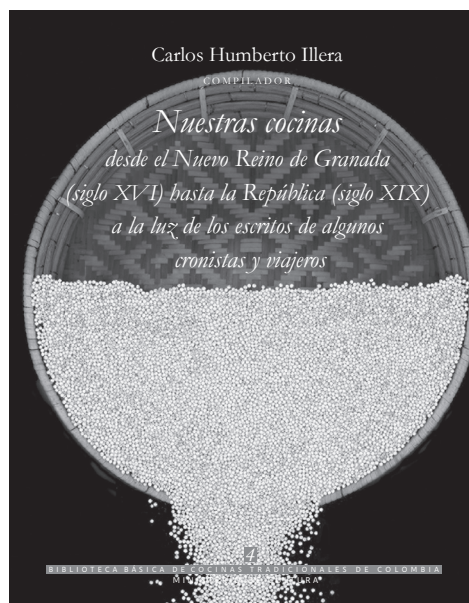
Con raíz en la antigua lengua quechua, ‘cagüinga’ alude a un cucharón de madera, y ‘callana’ a un tiesto o cazuela. La belleza poética de estas palabras inspiró el título de la primera de estas dos obras, publicada inicialmente en 1977. Estudia la comida vernácula del Valle del Cauca en el siglo XIX y comienzos del XX, a través de un recetario esencial, elaborado a partir de indagación etnográfica con mujeres afrodescendientes, indígenas y criollas, y de intensas prácticas culinarias. La autora se sorprendió ante un sinnúmero de términos de uso común en la cocina que le eran completamente desconocidos y que son de origen quechua. Este hallazgo llamó la atención del historiador Barney, muy interesado en la problemática de transculturación y mestizaje y estudios de las culturas aborígenes. Sus ágiles apostillas fueron publicadas por primera vez en 1983. Propuso novedosas hipótesis, entre ellas el ingente aporte de las comunidades afrodescendientes a la cocina regional, que han sido corroboradas por posteriores investigaciones.

En su prólogo, María Antonia Garcés anota: “Dejo, entonces, a los lectores con el texto de Eugenio Barney Cabrera, estimulados por las preguntas que terminan su ameno ensayo sobre los heterogéneos aportes culturales y alimentarios que subsisten en el acogedor país vallecaucano. ¿Quién los trajo? ¿Cuándo vinieron? ¿Cómo fueron impartidos?”.

TOMO IV

*Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI)
hasta La República (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos
cronistas y viajeros*

CARLOS HUMBERTO ILLERA, COMPILADOR



CARLOS ILLERA, antropólogo y catedrático, se define a sí mismo como “apasionado por las cocinas colombianas”. Es docente de antropología de la alimentación en la Universidad del Cauca, en Popayán. Fundó y dirige el grupo de investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca, y es miembro de la junta directiva de la Corporación Gastronómica de Popayán. Ha producido numerosos artículos, manuales, videos y cartillas sobre cocinas parentales del Cauca. En la tarea de buscar la información para el presente libro y llevarla a medio digital, contó con la colaboración de estudiantes de antropología de la Universidad del Cauca, integrantes del mencionado grupo de investigaciones que dirige.

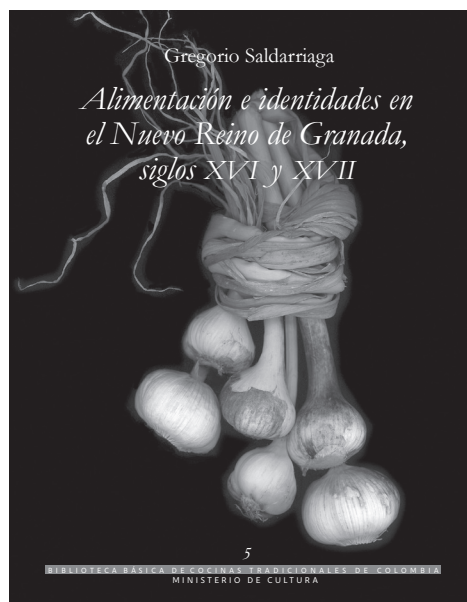
Este libro es una extensa colección de citas textuales sobre los ingredientes y el oficio de cocinar. Se abre con la amena “Crónica del Perú” de Pedro Cieza de León, quien recorrió la actual Colombia desde La Guajira hasta Nariño. El investigador Víctor Manuel Patiño compila luego una serie de anotaciones sobre alimentación, extraídas de “Relaciones geográficas” que fueron levantadas sobre diversas regiones de la Nueva Granada. En ellas, varios autores describen con detalle y asombro productos, recetas y costumbres culinarias. Fray Pedro Simón, considerado el cronista de Indias más serio y objetivo, revela a continuación quiénes fueron los pioneros en cultivo de trigo, molienda y panificación. Lucas Fernández de Piedrahita, dentro de su historia general de las conquistas, agrega exquisitos descubrimientos gastronómicos. Fray Juan de Santa Gertrudis, viajero a lo largo y ancho de la Nueva Granada, se deleita en su ameno relato con preparaciones e ingredientes nativos. Dos viajeros anglófonos del XIX completan el elenco: el primer comisario de su majestad británica, coronel John Potter Hamilton, en 1824; y el científico norteamericano Isaac F. Holton, en 1854.

En la introducción a su trabajo, Carlos Illera señala que “los viajeros documentaron las sensaciones y emociones que les despertaron nuestras comidas y bebidas al probarlas por primera vez, y con ellas, los momentos en que pudieron saborearlas: unas veces en estados de escasez absoluta, hambre y desesperanza; otras, en momentos de absoluto regocijo y abundancia. Siempre destacaron la variedad y abundancia de nuestros recursos alimentarios”.

TOMO V

*Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada.
Siglos XVI y XVII*

GREGORIO SALDARRIAGA



GREGORIO SALDARRIAGA es doctor en historia del Colegio de México y profesor de la Universidad de Antioquia. Sus trabajos de historia de la alimentación se afincan en la convicción de que la cocina no es elemento subalterno o pintoresco de la experiencia humana, sino un eje articulador de la armazón social y cultural de los pueblos. En esta perspectiva, los actos de comer y beber son cruce de rutas fisiológicas y simbólicas. De ahí que las historias y memorias de construcción de sazones tradicionales en Colombia revelen invenciones, negociaciones, confrontaciones e intercambios en torno al gusto. En esta tarea, ciencias como arqueología, geología, antropología, sociología y lingüística se unen a la historia para descubrir rutas identitarias del gusto. Palabras centrales para abordar la obra del historiador

Saldarriaga serían: gusto, necesidad, identidad, economía y productividad, permanencia y cambio, estructuras y contenidos, dominación y sometimiento.

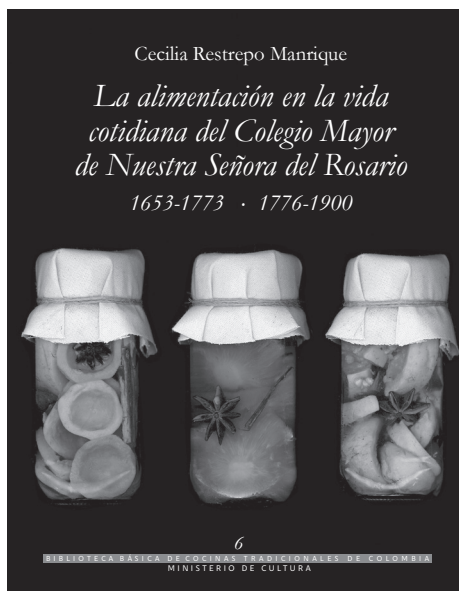
El presente tomo constituyó su tesis doctoral, sostenida en complejo, especializado y cuidadoso recorrido de fuentes. Inicia con un contexto regional en Santa María la Antigua del Darién, Cartagena, Santa Marta, Popayán y los reinos muiscas. El tema de la abundancia y escasez a la hora de la llegada y conquista española es planteado como central para pensar sobre la alimentación. Dos productos, yuca y maíz, asociados a ritualidad, simbología, economía, agricultura y relaciones de poder con los conquistadores, son sustanciales para desentrañar el proyecto de nación incipiente. A su lado figuran carnes de variedad de animales como ganado vacuno, porcino, manatí, lagartos y otros, fieros y mansos, fruto de integración de tres continentes.

Para el prologuista Ramiro Delgado Salazar, esta obra es “un exquisito recorrido inédito por el proceso histórico de la invención, descubrimiento, conquista y colonización de las tierras y la gente de la Colombia entre 1500 y 1600, así como por el de la vida de la alimentación, por el de las estructuras del gusto de estas regiones del Nuevo Mundo”.

TOMO VI

*La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor
de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773 y 1796-1900*

CECILIA RESTREPO MANRIQUE



LICENCIADA EN arqueología e historia, de la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), de México, Cecilia Restrepo es posgraduada en historia por la Universidad Nacional de Colombia. Es miembro correspondiente de las academias de historia de Bogotá y de Colombia, socia fundadora del grupo de historiadores de la cocina Gastronautas, e investigadora del Centro de Investigaciones, Estudios y Consultoría (CIEC), de la Universidad del Rosario en Bogotá, donde también ha sido profesora. La perspectiva de sus trabajos enfoca la alimentación como experiencia ligada prácticamente a todos los eventos en la vida de los seres humanos, desde los aspectos más básicos de supervivencia hasta las más sofisticadas manifestaciones de espiritualidad. Por estar en la línea divisoria

entre naturaleza y cultura, el estudio de la alimentación le impuso retos teóricos y metodológicos importantes.

Este libro es una cuidadosa reconstrucción de la entramada serie de eventos y variables involucrados en la interpretación de la cotidianidad de los actos alimentarios. Esmerada recopilación historiográfica que abarca más de doscientos años, y que incluye las prácticas de los indígenas prehispánicos del altiplano cundiboyacense, hasta conducir a la comprensión del mestizaje culinario desde las complejidades de lo cotidiano en dimensiones nutricionales y rituales. La obra contempla el abastecimiento de la dieta de los colegiales del Rosario, instituciones que la regulaban como el Cabildo y Abastos, normas y constituciones atinentes. Se fija en los rituales de comensalidad, disposición del mobiliario en el refectorio, comportamiento y maneras en la mesa, orden en que se servía, cantidad y calidad ofrecidas de acuerdo con la jerarquía de cada comensal. Todo para recrear diversas facetas de la vida de Santafé de Bogotá en la época colonial y comienzos de la republicana.

En el prólogo, Elizabeth Ramos Roca apunta: “son varias las razones por las cuales resulta valioso el aporte de este texto, pero quisiera resaltar que a través de su lectura logramos transportarnos en el tiempo, disfrutar y sentir ese olor de la sopa, recrear la lectura de un texto en el refectorio, caminar por el abasto, esperar la hora del almuerzo y entender por qué nos gusta el pan caliente”.

TOMO VII

Mesa y cocina en el siglo XIX

Colombia

AÍDA MARTÍNEZ CARREÑO



ESTA HISTORIADORA bumanguesa, nacida en 1940, marcó un hito en los cánones de su disciplina. Hasta su incursión en la investigación, los estudios históricos se concentraban preferentemente en hechos políticos y económicos mientras los temas de la vida cotidiana, como la cocina, no se consideraban importantes. Se publicaban recetarios, pero no obras que consideraran la culinaria como resultado de complejos procesos económicos, sociales y étnicos. Aquí se ubica el trabajo pionero de Aída Martínez quien utilizando estrictos cánones de la disciplina histórica, formuló hipótesis y explicaciones convincentes sobre la formación de nuestra cultura culinaria. Fundó y dirigió el Fondo Cultural Cafetero para el cual restauró

una casa patrimonial en el centro de Bogotá donde instaló el Museo del Siglo XIX, época que fue su pasión. En 1995 fue Premio Nacional de Historia. Publicó una decena de libros. Murió en 2009.

Mesa y cocina en el siglo XIX, que fue publicado en 1990, aunque una primera versión apareció en 1985, llena un vacío sobre aspectos de sociedad y vida cotidiana de ese siglo. En efecto, se posee abundante información acerca del proceso de Independencia y formación de la República, pero poco se conoce sobre gustos y formas de vida de próceres y de la población en general. Crónicas, cuentos, diarios, libros de viaje, correspondencia, recetarios, informes oficiales y documentos de archivo son fuentes que dan vivacidad y detalle al libro. Inicia con antecedentes de matrices culturales ibéricas, indígenas y africanas que se mezclaron en el laboratorio culinario mestizo de casas y conventos. Muestra que los regionalismos gastronómicos decimonónicos hacían de Colombia un país federal, pues guerras civiles que estallaban cada diez años dificultaban la integración nacional. La obra abunda en datos que señalan la profunda influencia culinaria que ejercieron Inglaterra, Francia y Estados Unidos.

En el prólogo, el profesor de la Universidad Nacional Pablo Rodríguez Jiménez conceptúa que “este libro es tanto una historia de la cocina colombiana del siglo XIX, como una historia de la sociedad que la produjo. Cualidades que lo hicieron una obra perdurable, fuente de consulta obligada de todos los interesados en la historia y la cocina de nuestro país”.

TOMO VIII

Fogón de negros

Cocina y cultura en una región latinoamericana

GERMÁN PATIÑO OSSA



NACIDO EN Cali, en 1948, el antropólogo e investigador Germán Patiño ha incursionado también en la historia, campo en el que ha ganado varios premios. Es fundador y miembro del Centro de Estudios Históricos y Sociales de Santiago de Cali. Sistematizó el Archivo Histórico de Cali en el periodo republicano. Fue Secretario de Cultura del Valle, y en 1997 creó el conocido Festival de Música del Pacífico ‘Petronio Álvarez’. Ha sido gerente del canal Telepacífico, asesor de la rectoría de la Universidad del Valle, columnista de los diarios *Occidente* y *El País*. Con *Fogón de negros* obtuvo en 2006 el primer premio en el concurso Andrés Bello de Memoria y Pensamiento Iberoamericano, en la modalidad de ensayo. Igualmente

fue finalista en los premios Gourmand para el mejor libro de cocina del mundo, en la categoría literatura culinaria.

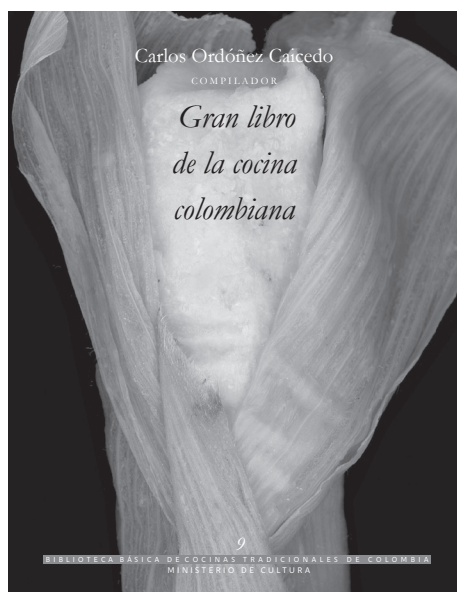
A fines de la Colonia los esclavizados africanos constituían la población mayoritaria de la gobernación de Popayán. Las mujeres eran ubicadas en las cocinas, llamadas despectivamente ‘fogón de negros’. Este sitio producía en la elite un sentimiento ambivalente que oscilaba entre la nostalgia y la repulsión aristocrática. El estudio de las cocinas regionales que hace este libro (a partir de indagar sobre la cocina y maneras de mesa de lo que fue el Gran Cauca en la épocas colonial y republicana), resalta la importancia de la cultura doméstica en la formación de las identidades nacionales, pues lo que sucede en las cocinas también es asunto político. A partir de los personajes de la novela fundacional *María*, de Jorge Isaacs, Patiño reelabora la relación literatura-cocina. Estos personajes del siglo XIX vallecaucano son caracterizados a partir de lo que comen, de cómo y dónde lo hacen. La cocina, así, hace parte de la cultura alimentaria, es más que espacio donde los alimentos se transforman en comida, constituye seña de identidad en tanto abarca todo un entramado simbólico.

Dice Giobanna Buenahora Molina, en el prólogo, que “Lo interesante del análisis de *Fogón de negros* es que evidencia cuáles son las relaciones sociales que se gestan en torno al fogón en el Valle del Cauca en el siglo XIX. Acercarnos a la literatura nacional desde esta perspectiva tan poco explorada resultaría un interesante ejercicio. Cocina e identidad son los temas que atraviesan *Fogón de negros*”.

TOMO IX

Gran libro de la cocina colombiana

CARLOS ORDÓÑEZ CAICEDO, COMPILADOR



AUTOR DE siete libros de cocina de diferentes regiones, fundador de la cadena de restaurantes *Fulanitos*, amante y practicante de teatro, mímica, danza, música, coleccionista y restaurador de obras de arte, Carlos Ordóñez nació en Cali en 1936 y ha vivido en México, Nueva York y París. Es fundamentalmente un gastrónomo, formado en las escuelas *Le Cordon Bleu* y *La Varenne* de París. Fue el primero en recopilar para un libro recetas estrictamente colombianas de los cuatro puntos cardinales de nuestra geografía. Publicado en 1984 por el Instituto Colombiano de Cultura (Colcultura) y el Círculo de Lectores, el *Gran libro de la cocina colombiana* se convirtió en biblia de nuestra culinaria, obra de consulta obligada. Gran sentido común, humor, simpatía y espíritu poético reemplazaron en Ordóñez los rigores y métodos de la investigación cultural.

La obra discurre por ocho áreas culturales del país: Costa Pacífica; Antioquia y Viejo Caldas; Llanos y Amazonia; Valle, Cauca y Nariño; Santanderes; Costa Atlántica; Tolima y Huila; Boyacá y Cundinamarca. Con criterio de clasificación informal, el recetario presenta sus hallazgos en seis grupos: bebidas, amasijos, sopas, aperitivos y principios, platos y postres. Las más de setecientas recetas recogidas se entregan en un único lenguaje y sintaxis, luego de haber sido traducidos mañas, secretos y expresiones regionales extremadamente coloquiales. El autor salpica el texto de anécdotas y observaciones de vida cotidiana. Agrega abreviaturas y convenciones que informan sobre grado de dificultad, tiempo de cocción y tiempo total de preparación. En sus fuentes –esta es una obra eminentemente colectiva– tributaria de un amplio grupo de cocineros y sobre todo cocineras populares a los que Ordóñez menciona y agradece al final con nombres propios.

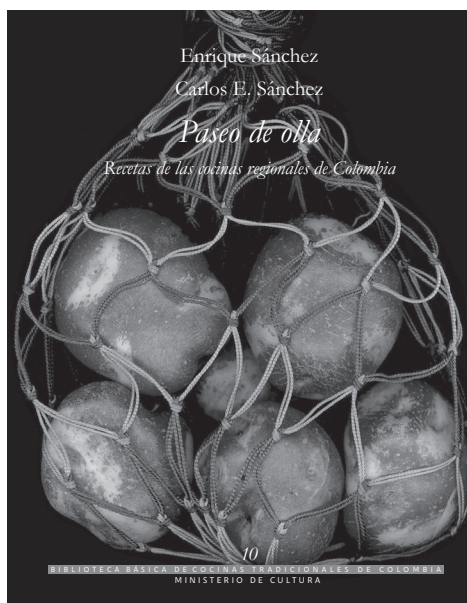
El prologuista Julián Estrada Ochoa afirma que “con base en una pesquisa personal realizada sobre una pequeña pero representativa muestra de bibliotecas públicas, sin lugar a dudas el *Gran libro de la cocina colombiana* ha sido el recetario más consultado por la comunidad culinaria y usuarios de bibliotecas en los últimos tres lustros”.

TOMO X

Paseo de olla

Recetas de las cocinas regionales de Colombia

ENRIQUE SÁNCHEZ, CARLOS ENRIQUE SÁNCHEZ



LAS RECETAS de cocina popular tradicional tienen autoría colectiva. Cocineras y cocineros, abuelas, tías, las han transmitido en el seno de las familias y en cadena de generaciones. Sobre el trabajo anónimo de estos creadores y custodios, los investigadores de culinaria escriben y publican recetas para enseñarlas y perpetuarlas. En ellos se han apoyado los compiladores de este libro que consultaron numerosos y calificados recetarios. Se orientaron por la recopilación bibliográfica de Jorge Orlando Melo hecha en 2011, y por la producción del Grupo de Trabajo Asesor del Ministerio de Cultura, en su Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales en Colombia.

Se instruyeron además con cocineras populares, cotejaron las diferentes recetas, examinaron su coherencia y escogieron la mejor de cada fórmula. Cuando tuvieron dudas, prepararon directamente las comidas.

Esta selección contiene cerca de 350 recetas, entre más de 1.200 identificadas. El criterio para ordenarlas fueron las cinco grandes macro-regiones naturales del país: Amazonia, Andes, Caribe, Orinoquia y Pacífico. Diecisiete productos principales son la base de nuestros ingredientes naturales. El peso de la matriz culinaria indígena reposa sobre maíz, yuca y papa; la influencia africana está presente en plátano, fritos, arroz, pescado, dulces y confites; carnes, trigo y cebada son aporte español. A esto se suma la fortaleza local en frutas, y bebidas como café, aguadepanela, chocolate, chichas y guarapo. Este tomo procura unificar medidas y proporciones, orden en que entran los ingredientes, y nombres de cortes de carnes. Añade canciones, versos, coplas y adivinanzas relacionados con cocina y comida. Y trae un recuento detallado de lo que usualmente se come diariamente en cada región de este país.

En la introducción, los compiladores presentan una advertencia: “Da tristeza ver cómo la alimentación en las ciudades ha dejado de ser un acto social para convertirse en un acto individual, funcional y nutricional, ajeno al placer de la comida que bien conocía Plutarco cuando dijo: –No nos sentamos a la mesa para comer, nos sentamos para comer juntos”.

TOMO XI

Alimentación y cultura en el Amazonas

YOLANDA MORA DE JARAMILLO



YOLANDA MORA perteneció a la generación de primeras mujeres colombianas que cursaron estudios superiores, realizaron solas trabajo de campo en zonas difíciles, y dieron carácter científico a la cocina, hasta entonces considerada intrascendente. Nació en 1921 en Bochalema, Norte de Santander y, tras titularse en Antropología, trabajo por dos décadas y media en el Instituto Colombiano de Antropología. De pensamiento liberal, excelente cocinera y asidua viajera, se interesó en la artesanía y la alimentación popular del Caribe, la zona andina y el Amazonas. Ejerció el compromiso de su disciplina con comunidades de base y con los grupos humanos más excluidos. La comida fue un lente a través del cual indagó por el ambiente, historia, economía, cultura, relaciones sociales, conflicto y poder. Al morir en 2005, sus trabajos no

habían alcanzado gran resonancia, pero el interés que hoy cobra el tema culinario llevó a su redescubrimiento.

Alimentación y Cultura en el Amazonas, su trabajo más importante, partió de investigaciones realizadas entre 1974 y 1985 cuando terminó el libro. Concentró sus observaciones en Leticia, entre indígenas, mestizos, mulatos y blancos, estudiando las estrategias adaptativas de los habitantes al medio biofísico y social, lo mismo que el impacto de la colonización. Procuró generar con ello políticas sociales. La obra fustiga la deforestación y ‘ganaderización’ que acompañan el establecimiento de potreros, como particularmente nocivas. Hace un detallado análisis de hábitos y determinaciones culturales que influyen en el menú y la dieta de los diversos grupos. Destaca las variadas, y a veces difíciles maneras, como en el Amazonas se comercia nacional e internacionalmente, gracias a circulación de animales, frutos silvestres, pieles, carnes de monte, peces comestibles y ornamentales, cultivos varios y, más recientemente, productos industriales como licores, enlatados, lácteos, galletas. Descubre que el alimento opera como otra de las fronteras que allí concurren, por la existencia de una comida “de indios” y otra “de blancos”.

En su prólogo, Juana Camacho Segura, investigadora del Instituto Colombiano de Antropología e Historia, plantea que “el libro ofrece una visión panorámica y a la vez detallada de la situación alimentaria, que permite hoy múltiples lecturas, interpretaciones y evaluaciones. Está escrito con sencillez y claridad, por lo cual resulta accesible y ameno tanto para el público general como para el especializado”.

TOMO XII

Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos

SANTIAGO DÍAZ PIEDRAHITA



CUANDO A comienzos de 2012 el naturalista bogotano Santiago Díaz Piedrahita ganó el Premio Iberoamericano de Botánica José Celestino Mutis, en España, el jurado se refirió a “su excepcional trayectoria científico-botánica, cultural, lingüística e histórica”. Estos son los campos en que ha incursionado este investigador nacido en 1944, de entre los cuales hay uno en que descuella con brillo pues, a decir de sus colegas, trabaja “como un botánico de la Real Expedición en el siglo XVIII”. Graduado en la Universidad Nacional de Colombia, fue decano de su Facultad de Ciencias, director del Instituto de Ciencias Naturales y director de publicaciones de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. De ahí que no sea extraño su interés por la riqueza botánica empleada en las cocinas tradicionales colombianas.

Su obra *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*, publicada hace 30 años, recopila de forma sistemática y bajo métodos científicos la gran variedad de alimentos que en nuestro país emplean hojas como parte de su envoltura, cocción o preservación. Anticipándose a la amenaza de desaparición de estas técnicas, hace su valoración cultural y clasificación botánica. Están aquí las decenas de especies que acompañan viandas como hayacas, bollos, pasteles, envueltos, tapaos, dulces o insulsos en nuestro país. Las hojas utilizadas aparecen con cuantificación herbaria, referencias precisas de clasificación taxonómica y distribución geográfica. Díaz explora la evolución de formas de transportar, presentar y producir alimentos, al igual que de utilizar recursos naturales del medio para preservar, cocer, aderezar o engalanar. Señala cómo la estética es un elemento de análisis que incorpora el gusto, la atracción y la destreza en la elaboración de envoltorios.

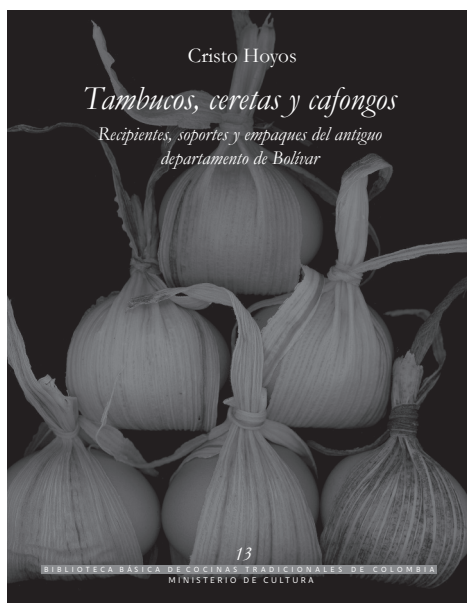
El conservador de bienes culturales y antropólogo Mario Andrés Rodríguez Larrota, en el prólogo, anota que esta obra “se apropia de varias disciplinas, como bien lo define el autor, ‘para que los datos obtenidos sean de utilidad no solo a botánicos, sino a etnólogos, antropólogos, folcloristas y filólogos (...)’, hoy agregaríamos a gastrónomos, nutricionistas, chefs. Es así que esta obra, deja de ser un documento especializado para científicos y académicos”.

TOMO XIII

Tambucos, ceretas y cafongos

Recipientes, soportes y empaques del antiguo departamento de Bolívar

CRISTO HOYOS



EN 2001 el pintor Cristo Hoyos ganó la beca Héctor Rojas Herazo que otorgan el Observatorio del Caribe Colombiano y el Ministerio de Cultura. Hoyos, nacido en 1952 en Sahagún, Córdoba, quien también es historiador de la Universidad Nacional, había presentado un proyecto de investigación con nombre extraño: “Tambucos, ceretas y cafongos”. Las palabras corresponden a elementos ligados a la cultura alimentaria y agrícola, utilizados en una región de la Costa Atlántica. Tambucos son cubos de madera en que se acarrea agua a lomo de burro. La faena, de pozos a tanques, genera una variedad sonora maravillosa orquestada por gorgoriteos, trotes y fluido del líquido. Ceretas son también cubos de madera, pero

sin fondo, en cuyo seno se prensan con un peso los quesos de los que escurre suero. Cafongos son bollos o amasijos de maíz envueltos en hojas de plátano y cocinados en ollas al vapor.

Con ojo de creador plástico, Hoyos devela que detrás de estos elaborados artefactos y exquisitas viandas, hay auténticos artistas, tejedores, moldeadores, cocineras, talladores, llenos de destreza corporal, talento y creatividad. El trabajo consiste en más de ciento treinta fotografías, un empaque-texto y un glosario con raíces indígenas, africanas, castellanas y árabes. Recipientes, soportes y envolturas, utilizados en el gran departamento de Bolívar, que hoy incluye a Sucre y Córdoba, son portadores de una memoria inscrita en sus materiales, diseños y colores. Callan pero relatan historias. Y son de alguna manera imperecederos.

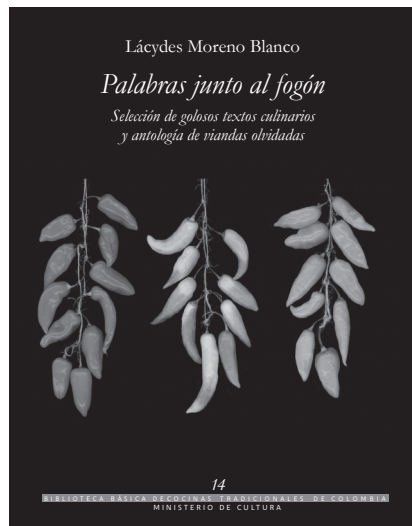
El prologuista de esta obra, Weildler Guerra Curvelo, exdirector del Observatorio del Caribe Colombiano, la ubica así: “Estas historias estuvieron incubadas en la mente del autor durante años, archivadas como nostalgias o como experiencias que a muy pocos interesaban. Información acumulada a través de la observación directa, la fotografía y la lectura. Los objetos presentados son portadores de una memoria inscrita en sus materiales, diseños y colores reflejando según el autor una estética con variadas raíces”.

TOMO XIV

Palabras junto al fogón

Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas

LÁCYDES MORENO BLANCO



DIPLOMÁTICO, HISTORIADOR, escritor y sabio culinario, Lácides Moreno nació hace poco más de 90 años en Burdeos, Francia. Criado en Cartagena, su ciudad ancestral, de adolescente se estableció en Bogotá. Adquirió vasta cultura y conocimiento del mundo en las legaciones donde sirvió: Cuba, Noruega, Japón, Jamaica, Checoslovaquia y Haití. Fue director del departamento cultural de la Cancillería, es miembro de número de la Academia Colombiana de la Lengua, y correspondiente de la Historia de Cartagena. Además de publicar varios libros sobre temas culinarios, ha escrito desde hace treinta años gran cantidad de artículos y ensayos sobre cocinas de Colombia y el mundo en revistas como *Consigna*, *Diners*, *Semana*, *Credencial*, *Credencial Historia*, *Nueva Revista Colombiana del Folclor*, *Cocina y... saber*, lo mismo que en el diario *El Tiempo*.

La presente obra es una selección de estos textos donde el autor despliega una

verdadera escuela y sensibilidad culinaria, sumados a algunas de sus ponencias y conferencias ante públicos especializados, nacionales e internacionales. Cuatro núcleos abarcan los temas de su interés recurrente, además de su fervor por la cocina colombiana. En torno a ellos se establece la organización del volumen: el acto de cocinar, el buen comer y sus implicaciones culturales; las cocinas regionales del país; preparaciones, viandas e ingredientes nativos; la comida del Caribe y, dentro de ella, la de Cartagena que considera una olla histórica, mestiza, original y succulenta. El talante de su cuidada prosa es espontáneo y festivo, no precisamente académico. Sus fuentes y lecturas inspiradoras están consignadas en una bibliografía básica unificada y actualizada. Al final el autor ofrece recetas olvidadas o en proceso de desaparición, patrimonio frágil que invita a recuperar.

Su colega y amigo Antonio Montaña Nariño sostiene en el prólogo que “Lácydes, con juicio y tesón, ha logrado descubrir, enriquecer y adornar las ollas y la cultura colombiana. El siguiente volumen es apenas una muestra, la punta del iceberg de esta magna y sabrosa pasión como aporte al patrimonio cultural, tan tangible como un sancocho y tan intangible como el olor de la vainilla”.

TOMO XV

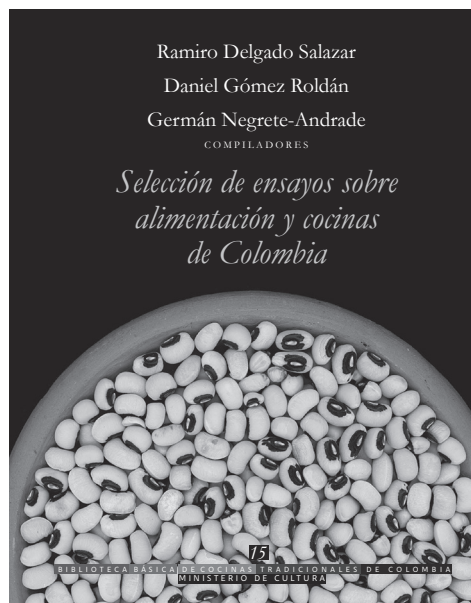
Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia

RAMIRO DELGADO

DANIEL GÓMEZ ROLDÁN

GERMÁN NEGRETE-ANDRADE

Compiladores



LOS MÁS importantes investigadores y especialistas en cocina colombiana de todos los tiempos reúnen sus conocimientos en este tomo polifónico. Cerca de cuatro decenas de historiadores, antropólogos, arqueólogos, etnógrafos, lingüistas, gastrónomos, escritores y poetas, de épocas diferentes, abordan desde diversas miradas el mundo de las cocinas y la geografía regional de Colombia. Muestran cómo Descubrimiento, Conquista y Colonia fueron horno para la cocción de los

múltiples sabores y técnicas que han traído y dejado africanos, europeos, árabes y toda suerte de viajeros y aventureros que se plantaron frente a un fogón usando los insumos de estas tierras para preparar algún alimento. Y confluyen en la idea de que las culturas amerindias tienen lugar estructural en esta cocina y deben considerarse columna vertebral sobre la cual otras culinarias han dialogado.

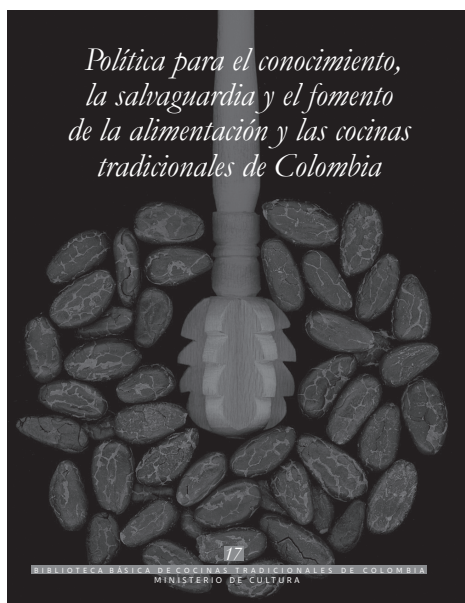
Los relatos se agrupan en cinco grandes segmentos que abordan contexto, historias de otros tiempos, raíces amerindia y afrocolombiana, mundos mestizos y campesinos de sabanas y montañas, y reflexiones cotidianas. Investigaciones sobre las etnias wayuu, paez y desana revelan la dimensión ceremonial, sagrada y trascendente que cobra la alimentación en estos pueblos. Otro tanto ocurre entre las poblaciones negras del Patía, Pacífico sur y Palenque, que otorgan carácter cósmico e identitario al proceso y acto de comer. Los ensayistas ilustran sobre la manera como ha ido cambiando el día a día de las comidas, en un proceso de desarticulación y resignificación de un mundo lleno de símbolos. Este tomo es un menú para conocer, saborear, reflexionar y reconocer la polifonía culinaria colombiana.

El prólogo anuncia las cinco partes del libro, como “cinco momentos del vivir, comer y beber en la historia del país en la que se entrecruzan diversos territorios, variadas culturas, surtidos ingredientes, hechos y comidas a través de la historia de diferentes técnicas de conservación, preparación y almacenamiento, junto con las maneras de mesa y las dinámicas de los mercados e intercambios locales y regionales”.

TOMO XVII

Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia

MINISTERIO DE CULTURA



LOS CONOCIMIENTOS sobre tradiciones culinarias son parte del patrimonio cultural inmaterial, cuya salvaguardia está contemplada en marcos legales nacionales y universales. Las cocinas son fruto de largo proceso colectivo, transmitido de manera viva y directa en familia. Se nutren de ingredientes que derivan de la oferta ambiental de cada región y están asociadas a la producción tradicional de alimentos. Cumplen función cohesionadora, reafirman valores como solidaridad y generosidad. Son ámbito por excelencia del saber femenino. Cada una remite a un universo simbólico que incluye reglas, prohibiciones, rituales y estéticas. Las plazas y mercados campesinos son espacios privilegiados donde se expresa este patrimonio. Asociadas a la preparación y consumo

de alimentos, hay otras manifestaciones culturales como oraciones, narrativas, músicas y cantos.

Por ello la importancia que para el país tiene el reconocer la riqueza de este patrimonio intangible y formular unas políticas que lo estimulen y preserven. El objetivo de la política pública es valorar y salvaguardar la diversidad cultural de saberes, prácticas y productos de las cocinas tradicionales, como factores fundamentales de identidad, pertenencia y bienestar de la población. Entre sus estrategias se destaca el fortalecimiento de la organización y gestión de los portadores de esta tradición. Entre sus directrices, documentar y recuperar expresiones desaparecidas o en riesgo, capacitar trabajadores de hoteles y restaurantes, reconocer la función social de las cocineras tradicionales, destacar la generación de empleo e ingresos proveniente de las cocinas, comprometer diversos sectores del Estado, sector privado y comunidades locales. Se requiere asimismo una estrategia de comunicaciones hacia la apropiación social de los saberes culinarios.

El emprendimiento y el turismo cultural han conferido gran importancia a la cocina, patrimonio de todos los colombianos y de todos los días. Pero hay factores que lo ponen en riesgo: desconocimiento, poca valoración, carencia de mecanismos de fomento, deterioro ambiental, crisis de economías campesinas, falta de enseñanza e interrupción de la cadena intergeneracional de transmisión de saberes. Por ello se ha formulado una política de conocimiento y fomento del patrimonio cultural e inmaterial asociado a las cocinas tradicionales del país.

Diccionario de voces culinarias. Colombianismos

LÁCYDES MORENO BLANCO

Nota introductoria

COMO UN servicio especial para lectores e investigadores de la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, presentamos esta selección de vocablos que hacen parte del gran trabajo de recopilación que el gastrónomo Lácydes Moreno Blanco publicó con el sello editorial de la Universidad Externado de Colombia en 2008. De esa amplia obra que reúne más de 9.000 términos, y gracias a la extraordinaria amabilidad del autor y sus editores, se han extractado cuidadosamente aquellos colombianismos que forman un significativo y ameno capítulo del largo trabajo de elaboración de una ocupación que le tomó varias décadas de pesquisas y composición. Por ser, al tiempo, un cultor del buen idioma, Lácydes Moreno confecciona un repertorio que, más allá del rigor y la precisión lexicográfica, es vívido y pleno de gracia, con información veraz, sugestiva y pertinente. Para decirlo en sus propios términos y como lo dejó consignado en el “Pórtico” de su *Diccionario*: “Al ultimar esta grata labor llegamos a una feliz conclusión: la cocina, como el amor, es el arte de aderezar y de manejar el fuego. Conocer el prodigioso mundo de sus palabras es otro encantamiento”.

A

- abagó.** (Boy.) y (Cund.). Selección de los mejores productos de una cosecha, especialmente de maíz y de papa, que se obsequian generalmente a los amigos.
- abarrote.** Tienda donde se expenden principalmente artículos comestibles, como granos, cacao, pastas, enlatados, etc.
- aborrajado.** Batido de huevos, harina y panela o azúcar. // (Chocó). Pescado frito, muy aliñado, envuelto en huevo y harina, con el cual se prepara una sopa. // (Valle). En Cali, tajadas de plátano maduro fritas que, ligeramente aplanadas, se enriquecen por encima con rebanadas delgadas de queso, uniéndolas como un emparedado. Pasadas por harina y huevos batidos con soda y sal, se fríen hasta que doren. Sirven como aperitivo, principio o postre
- abreboca.** Especie de aperitivo o entrada que se toma casi siempre antes de las principales comidas.
- abusute.** (Llanos O.). Bollos pequeños hechos con una masa de carne o huevas de pescado, sazonado y envuelto en hojas de plátano o de bijao, asados al horno o a la brasa.
- acema.** Acemita, pan de afrecho con alguna corta porción de harina.
- ▷ **valluna.** (Valle). Especie de pan mediano, preparado con harina de trigo, salvado, panela machacada, grasa, leche y levadura.
- achira.** Bizcochos fabricados con este almidón, especialmente en el Tolima Grande (Huila y Tolima). También se comen cocidos al horno o asados, así como en dulces. Sus hojas se utilizan para confeccionar algunos envueltos o tamales y los quimbolitos de Nariño.
- achocha, alcocha.** Planta trepadora de fruto nutritivo, parecido al pepino común.
- achumbarse.** (Boy.) y (Cund.). Pudrirse una fruta.
- acidarse.** Agriarse, avinagrarse, picarse.
- aco.** (Nar.). Harina de cebada o maíz, enriquecida la primera con azúcar, y la segunda con raspadura de panela, de la cual se hace una bebida muy sustanciosa y refrigerante.
- acompañamiento.** Ración de papas, verduras o legumbres que se sirven justamente con el plato de carne o de pescado en las comidas. // Conjunto de comestibles como pan, queso, rosquillas, etc., con que se acompañan el chocolate, el café o el té.
- acucharse.** (Cund.) y (Boy.). Envejecerse, arrugarse las frutas.
- adorotar.** (NStder.). Envolver la panela en las hojas de la caña, del plátano, etc.
- adorote.** Especie de empaque que se forma con una red de bejucos de mimbre, dentro del cual se acomoda con paja lo que se ha de llevar, especialmente panela, casabe o frutas.
- afrecho.** Cascarilla del grano de maíz u otros cereales, especialmente después de molerlo o pilarlo. // *Salvado*. // (C/gena de Indias.). Desperdicio del coco rallado después de exprimírsele la leche.
- afrechudo, a.** Que contiene mucho afrecho. // Se dice especialmente cuando la arepa o tortilla de maíz tiene mucho afrecho.
- afrijolar, se.** Comer con apetito y buena gana una vianda u otro alimento.
- afuncharse.** Aplícase cuando el arroz, por exceso de agua y poca grasa, queda pastoso.
- agarrador, ra.** Dícese del licor o bebida que, por su tenor en alcohol, produce con facilidad embriaguez.
- agraz.** Frutilla que se produce entre 2.400 y 4.000 m de altura sobre el nivel del mar. Se emplea especialmente en la elaboración de mermeladas, pasteles y helados, por su sabor dulce. Cuando madura, toma un color morado o casi negro. Se conoce también

agriera · ajiaco

- con los nombres de bejuco de agua, parra de monte, uva de monte, uva silvestre y vid silvestre.
- agriera.** Acedía; indisposición del estómago cansado, porque la comida se aceda. // Vinagrera.
- aguacafé.** Café tinto, muy aguado, sin fuerza.
- aguachento, a.** Se dice de frutas y comidas, que por estar con más agua de la necesaria, pierden sabor.
- aguachinarse.** Llenarse algunas frutas de jugo insípido, por efecto de la estación lluviosa.
- aguachirle.** Cualquier caldo o bebida sin fuerza ni sustancia. // *Chirle*.
- aguadija.** Orquídea terrestre, de flores amarillo oro, muy apreciadas por los horticultores. Sus bulbos ricos en agua, son refrescantes y aplacan la sed.
- aguadulce.** (Ant.), (Cald.), (Cund.) y (Stder.). Cocción de agua y panela, que casi siempre toma el pueblo, como el antioqueño, después de las comidas. Lo mismo que “aguapanela”; se toma fría o caliente y, algunas veces, con un poco de leche. // Col. (Huila), (Nar.) y (Tol.). *Surumba*. // C.
- aguagina.** (Amaz.). Bebida refrescante y fermentada, a base de la pulpa del carangucho (fruto de la palma del mismo nombre). Se sirve bien fría.
- agualate.** Chocolate muy claro.
- agualilla.** Planta trepadora de la familia de las cucurbitáceas. Da un fruto comestible parecido a la calabaza, de corteza dura y carne esponjosa. También se aprovechan sus raíces como alimento. // Chayote, chayotera, bellota, cidra, cidrayota, guatila, papa de pobre: con esas variantes léxicas se le conoce también.
- aguamiel.** (Stders.). Bebida hecha de agua y panela picada, que se toma como sobremesa. // (C. Atlá.). *Guarapo*.
- aguantada.** Acción de aguantarse las ganas de comer durante algún tiempo.
- aguapanela.** (Ant.), (Bol.), (Boy.), (Cauca), (Chocó), (Caq.), (Nar.), (Put.), (Risar.), (Tol.) y (Valle). Bebida popular que se prepara hirviendo ligeramente la panela con el agua y aderezada según el gusto o la costumbre, con astillas de canela, papayuela, jugo de limón, jengibre rallado, etc. Hay quienes la toman con leche y en ocasiones sin cocinarla, para tomarla fría después que la panela se haya disuelto. // (Ant.), (Cald.), (Cund.) y (Stder.). *Aguadulce*. // (Huila), (Nar.) y (Tol.). *Surumba*.
- aguarapado, a.** Aplícase a un líquido o alimento que comienza a descomponerse y a despedir mal olor. // *Pasado, podrido*. // En (Boy.), (Cesar), (Cund.) y (Stders.), *picho*.
- aguaraparse.** Pudrirse, agriarse o fermentarse una fruta, bebida, etc.
- aguarrús.** (Boy.), (Cauca), (Cund.), (Chocó), (Huila), (Llanos), (Stder.) y (Tol.). Bebida fermentada, un tanto espesa que se hace con arroz o maíz y azúcar o panela. // (C. Atlá.). *Guarrús*. Sedimento que se forma por los wvgranos de maíz en la chicha.
- aguas dormidas.** Postre cartagenero a base de capas de bizcocho, entre las que se distribuye un dulce de coco preparado con azúcar, vino jerez o moscatel, canela, yemas de huevo y cocos sin sus cáscaras negras.
- aguasal.** (Ant.) y (Cald.). Cualquier sopa o cocido, por lo general pobre en sustancias alimenticias. // Comida muy sencilla.
- agujeta.** Pez comestible de mar, del tamaño de la sardina, de cabeza alargada y hocicuda.
- agutí.** Borugo, guarinajo,
- ahogado.** Salsa en que se rehoga un alimento.
- ajiaco.** En Bogotá es célebre el ajiaco de pollo con papas, mazorca y el distintivo de las guascas, así como de las alcaparras y la crema de leche. Se conocía también el ajiaco de menudo, el ajiaco de pata, de toldo y de uña. // En C/gena de Indias es plato tradicional,

- preparado con carnes saladas, de cerdo y de res, plátanos maduros, yuca, ñame y un sofrito achiotado.
- ajicero.** (C. Atlá.) y (Stder.). Recipiente hecho de un totumo hueco, en el que se sirve el ají en la mesa.
- ajito.** Expresión llanera que significa lleno, satisfecho.
- alambique.** Fábrica de aguardiente.
- albahacón.** Variedad de albahaca.
- alboronía, boronía, moronía.** Es un género de guisado, que se hace de berenjenas, tomates, calabaza y pimiento, todo mezclado y picado. También se hace combinándole camarones. Es un plato de origen árabe que ha llegado a nuestros días. // (C/gena de Indias). Su preparación sigue la constante de la berenjena, pero con plátanos maduros y sofrito de cebolla, tomate y ajos.
- alborotos.** (Ant.), (Cald.), (Quin.) y (Risar.). Rosetas de maíz tostado y reventado en forma de flor.
- alcaparrillo.** Planta fruticosa, leguminosa, parecida al alcaparro, de fruto comestible.
- alcornoco.** *Oreja de burro, chaparro, mantequero, noro, peralejo, yuco.*
- alcuza.** (Boy.), (Cund.) y (Llanos O.). Vasija de loza cuyo cuerpo generalmente de forma esférica, tiene un cuello largo, estrecho y cilíndrico, provisto de un pico y de tapa bien ajustada. Ú. t. para guardar el café molido, a fin de que no se pierda el aroma.
- alegría o alegría de burro.** (C/gena de Indias). Golosina en forma esférica, elaborada con mijo o millo y miel de caña.
- alfajor.** (C/gena de Indias). Pasta de dulce a base de azúcar, coco, casabe, a veces con un poquito de pimienta en polvo, cortada en diversas formas.
- alfandoque.** Golosina consistente en una pasta melcochuda, preparada con melaza de caña de azúcar, que se bate sin dejarla llegar a punto de caramelo. Se adereza con anís, coco, nueces, hojas de limón y se envuelven en hojas de caña o de plátano.
- alfeñique.** *Melcocha.*
- algarroba.** Fruto del algarrobo, que es comestible.
- algo.** (Ant.), (Cald.), (Nar.), (Put.), (Quin.), (Risar.), (Tol.) y (Valle). Refrigerio que se toma por la tarde, entre la comida del mediodía y la de la noche.
- alcorado.** (Stder.). Medio ebrio.
- alcoramiento.** Ligera embriaguez causada por el consumo de bebidas alcohólicas.
- alcorarse.** Emborracharse; tomar sin llegar a la borrachera.
- almohadilla.** (C. Atlá.). *Almuadilla.* Entre las excepciones de este vocablo, se encuentra la de cierto pan de trigo, de forma alargada y semicilíndrica, a semejanza de una almohada pequeña.
- almojábana.** (Cas.), (C. Atlá.), (Cund.) y (Valle). Especie de panecillos redondos a base de harina de maíz, cuajada o queso costeño rallado, polvo de hornear y huevos batidos. A veces, en el Valle, con harina de trigo y de maíz, mantequilla o margarina y leche.
- almorzada.** Acción y efecto de almorzar abundantemente. La terminación *da*, puede denotar la acción y efecto.
- almorzadero.** Sitio donde se sirven almuerzos.
- almuerzo.** Durante la Colonia, primera comida del día. Usualmente la servían de madrugada. // Comida que se toma al mediodía.
- aloja.** (Valle). Bebida fermentada, a base de maíz amarillo, agua, miel de panela, jengibre rallado, canela molida y clavos de olor.
- alubia.** (Ant.) y (antiguo Caldas), *frisol.*
- allspice.** (C. Atlá.). *Pimienta de olor.*
- allullas, hallullas.** (Nar.). Pan muy blando y exquisito, preparado con dulce.
- amarillo.** (Llanos O.). Pez que habita en los ríos del Meta y la Orinoquia. Es un bagre de

amasandero, a · araguana

- gran tamaño, muy apetecido por su peculiar sabor. Dado su comportamiento tranquilo, es de fácil captura.
- amasandero, a.** *Panadero, a.*
- amasijo.** (Boy.), (Cund.), (Huila), (Stder.) y (Tol.). Galletas o pasteles horneados. // Pastelito y toda clase de comestible que han salido del horno o del hornillo.
- ambrusia.** Hambre.
- amelcochase.** Quedar correosa una pasta hecha con la miel de la caña de azúcar, por pasada de punto
- amelonado.** Trago de ron.
- amero.** (Boy.), (Meta) y (Tol.). Hoja que cubre la mazorca de maíz, la que sirve muchas veces para envolver manjares que generalmente se cocinan hervidos. En la (C. Atlá.), *tusa*.
- ampleta.** *Molde.* Utensilio rústico, generalmente de madera para hacer queso.
- anafe, anafre.** (del ár.-hisp. *annaftih*, y este del ár. clás. *naftih*, soplador). Hornillo portátil casi siempre de hierro o de lámina, inclusive de barro. Se alimenta de carbón o leña y es utilizado para cocinar en ollas, calderos, parrillas. // *Infiernillo.* // (C. Atlá. y algunas islas del Caribe). Son populares los de hierro junto a las mesas donde se preparan y fríen buñuelos, empanadas, carimañolas, etc. // Hornillo rudimentario que se fabricaba a mediados del siglo XX con las latas en que se vendían la manteca y el aceite.
- anca.** Cada una de las dos mitades de la parte posterior de los caballos y de la res. // *Punta de anca.* Músculo que se saca de la res, muy apetecido por su calidad gustosa.
- ancheta.** Canasta llena de licores, golosinas, frutas y delicados manjares, que se suelen regalar en la época de Navidad.
- anetón.** (Ant.). Uno de los tantos nombres del aguardiente. Propiamente un éter fenólico que se encuentra en la esencia del anís
- angelito, bollo de.** Manjar de la C. Atlá., elaborado con masa de maíz, hervida, aderezada con queso y anís, envueltos en hojas de maíz cocida. Es tentación criolla, especialmente de B/quilla, se suele comer en el día de todos los Santos
- angú.** (voz de procedencia africana). // En la Guajira, harina que, cocida, produce una sopa espesa.
- anguila.** *Temblador.*
- anguilla.** En el Litoral Pacífico, nombre con que distinguen a la anguila.
- angurria.** *Filo, fatiga, gurbia, jaspá.*
- antecomedor.** Pieza que precede a la cocina y le sirve de desahogo.
- añejo.** Muy popular en Nariño, masa hecha con maíz quebrado y fermentado durante tres semanas. Se utiliza en sopas, tamales, empanadas, etc.
- apanado.** Arg. Dícese de una lonja de carne cubierta con pan rallado. // Col. (Valle del Cauca). Por extensión del vocablo, chuleta de cerdo.
- apanar.** Pasar por huevo batido y migas de pan, una carne, casi siempre delgada, antes de freírla.
- apancora.** *Apangora,* cierta clase de cangrejo.
- apio.** (Stders.) Con la voz apio se nombra a la *arracacha*.
- apiporrarse.** (Boy.). Apipocharse.
- aplanchado.** (Nar.). Una clase de pastel con masa hojaldrada.
- apoyo.** (Amaz.), (Ant.), (Bol.), (Boy.), (Nar.), (Stders.) y (Sucre). Última porción de leche, la más espesa y concentrada, que se extrae al ordeñar la vaca.
- apretar.** Apiparse, engullir más de lo debido
- apuntalar.** (Boy.) y (Cund.). Tomar una comida ligera y en general, comer. // (Llanos O.). Comer algo, entre comida y comida.
- apuy.** (Llanos O.). Pez de la familia del bagre, de color plumizo.
- araguana.** Pez del Amazonas, de carne suave,

- consistente sin ser fibrosa. Por su sabor es muy apreciado, al natural o seco.
- arandela.** Antig., pastas, bizcochos, etc., que solían servirse con té, chocolate u otro refrigerio.
- arapaíma.** Pez que vive en los grandes ríos de la Amazonia. Alcanza a medir 4 m y llega a pesar 200 kg; su carne es muy apreciada.
- aratos.** (Ant.), (Cald.), (Quin.) y (Risar.). Frutos dobles, pegados. Plátanos aratos: plátanos dobles.
- arazá.** Árbol de la familia de las mirtáceas, del cual existen seis eco tipos que difieren en las características morfológicas de la planta, tamaño, forma y consistencia de los frutos. Las semillas de éstos se encuentran cubiertos de una pulpa poco fibrosa, muy succulenta y ácida, que se utiliza para preparar en forma doméstica jugos, dulces, mermeladas, gelatinas, compotas y tortas.
- arepa.** Genéricamente pan de masa de maíz, de forma circular, gruesa o delgada, cocida en el burén, budare o comal. // Alimento primordial entre los antiguos aborígenes del Nuevo Mundo; es todavía habitual en las Antillas, Colombia y Venezuela. // En algunos lugares de la C. Atlá., con dulce y queso; con huevo, la que lleva dentro de la masa un huevo, imitación de la empanada con huevo. En los Llanos Orientales, la que hacen con harina de arroz y cuajada. En Antioquia, arepa de maíz pilado, cocido, molido y extendido sobre una parrilla. Hay dos clases según la forma: boluda, gruesa o redonda y delgada o tela. También hay la que hacen con maíz cocido y molido, sin dulce ni sal; de chócolo o de choclo, la de afrecho, de maíz capio. En los Santanderes, con chicharrón.
- de monte. (Ant.) y (Cald.). La de maíz pelado con lejía, cocido en agua, molido, y asada sin dulce ni sal.
- ocañera. (NStder.). Arepitas delgadas de maíz blanco, sin sal, que después de cocinarlas sobre hojas de plátano puestas en un tiesto encendido, se rellenan luego con queso calentano rallado.
- arepita.** (C. Atlá.). Tortita hecha de masa de maíz o de la yuca, aderezada con panela, queso blanco criollo y anís, que al freírse se abomba.
- arepuela.** Masa de harina de trigo aderezada con huevo, leche, azúcar y una pizca de sal, que extendida en la sartén por cucharadas, se fríe. // Masa de harina de trigo que se estira con un rodillo, formando hojas delgadas que se fríen en aceite. // En Nariño, *caucharina*.
- arequipe, ariquipe.** Dulce a base de leche, azúcar y canela, muy trabajado en paila de cobre. Antig., con la constante de la leche y el azúcar, se hacían arequipas con coco, con coco y piña, con batata, de almendras, de frijoles, etc. En Cauca, Huila y Valle, *manjar blanco*.
- arniada.** (Nar.). Sopa hecha a base de maíz.
- aromática, s.** Bebida medicinal o digestiva, que se hace con la cocción en agua de hierbas aromáticas, como hierbabuena, toronjil, cidrón, menta, manzanilla, etc.
- arracacha.** Amer. Hierba de la familia de las umbelíferas. Es de hojas partidas y de flores amarillas, dispuestas en racimos aparasolados. Las raíces tuberosas son comestibles. La planta se cultiva en climas fríos y templados. // Col. Es esencia de la olla cundiboyacense y con ella elaboran pucheros, sopas y pasteles. En Santander, se conoce a la arracacha con el nombre de *apio*, utilizándola en dulces típicos. En Nariño, le dicen también *zanahoria*.
- arracadas, arrangadas.** (Nar.). Caldo sustancioso para sopa, al que se le agregan trocitos de masa de harina de trigo con huevos. // Sopa de harina de trigo.
- arrancamuelas.** Confitura muy popular.

arrau · azulejo

Especie de caramelo correoso, de fabricación casera, al que generalmente se le aplica coco rallado en pequeños trozos.

arrau. Tortuga grande de agua dulce que habita en los Llanos O. y en la Amazonia. Su carne es muy buscada.

arrollar. Hacer incisiones transversales en el lomo del pescado, con el fin de que la sal penetre bien en la carne.

arroz. Planta anual de la familia de las gramíneas, originaria de las Indias Orientales y propia, por lo general, de terrenos muy húmedos; el fruto es un grano oval, harinoso y blanco después de descascarillado, del cual hay diversos tipos. Tiene muchos usos en platos especiales, sopas, postres, etc.

↳ vacío. En el norte del Cauca y en el Litoral Pacífico, arroz sin salsa, escasamente condimentado.

asorrete. (Cald.). Especie de hamburguesa, preparada con carne de res molida, queso blanco, miga de pan, huevo y aliños, envuelta en tiras de tocino y horneada.

atacuñar. (Boy.), (Cund.), (Llanos O.) y (Stder.). Embutirse uno de alimentos.

ataro. Plancha grande de barro cocido o hierro, usada en la Amazonia para asar el casabe.

atarragar, se. Atracar, atiborrar de comida.

atarrantarse. (Nar.). Comer en exceso.

atiborrar. Atracar de comida. Hartar. // Col. *Atiburrar.*

atillo. Especie de petaca para llevar víveres.

atiputarse. (C. Atlá.). Atracarse, hartarse.

atol. (Llanos O.). Bebida a base de maíz trillado, panela raspada y leche. Se sirve fría o caliente. // Atole.

atole. (Llanos O.). Bebida espesa, hecha con harina de sagú o maíz, endulzado casi siempre con panela.

atollabuey. Leche tratada hasta que toma consistencia algo espesa, de sabor poco ácido y con un punto de sal, utilizada especialmente con las comidas en la región del Sinú.

atollado, arroz. Criollísimo plato del Valle del Cauca, en el que participan, a más del grano, longaniza, costilla y pulpa de cerdo, papa colorada, aderezado con hogao, cilantro de Castilla y color de azafrán. Se hace también con pato o pescados ahumados, así como con toyo o raya.

atomatada. Cierta dulce de tomate

auchar. Carne asada, adobada y sometida a fuego vivo sobre horquetas de bejuco o parrillas de metal. // Nombre de las piedras que forman el fogón, donde suele guisar la gente de los campos. Equivale a los bindes.

aucharse. (Cund.) y (Boy.). Envejecerse, arrugarse las frutas.

aunche, ahunche, hunche. (Boy.), (Cund.) y (Valle). Desecho, residuo, afrecho, salvado.

aurora. Bebida fermentada en agua con mucho azúcar, un poco de canela y un limón claveteado, que se deja fermentar y se cuele.

avian. Tortuga grande de agua dulce. Habita en los Llanos O. y la Amazonia. Su carne es muy buscada.

azafate. Jofaina de madera, así como fuente de loza y metal.

azucararse. Cristalizarse el almíbar de las conservas, la miel u otra sustancia.

azulejo. Cierta clase de jaiba, cangrejo de mar.

B

- babilla.** (Llanos O.). Especie de caimán de río, de hasta 1 m de longitud, del cual se aprovechan su piel y su carne, que tiene un gusto similar al del pescado.
- babucha.** Golosina monjil, consistente en una especie de torreja de pan alargada embebida en leche, que luego se pasa por huevo batido y migas finas de pan para freírlas. Se rocían finalmente con almíbar espesa y canela en polvo.
- bacal.** En la C. Atlá. se dice *mareтира*.
- bácharo.** Aplícase a las frutas que nacen y se desarrollan dobles, especialmente de los plátanos. También a los huevos de dos yemas.
- badea.** Planta trepadora de la familia de las pasifloráceas, que da un fruto color verde de tamaño variable, cuya pulpa es comestible. Por su delicado sabor se utiliza únicamente en refrescos.
- bajada.** (Ant.). Última porción de leche que se saca de la vaca, después de dejar al ternero varias veces. Se cree que es la más alimenticia.
- bajaollas.** Trozo de tela, generalmente almohadillada que se utiliza en la cocina para agarrar ollas, calderos, cazuelas, etc., calientes. // *Agarrador, agarradera, cogeollas.*
- bajiao, do.** (Llanos O.). Dícese de la carne cuando se descomponen y toma mal olor.
- bajuca.** Variedad de la guama que debe su nombre al hecho de ser cilíndrica.
- bala.** En la reg. de Tumaco, manjar hecho de plátano o guineo verdes, cocidos con sal al gusto, convertido en puré y mezclado en una base de achiote diluido en abundante mantequilla, con un poco de ajo machacado. Existe también una variante compuesta llamada bala marinera, en la que se cubre una capa de esta masa con camarones rápidamente sancochados en una salsa cremosa de hogao con leche de coco y algo de pique, y tapada con otra capa de fufú, para formar cuadrados de bello color que se sirve como entrada.
- balay, balai.** Cedazo o cesto hecho de fibra vegetal, que se usa para recoger cereales, cernerlos o aventarlos.
- balú.** Árbol de la familia de las fabáceas. El fruto es una vaina alargada de color verde morado y contiene semillas del tamaño de una almendra de cacao que son comestibles, cocidas en guisos y purés; su sabor es delicado, próximo al castaño. Se le conoce también con los nombres de chachafuto, frisol calú, habijuela, nupo, poruto, sachafuto, sachapuruto y fresno.
- baluy.** Leguminosa de fruto comestible.
- bandeja.** Plato grande y liviano de materias y formas variadas (cuadrada, circular u oblonga) que se usa para servir fuera de la mesa, bebidas, bocadillos, dulces, etc. // Fuente grande para servir en la mesa.
- bando.** (Huila) y (Tol.). Banano, cambur.
- bangaño.** Vasija hecha del epicarpio duro de ciertos frutos, como la güira.
- báquira.** Mamífero montaraz o salvaje, perteneciente al orden artiodáctilo del que se conocen dos especies. En la parte posterior del cuerpo, cerca del anca, tiene una glándula que segrega una sustancia aceitosa y almizclada. Es muy apreciado por su carne. También se le conoce como *baquiro, pecarí, páchira*.
- barbacoa.** En algunos pueblos del Pacífico, técnica de cocina que consiste en hacer un hueco en la tierra, colocar hojas de plátano y encima carnes, pescados, tubérculos, etc., los cuales, una vez cubiertos con hojas de plátano también, se cubre de tierra y encima se prende la fogata, para cocinarlos.
- barbudo.** Pez que abunda en los estuarios,

barzalero · biranga

- ciénagas salobres y en la costa, en agua de poca profundidad; es comestible, aunque de olor muy fuerte.
- barzalero.** (Stder.). Aguardiente de contrabando.
- barraquete.** (C/gena de Indias). Pato silvestre que se alimenta de pescado y el cual, después de tratarlo bien con limón, se prepara con salsa, muchas veces a base de vino.
- barreno.** En el Litoral Pacífico, cangrejo amarillo y azul que se encuentra en los manglares, a partir del mes de julio.
- barril.** Denota la mala calidad de los alimentos y también la alimentación en comunidad.
- bastimento.** (Ant.) y (Cald.). Conjunto de alimentos para el sustento diario de una persona o familia. // (C. Atlá.), (Mag.), (Cesar) y (NStder.). Vegetales y tubérculos que entran en la preparación de algunas sopas, especialmente en el sancocho, como yuca, plátano, ñame, maíz, etc. // *Vitualla.* // (Llanos O.). Fiambre consistente en carne y tajadas de plátano fritas.
- bate.** (C. Atlá.). Bebida refrescante, espesa, hecha de jugo de frutas.
- batidillo.** *Batido.*
- batido, a.** Melcocha bien batida y aderezada con anís o coco y hojas de limón o de naranja, y envuelta en hojas de caña o en corteza de plátano.
- batío.** (Llanos O.). Alfandoque.
- bautizar.** (Ant.). Echarle agua al café y a la leche para obtener un mejor lucro, degenerando el producto.
- bebedera.** Hábito de tomar con mucha frecuencia o exceso alguna bebida, especialmente alcohólica.
- bebedizo, a.** Bebida a la que se atribuía, supersticiosamente, la virtud de conciliar el amor de otras personas. // En los Llanos O., aún se aplica esta voz.
- bebezón, na.** Acción y efecto de beber en abundancia o con exceso, especialmente licores.
- becerro.** (Llanos O.). Ternero.
- belduque.** (Nar.). Cuchillo grande de hoja puntiaguda.
- besito.** Panecillo de harina de trigo o de yuca en forma esférica, enriquecido con queso blanco costeño y yemas de huevo, cocinado al horno.
- besos.** Especie de bizcocho con harina, azúcar, mantequilla, polvo de hornear, huevos, pasas, nuez moscada y vainilla.
- ↳ de negra. (Valle) Bizcochitos o dulces redondos, blandos, con cobertura de chocolate.
- ↳ de novia. (C/gena de Indias). Preparación dulce a base de harina, mantequilla, polvo de hornear, huevo, azúcar, vainilla y nuez moscada, que bien trabajada, se hornea en una tártara engrasada.
- besote.** Pez de agua dulce, comestible, que vive en los ríos de la Costa Atlántica // En Cund. y Tol., pez de agua dulce que pertenece a un género exclusivo de la cuenca del Magdalena. Mide hasta 50 cm y su carne es muy apreciada.
- biche o viche.** Dícese de un fruto que no ha tenido su culminación o madurez. // En el Chocó, aguardiente de contrabando. // En general, aplícase esta voz a frutas, ganado y aves que no han llegado a su completa madurez.
- bienmesabe.** (C/gena de Indias). Conserva preparada con batata, leche de coco, azúcar y rajas de canela. // (Cund.) y (Nar.). Dulce de leche cortada, preparado con panela.
- bija, bixa, vija.** *Achiote.*
- bimbo.** (Cund.), (Huila) y (Tol.). *Pisco.* // (Cauca), (Huila) y (Valle). *Pavo común.* // (Nar.). *Chumbo.*
- bío.** Variedad de pez comestible.
- biranga.** (C. Atlá.). Guarapo de panela hervido

- con jengibre. // Especie de puré a base de leche, azúcar y plátano maduro.
- birimbí.** (Cauca) y (Valle). Colada espesa a base de maíz ligeramente fermentado, aderezada con canela, clavos de olor, hojas de naranja y panela, bien combinados. Se sirve frío o caliente.
- birungo.** (Stder.) Bebida a base de cacao tostado, al que se le agrega harina de maíz o de otros cereales, panela y especias. En otras regiones se dice *chocolate de harina*, *cacao de harina* o *chucula*.
- bitiviti.** (C/gena de Indias) Especie de mazamorra muy laboriosa en su preparación y un poco fermentada, a base de maíz pilado especialmente, leche de coco, azúcar, canela y un tanto de sal.
- bitute.** Comida, bastimento. // (Ant.) y (Huila). Viandas que se le echan a las sopas. // Bituta.
- bizcocho.** (Ant.), (Boy.), (Cald.) y (Cund.). Pastel grande, generalmente de forma redonda, elaborado con harina de trigo, grasa, huevos, azúcar, etc. y cocido al horno. Se suele rellenar con frutas o crema y cubrir con un baño de azúcar o chocolate.
- ☞ **borracho.** El que ha sido bañado en almíbar, vino dulce o licor.
- bizcochuelo.** (Cund.), (Huila), (Meta), (Tol.) y (Valle). Especie de torta esponjosa hecha de harina de maíz o de sagú, huevo y mantequilla. // Cierta pan de maíz.
- blanqueado.** Golosina consistente en una pasta melcochuda, elaborada con melaza de caña de azúcar que se bate, sin dejarla llegar a punto de caramelo, y se adereza con anís, coco, nueces, hojas de limón, etc. Se suele envolver en hojas de caña o de plátano. // *Alfandoque*, *batido*, *bobo*.
- bobo.** *Blanqueado*. // (Ant.) y (Cald.). Golosina consistente en una pasta melcochuda, elaborada con melaza de caña de azúcar que se bate, sin dejarla llegar a punto de caramelo, y se adereza con anís, coco, nueces, hojas de limón, etc. Se suele envolver en hojas de caña o de plátano.
- bocachico.** Pez de agua dulce, que cuando adulto, mide hasta más de 25 cm de largo. Habita en la cuenca de los ríos Magdalena, Cauca, Sinú y Orinoco. Se caracteriza por tener muchas espinas, y aunque su carne es más bien ordinaria, es apreciada, una vez salado en gustosos sancochos o rellenos, asándose entonces sobre parrillas y al fuego de carbón. O en *viudas*, que es una forma de cocinarlo al vapor con diversas hierbas y especias.
- bocadillo.** Pasta hecha de pulpa de frutas, especialmente de guayaba y almíbar, cortada en trozos que se envuelven en hojas de bijao o de cambur.
- bofe.** (Valle). Pulmón de la res, salado, secado al sol y ahumado. Se corta en porciones pequeñas y se fríe sin que quede tostado. // Parte de la fritanga.
- boldo, boldú.** Arbusto de las monifiáceas, de cuyas hojas y corteza se obtienen extractos usados en medicina para curar enfermedades del hígado y del estómago. La infusión de sus hojas o “té de boldo” es muy popular y se toma como remedio casero con los mismos fines.
- bolillo.** (Boy.) y (Stder.). Rebanada de plátano verde cortado a lo ancho y frita en aceite. *Patacón*, *tronco*.
- bolinillo.** Vulgarismo muy usado por molinillo. // Palo que termina en una bola de ranuras que sirve para batir líquidos. // *Molenillo*. // *Molinillo*.
- bolo.** (Ant.) y (Cald.). Nombre que se da a la calabaza tierna.
- bologoma.** *Guayabo*.
- bololó.** Recipiente hecho del fruto de la calabaza.
- bollo.** (Ant.), (Cesar), (C. Atlá.), (Bol.), (Mag.),

bolloría · butifarra

- (Stders.) y (Sucre). Masa de maíz, de yuca o de plátano, de medianas porciones cilíndricas, envueltas en hojas de maíz o tusas, de plátano o de bijao, hervidas.
- ↳ de coco. (C. Atlá.). De la masa del bollo limpio, preparado con coco rallado, anís en grano, queso rallado y azúcar.
- bolloría.** (C/gena de Indias). Preparación dulce consistente en tiritas de plátano verde, secadas al sol o al horno suave, enriquecidas con un melado de panela y algo de leche de coco hasta que tomen punto.
- boruga.** (Valle). Leche recién ordeñada que se cuaja sobre un fondo de panela y limón; especie de kumis que suele tomarse tibio y espumoso.
- borugo.** En algunos sitios del país, roedor muy estimado por su carne exquisita.
- botana.** *Picada.*
- botija.** Medida equivalente a cuarenta libras. // Cinco puños de arroz.
- botijo.** Botijón.
- brazo de reina.** Pastel de bizcochuelo y manjar blanco en forma de cilindro.
- brevo.** Arbolito de la familia de las moráceas, cuyos frutos tienen forma de pera. Estos se preparan solamente verdes, con miel de panela o azúcar, aderezados con rajas de canela o corteza de naranja. En veces, van rellenos de arequipe.
- brusco, a.** (Cas.). Planta de la familia de las liliáceas. Su fruto, que es una vaina alargada, guarda en su interior varias semillas pequeñas, redondas y de color negro, que tostadas, se utilizan para preparar una bebida que reemplaza al café.
- budare, budale.** Plancha circular de hierro o barro cocido, semicóncava, en la que se extiende y cuece la arepa, la cachapa o el casabe. Sirve igualmente para tostar los granos de café y de cacao.
- buña.** Mermelada que los araucanos hacen de papa medio pasada, frita o asada.
- buñuelo.** (Ant.) Golosina hecha con base en queso y harina de maíz, en forma de bolas y fritas en aceite. En C/gena de Indias, se elaboran con frijoles blancos cabecita negra, los que limpios, molidos y batidos con la mano, se convierten en una masa suave y esponjosa. En cucharadas, se llevan al aceite caliente hasta que doren.
- buñuelos pícaros.** (C/gena de Indias). Frituras de yuca en forma de O, de un dedo de grueso, que se pasan finalmente por azúcar.
- burucuyá.** *Badea.*
- bútago.** (Ant.). Nombre de un género de plátanos. // Familiarmente, plátano. // (Llanos O.). Topocho.
- butifarra.** (C. Atlá.). Embutido a base de carne, tocino, pimienta picante, pimienta de olor, etc., que luego se aprietan a cierta distancia para darle una forma redonda.

C

caballeros pobres. (C/gena de Indias).

Rebanadas de pan horneadas o fritas, sin corteza, untadas de mantequilla y remojadas en leche con azúcar y vino, bañadas luego discretamente por encima con huevo batido y espolvoreadas con un poco de canela antes de dorarlas.

cabeccar. enol. Echarle agua al alcohol para producir el llamado ron blanco.

cabello de ángel. (C/gena de Indias). Dulce de papaya biche, preparado en trocitos largos delgados, con azúcar, agua y jugo de limón, que al endurecerse el almíbar, se ponen en cucharadas en una mesa de mármol humedecida.

cabeza de gato. (C/gena de Indias). Bolas de plátano verde asado, combinadas con chicharrón triturado y condimentadas con sal. // (Huila) y (Tol.). *Juan Valerio*.

cabezadiacha. (Llanos O.). Pez de la familia del bagre. // Paletón.

cabezaemono. (Llanos O.). Mazorca de maíz pequeña.

cabrito. (C. Atlá.). Bocachico salado y luego desalado, rellenos con rodajas de tomate y cebolla sofritas. Va envuelto en hojas de plátano engrasadas y cocinado en parrilla sobre carbón encendido.

cacay o tacay. (Llanos O.). Árbol nativo de la Orinoquia, famoso por sus almendras que se comen después de tostadas. En cada cosecha, este árbol produce aproximadamente nueve arrobas de frutos. Cada fruto contiene tres almendras del tamaño de un huevo de paloma, ricos en aceite. Además, tostada y molida es utilizada en preparaciones de repostería.

cachama. Pez que se encuentra en la mayoría de los caños y ríos del Meta y la Orinoquia; comestible, de carne muy apreciada y del cual se conoce una gran variedad. Las

especies de agua dulce pertenecen a la familia de los carácidos y las de agua salada a la de los chaetodóntidos. Es vianda predilecta del llanero, preparándola sudada o asada, acompañada de tungos o plátano y yuca.

cachapa. (Cesar) y (Llanos O.). Variedad de arepa de maíz tierno, que se asa sobre una laja o tiesto de barro, envuelta en hojas de plátano o de chisgua. Puede llevar, además de sal, cuajada, queso o mantequilla. // (Córd.) *Cariseca*. // (Ant.), (Cald.) y (Tol.). *Panocha*. // (Huila) y (Tol.) *Sarapa*.

cachapla. (Stder.). Variedad de arepa, preparada con maíz tierno, queso y panela.

cachipay. Palma que crece hasta 7 m. Su tallo está cubierto de espinas largas y negras. Abunda en la C. Pacíf.; produce racimos grandes de frutos rojos, anaranjados o amarillos, conocidos como *chontaduro*. Estos son muy apreciados, una vez cocinados para comerlos directamente, o en salsas y cremas. Con la misma, cruda, se prepara, por fermentación, una chicha muy fuerte. Se le conoce también con los nombres de *chichagúai*, *tenga*, *chenga*, *pjiguay* y *jijirre*.

cachucho. (Córd.). Uno de los nombres del coroncoro, pez de agua dulce cuya carne es muy apreciada.

cacota. Dícese de los residuos del café que quedan después de descortezado el grano. // Café que se ha dejado secar junto con la pulpa o cáscara y que, por ello, se considera de inferior calidad.

cacucho. (Córd.). Uno de los nombres del coroncoro de agua dulce. Pez que se aprovecha en sopa y otras preparaciones.

cafenegro. (Llanos O.). Café sin dulce; café cerrero.

cafongo. En la reg. de Mompo, especie de bollo de maíz, que se prepara combinando la

cafuche · callos

- masa con panela, anís, queso criollo y coco, envuelto en hojas de bijao y cocido en agua hirviendo. // Venez. Bollitos dulces, típicos de Barlovento, hechos a base de cambur titiario, harina de trigo, pulpa de ralladura de coco y clavos de especia, envueltos en hojas de cambur y horneados.
- cafuche.** Mamífero de monte parecido al cerdo, de hocico alargado, móvil y cartilaginoso y de denso pelaje cerdoso, cuya carne es muy apreciada. Se conoce también como pecarí, saíno, báquira, báquiro. // Aguardiente o ron de contrabando. // (C. Atlá.). Café o cosa mal hecha, tratándose de bebidas hechas al fuego.
- cañüinga, cahuínga.** Instrumento rústico, parecido a una cernidera, que sirve para quitar la cachaza de las mieles. // Cuchara de madera en forma de remo, para revolver mazamoras o líquidos.
- caigua.** Pepino de rellenar, casi siempre con una farsa a base de carne molida, arroz cocinado y picadillo de huevo duro.
- caima.** (Llanos O.). Fruto del árbol llamado caimito.
- caimarón.** (Llanos O.). Árbol de la familia de las moráceas, de 10 m de alto. Sus frutos comestibles son de color vinoso y crecen en racimos colgantes. Se encuentra en clima cálido y templado. Con el fruto preparan una especie de vino.
- caimo.** (Llanos O.). Árbol hermoso que alcanza los 10 m de altura, del género *Lucma*. Su fruto del mismo nombre, es de cáscara lisa y delgada, de pulpa manchosa y mucilaginoso, y sabor dulce. Se consume en época de cosecha durante los meses de abril, mayo y junio, en jugo, dulce y al natural.
- cajeto.** (Nar.). Una clase de banano pequeño de color rojizo.
- cajuche.** (Llanos O.). Cerdo salvaje más pequeño que el común, de carne muy apetecida. // Saíno, sajino.
- calao, calado.** (Cund.) y (Tol.). Especie de galleta preparada con harina de trigo, delgada y de forma circular. Para hacerlo, se juntan dos untados de manteca y se separan a medio cocer, para continuar la cocción hasta que doren un poco.
- calambuco.** (C. Atlá.). Vasija metálica o de calabazo, de gran tamaño, para transportar leche. // *Cántaro*. // (Boy.), (Cald.), (Cas.), (Cauca), (Cund.), (Huila), (Nar.), (Stder.) y (Tol.). *Cantina*.
- calandraca.** En Chinú, Córd., manjar preparado con plátanos maduros, panela, guayaba, papaya, mango verde y piña.
- calar.** (Ant.). Cocinar un alimento a fuego lento hasta que espese. // (Valle y otras regiones) Cocer las frutas en almíbar hasta lograr el punto de cierta cristalización.
- calentado.** En algunas regiones, comida que se guarda de un día para otro, mezclada, muchas veces, junto con un huevo y se recalienta al servirla. Por lo general a la hora del desayuno.
- calentano.** (Boy.), (Cund.) y (Tol.). Especie de bizcochitos alargados, más bien pequeños, hechos de harina de maíz.
- calentillo.** (C. Atlá.). Bebida preparada con agua de panela hervida y especias. Es muy familiar en los pueblos del Magdalena.
- caloche.** Pez de agua dulce de los ríos que desembocan en el Caribe y de la cuenca del Orinoco. Es de características peculiares y vive en los remansos y aguas tranquilas. Aunque es comestible carece de prestigio.
- callamba.** (Nar.). Cierta clase de hongo, de seta comestible.
- callampa.** *Callamba*.
- callana.** Cazuela indígena, muy chata, que se usa para hacer el casabe, tostar el maíz, cocer el pan de maíz, asar arepas, y otros usos similares. Es el *budare caribe*.
- callos.** *Mondongo*.

- camarona.** *Uva camarona.*
- cambur.** Una variedad de plátano llamado también cambure. Existen muchas especies de plátanos, congos, guineos, dominicos, etc.
- camuro.** (Stders.). Especie de carnero originario de África, aclimatado en esta región, cuya carne, después de tratarla con esmero, es muy apreciada en asados y guisos. Sus interiores sirven para preparar un plato que allí llaman *pepitoria*.
- canangucho.** Palmera de los Llanos O., que da un fruto cubierto de escamas lustrosas del que se elabora una bebida refrescante.
- cancharina.** (Nar.). Masa de harina de trigo que se estira formando hojas delgadas y se fríe en aceite. // Hojuela, arepuela.
- canches.** (Boy.). Especie de bollitos fritos u horneados, a base de harina de cebada tostada, combinada con papas, huevos, mantequilla, sal y pimienta.
- candia.** *Gombó, okra, quingombó.* // Sopa de candia con mojarra ahumada, antiguo manjar de C/gena de Indias.
- candil.** (Boy.), (Cund.) y (Huila). Bebida caliente a base de leche, yema de huevo, azúcar, canela y vino o aguardiente. // (Caldas) *Caspiroleta*; (Valle) *Ponche*.
- canelaqueque.** (C/gena de Indias). Golosina horneada, elaborada con mantequilla, harina, canela en polvo y huevos.
- canelazo.** (Boy.). Bebida a base de aguardiente, aguapanela y astillas de canela. Se sirve caliente y en jarritos de barro o copas de vidrio gruesas escarchadas.
- cangil, canguil.** (Nar.). Nombre de una variedad de maíz, un tanto largo y delgado. Con sus granos secos se hacen crispetas. // (Boy.) y (Cund.). Maíz *pira*.
- cantina.** Sitio donde se expenden bebidas alcohólicas. // Vasija metálica más o menos grande en que se transportan líquidos, sobre todo leche.
- cañafistula.** Arbusto de flores, en general, amarillas, agrupadas en racimos. Sus frutos son unas vainas largas de 50 cm y más, gruesas y negras cuando están maduras, cuya pulpa oscura, de fuerte olor, un tanto desagradable, es de dulce sabor. Llamada también *cañandongueta*.
- capacho.** Hoja verde o seca que cubre la mazorca o fruto del maíz.
- capaz.** Pez de río, de hasta 35 cm de longitud que abunda en las cuencas de los ríos Magdalena y Orinoco. Es de color gris plateado, con puntos negros. Apreciadísimo por su carne suave de pocas espinas.
- capilotada, capiroxada.** (Chocó). *Comida*.
- capio.** (Nar.). Variedad de maíz blanco resistente al gorgojo.
- capitán.** (Boy.) y (Cund.). Pez de gran fuerza que trepa sobre las rocas y pasa por entre fuertes corrientes de agua. Es muy apreciado por la calidad de su carne, pero en muchas zonas ha desaparecido.
- capón.** (Ant.). Granos de maíz esponjados por el fuego. // (Llanos O.). Se denomina así al marrano cerrero castrado. // (Stder.). Trozo de carne, del corte llamado muchacho, abierto, o de la falda, relleno con verduras, huevos duros, tocino, etc., enrollado luego y envuelto fuertemente en una tela, que se cocina hervido.
- capón de ahuyama.** (Llanos O.). Ahuyama que, una vez cortada su parte posterior y limpia, se rellena de carne de res, cerdo, pollo, queso criollo salado, hogao o guiso, cocinado en el horno.
- capulí, capulín.** Col. y Ecuad. Cerezo de color rojo oscuro, casi negro, apreciado por su sabor dulce.
- carabalí.** Camarón tigre, en el Litoral Pacífico, nombre tomado de un grupo étnico africano.
- carabañuela.** Croqueta de yuca rellena de carne, pescado o huevo. // (C. Atlá.). *Carimañola*.

caracha · casadilla

caracha. Entre otras acepciones, *costra*.

caramañola. (C. Atlá.). Especie de croqueta mediana, elaborada con masa de yuca cocida y molida en forma de zepelín, que va rellena de carne molida aderezada y frita.

carapacho. La carne de la tortuga o del morrocoy, guisada en su propia caparazón. // Es comida típica en el Vichada, a base de la tortuga.

carasguasca. (Nar.). Cierta aguardiente de baja calidad y de alto contenido de alcohol.

caratanta, carantanta. (Valle) y (Cauca). *Costra* que se forma en las paredes de las pailas cuando se cocina la masa del maíz. Ésta se desprende fácilmente en carachas. Sirve para preparar gustosas sopas, o se come sola con acompañamiento de guisos o carnes.

carducho. (Bol.). Sopa hecha con agua, sal y condimentos.

cariaco. (C. Atlá.). Maíz de grano duro que fructifica rápidamente. Entre otros usos se emplea en la preparación del chocolate de harina. // Maíz pintado: marrón, rojo.

carihucho o cariucho. (Nar.). Comida consistente en papas cocidas con sal, ají y carne de cuy.

carimañola, caramañola, caramiñola, carabañuela. (C. Atlá.). Especie de croqueta mediana, elaborada con masa de yuca cocida y molida en forma de zepelín, que va rellena de carne molida, aderezada y frita. Ocasionalmente, en la Costa, la rellenan con preparación de pescado.

carincho. (Nar.). Guiso que se prepara a base de carne de curí, ají, sal y papas.

cariseca. (C/gena de Indias). Torta horneada a base de maíz pilado, cocido y molido, leche de vaca, leche de coco, queso criollo, azúcar, mantequilla y anís en grano. // (Córd.). Especie de arepa horneada, hecha con harina de maíz cariaco, huevo, azúcar, leche, canela y pimienta de olor en polvo.

carne. Parte muscular de los animales, considerada apta para la alimentación y que se expende al público. // Alimento consistente en todo o parte de un animal de la tierra o del aire, en contraposición a la comida de pescados y mariscos. // Pulpa de la fruta, que está bajo la cáscara o el pellejo.

▷ **acaramelada.** (Ant.). Preparación que se hace con cordón de cerdo, azúcar, mantequilla y especias. Enseguida se mete al horno.

▷ **de monte.** Carne de los animales salvajes, que se cazan para la alimentación.

▷ **desmechada.** (C/gena de Indias). Plato criollo que consiste en el cocimiento de carne fibrosa de la res, que al quedar tierna se deshilacha y condimenta con un guiso achiotado de tomate, cebolla, etc.

▷ **palito.** (Chocó). Carne de res secada al sol después de haberse bañado con sal o nitro.

caruta. (Llanos O.). Arbusto de la familia de las rubiáceas. Su fruto es de sabor dulce, redondo y corteza grisácea. De pulpa blanca y numerosas semillas redondas. Se emplea en la preparación de jugos y dulces.

carraspa. (Boy.) y (Cund.). *Pega*. // (C. Atlá.). *Cucayo*.

carretero. (Llanos O.). Aplícase a una clase de pato salvaje, de carne gustosa.

casabe, cazabe. (del taíno *cazabí*). (C. Atlá.). Torta muy delgada elaborada con la yuca amarga rallada, una vez extraído el yare. Se cuece en budare. Es un plato originalmente indígena que aún forma parte de la dieta popular.

casabito, cazabito. (C. Atlá.). Torta de casabe mediana, que se rellena con dulce de coco rallado y anís; se presenta doblada en forma de empanada.

casadilla. (C. Atlá.). Golosina de harina de maíz o de trigo, con relleno de dulce de coco. // (Córd.). Especie de pequeñas tortas de yuca, cubiertas con dulce de coco y

casado · cidrayota o cidra cayote, cayote

- rociadas con almidón de yuca, doradas en el horno.
- casado.** (Ant.) y (Cald.). Golosina compuesta de dos géneros alimenticios, uno dulce y otro salado, que se comen juntos, como bocadillo y queso.
- casar.** Quebrantar el maíz y desprenderle el afrecho en el pilón o en una piedra especial.
- casarón.** (C. Atlá.), (Huila) y (Stders.). Hoja que envuelve la mazorca de maíz. // En ciertos sitios de la C. Atlá., como en Amér. Cent. y Cuba, se llama tusa.
- casco.** Cada una de las divisiones interiores o cortes de algunas frutas, como la naranja, la guayaba y la cidra, utilizados muchas veces en la preparación de golosinas con almíbar o confituras.
- cascos.** (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Corteza de algunas frutas que se emplea para hacer dulces, como la guayaba y naranja.
- caspiroleta.** Pequeños cuencos de pasta horneados, rellenos luego con un almíbar enriquecido y combinado con huevo, vino moscatel, canela y pasas. // (Boy.), (Cald.) y (Cund.). Bebida caliente a base de leche, yema de huevo, azúcar, canela y vino o aguardiente. // *Candil.* // (Valle) Postre a base de almíbar, huevo, leche, vino, canela en polvo y uvas pasas. Se acostumbra servirlo en moldes para flan.
- caster.** (C/gena de Indias). Bizcocho que, dividido por la mitad, va enriquecido con mermelada ácida, y una vez cubierto con la otra capa de bizcocho, se corta en cuadros. Estos se empapan en leche azucarada o se cubren con crema inglesa. Se presentan adornados con copos de merengue que se cocinan en el horno.
- castilla, lulo de.** Arbusto de las solanáceas, cuyo fruto es de sabor ácido, color amarillo anaranjado, y cubierto de una peluza punzante; se emplea en agradables jugos y dulces.
- cauca.** (Nar.). Maíz a medio cocer, para preparar alimentos especiales.
- caucara.** *Sobrebarriga.*
- cauncha.** (Cauca) y (Nar.). Cierta manjar preparado con maíz tostado, molido y con azúcar. Se come de esta manera. // Meta. *Chancarina.* // *Cofio.* // En las Antillas, gofio.
- cayana.** (Ant.), (Cald.), (Cauca), (Nar.), (Quin.), (Risar.) y (Valle del Cauca). Antig., plato de barro que utilizaban antiguamente para asar arepas. // Callana, voz quechua.
- cayeye.** En Santa Marta, manjar a base de guineo verde, hervido en agua, con o sin cáscara, majada luego la pulpa que se adereza con mantequilla, sal y queso criollo.
- cebolla.** Bulbo de la familia de las liliáceas, rico en minerales, fósforo y azufre. Formada de cascos tiernos y jugosos, de olor fuerte y sabor picante. También se conoce la cebolla larga o junca. Ambas se utilizan en salsas, sopas, ensaladas y otras preparaciones culinarias.
- ↳ de almácigo. Cebolla junca.
- ↳ de huevo. (Ant.). Dícese de la cebolla cabezona o redonda, originaria de Asia.
- ↳ junca. Se caracteriza por tener las hojas muy alargadas, cilíndricas, huecas, de color verde y de sabor pronunciado. No produce bulbo en su cabeza, sino que todo el cuerpo de la mata o pie es de igual diámetro, siendo éste de color blanco.
- cebucán, sebucán.** Manga cilíndrica, tejida con fibras vegetales, de hasta dos metros de largo, que usan los indígenas para exprimir la yuca amarga rallada y extraerle el líquido venenoso o yare, antes de la elaboración del casabe.
- cereza.** Se dice del grano de café maduro con cáscara. Con esta misma voz se conocen en varios países de Hispanoamérica, diversos frutos pero diferentes de la cereza europea.
- cerrero, a.** Amargo. Se aplica al café o al cacao muy cargado y sin endulzar.
- cidrayota o cidra cayote, cayote.** (del nahua

cigua · colado

- chayutli*, calabaza blanca). Planta trepadora americana, de la familia de las cucurbitáceas, de tallo liso, delgado y muy resistente; su fruto, de carne jugosa y blanca, es tan fibrosa que, después de cocida, se asemeja a una cabellera enredada, de la cual se hace el dulce cabello de ángel.
- cigua.** En las islas cercanas a C/gena de Indias, dícese de un caracol pequeño, de color negro y de textura muy dura, pero gustoso en ensaladas y con ciertos adobos.
- cilantrón.** Del género *Eryngium foetidum*, de la familia de las umbelíferas. Es una planta herbácea comúnmente denominada en los Llanos O. “culantrón”, “sapo e’ vieja”, “pior es ná”, muy utilizada para aderezar sancochos, hervidos, rellenos o guisos.
- cincho.** (Llanos O.). Utensilio casero donde se coloca la cuajada para armar el queso.
- claro.** (Ant.) y (Cald.). La parte líquida de la mazamorra que se toma como refresco. // (Cund.) y (Stder.). Aguardiente servido en una pequeña copa. // (Boy.). Cocido que se prepara con sangre de res cocida.
- clima, al.** Dícese en el interior del país, de las bebidas, especialmente de la cerveza, cuando no están heladas, sino a temperatura ambiente.
- cobayo.** Pequeño mamífero cuya carne es muy estimada en la reg. de Pasto.
- cobo.** (C/gena de Indias). *Caracol de pala*.
- cocada.** Golosina de coco rallado, en conchitas o trocitos, preparada con azúcar o panela. Las hay de diferentes formas: redondas achatadas con un hueco en el centro, redondas o redondas aplanadas.
- ☞ al horno. Aderezado el coco rallado con huevo, azúcar, vainilla; especie de pasta o turrón horneado.
- cochada.** (C. Atlá.). Especialmente en Riohacha, cantidad de dulce que cabe en un perol u otra vasija, o que se ha preparado de una vez en un perol. // Cantidad de miel que se trabaja en una operación.
- cocho.** Chicharrón hervido y sazonado, no crocante. Aplícase también a lo que está casi crudo o mal cocido.
- cocinado, cocinao.** (C. Atlá.). Diversión infantil consistente en la preparación conjunta de una comida o guisado. (Ant.), (Cald.) y (Tol.). *Comitiva*.
- cocinadura.** (Ant.) y (Cald.). Agua en que se han cocinado los alimentos.
- cocombro.** (Boy.) y (Cund.). Variedad de pepino hortense, de fruto alargado.
- cocuma.** (Llanos O.). Harina de maíz. // Perú. Mazorca de maíz asada.
- cofio.** Harina de maíz o de trigo tostada y con azúcar. // (Cauca) y (Nar.). *Cauncha*. // (Llanos O.). Panela hecha de harina de maíz y miel de caña.
- cojongo.** Envuelto de ñeje. Masa con que se hacen los tamales y empanadas. // (Nar.). Masa de maíz que se cuece envuelta en hojas de la mazorca. // Bollito hecho de maíz tierno o plátano maduro. Con esta vianda se preparan sopas, y se le frita para acompañar carnes o chorizos.
- colación.** Masitas y dulces que se ofrecen como tentempié. // (Boy.), (Cund.) y (Huila). Conjunto de diferentes clases de galletas dulces. Anteriormente su fabricación era casera.
- colada.** (Amaz.), (Cesar), (Córd.), (Cund.), (Nar.), (Meta), (NStder.) y (Valle). Alimento preparado con harina de plátano, yuca, maicena o cualquier cereal, cocido en agua o leche, de modo que se sienta un líquido espeso, al que se le da sabor con sal, azúcar, canela u otros ingredientes.
- coladera.** (Boy.) y (Cund.). Utensilio de cocina con varios agujeros que sirve para colar líquidos. // *Colador*.
- colado.** Cesto de bejuco usado para medir cantidad de semillas, plátanos, maíz, piñas, etc.

- colanca.** (Ant.). Cierta clase de col.
- colí.** (Cund.). Sopa sustanciosa preparada con el plátano llamado *colisero*, costillas de cerdo, repollo, arvejas, etc.
- colino.** Variedad de plátano.
- colisero.** (Cund.). Variedad de plátano que suele emplearse en la preparación de sopas y otros manjares.
- colmena.** (C. Atlá.). Puesto de venta en un mercado público.
- colombina.** Cierta clase de golosina en forma de caramelo, ensartado en un palito.
- color.** Sustancia, casi siempre en polvo, derivada del achiote y parecido al azafrán, que se utiliza por lo general para darle color a las salsas, arroces, tomates, guisos y pasteles criollos.
- comelón, na.** Persona que come mucho o desordenadamente.
- comicalla.** (C. Pacíf.). Empanada hecha de harina de trigo o maíz con miel u otro dulce por dentro.
- comiso.** (Boy.), (C. Atlá.) y (Cund.). Provisión de alimentos que lleva consigo el viajero. // (Ant.), (Cald.), (Tol.) y (Valle). *Fiambre*.
- comistraje.** Conjunto de panecillos, pasteles y otros comestibles que se sirven con el café, el té o el chocolate. // (Ant.), (Cald.) y (Tol.). *Conqué, parva*. // (Boy.) y (Stder.). *Trama*.
- componer.** (Stder.). Cortar o dividir en trozos las aves, como el pollo, la gallina, y aderezarlo con especias y hortalizas para que tome sabor antes de cocinarla.
- concha.** Cáscara de frutas, corteza de árboles.
- concho.** Heces o sobras de la chicha, café o de algún licor.
- concolón.** (Boy.) y (Cund.). *Pega*; (C. Atlá.). *Cucayo*.
- conejo, a.** (Valle). Alfñique de miel de caña sin revolver para que no azucare.
- conga.** Planta herbácea de la familia de las zingiberáceas, de grandes hojas verdes oscuras y brillantes que se emplean para envolver alimentos.
- conqué.** (Ant.), (Cald.) y (Tol.). Conjunto de panecillos, pasteles y otros comestibles que se sirven con el café, el té o el chocolate. // *Comistraje*. // (Ant.), (Cald.) y (Tol.). *Parva*. // (Boy.) y (Stder.). *Trama*.
- conserva.** Dulce preparado con pulpa de frutas y papelón o azúcar, que dejado secar va cortado en secciones.
- conservita.** Tortica dulce de leche o guayaba, casi siempre en forma ovalada o cuadrada. // *Panelitas de leche*.
- conuco.** Terreno labrado o cultivado por los indios y utilizado para sus siembras de aje, yuca, maíz, ají, cohoba (tabolo) y otras plantas.
- copoazú, copoacu.** Fruto de la Amazonia, con el que se prepara un refresco muy popular en la región. También es empleado en mermeladas, néctares y yogurt. La semilla se usa para hacer chocolate blanco, denominado en la industria brasileña como capulate.
- corniz.** (C. Atlá.). Especie de codorniz, diferente a la europea.
- coroncoro.** (C. Atlá.). Pez comestible de agua dulce, largo, negro, revestido de un carapacho. // Pez de agua salada, de forma casi cilíndrica, de buen sabor. Se pesca abundantemente en la Ciénaga Grande del Magdalena.
- coronillas.** En Pasto, pasta muy fina a base de trigo, mantequilla y huevos, de la que se sacan formas especiales. Luego de fritas y bañadas con almíbar líquido con claras de huevo, se dejan secar.
- coronta.** *Tusa, maretira*.
- corta.** Especie de vinagre.
- corvinata.** (C. Atlá.). Corvina que no ha llegado a su completo desarrollo.
- corrientazo.** Aplícase a almuerzos elaborados con viandas sencillas y de bajo precio, casi

corroncho · cucayo

- siempre aprovechados por estudiantes y empleados de oficina, con limitación de tiempo.
- corroncho.** (C. Atlá.). *Cucayo*; (Boy.) y (Cund.). *Pega*.
- corroncho.** Cierta pez de río, pequeño, de color apizarrado con manchas negras y de piel muy áspera. Abunda en la región del Delta del Orinoco.
- costeño.** (Ant.), (Cald.), (Quin.) y (Risar.). Variedad de plátano.
- costra.** (Nar.). Rebanada de pan tostado y bien azucarado. // (C. Atlá.). *Cucayo*; (Boy.) y (Cund.). *Pega*.
- cotoletas.** (Ant.). Trozos delgados de carne de cerdo (lomo), rebozados en claras de huevo y dorados en aceite caliente. Se acostumbra acompañarlos con arroz blanco y frijoles rojos, al almuerzo.
- cotudo.** En Chita, (Boy.), bizcocho en forma de rosca, preparado con harina de trigo, huevo, mantequilla, azúcar y melao.
- coyongo.** (C. Atlá.). Ave del orden de las gallináceas, grande como un pavo, pero más alto. Viste plumaje aplomado y son sus alas como las de la avutarda. Tiene piel durísima, pero la carne es comestible, como la de la caviar, y habita terrenos pantanosos.
- crema.** Dulce hecho de maicena, yemas de huevo, leche y azúcar.
- crispetas.** (Ant.), (Cald.), (C. Atlá.), (Stder.) y (Valle). Golosina hecha con los granos de cierta clase de maíz, el pira, los cuales, al freírse en poco aceite, revientan, transformándose en rosetas blancas y esponjosas. Se sirven con un poco de sal. // *Palomitas*. // En Cund., golosina en forma de bola, elaborada con maíz tostado o el maíz pira convertido en palomitas; van enriquecidas con miel de panela. // En C/gena de Indias, alegría de burro, elaborada con granos de millo o mijo.
- crystal.** *Espejuelo*.
- cuajada.** Quesillo hecho con el requesón sin prensarlo en la encella, que casi siempre se sirve con melao.
- cuajadera.** Dulce de maíz, leche, panela y azúcar, que se hornea.
- cuajinicuil.** *Guama*.
- cuajo.** Voz con que se designa el *cuajar* de las reses vacunas y algunas otras.
- cuaresmeras.** (Valle). Bizcochos a base de maíz secado al sol y molido, huevos, manteca de cerdo, aceite vegetal y sal, horneado y ofrecido en porciones.
- cuatro filos.** Variedad de banano grueso y corto, de calidad ordinaria con el que se hace pasta de dulce cuando está maduro, y cuando está verde, se come cocido. Denomínase de esta manera por tener cuatro bordes o filos en la cáscara.
- cubanitos.** (C/gena de Indias). Golosina preparada con coco rallado, azúcar, leche y vainilla, para hacer una pasta que no queda ni muy blanda, ni muy dura. Se trabaja en forma de bolillos que, cortados de 12 a 15 cm de largo, se envuelven en tiras de papel de seda.
- cubia.** Hierba semitrepadora, de la familia de las tropeoláceas. Su tallo es succulento y de color rojo. Los tubérculos, pequeños y de color rojizo morado, son comestibles. // *Cubio*.
- cubio.** Pequeño tubérculo de color rojizo morado, hierba semitrepadora, de la familia de las tropeoláceas, muy utilizado en sopas, mazamorra y otras preparaciones del pueblo cundiboyacense.
- cuca.** (Ant.), (Cald.), (Cund.), (NStder.), (Quin.), (Tol.) y (Valle). Galleta elaborada con miel de caña, harina de trigo, huevos, bicarbonato y mantequilla.
- cucayo.** (C. Atlá.). Costra que queda pegada en el fondo del caldero donde se hace el

- arroz por exceso de tiempo en la lumbre. // *Pegado*. // (Boy.) y (Cund.). *Pega*.
- cucha**. Pez que se caracteriza por tener una piel en forma de caparazón dura y por su cuerpo y boca con ventosa aplanada, que le permite adherirse a las piedras, de las cuales extraen el alimento. Se encuentra en los ríos pedregosos del Meta y la Orinoquia.
- cucho**. Pez de fondo, común en los ríos de los Andes y Llanos O. Alcanza hasta 30 cm y es comestible.
- cuchuco**. (Boy.), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Nar.) y (Stders.). Sopa sustanciosa preparada, con algunas variantes, pero casi siempre con maíz añejo o trigo, huesos de res o espinazo de cerdo, diversas clases de papa, habas y repollo, sazónada con hortalizas, cilantro, etc.
- cuesco**. Palma que crece hasta 30 m de altura y que da frutos amarillos perfumados, dispuestos en racimos. De la nuez del fruto exprimido se extrae manteca, útil en la alimentación.
- culantro de monte**. *Cilantro cimarrón*, caracterizado por su sabor pronunciado.
- cuncho**. (Ant.), (Boy.), (Cund.), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). Poso, asiento que se forma en los líquidos que se dejan reposar, especialmente de las bebidas fermentadas. O los residuos después de colar el café. // *Borra*.
- cunfia**. Licor de producción local, empleado en San Andrés y Providencia desde hace muchísimos años.
- cunga**. (Cund.). Mazamorra espesa hecha de suero de leche y harina de maíz tostado.
- cura en vereda**. (Ant.). Sopa ancestral, conocida también como sopa de enfermo, comida de pobres o almuerzo de policía, así como sopa de muecos. Es preparada a base de arroz, de color dado con azafrán de barba, casi siempre, o en su color natural. Lleva papas en cuadritos o arvejas. Su consistencia puede ser calduda o mazatuda, según los gustos. Se enriquece finalmente con carne en polvo molida, o en forma de albóndiga, aguacate, tajadas de maduro o chicharrón en trocitos.
- curí**. Mamífero roedor que mide 35 cm. Tiene el pelaje de colores variados, aunque en estado silvestre es generalmente de color gris o pardo. Especialmente en el departamento de Nar. se consume su carne.
- curito**. Pez nativo de la Orinoquia, de gran importancia para la región del Casanare, a tal punto que se celebra un festival folklórico, cuyo nombre es “Festival del Curito”. Se caracteriza por tener una piel de caparazón dura; su tamaño es pequeño y de forma cilíndrica; se aprovecha en diversas preparaciones.
- curo**. Árbol de la familia de las lauráceas. Tiene frutos verdes amarillentos en forma de pera, cuya pulpa, comestible, es rica en grasa, proteínas y vitaminas. // *Aguacate*.
- curuba**. Fruto del curubo.
- curubo**. Planta enredadera, trepadora, de la familia de las pasifloráceas, cultivada en climas fríos. Fruto alargado de piel coriácea y color amarillo, se emplea para preparar sorbetes.
- cusbira**. (Boy.) y (Cund.). Utensilio para colar, hecho de una totuma agujereada. // *Colador*, *susunga*.
- cuscús**. (Valle). Sopa hecha con maíz pelado y triturado. // (Ant.) y (Cald.). *Machorrucio*.
- cuso**. (Nar.). Gusano que se desarrolla en las plantas de papa, y que comen los indios.
- cutanga**. (Valle). Piedra de moler.
- cutul**. En algunas partes, *amero*. (C. Atlá.). *Tusa*.
- cuy**. En Nariño, pequeño roedor con pelaje

cuyabra · cuyabra

blanco y negro, y manchas leonadas. Los españoles le llamaron conejillo de indias. Se le conoce también como *curí*. Su carne es muy apreciada, preparándosele asado a la brasa o en otras preparaciones.

cuyabra. (Ant.). Utensilio doméstico hecho de calabaza.

D

- damas de honor.** (C/gena de Indias). Moldecitos cubiertos con una pasta hojaldrada, rellenos con una preparación bien trabajada, a base de yemas de huevo, almendras molidas, azúcar, brandy o ron, y polvo de hornear, horneado finalmente. Por último, se sacan de los moldes y espolvorean con azúcar en polvo.
- decantar.** (Boy.) y (Cund.). *Desclarar.*
- delicados.** (Nar.). Galletitas de harina de maíz que se hacen de diversas formas.
- desamargado.** (Cauca). Variedad de frutas, como limones, brevas, naranjas agrias verdes, toronjas rosadas y verdes, que después de tratarlas, se cocinan en agua con azúcar, clavos y pimienta dulce, hasta que calen, no sin adicionarles unas gotas de limón para que se confiten o cristalicen. Se conoce también como nochebuena, pues es la época en que más preparan estas tentaciones.
- desayunadero.** (Cund.) y (Stder.). Establecimiento abierto al público donde se sirven desayunos.
- descalostrar.** (Ant.) y (Cald.). Sacarle a la vaca recién parida la primera leche o calostro.
- descerezadora.** Máquina empleada para extraer la cáscara y la pulpa a las bayas maduras del caféto.
- desclarar.** (Boy.) y (Cund.). Inclinar suavemente una vasija para hacer salir el líquido contenido en ella, sin que caiga el sedimento. // *Decantar.*
- desemplumar.** Quitar las plumas a un ave. // Desplumar.
- despangar.** (Boy.) y (Cund.). Deshojar la mazorca de maíz. // (Ant.), (Cald.), (Huila) y (Tol.). *Descapachar.*
- despasillar.** Sacarle la pasilla al café o al cacao.
- despepar.** Quitar la pepa a una fruta.
- despescuezar.** Torcerle el pescuezo a un ave.
- despresar.** Sacrificar un ave, presa por presa, al momento de prepararla para venderla según los gustos. Casi siempre se separan las alas, los muslos, los contra muslos y la pechuga.
- diabolines.** Bolitas horneadas, preparadas con almidón de yuca, queso criollo rallado y agua con sal.
- diosmío.** (Ant.) y (Quin.). Vianda que consiste en bofes ahumados que luego se fríen en aceite. // Menudencias que se consumen en fritangas.
- doncella.** (Llanos O.). Una clase de pez bagre.
- doncellas.** (C/gena de Indias). Tentación dulce, preparada con harina, huevo, azúcar, mantequilla, jugo de limón, leche de coco y canela en polvo, cocinada en una tártara y dividida luego, cuando enfría, en cuadros.
- dulce.** Que tiene un sabor parecido al azúcar. // Comestible compuesto de azúcar, de sabor dulce muy agradable al paladar. // (Cund.). El que se prepara con panela o azúcar y generalmente alguna fruta o leche.
- ↳ de hormigas. En Medellín, (Ant.), el que se prepara con leche y panela. // (Boy.) y (Cund.). Bienmesabe, mielmesabe.
- ↳ de leche. Arequipe.
- ↳ de vidanca. En Bugalagrande, panelitas a base de maíz trillado, panela, clavo de olor y canela en polvo.
- dulumoco.** Árbol de la familia de las dileniáceas, hasta de 6 m de alto. Está cubierto de pelos ásperos, de color rojizo. Su fruto es una baya globosa, comestible. Este árbol crece en los bosques de clima frío.
- dulunsoga.** (Ant.). Hierba bejucosa de la familia de las solanáceas, cuyo fruto, verde amarillento y carnoso, es comestible. Crece en climas fríos.
- dulzoso.** (Stder.). Que causa desagrado al paladar por ser demasiado dulce. // *Empalagoso.*

dumpling · dumpling

dumpling. (San Andrés y Providencia). Bolitas de diferentes tamaños, preparadas con harina de trigo, leche de coco y polvo de hornear. O de yuca rallada, combinada con harina

de trigo, sal y polvo de hornear; masas que entran en diversas preparaciones, como el rundown, sopa de cangrejo, etc.

E

- embuchado.** Llenarse, hartarse, ahitarse.
- embucharse.** Llenarse, hartarse, especialmente cuando se ha tomado mucho líquido.
- empaná e güevo.** (C. Atlá.). Masa de maíz que, trabajada con las manos, queda como una torta delgada y redonda, que al freírse en aceite o grasa caliente se infla y queda hueca por dentro, donde se le introduce un huevo crudo, entero, y se fríe nuevamente. *Empanada con huevo* es el nombre original y lleva un gusto picado de carne de cerdo molida y aderezado con cebolla, ajo, ají dulce, manteca achiotada, etc. No obstante, le dicen arepa e güevo, especialmente en el departamento del Atlántico y otros lugares. En Córdoba, conserva el nombre de empanada, nombrándola *empana e güevo*.
- empanizar.** No esponjar el pan en otra preparación semejante por falta de levadura de cerveza, disecarse sin esponjar. // Acción de utilizar masa para freír, preparada con leche, harina y huevos, a veces aderezada y con color. // Pasarse la fruta.
- emperrado.** (Valle). Embriagado con bebidas alcohólicas. Si lo hace en la mesa, emperrarse. Pecado capital del buen gastrónomo. // *Emborracharse, rascarse, perra*.
- empetacar.** Comer o beber algo de forma precipitada, sin concierto o con avidez. // *Embucharse, zamparse, engullirse*.
- empolvado.** (Boy.) y (Cund.). Embriagado con bebidas alcohólica. // Borracho. // (Valle) *Rascado*.
- empolvarse.** (Boy.) y (Cund.). Embriagarse con bebidas alcohólicas. // *Rascarse*.
- encapotada.** (Nar.). Papas guisadas con maní, leche y cebolla, para acompañar al cuy.
- enchicharse.** Embriagarse con chicha.
- enfuertar.** (Cund.), (Nar.), (Stder.) y (Tol.). Fermentar un alimento o bebida.
- enfuertarse.** (Cund.), (Nar.), (Stder.) y (Tol.). Encontrarse en estado de fermentación un alimento o bebida.
- engambuzado.** Corte a lo largo que se le practica al pescado por el vientre, en forma de mariposa, conservando la espina central en uno de sus costados. Es utilizado para hacerlo salpreso. Este corte es propio en la Ciénaga Grande, Santa Marta, y en la Boquilla, C/gena de Indias.
- enguayabarse.** Padecer el guayabo o malestar producido por el exceso de bebidas alcohólicas.
- enlagunado.** Que ha perdido temporalmente la memoria, debido al consumo excesivo de bebidas alcohólicas.
- enmantecar.** Untar con grasa o manteca. // *Engrasar*.
- enmelotar.** Untar algo con miel. // *Enmelar*.
- enmochilados.** (Tol.). Especie de emparedado, preparado con dos tajadas de plátano maduro fritas y queso criollo, que rebozados en una mezcla de huevo, harina y sal, se fríen nuevamente.
- entero.** (Boy.) y (Cund.). Cierta sopa poco espesa, hecha con carne, papa, yuca, plátano verde y arracacha. Se sirven aparte el caldo y los ingredientes como seco.
- entrecôte, entrecot.** *Chatas*.
- entreverado.** (Meta). Trozos de hígado, de pajarilla, de bofe, de chunchullo, de riñones y de corazón de la res, que se ensartan en chuzos de madera, asados al fuego. (Llanos O.). *Entrevera'o*.
- envuelto.** Masa casi siempre de maíz, cilíndrica, que se cuece al vapor, se hierve o se asa en el horno envuelta en hojas del propio maíz, de plátano, bijao o de otras plantas. // Hay variedad de envueltos, según la masa y sus aderezos, de maíz tierno o seco, de plátano,

enyucado · estufa

de yuca, cuando toman el nombre de bollo, o de mote, bollo de mote.

enyucado. (C. Atlá.). Delicada torta de la cocina cartagenera, a base de yuca rallada, queso, leche de coco, anís y azúcar, cocida al horno, que sirve como acompañamiento de otros manjares. No es un postre.

escurridura. (Córd.). Agua o suero dulce que suelta la leche cortada o el queso al ser prensado.

espejuelo. Confitura muy trabajada de frutas con consistencia compacta, como la guayaba o mango biche, y brillante por el azufre que lleva.

espingo. (Nar.). Especie de canela ordinaria.

episillar. (Cas.). Desmenuzar.

espulgar. Referido al arroz: remover los granos con la mano para separar los inservibles de los buenos.

estancia. Hacienda donde se cultiva caña de azúcar y se elabora la panela.

estillao. (Boy.) y (Cund.). Sancocho en que el plátano y la yuca van en trozos grandes, que se toma en el almuerzo o en la comida.

estirado. (Ant.). Dulce que conserva cierta elasticidad.

etiqueta. Pequeño resto de comida que el comensal invitado deja en el plato en señal de urbanidad o buenos modales.

estufa. Equipo para cocinar, provisto de varias hornillas que, según el tipo, puede funcionar con electricidad, gas o carbón.

F

- fama.** En ciertas partes del país, establecimiento donde expenden al por menor las carnes.
- fariña.** (Llanos O.) y (Amaz.). Harina de yuca brava, tostada en budare y de forma granulada. // *Mañoco.*
- farofa.** (Amaz.). Amasijo a base de fariña que se dora, se agrega mantequilla y sal, y se sirve caliente para acompañar carnes y pescados.
- fatiga.** Dícese cuando se siente mucha hambre. // Hambre morbosa.
- fiambre.** (Ant.), (Cald.), (Tol.) y (Valle). Alimentos ya preparados que se llevan a los viajes y paseos.
- fiambrera.** *Portacomidas, portaviandas.*
- fica.** (Boy.) y (Cund.). Hoja de la planta del maíz.
- fifi.** Almidón de plátano, confeccionado con tajadas de plátano verde, secadas al sol. Dicha preparación se utilizaba en los viajes, debido a su peso liviano. Cada porción se pulverizaba y se disolvía en agua. Se usó mucho en el Cauca y Valle del Cauca.
- filo.** Dícese familiarmente cuando el hambre se deja sentir.
- frihuelo.** (Valle). Nombre que le dan los campesinos a una especie de fríjol de vainas largas y delgadas, cuyo fruto es redondo y blanco, con una pinta negra en el punto de inserción.
- fonda.** Establecimiento rural donde se venden comestibles y también se despachan bebidas alcohólicas.
- fondo.** Recipiente de cobre, latón o hierro usado para cocer el guarapo de caña en los trapiches.
- forcha.** (Boy.), (Cald.), (Cund.) y (Valle). Especie de chicha elaborada a base de harina de trigo, huevo, azúcar y bicarbonato de soda. En otras partes, con esencia de vainilla. // (Tol.). Bebida espumosa con cuerpo, hecha con panela oscura y algunas especias, como nuez moscada y clavo de olor, preparada en un barril de madera. Para doble fuerza, se le introduce aire con una bomba por 15 días hasta que queda fermentada.
- fresco.** (Ant.), (Bol.), (Córd.), (Huila), (Nar.), (NStder.), (Put.) y (Tol.). Bebida refrescante fría, preparada por lo general con el jugo de frutas, panela, guarapo de caña, etc. // (Mag.). *Refresco.* // (Meta). *Preparada.*
- frescola.** Cierta bebida sin alcohol, preparada con azúcar, esencias y colorante.
- friche.** (Guaj.). Plato preparado con carne de chivo joven, no mayor de cuatro meses que, cortado en trozos regulares, se fríe en abundante aceite con las vísceras picadas después de tratarlas, y la sangre del animal, así como con ajo y cebolla picados.
- frijolada.** Comida en la que, como plato principal, se sirve un guiso de fríjoles o frisoles, aderezado muchas veces con pezuñas o patitas de cerdo, que también con costillas de puerco, plátano verde, hortalizas, etc.
- fritada.** (Nar.) Plato típico consistente en carne de cerdo frita que se sirve acompañada, casi siempre, de palomitas de maíz.
- fritar.** Freír. Someter un alimento en aceite o grasa caliente, para cocinarlo
- frito, a.** (C/gena de Indias). Mesa de frito. Sitio donde las fritangueras, sobre el anafe encendido, fritan y venden empanadas de huevo, carimañolas, patacones, empanaditas, etc.
- fuelle de soda.** Establecimiento público donde se expenden refrescos, helados, comidas ligeras. // *Heladería.*
- fufú.** Masa hecha con plátano verde, cocido, y caldo sustancioso, que comían en las haciendas del Valle, tanto los negros como los blancos.

gacha · granadilla

G

- gacha.** (Llanos O.). Tipo de comida compuesta de harina cocida con agua y sal, la cual se puede aderezar con leche, miel u otro aliño. // (Cauca) y (Nar.), y Venez. Cuenco, escudilla de loza o de barro, en que se sirven sopas, o platos con caldo.
- gacho.** En el Meta y más exactamente en San Martín, existe una preparación gastronómica elaborada con harina de arroz, azúcar, bocadillo y nata, en forma de torta.
- galgo, a.** Persona insistente en estar comiendo entre comidas.
- galguerías.** (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Alimento ligero, golosinas, que se suelen tomar entre comidas. // *Mecato*.
- gallina de Guinea, pintada.** (Cund.). *Gallineta*.
- gallineta.** Ave gallinácea de origen africano. Su plumaje es negro azulado con manchas blancas, pequeñas y redondas, distribuidas por todo el cuerpo. Es ave de corral. // *Gallina de Guinea*. //
- gamitana.** Pez que habita las cuencas del río Amazonas. Suele prepararse relleno de camarón de río y diversos aliños, y luego horneado.
- gamuza.** Chocolate hecho con mezcla de harina de maíz, que comían los negros y demás gente del pueblo, en el occidente colombiano. Hoy día, la gamuza equivale en la misma área al afrecho de maíz tostado, del arroz o del trigo. // En Antioquia, mezcla de cacao, harina de maíz e hígado de res.
- gandición.** *Glotonería*.
- gandido, a.** (Boy.), (Cund.) y (Valle), Cuba y R. Dom. Se aplica a la persona que come con exceso, avidez y glotonería.
- ganfres.** Especie de crêpe gruesa, con dibujos al prepararla en moldes especiales, a base de una pasta de harina, huevos, levadura en polvo, leche y mantequilla. Es tradicional en la comida belga.
- garapa.** Bebida que fue usual entre los trabajadores negros de ingenios azucareros.
- garoso, a.** Glotón, comilón, hambriento, voraz.
- garulla.** (Boy.) y (Cund.). Cierta clase de pan, elaborado a base de harina de maíz y cuajada.
- garra.** Piel del cerdo sin grasa, que se emplea en la preparación de algunos platos típicos. // Pata de cerdo con que se elaboran ciertas comidas criollas, como los frijoles.
- gasapo.** (C. Pacíf.). Camarón con el que se prepara un caldo, al que se le adiciona papa, plátano verde, leche de coco, etc.
- gato encerrado.** En Tumaco, plátanos maduros asados que luego se rellenan con bocadillo y queso criollo, horneándolos después unos minutos.
- génovas.** (Boy.), (Cund.) y (Tol.). Especie de embutido, de salchicha, dividida a cortas distancias y en forma redonda, preparadas con carne de cerdo gorda o de res, adobada con nitro, pimienta en polvo, ajo, sal y vinagre. Se cocina en caldo aliñado
- glotón, na.** (Boy.), (Cund.) y (Valle). Hambriento. // Comilón, gandido.
- golpe.** (Boy.) y (Cund.). Cada una de las comidas principales del día. // (C. Atlá.) Los tres golpes.
- gombo.** *Candia*.
- gordo-lobo.** Ron de caña, popular en Barranquilla. Viene de la marca de la ginebra Gordon, que en la etiqueta tiene un lobo.
- gorrón.** (Valle del Cauca). Con este nombre conocen al bocachico, mientras que en la llanura del Pacífico, lleva el nombre de *chere*.
- gotera.** Posibilidad de comer o beber a costa de otros. // Comer o beber de gorra.
- granadilla.** Planta trepadora de la familia de las pasifloráceas, cuyo fruto, globoso, de color

granadilla del quijo · guarrú

- amarillo, tiene una pulpa licuéscente de sabor agradable con semillas negras
- granadilla del quijo.** Fruta de cáscara amarga, muy dulce la pulpa y sin la envoltura de las corrientes.
- granillo.** Maíz amarillo, molido finamente que, entre otros usos, se emplea para preparar el sango.
- greca.** Cafetera de filtro.
- grosello.** Árbol de la familia de las euforbiáceas. Su fruto es una baya de color verde amarillento, jugoso y de sabor ácido, que se utiliza especialmente para preparar jaleas o dulces en almíbares.
- guabina.** Pez de río, parecido al nicuro. Es de cuerpo cilíndrico y de cráneo liso. Alcanza hasta 35 cm de largo. Es muy apreciado por su carne. Hay varias especies.
- guaca.** Hierba semirrecta de la familia de las compuestas. Alcanza hasta 60 cm de altura. Crece silvestre en climas fríos, como la Sabana de Bogotá. Era muy usada para aderezar comidas. Es de sabor algo picante.
- guacharaca.** (C. Atlá.). Ave silvestre del orden de los galliformes, del tamaño de una gallina común. Es una pava no muy grande, de dorso verdoso con vientre grisáceo y negruzco. Tiene la garganta casi implume y la cola más bien larga. En Córd. la comen guisada con leche de coco o en sancochos.
- guacuco.** (C. Pacíf.). Especie de renacuajo, que los nativos comen ahumado en sopas.
- guagua.** (Agouti paca). En ciertas regiones, dícese de un roedor selvático que alcanza de 60 a 80 cm de longitud y puede pesar hasta 10 kg. Tiene el cuerpo como el de un cerdo pequeño, y un pelaje de color pardo rojizo, áspero, pero no cerdoso. Su carne es muy apreciada por lo gustosa. Habita desde el nivel del mar hasta los páramos. También se le conoce como guartinaja, borugo, boruga, lapa.
- guama.** Fruto del guamo o guamá, en cuyo interior se hallan en hileras las semillas negras, envueltas en una pulpa algodonada de color blanco, comestible, muy suave y dulce.
- guandolo.** (C. Atlá.). Bebida preparada con jugo de piña y ron. // (Boy.), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). Bebida fermentada hecha con el jugo de la caña de azúcar o con panela. // *Guarapo*.
- guandoy.** (Nar.). Bebida fermentada hecha con el jugo de la caña de azúcar o con panela. // Guarapo.; (Boy.), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). Guandolo.
- guango.** (Nar.) y (Cauca). Atado de cebolla, trigo, cebada, etc.
- guarapo.** Bebida refrescante preparada con el jugo de la caña de azúcar, sin fermentar. // Bebida fermentada hecha con este jugo o con panela. // (Boy.), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). *Guandolo*; (Nar.). *Guandoy*.
- guarico.** (Nar.). Cierta clase de cuy que se caracteriza por el pelo crespo.
- guarilaque.** (Ant.), (Cund.), (Boy.) y (Tol.). *Aguardiente*. // *Guaro*.
- guarnición.** *Acompañamiento*.
- guaro.** Aguardiente de guarapo.
- guaroso, a.** (Boy.), (Cund.) y (Valle). Que come mucho y desmesuradamente. // Comilón, glotón.
- guartinaja.** (Ant.). Animal mamífero, roedor de las zonas selváticas, de bonito aspecto, cerdoso, parecido a un cerdo pequeño. Su carne es de las más delicadas entre los animales de monte y, por esta razón, muy apreciadas y buscadas. // Tiene semejanza con el lancho, el chigiüro, y el borugo.
- guarulo.** (Meta). Café preparado en agua de panela que se toma en el desayuno.
- guarrú.** (Chocó). Comida preparada con maíz amarillo molido, combinado con carne de res, seca o ahumada, y queso blanco,

guarrús, aguarrús, z · guiso

- aderezada con cebolla en rama, tomate, comino, dándole color con achiote.
- guarrús, aguarrús, z.** (Boy.), Cauca, (Cund.), (Chocó), (Huila), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). Bebida fermentada, un tanto espesa, que se prepara con arroz o maíz y azúcar o panela. // (C. Atlá.) y (Stder.). Sedimento que se forma en la chicha o en el masato.
- guasacaca.** Amer. Venez. Salsa espesa preparada con ají dulce o picante, a la que a veces se le agregan pimentón, aguacate y cebolla, triturados. Se sazona con aceite, vinagre, culantro y perejil, y se usa especialmente para acompañar la carne asada. // Conócese también en los Llanos O.
- guasca.** Hierba de hojas verdes ásperas de la reg. andina y de antiquísimo uso en su alimentación, especialmente en sopas, como el ajíaco bogotano.
- guasquilla.** Planta trepadora de las cucurbitáceas. Sus frutos son parecidos a la calabaza, de corteza dura y pulpa esponjosa. Es comestible, así como sus raíces, aunque de poca demanda en el país, a pesar de ser gustosa. // *Chayote, chayotera, cidrayota.*
- guata.** (Ant.). Sopa espesa de yuca picada, con tortilla de huevo. (Nar.) Variedad de papa, muy estimada por su sabor.
- guatafe.** (Bol.). Plato compuesto de plátano y yuca, cocidos con cabezas de pescado.
- guate.** (Huila) y (Tol.). Cierta sopa de plátano topocho con carne.
- guatila.** (var. de guatilla). (Cund.). Planta trepadora de las cucurbitáceas. De fruto parecido a la calabaza, de corteza dura y pulpa esponjosa. Crece en todos los climas. Sus frutos y raíces son comestibles.

// *Guasquilla* o papa de pobre. // Valle.
Cidrayota.

- guatín.** Mamífero roedor americano, de la familia de los dasiprótidos. Mide de 40 a 60 cm de largo. Es de pelaje amarillento, hocico puntiagudo, orejas pequeñas y cola corta. Es plantívoro y su carne es exquisita. // Col. (Ant.), (Cauca), (Nar.) y (Stder.). Picure; (C. Atlá.). Ñeque; (Huila) y (Tol.). Guara.
- guayabo.** Malestar, grave muchas veces, por el exceso de bebidas alcohólicas.
- guindilla.** Ají picante.
- guineo.** En toda la C. Atlá., menos en C/gena de Indias, plátano pequeño, de distinto sabor y uso que el grande, que llaman más bien platanito, procedente primitivamente de Guinea, de donde deriva su nombre. Hay varias clases; el largo que luego se llamó banano; el corto, manzano, por su parecido en el color y sabor a la manzana amarilla; maritú, de corteza roja o rojiza, poco dulce; dominico, muy dulce, oriundo de Santo Domingo. // En Cund. y otras regiones del país, guineo colisero, de tamaño pequeño que se utiliza casi exclusivamente en sopa, aunque también cuando madura se le come como fruta.
- guinules.** En la Costa Pacífica se conoce con este nombre una fruta parecida al zapote.
- guisante.** Cierta leguminosa, cuyos frutos son un tanto alargados, planos y verdes. Su cocimiento requiere de poco tiempo, pues son muy tiernos. // Guisantes sin hebra, guisante mollar, tirabeque.
- guiso.** (Cesar), (Mag.) y (Sucre). Mezcla rehogada de varias hortalizas y condimentos que se emplean para aderezar diversos platos. Conócese también como *hogao, hogado, hogo, sofrito.*

H

habano. (Cund.). Una variedad de plátano.

habichuela. Planta leguminosa anual cuyo fruto es la vaina verde alargada que muchas veces contiene semillas de forma arriñonada. Las más apetecidas son las tiernas y bien delgadas. Se utiliza, una vez cocida, en ensaladas, guisos, arroces, etc.

hallaca, hayaca. (Guaj.), (Llanos O.) y (NStder.). Plato consistente en una masa de harina de maíz o de arroz, rellena con carne o verduras, que se cuece envuelta en hojas de plátano, de bijao o de otras plantas. Según las regiones, existen otras variedades que se diferencian sobre todo en los ingredientes del relleno y por el tipo de masa. // (Amaz.), (Ant.), (Boy.), (Cald.), (Caq.), (Cauca), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Nar.), (NStder.), (Put.), (Quin.), (Risar.), (Stder.), (Tol.) y (Valle). *Tamal.* // (C. Atlán.), (Bol.), (Cesar), (Córd.), (Chocó), (Guaj.), (Mag.) y (Sucre). *Pastel.* Plato parecido al tamal, que se diferencia de éste por su composición más refinada. Las carnes de su relleno van en pequeños trocitos y su masa lleva arroz.

harina. Polvo obtenido de moler las semillas de los cereales, los tubérculos o las legumbres, en especial cuando ya ha sido depurado y se le ha eliminado el salvado o la cascarrilla.

☞ de pintado. (Boy.), (Cund.) (Huila) y (Tol.). Harina de maíz tostado con la cual se prepara una clase de sopa.

harinado, a. (C. Atlá.). De aspecto parecido a la harina. // Harinoso.

harneada. (Nar.) Sopa de maíz o de cebada, triturando el cereal y pasándolo por un harnero o tamiz.

harnear. Pasar por el cedazo o harnero cualquier materia para separar la parte más fina de la más gruesa. // *Cerner, cribar.*

hartón. Se dice de la persona que come

excesivamente y con avidez. // *Hartazgo.* // Clase de plátano grande, el de mayor tamaño que se produce y que a veces alcanza hasta medio metro de longitud.

hecho. (C. Atlá.). Se dice del guineo, del plátano o de cualquier fruta en sazón, próxima a la maduración.

hervido. (Nar.). Bebida preparada con aguardiente, agua caliente, canela, limón y azúcar.

hervido de gumarra. (Llanos O.). Especie de sancocho con gallina, plátano, papa, yuca, etc.

hicotea. Quelonio de zona caliente que habita en aguas dulces. Su caparazón tiene 25 cm de largo, es de color marrón, achatada y áspera, arrugada y está compuesta de conchas irregulares. Tiene la cabeza alargada, los ojos pequeños y saltones, y el pescuezo grueso y largo. Su carne es muy apreciada.

higadete. (C/gena de Indias). Sopa con cuerpo, preparada con trocitos de hígado de res, plátano verde y maduro, aderezada con un guiso. Por lo general, se acompaña con arroz blanco y huevo frito.

higuerón guayabo. (Put.). Árbol muy elevado y frondoso, tronco de corteza gris. Pertenece a la familia de las moráceas. Sus frutos se comen crudos o deshidratados en almíbar.

higuillo. Nombre de un árbol que produce un fruto amarillo, dividido en cascotes, con el que preparan postres. // *Chamburo.*

hijueperra. (Ant.). Plato para enguayabados, a base de menudencias de cerdo cocidas y picadas, acompañadas de hogao.

hobo. Árbol de la familia de las anacardiáceas que se cultiva en climas cálidos, cuya fruta es semejante a una ciruela pero alargada, dulce y de color rojo. Es comúnmente denominado *jobo*, con el cual se hacen dulces y jugos.

hogado. (Ant.), (Cald.) y (Valle). Mezcla de

hogagatos · hunche

- tomate, cebolla, especias, aceite y condimentos, que se emplea para sazonar diversos platos. // *Guiso, hogo, hogao.* // En Nar. se hace con maní tostado molido, aguado y frito con cebolla, achiote y manteca. También se puede hacer con pepas de calabaza.
- hogagatos.** (Cald.). Tradicional bizcochuelo de harina, muy común en algunas regiones de ese departamento. Es muy apetecido en Riosucio, elaborado a base de harina de maíz y de la yuca, endulzado con miel de caña.
- hogo, ahogo.** (Boy.), (Cund.), (Stder.) y (Tol.). Mezcla de tomate, cebolla, especias, aceite y condimentos, que se emplea para sazonar diversos platos. // *Guiso.* // (Ant.), (Cald.), (Nar.) y (Valle). *Hogado.*
- hojaldra.** *Hojaldre.*
- hongos.** (Nar.). Ciertos envueltos preparados con añejo sin relleno.
- horchata.** (C/gena de Indias). *Horchata de ajonjolí.* // *Horchata de coco*, a base de la leche del coco rallado, con almíbar de azúcar y canela.
- hormiga culona.** (Stders.) Insecto, cuyo nombre científico es *Atta laevigata*, propio de la región, que al tostarse constituye un tradicional manjar para los nativos. De agradable sabor; se le considera como eficaz afrodisíaco y un producto exótico con gran aceptación en el exterior. Es rico en grasa no saturada, entre el 67% y el 70%.
- hornilla.** (C. Atlá.) y (Stder.). Recipiente portátil de barro u hojalata donde se hace fuego para guisar. Está provisto de una rejilla para sostener la lumbre y un respiradero inferior para dar entrada al aire.
- hostigar.** Col., Chile, Méx. y Venez. Empalagar, hastiar.
- hoyoco.** (Nar.). Tubérculo comestible.
- huevo, s.** Cuerpo orgánico en cuyo interior se desarrolla un embrión, puesto por las hembras de algunos animales y protegido por una cáscara porosa.
- ↳ pericos. Huevos revueltos, a veces con cebolla y tomate picados.
- hunche.** (Boy.) y (Cund.). *Afrecho.*

I

icotea. (C. Atlá.) y (Llanos O.). Nombre de dos especies de tortugas exclusivamente terrestres que viven en climas cálidos. Son apreciadas por su carne y huevos que tienen fama de ser afrodisíacos.

igua. (Nar.). Cierta papa de baja calidad.

iguasa, iguaza. Nombre de dos especies de patos de tierra caliente, pertenecientes al mismo género que el pato chilico.

inchi. Árbol que se halla disperso en Colombia por todo el Piedemonte de la vertiente oriental de la Cordillera Oriental. Se ha observado en la reg. del Caquetá, Putumayo y los Llanos O., y en el entorno selvático amazónico. De su fruto, que es una nuez, se extrae un aceite muy fino, similar al de oliva, útil para la cocina.

indios. (Stder.). Plato compuesto de carne molida, arroz, huevo, etc., que se cocinan

envueltos en hojas de repollo. // (Boy.) y (Cund.). Caldo en el que se cuecen rollitos de una masa a base de harina y cuajada.

ingenio. Fábrica de azúcar o de panela.

insulso. (Huila) y (Tol.). Especie de envuelto en hojas de plátano, con una masa de harina de maíz, trabajada sobre el fuego, con agua de panela, aderezada ésta con canela, clavos de olor, y pimientas de olor; esta última conocida también como guayabita. Los insulsos terminan cocinados en el horno y se sirven generalmente con la lechona y asados de cerdo.

isabelita. Nombre que se da a varias especies de peces marinos, del orden de los percómorfidos, propios de los arrecifes coralinos y fondos rocosos. Son de cuerpo comprimido lateralmente y su carne es comestible, aunque no muy apreciada.

jalar · juanesca

J

jalar. Embriagarse con bebidas alcohólicas.

jamón. Pierna entera de cerdo salada y curada.

// Carne de esta pierna.

☞ del diablo. Cierta clase de pasta, a base de jamón desmenuzado, preparado con manteca y en conserva.

janipa. (Llanos O.). *Hambre.*

jartar. En ciertas partes del país, comer con exceso, atiborrarse de alimentos. // Dícese también en Venezuela.

jarrada. Cantidad que cabe en una jarra.

jaspa. En algunos lugares de la Costa Atlántica, familiarmente, cuando se siente o alude al hambre.

jayaca. (Boy.). Se diferencia del tamal porque tiene forma rectangular y no redonda, y porque las carnes del relleno van picaditas y no enteras como en el tamal; además, lleva arroz como parte del relleno, lo cual no ocurre con el tamal.

jecho, a. Dícese cuando un fruto está en sazón, maduro. // Hecho. // También, en algunos sitios cuando el fruto está para madurar. // *Pintón.*

jetón. Pez de agua dulce, cuyo género es exclusivo de la cuenca del Magdalena. Mide hasta 50 cm y su carne es muy apetecida. // *Potaló, besote.*

jicama. Tubérculo comestible de procedencia asiática. Presenta la forma de un nabo recubierto con una fina piel de color marrón y la carne es blanca. Su sabor y textura recuerdan a la castaña de agua, y puede aprovecharse cruda si se corta muy fina. Se utiliza también en ensaladas.

jincharse. En algunos lugares del país, embriagarse. // Emborracharse.

jincho. Persona embriagada. // En otros sitios como en la Costa Atlántica, Cundinamarca y

Santander, úsase cuando se ha comido tanto que ya no puede más. // Lleno, popocho.

jiné. (Cund.). Cada una de las piedras entre las que se enciende el fuego y sobre las que se ponen recipientes para preparar comidas. // Fogón, *tulpa, binde.*

jinicuil. *Guama.*

jinjibre. (Llanos O.). Jengibre.

jobo. Arbolito de la familia de las anacardiáceas. Su fruto es rojo o amarillo, ovalado, de pulpa comestible y sabor agradable, algo ácido. Se cultiva en climas cálidos. Se conoce también esta fruta con los nombres de jobo arisco, jobo blanco, jobo colorado y jobo de castilla.

joco, a. (Huila) y (Tol.). Vasija hecha de calabaza que se utiliza en la cocina para guardar la sal.

jocote. Arbolito de la familia de las anacardiáceas, cuyo fruto es rojo o amarillo, ovalado, de pulpa comestible y sabor agridulce, algo ácido. // *Ciruelo de Castilla, ciruelo agrio, ciruelo calentano, jobo.*

Johnny Cakes. (San Andrés y Providencia).

Tortitas que se hornean, preparadas con harina de trigo, polvo de hornear, leche de coco espesa, azúcar, aceite, mantequilla y sal.

jojoto. (Llanos O.). Denominación dada al maíz tierno o choclo.

jora. *Guarapo.* // (Nar.). Bebida fermentada hecha con el jugo de la caña de azúcar o con panela. Se le conoce también como *guandoy.* // (Boy.), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Stder.) y (Tol.). *Guandolo.*

Juan Valerio. (Huila) y (Tol.). Plátano verde asado con chicharrón machacado, condimentado con sal y servido en plato.

juanesca. (Nar.). Plato especial que se prepara el Jueves Santo, a base de arroz, choclo, fríjol, arvejas, ollocos pequeños, calabaza tierna y

judías verdes · jute

papa, combinados con pescado, cocinado en leche hasta que quede espeso. Se ofrece con rodajas de huevos duros y plátano amarillo.

judías verdes. *Habichuelas.*

jujú. (Chocó). Bolas de plátanos verdes, cocidos y molidos, cuya masa es enriquecida con queso criollo rallado, sal, manteca de cerdo, y luego asadas o fritas en aceite hasta que doran.

jumarse. (Valle). Emborracharse, embriagarse.

jura. (Nar.). Maíz preparado especialmente para hacer la llamada chicha de jora.

jute. (Boy.). Método de tradición muisca para tratar la papa, enterrándola en unos hoyos con agua a la intemperie, cubiertas con pajas que llaman jupa, carrizo, o con bagazo de caña, durante 90 días. Cuando se retiran, obtienen un olor penetrante a papa podrida, quedando blandas por dentro, en una especie de crema blanca o amarillenta. Se acostumbra a cocinarlas enteras junto con su cáscara. Suelen utilizarla en preparaciones dulces, con harina de trigo, así como cuchucos.

la boa · lisa

L

- la boa.** (Llanos O.) y (Amaz.). Especie de guiso, hecho con lomos de boa ahumados, papa y yuca, enriquecido con hortalizas y cilantro cimarrón.
- la macana.** (Cald.). Bebida a base de leche, mantequilla, yemas de huevo, galletas dulces y azúcar, que se mezclan y cocinan hasta lograr una bebida espesa. Suele servirse caliente.
- lambecazucla.** (Ant.). Hambriento, goloso.
- lambisquear, lambisquiar.** Lamer de prisa y con ansia. // Buscar golosinas o migajas.
- lambucear.** Lamer con glotonería los restos de comida que quedan en un plato o vasija. // (Llanos O.). Lambuciá.
- lambuso, a.** Aplicado a una persona con hambre. Desfalleciente por efecto del hambre.
- lamparazo.** Trago grande de aguardiente.
- lapa.** (Llanos O.). Paca, borugo. Roedor de gran tamaño, cuya carne es muy apreciada asada o guisada.
- lata.** Recipiente en el que se cuece el pan y otros alimentos. // (C. Atlá.). *Tártara*. // En algunas regiones, alimentación, comida en general.
- lebranche.** Pez de hasta 90 cm de largo, parecido a la lisa, pero mucho más grande. Su carne tiene gran demanda, y en C/gena de Indias, donde se prepara en escabeche con vino tinto y especias, o frito, cuando entonces se conoce con el nombre de “candados de lebranche”, por la forma que toman las postas cuando se le divide, que parecen un candado grande.
- lechmiel.** (Llanos O.). Arbolito de la familia de las apocináceas. Tiene savia lechosa, hojas opuestas y alargadas. Su fruto, de forma globosa, es carnoso y comestible.
- lechona.** (Tol.) Comida emblemática de esta región del país, consistente en la laboriosa y sabia preparación de una lechona o lechón castrado, que no pase de un año, cuyas carnes se retiran del interior, dejando una capa uniforme de aproximadamente 1 cm de grosor del tocino adherido al cuero; este último se conserva completo, de manera que, al rellenarla, toma otra vez la forma del animal. Los huesos con carne van picados, y la pulpa, aumentada con otra cantidad, se abre con un cuchillo hasta adelgazarla, adobándola con hierbas y especias. Al preparar la lechona, se sala el interior de la piel y se colocan capas de la pulpa, intercalándola con una mezcla de arvejas secas, previamente cocinadas, y en alianza con las costillas troceadas y aderezadas, así como dados de papa pastusa o harinosas. Concluida la tarea, sin que quede excesivamente rellena, para que no reviente, se cose con un cordel resistente. Por último, bañada con jugo de naranja agria, va al horno, a fin de que cocine y dore. Acompañase con un envuelto llamado insulso y blandas arepas orejas de perro, hechas con harina de arroz.
- leudar.** Dar fermento a la masa del pan con la levadura. // Fermentar la masa con la levadura. // (Boy.), (Cund.) y (Llanos O.), y Chile. *Liudar*.
- liberales.** (Nar.) y (Tol.). Especie de bizcochos redondos en dos o tres capas medianas, de color rojo y bañados con azúcar rosada.
- liga.** (C. Atlá.). Acompañamiento de cualquier comida, como presa de pollo, trozo de carne, de puerco o cerdo, queso, etc.
- limpión.** Albero o trapo con que se secan y limpian los platos, así como otros artefactos de la cocina.
- lisa.** (C. Atlá.). Pez acantopterigio oblongo-comprimido, con dos aletas dorsales y de ojos grandes. Lomo verdoso listado de negro,

- resto del cuerpo plateado hasta de 30 cm de largo. Habita también en los estuarios y las ciénagas. Su carne no es muy delicada; en B/quilla, seco, lo aprovechan especialmente en un arroz criollo.
- liudar.** *Leudar.* Agregar levadura a la masa para hacer pan, a fin de que fermente y aumente de tamaño.
- liudo, a.** Aplícase a la masa de pan con levadura.
- llenura.** Sensación de hartazgo por haber comido en exceso.
- lluruma.** (Llanos O.). Suele decirse así a la leche.
- locoto.** *Rocote.*
- locro, rocro.** (Nar.). Sopa que se prepara a base de carne, papas, maíz o calabaza, ají y otros ingredientes.
- lomo.** Carne de cerdo, vaca u otros animales, que forma esta parte del animal, destinada al consumo.
- ↳ en limpión. Es bastante conocida esta preparación en Bogotá, aunque su técnica es muy antigua. El secreto consiste en usar un limpión o trozo de tela, en la que, después de humedecerla, se extiende una capa de sal gruesa. Encima se coloca un trozo grande de lomo de res (solomillo) y se encierra dentro del limpión. No lleva adobo alguno. Se amarra bien con una piola y se introduce en la chimenea encendida fuertemente para que cocine.
- loncha.** Dícese a las carnes cortadas en tajadas finas. Es un procedimiento que sirve especialmente en el caso de carnes asadas o a la plancha. // Tira larga y delgada que se corta del jamón, del tocino, etc.
- lonchera.** Caja de metal o de plástico, con asa, en la que los niños llevan algún alimento o bebida para tomar como refrigerio en la escuela.
- lonchería.** (der. del inglés *lunch*). Lugar donde se sirven bebidas y platos ligeros, de preparación rápida.
- longaniza.** Carne de cerdo y tocino, adobada con nitro, cebolla junca, sal y pimienta. // *Longaniza de sábado.* Embutido de carne de cerdo y sangre.
- lulada.** (Valle). Cierta bebida refrescante preparada con lulo y limonada bien dulce.

macayao · malta

M

- macayao.** (Boy.). Visceras de oveja fritas, que suelen servirse acompañadas de papa. // *Jines.*
- machorrucio.** (Ant.) y (Cald.). Una clase de sopa preparada con maíz pelado triturado. (Valle). *Cuscús.*
- machucho.** (Bol.) y (Sucre). Plato compuesto de carne, arroz, yuca y plátano.
- machuco.** (Stder.). Guiso regional, elaborado con pulpa de ciruelas verdes, crema de leche, azúcar y otros ingredientes. // Menjurje que hacen los muchachos, desmenuzando papas y otros alimentos.
- madroño.** (Cauca) y (Llanos O.). Árbol de la familia de las elusiáceas. El fruto exhibe una corteza verrugosa, de color amarillo verdoso, y la pulpa de color blanco es acidulce y comestible.
- maduro.** Plátano maduro.
- mafafa.** Hierba de la familia de las aráceas. De hojas grandes, en forma de corazón, con largos pecíolos que nacen del suelo. Sus raíces son comestibles. // *Ocumo.* En otras regiones, *malanga.*
- magdalena.** (Valle). Especie de suflé dispuesto en vasitos enmantequillados, con una preparación a base de harina de trigo, mantequilla, azúcar, yemas a medio batir, claras de huevo batidas a la nieve, agua de azahar, brandy y una pizca de sal.
- maíz.** (del taíno *mahis* o *mahiz*). Planta gramínea, de tallos altos y rectos, hojas grandes lanceoladas, y fruto en mazorca.
- ☞ (C/gena de Indias) y (Atlán.). Maíz de grano amarillo que, una vez pilado y hervido, sirve principalmente para hacer las empanadas con huevo, empanaditas de carne, y arepitas de dulce, a base de panela, granos de anís y queso costeño rallado.
- ☞ pilado. Maíz descascarado y un poco triturado. Antig. se hacía golpeándolo en un pilón (especie de mortero grande) o dos mazos. Actualmente se trabaja a máquina.
- ☞ porva. (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Maíz amarillo blandito, seco que, una vez molido, se emplea especialmente para hacer amasijos y mazamorras.
- majado.** Cualquier alimento, sustancia o materia triturada. (Nar.). Sopa de plátano triturado. //
- majajas.** En Guapi, cierta clase de arepa a base de choclo, aliñada con panela, canela en polvo y clavo de olor molido. // (Valle). Porciones en cuadritos de frituras, preparadas con plátano verde cocido y molido con queso, aderezado con sal y pimienta.
- majarete.** En C/gena de Indias se elabora con maíz tierno, leche de coco y azúcar, espolvoreándole canela. Se le conoce como *natilla.* // (NStder.). Postre preparado con harina de trigo, leche de coco, canela y azúcar o con maicena, leche y azúcar.
- majuana o maejuana.** (C/gena de Indias). Especie de mote, preparado con frijoles blancos cabecita negra, plátanos maduros, leche de coco y sal. // En Córdoba es un plato a base de frijól, plátano maduro, coco rallado, cebolla y manteca de cerdo.
- majule.** (Llanos O.). Especie de batido hecho de banano o topocho maduro, que una vez fermentado, se toma como bebida embriagante.
- malagueta.** (C. Atlá.). *Pimienta de olor.* // También se le llama *pimienta de tabasco* o *pimienta guayabita.*
- malaya.** Ligamento cervical del ganado vacuno.
- malibú.** Dícese de una palma delgada de clima cálido y cuyo fruto, de color morado, es de sabor dulzón.
- malta.** Bebida no alcohólica hecha de cebada

- germinada, y de gran consumo popular. También se le llama cerveza negra.
- malteada.** Bebida fría que se prepara por lo general en la batidora eléctrica, con leche, helados o ingredientes industrializados con diferentes sabores, como de chocolate, vainilla, fresa, etc. o alguna fruta.
- mama.** (Nar.). Especie de cucharón que utilizan para distribuir o servir las comidas.
- mamey, dulce de.** Postre preparado a base de mamey y panela.
- mamita.** (Llanos O.). Árbol de gran tamaño. Su fruto es de color rojo vivo brillante, del tamaño y forma de una ciruela mediana; la pulpa tiene sabor agradable, incomparablemente exquisito e indescriptible por lo exótico.
- mamona.** (Llanos O.). Carne de ternera de menos de un año de nacida, cortada en forma de figuras de animales propios de su entorno, ensartada en varas o chuzos de madera, sin otro aliño o condimento más que la sal, y asada en leña, a fuego lento, aproximadamente durante cuatro horas. Se ofrece al aire libre con yuca y sancocho preparado con los huesos del mismo animal.
- maná.** (Boy.) y (Cund.). Semillas que se echan en agua y panela para hacer una especie de guarapo o chicha.
- manal.** En ciertas partes de la Costa Atlántica, alteración de *manar*. Cedazo primitivo hecho de fibras vegetales, que se usa para cerner o colar la harina de yuca o de maíz, especialmente a la hora de preparar el casabe.
- manar.** (Boy.), (Llanos O.) y (Stder.). Especie de cedazo o cesto hecho de fibra vegetal para recoger cereales, cernerlos o aventarlos. // (C. Atlá.). *Manal*.
- mangostán.** *Mangostino*.
- manido.** Que está o ha entrado en descomposición. Aplícase especialmente a la carne o al pescado.
- manjar.** Alimento muy apetitoso y exquisito. //
- Cualquier alimento o producto comestible.
- ☞ blanco. (Valle). Dulce espeso preparado con leche, azúcar, arroz remojado y molido fino, bicarbonato, muy laborioso en una paila de cobre. A veces se enriquece con pasas.
- manjarillo.** (Nar.). Manjar preparado con trigo molido y cernido, leche y panela, cocinado en paila.
- mano.** (C. Atlá.). Grupo de plátanos que quedan por un extremo al ser separados del racimo. Si son plátanos machos, suelen ser separados en manos de a 5; pero hay manos de 20 ó 25 plátanos.
- mantecada.** (Boy.) y (Cund.). Especie de pastel hecho de harina de maíz, mantequilla y huevos.
- mantecado.** (Valle). Pasta moldeada cocida al horno, que luego se corta en trozos. Elaborada con harina de trigo, grasa, yemas de huevo, claras de huevo, batidas a la nieve, azúcar, canela en polvo o cáscaras de naranja ralladas.
- mantequero, a.** Arbusto de la familia de las malpigiáceas. En algunas especies sus frutos son comestibles y empleados en una clase de bebida fermentada.
- mantequillados.** (C/gena de Indias). Golosina horneada en forma de barquito, elaborada con azúcar, coco rallado sin conchita, harina, mantequilla, yemas de huevo y cáscaras de limón ralladas.
- mantequillo.** (Valle). Especie de banano muy tierno y dulce.
- manzano.** Una especie de guineo cuyo fruto es corto y grueso, muy dulce y suave, de color amarillo peculiar.
- mapalé.** Pez que abunda en los estuarios, ciénagas salobres y, en la costa, en aguas de poca profundidad. Alcanza hasta 50 cm de largo. Es comestible, pero de olor muy fuerte. // *Barbudo de mar*; Costa Pacífica, *canchimala*.

mapará · mecato

- mapará.** Pez del Amazonas, estimado especialmente por sus filetes después de desangrarlos bien.
- maqueño.** Una clase de plátano grande. // Llámase también *rabo de mula* y *dominico*.
- mararay.** Con este nombre se conoce en el Amazonas y en el Orinoco a varias clases de palma. Da racimos que llevan numerosos frutos esféricos, rojos cuando están maduros y que miden más o menos de 2-3 cm de diámetro. Sin la pulpa externa, los mararays son unas esferitas negras, que secas, contienen unas deliciosas almendras que se comen sin preparación o se emplean, en vez de la almendra y de la avellana europeas, para hacer bombones y garapiñados. // Se conoce además con estos nombres: corozo chiquito, carrascal, corozo colorado (Antioquia); pujamo (Ocaña); gualte (Nariño); corozo (Valle) y (Caldas); corozo de Orinoco, corozo anchame (Bolívar); mararabe (Llanos O.);
- mareтира.** (C. Atlá.). Esqueleto vegetal de la mazorca de maíz después de desgranada.
- María Luisa.** (Ant.). Especie de tortas a base de harina de trigo, huevos, jugo de naranja, margarina y azúcar, horneadas en moldes pequeños, y adornadas con mermelada y espolvoreadas con azúcar.
- maritú.** Variedad de plátano.
- marucha.** Se dice de las frutas que nacen pegadas una a otra.
- marzos.** Cierta forma de pastelillos que tienen como base una pasta hojaldrada extendida, algo delgada y cuya parte dulce varía de gusto. Esa pasta va cortada en pedazos de ocho centímetros de largo por tres de ancho y se les hornea, colocándoseles o esparciéndoseles después confituras, crema, bocadillos, etc.
- masato.** Amer. Bebida preparada con maíz, o con arroz y azúcar, ligeramente fermentada. En algunas partes se le aromatiza con el jugo de ciertas frutas, astillas de canela, clavos de olor, etc. // Col. También se prepara a base de plátanos, arracacha, yuca y veleño, así como de hibias.
- mataburro.** (Ant.). Aguardiente fuerte.
- matambre.** *Sobrebarriga*. // (Nar.). Variedad de fríjol.
- matón.** (Valle). Vasija de barro cocido, en forma de media naranja, que sirve para batir en ella bizcochuelos y para otros usos.
- matrimonio.** En ciertas partes del interior del país, bebida estimulante, que resulta de combinar cerveza con gaseosa, por lo general con Colombiana. Dícese también *refaja*.
- matupa.** (Llanos O.). Nombre de una fruta nativa, de la familia de las burseráceas, cuya corteza es verde pálida y de interior rojo, fruto arilo de pulpa blanca, semilla oscura y de sabor dulce agradable.
- mazacotudo, a.** Dícese de algún alimento cocido en agua, especialmente del arroz cuando no queda suelto o esponjoso, sino demasiado blando, pegajoso y apelonado. También de la masa de harina que, por no haber sido bien batida, queda apelonada.
- mazamorra.** (Bol.), (Córd.), (Cesar) y (Mag.). Manjar a base de maíz triturado o arroz y plátano maduro, endulzado con panela o azúcar. Generalmente se ofrece al almuerzo. (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Sopa o hervido a base de harina de maíz, papa y arveja. (Ant.). Especie de sopa de maíz blanco y leche, endulzada con panela. (Cund.). *Peto*.
- mazamorra chiquita.** (Boy.). Plato sustancioso de laboriosa preparación, a base de costillas de res, menudo o mondongo, carne de murillo, hortalizas, cubios, papas y harina de maíz.
- mecatear.** Comer o tomar mecato.
- mecato.** (Nar.), (Tol.) y (Valle). Golosina o tentaciones comestibles, como bizcochitos,

- rosquillas, galletitas, frutas, etc., que se suelen tomar entre comidas por lo general.
- mecedor.** (Ant.), (Tol.) y (Valle). Espátula grande de madera que se usa para remover la miel de panela en las pailas o cualquier líquido espeso que se elabora en grandes cantidades.
- mediamañana.** (Ant.). Refrigerio que se toma entre las diez y once de la mañana. En Bogotá se llama las *onces* por tomarse a esa hora y por contener la palabra mediamañana once letras.
- mediasnueves.** En ciertos lugares del país, dicese del refrigerio o tentempié que se toma después del desayuno y antes del almuerzo o comida del medio día. Casi siempre a base de empanaditas, pan de yuca o almojábanas, un perico, masato o refresco de avena.
- mejido.** (Valle). Bebida caliente a base de leche, azúcar, yemas de huevo a medio batir, azahares y opcionalmente ron.
- melado.** Jarabe algo espeso y de color oscuro que deriva de la elaboración del jugo de la caña de azúcar. // Líquido condensado con agua y panela, a veces aderezado con canela o clavos, para enriquecer algunos postres o preparar bebidas refrescantes.
- melcocha.** (C/gena de Indias). Golosina preparada con panela y leche de coco, que estirada con las manos, se blanquea. Se presenta en forma de bolillos, cortados medianos y envueltos en tiras de papel.
- melcochudo.** *Amelcochado*.
- meluda.** Cierta pez de agua dulce que abunda en los Llanos y en los ríos Magdalena y Cauca, cuya carne es muy apetecida por su calidad.
- membrillo.** Árbol de la familia de las lecitidiáceas, que crece hasta 15 m de alto, cuyos frutos amarillos y grandes se comen crudos, cocidos en almíbar o en forma gustosa y como pasta dura.
- ☞ carne de membrillo. Dulce que se hace de esta fruta.
- menudencias.** Hígado, molleja y otras vísceras o extremidades de las aves.
- menudo.** Callos, mondongo.
- merengada.** Bebida preparada batiendo leche y helado mezclados. // Batido de frutas, preparado con leche en vez de agua, y azúcar, servido con hielo.
- merengón.** Cierta merengue grande.
- merengue.** Dulce elaborado con claras de huevo montadas y azúcar, cocido al horno, del cual hay muchas variantes. // Col. En Ant. le llaman *suspiro*.
- mercy.** Árbol de altura mediana, de la familia de las anacardiáceas, conocido también como marañón, cuya semilla sobresaliente en su fruto, una vez tratada, es muy apreciada en aperitivos y tortas. La pulpa, aunque bastante astringente al paladar, es aprovechada en preparaciones de dulce. La semilla tostada se come como almendra. // *Acajún, anacardo, pauja, acajú,* son variantes de su nombre.
- merienda.** Comida ligera que se hace por la noche en las casas donde la cena es muy temprano. Esta voz está más divulgada en Ant. y Valle.
- mesero, a.** Persona que presta sus servicios en restaurantes, cafés o reuniones sociales.
- mestiza.** (Stders.). Especie de galleta grande y gruesa, preparada con harina de trigo, salvado y levadura, enriquecida con sal, manteca de cerdo y chicharrón finamente picado.
- micos.** (Stder.) Rollitos hechos con masa de plátano verde, adobados con especias y dorados en aceite. Su interior queda blando.
- mielmesabe.** (Cund.) y (Tol.). Dulce de leche cortada, preparado con panela. // (Cund.) y (Nar.). *Bienmesabe*.
- migas.** (Cald.). Boronas de papa, yuca o arepa, mezcladas con huevo, que casi siempre sirven al desayuno. // (Tol.). Arepas blancas,

millo · morrocoy

- gruesas, generalmente desmigajadas, fritas en manteca con cebolla larga, picada. También se hacen con plátanos verdes, machacados.
- millo.** Grano arracimado o enmazorcado, de tallo herbáceo parecido al del maíz, poco más alto que el de éste. Es más pequeño que el maíz y sirve para hacer crispetas o rosetas.
- mingao.** (Amaz.). Maíz trillado a medio moler, se pone a cocinar y se le echa, cuando ya está blando, azúcar o panela. Es una mazamorra.
- minguí.** (Córd.). Bebida helada a base de plátanos maduros asados y bien machacados, con agua, azúcar, y hielo picado.
- mirítí.** (Llanos O.). Palmera de hojas en abanico y fruto cubierto de escamas lustrosas, del que se saca una bebida refrescante.
- mirranga.** (Ant.). Pequeña porción de algo.
- misque.** (Nar.). Cierta parte del intestino del ganado cuando ha sido sacrificado en ayunas, la cual se aprovecha como alimento.
- mistela.** Bebida preparada con aguardiente, almíbar y hierbas aromáticas, como mejorana y otras. // (Cald.). Bebida refrescante y fermentada durante dos meses, a base de moras, aguardiente, azúcar en almíbar.
- mogolla.** (Cund.). Panecillo hecho de cereal integral o de salvado. Antig. se hacía con harina de trigo, chicharrones en trocitos, melado de panela, grasa y levadura.
- mohosearse.** Dícese cuando un alimento se cubre de moho.
- mojicón.** Pan de tamaño mediano, redondo y de miga suave. Es dulce y muchas veces va relleno con pasta de guayaba o con arequipe, presentándosele espolvoreado ligeramente por encima con azúcar.
- molidos.** (Cund.) y (Stder.). Bollo de maíz con sal y dulce, envuelto en las hojas de la mazorca, y que suele ofrecerse al desayuno.
- molinillo.** Instrumento pequeño para moler granos, como el café. // Palillo cilíndrico con una rueda dentada para batir chocolate y otros preparados.
- molo.** (Nar.). Puré de papa. // (Boy.), (Cund.) y (Stders.). *Naco*.
- molondrón, na.** *Candia*.
- molongo.** (C. Atlá.). Gusano grande que se cría en las palmeras llamadas “de vino”, y es comestible por ciertos rústicos.
- mollete.** (Cauca). Panes hechos con harina de trigo, azúcar, mantequilla, levadura, sal y anís.
- mona.** (Boy.). Especie de alfandoque sacado de la panela sin punto. En Antioquia, borrachera.
- mongo-mongo o calandraca.** (Córd.). Dulce de plátano y panela con frutas, como mamey costeño, guayaba, piña, mango verde y papaya.
- moninillo.** (Boy.), (Cund.) y (Stders.). Utensilio manual de cocina elaborado en madera para batir el chocolate cuando se está preparando. // *Molinillo, bolinillo*.
- moquiá.** (Llanos O.). Forma de conservar el pescado al humo.
- moquillo.** Árbol de la familia de las dileniáceas, que crece hasta 6 m de altura. Su fruto es una baya globosa, comestible.
- morcilla.** Trozo de tripa de cerdo, carnero o vaca, rellena de sangre cocida y condimentada con cebolla y especias. A veces se le añaden otros ingredientes, como arroz, piñones, miga de pan, etc. // En C/gena de Indias sus morcillas son adobadas con cebolla, ajo, vinagre, pimienta y azúcar.
- moro.** (Ant.), (C. Atlá.) y (Cund.). Torta de harina y huevos, rellena con dulce de frutas, crema, chocolate, etc. o simplemente recubierta con dulce. // Dícese también morito.
- morrocoy.** Tortuga terrestre de caparazón muy convexo, con placas óseas octogonales y abultadas, de color gris pardo con centro amarillo; las patas son largas, armadas con

- pequeñas uñas obtusas. Su carne es muy estimada. // Morrocoyo.
- morrongo.** (Cald.) y (Quin.). Aplicado a la cocina, cuando el fuego en las estufas es lento, muy bajo o casi apagado.
- mostachones.** (Nar.). Especie de galletas preparadas con harina de trigo, yemas de huevo, azúcar y ralladura de cáscara de limón. Se ofrecen como colaciones.
- mote.** En la sabana del departamento de Bolívar se tiene el *mote de ñame*, a base de ñame de espina o criollo, cebolla morada, ajo, queso costeño, y al final un toque de jugo de limón. // En C/gena de Indias y B/quilla se tiene el *mote de guandú*, que es un sustancioso plato, entre las sopas, a base de granos de guandú, chicharrones, ñame, yuca, plátano amarillo, aderezado con una salsa criolla, a base de tomates, ajíes, cebolla, etc. Se hace también con leche de coco.
- motilón.** (Nar.). Es un árbol de unos 8-10 m de alto, frondoso, de corteza oscura, con rugosidades granujientas, y pertenece a la familia de las euforbiáceas. El fruto es una drupa oblonga, de color morado, dulce, comestible y suelta una tinta de este mismo color. Se le conoce en el Cauca como *pibal*.
- muchacho.** Sección de carne que se extrae de los cuartos traseros del ganado vacuno.
- mucluda.** (Ant.), (Tol.) y (Valle). Pez de agua dulce, común en los ríos Magdalena y Cauca. Llega a medir hasta 50 cm de largo. Es muy apreciado por su excelente carne.
- muesco.** (Ant.). Bocado de comida.
- mulita.** Una clase de armadillo o tatú, de carne muy apreciada, aunque grasosa.
- muncillá.** (C. Pacíf.). Camarón grande de río, muy gustoso y de carne delicada.
- muquear.** En la reg. del Caquetá, dícese de los alimentos que se someten al humo, especialmente el pescado, para su conservación. // *Ahumar*.
- murrio.** (Quin.). *Sancocho*.
- murro.** (Nar.). Sopa de cebadas.
- musá.** (San Andrés y Providencia). Especie de polenta o natilla, preparada con leche de coco, harina de maíz, sazónador y azúcar. Una vez cocinada, tiene consistencia dura. Se sirve fría en tajadas, o caliente. Los nativos la comen sola o como acompañamiento de un guiso u otro plato fuerte.
- mute.** En algunas partes del país, especie de sopa o guiso preparado a base de granos de maíz pelado con leña, legumbres, verduras, etc.
- ⇒ santandereano. Típico y sustancioso manjar, elaborado con maíz amarillo y blanco pelado, patas de res, costillas de cerdo, mondongo, papas, ahuyama, garbanzo, etc.

naco · nochebuena

N

naco. (Boy.), (Cund.) y (Stders.). Comida de papa molida y aderezada con mantequilla, leche, yemas de huevo, sal y pimienta. // (Nar.). *Molo*.

nacuma, e. (Stder.). Palmiche, cuyas hojas muy jóvenes, se comen en ensalada, tortas, o a manera de verduras.

nacume. (Boy.). En la región de Muzo, especie de envuelto con masa de maíz, enriquecida con trocitos de costilla de cerdo fritos, nacume (palmito criollo) picado después de cocinado, tallos de cebolla larga picados, orégano, sal, comino, pimienta, etc., cocinados al vapor.

naiboa. (Llanos O.). Pasta compacta de yuca brava, prensada en forma cilíndrica, utilizada por los indígenas en sus ritos y fiestas organizadas en la región de Orocué. Sólo después de bailar con el naiboa a las espaldas, era comercializado y consumido.

naranjilla. Fruto del arbusto del lulo. // Naranja verde y pequeña de que se suele hacer conserva. // (Huila). y (Tol.). *Lulo, lulo de Castilla*.

naranjito. Árbol de la familia de las caparidáceas. Su tronco despide olor a ajo. El fruto, de pulpa acídula, es comestible.

nata. Sustancia espesa, untosa, blanca o un tanto amarillenta, que forma una capa sobre la leche entera hervida que se deja en reposo. Batida produce la mantequilla. // Sustancia espesa de algunos licores que sobrenada en ellos. // En algunos países, dicese de la crema de leche. // (Boy.). Ciertas vasijas elaboradas con arcilla muy finas, llamadas de nata, *cazuela de nata*.

☞ postre de nata. Tradicional postre de Bogotá, preparado con leche entera, azúcar y huevo.

natilla. Manjar de dulce que se hace con yemas de huevo, leche y azúcar. // (Ant.). Manjar

navideño, preparado de maíz cocido, molido y colado, con leche o queso, azúcar, panela y especias. (C/gena de Indias). Preparada con maíz verde tierno, leche de coco, azúcar, canela en raja y en polvo, y anís.

Curiosamente, después de tomar cuerpo la preparación, se pone en tazas abiertas o en platos chicos, que al desmoldarlo, hacen porciones individuales. Todas se cocinan en pailas o calderos, revolviendo hasta que toma consistencia..

navajera. (C. Atlá.). Pez propio de los arrecifes coralinos y fondos rocosos. Su aspecto comprimido lo hace parecido a la isabelita. Su carne es comestible.

neblina. (Ant.). *Arroz*.

nicuro. (var. de micuro). Pez habitante de los ríos Magdalena, Cauca y Sinú, de hasta 30 cm de largo y piel lisa, desprovista de escamas, cuya carne goza de gran demanda por su calidad y gusto.

niño. (Ant.) y (Cald.). Dicese cuando un fruto aún no está maduro.

níspero. Fruto del árbol de las sapotáceas, del que hay diversas variedades, diferente al de España, donde el árbol es un rosáceo. // Estos frutos son apreciados, unos de corteza áspera y la pulpa aromática; otro que abunda en la Costa Atlántica, de piel suave y carne delicada, cuando madura con cuidados, y ambos de color café por fuera. // En otras partes se le conoce, árbol y fruto, como *chicozapote*.

nochebuena. (Nar.). En tan grata celebración, plato con buñuelos hechos con almidón de papa, queso y huevo, acompañados con brevas caladas, chilhuacán chiquito, verde calado y grande, maduro, chamburo, limón y tomate de árbol. Va adornado el plato con gelatina de naranja, manjar blanco y

nogal · nueves

- hojaldras. Con algunas variantes, también en el Tolima y Huila.
- nogal.** Árbol corpulento de la familia de las juglandáceas. Crece hasta 30 m. Es de copa casi esférica y hojas compuestas. Los frutos globosos poseen semillas oleaginosas comestibles.
- nolí.** Palma de suelos cenagosos. El tronco conserva la base de las hojas. Tiene racimos con numerosos frutos de color naranja, de los cuales se obtiene aceite.
- noró.** Arbolito de la familia de las malpigiáceas, de flores pequeñas, en racimos de color amarillo, blanco, rosado o rojo. Crece en climas cálidos. En algunas especies, los frutos son comestibles y empleados para hacer una bebida fermentada.
- nueves.** En ciertos sitios del país, refrigerio que se toma por las mañanas, entre el desayuno y el almuerzo. // *Medias mañanas, medias nueve.*

ñame · ñuto

Ñ

ñame. (voz africana). Planta dioscórea, de tallos endebles, hojas grandes, flores pequeñas y verdosas y raíz tuberculosa comestible, de la cual hay diversas variedades. Se conoce en todos los países de América tropical.

ñeque. (C. Atlá.) y (Llanos O.). Mamífero roedor americano de la familia de los dasipróctidos. Mide de 40 a 60 cm de largo. Es de pelaje amarillento, hocico puntiagudo,

orejas pequeñas y cola corta. Su carne es comestible. // *Paca*.

ñuta. (Nar.). Varias clases de sopas, a base de maíz y otros ingredientes, con el grano muy partido y triturado. // (Boy.), (Cund.), (Llanos O.) y (Tol.). *Cuchuco*.

ñuto. (Nar.). Se dice de una sustancia, como la harina, que ha sido muy molida, reducida a polvo.

O

- obispo.** (Ant.) y (Nar.). Cierta clase de morcilla hecha con la tripa más gruesa del cerdo.
- oblea.** Tortitas delgadas de harina, untadas con arequipe, superpuestas.
- ocumo.** Planta de las aráceas, de raíces tuberosas, parecida al ñame, comestible, ricas en fécula. Se utiliza en diferentes preparaciones, como en tortitas con queso y grasa. // En las Antillas se llama *yautúa*. // Col. En algunas partes, *mafafa*.
- okra.** *Candia*. // *Quingombó*, *quimbombó*.
- olleta.** Especie de jarra o vasija utilizada para batir el chocolate; *chocolatera*.
- olloco.** (Cas.) y (Nar.). Hierba de la familia de las baseláceas, propia de clima frío, de hojas acorazonadas y flores pequeñas de color amarillo claro. Produce un tubérculo comestible de forma alargada y color rosado, lila o amarillo blancuzco. Se conoce también como *hibia*, *ruba*, *melloco*, *ulluco*. Es utilizado en sopas, mazamoras, etc.
- once.** Tomar un refrigerio ligero entre las once y las doce de la mañana, o a diferentes horas de la tarde. // *Algo*, *merienda*. // (Ant.). *Mediamañana*.
- onoto.** Arbusto o arbolito de la familia de las bixáceas. Las semillas de su fruto, de color rojo, se utilizan como ingrediente en las comidas, después de pasarlas por una grasa o líquido caliente. Es nombre regional de la *bija* o *achiote*.
- oreja.** Asa en general, agarradero de una vasija u otra cualquiera.
- ↪ de fraile. Fruta de sartén consistente en una mezcla algo espesa, preparada con harina de trigo, azúcar, huevos, ralladura de cáscara de limón, leche y sal. Por cucharadas, se fríe en aceite bien caliente.
- otaya.** (Nar.) y (Valle). Mazamorra a base de maíz entero, leche, azúcar y canela. Se sirve generalmente fría.

paca · pan

P

- paca.** Mamífero roedor de Suramérica. Se alimenta de vegetales; gruñe como un cerdo, se domestica, y su carne es muy estimada. (C. Atlá.) y (Llanos O.). *Ñeque*; (Ant.), (Cauca), (Nar.) y (Valle). *Conejo*; (Boy.), (Llanos O.) y (Stder.). *Picure*; (Huila) y (Tol.). *Guara*.
- paciencia, s.** Pasta pequeña hecha con harina, huevo, almendra y azúcar, y cocida en el horno, de la cual hay algunas versiones.
- pácora.** Pez comestible que abunda en las cuencas del Magdalena y del Orinoco, de color gris plateado en el dorso. // *Corvinata*.
- pajarilla.** Plato preparado con asadura, cebolla y alguna salsa. Es típico de las regiones andinas.
- palacines.** (Bol.). Especie de bizcochuelo, cortado en porciones después de horneado, a base de harina de trigo, almidón de papa, huevos y azúcar. Van rociados con almíbar y canela en polvo, dorados por último en el horno.
- paladear.** (Ant.). Entre la gente del campo, tomar algún alimento ligero antes de las comidas.
- palangana.** (Llanos O.). Plato grande de aluminio usado para freír.
- paleta.** Dulce, helado o golosina, preparados en bloque o forma de pequeña pala con un palito a modo de mango que facilita chuparlo o comerlo.
- paletón.** (Llanos O.). Pez de la familia de los bagres, llamado también doncella. Su carne es comestible.
- palito.** (Cund.). Aguardiente de contrabando.
- palma anacuna.** Variedad de palma de la que se extrae palmito.
- palmiche.** (Ara.). Se trata de rodajas delgadas del cogollo de una palma real, que al cocinarlas en agua, se sofríen con cebolla picada y sal.
- paloapique.** (Llanos O.). Se trata de un arroz con frijoles vegueros, aderezado con un guiso criollo.
- palometa.** (Llanos O.). Pez nativo de la Orinoquia, parecido al jurel, pero algo mayor que éste, de cuerpo ovalado y comprimido, boca pequeña y espina dorsal doble, cuya carne es muy gustosa y delicada. Comúnmente denominado palometa pámpana o gancho rojo.
- palote.** Palo largo, plano y un poco ancho, elaborado con madera dura, muy usual en la cocina costeña, para revolver arroces, sancochos, mutes, etc.
- paludo, a.** Dícese de frutos enjutos por haberse secado y endurecido su pulpa. // También se dice de la yuca de consistencia dura y fibrosa, hasta el extremo que no ablanda al cocinarla. // Vidrioso, rucha, chumbo, horra, palúa.
- pambazo.** (Cauca). Amasijo a base de harina de trigo, huevo, azúcar, sal, levadura y manteca de cerdo, llevados al horno una vez que se arman en formas redondas y aplanadas.
- pampear.** (Nar.) y (Valle). Extender, alisar, aplanar la masa con las manos al elaborar algunas viandas.
- pamplémusa.** Árbol de la familia de las rutáceas, parecido al naranjo. Su fruto es semejante a la toronja, al grape-fruit, pero de mayor tamaño y cáscara más gruesa, con una pulpa rosada.
- pan.** Porción de masa de harina y agua que, después de fermentada y cocida en horno, sirve de principal alimento al hombre, entendiéndose que es de trigo cuando no se expresa otro grano. Se hace de varias formas que toman nombres especiales; pero se llama pan a la pieza grande, redonda y achatada. // Masa muy sobada y delicada, dispuesta con manteca o aceite, que usan en las pastelerías

- y cocinas para pasteles y empanadas. // (Llanos O.). Se utiliza para designar la yuca y el plátano, que se sirven con la carne en la comidas.
- ▷ **aliñado.** (Cund.). Es el que se hace a base de harina de trigo, mantequilla, margarina, azúcar y levadura. Se conocen otros elaborados con la misma harina, pero trabajados con manteca de cerdo para realzar su sabor. Inclusive, hay otros enriquecidos en su sabor, con esencia de banano, de coco, de naranja, etc. O con canela y jengibre. Fue famoso el pan aliñado de la población de Sasaima.
- ▷ **batido.** (Valle). Pan de harina de trigo, enriquecido con huevo, mantequilla, sal, azúcar, polvo de hornear y leche.
- ▷ **de horno.** (Valle). Especie de torta que se hace de plátanos maduros bien molidos, masa de maíz cocido, queso y miel de caña, todo lo cual se condimenta con pimienta o clavos, y se cuece al horno envuelto en hojas.
- ▷ **de Tunja o pan tunjano.** Con este nombre, de una de las principales capitales de Colombia, se conoce un pan bastante trabajado y esponjoso, a base de harina, huevo, levadura y sal, aderezado con azúcar al gusto, mantequilla, vino, agua de azahar y anís.
- ▷ **de yuca.** (Ant.), (Caq.), (Cund.), (Chocó), (Huila) y (Nar.). Tentación típica para la boca, preparada con almidón de yuca agrio, queso blanco costeño, grasa, a veces levadura y yemas de huevo, en forma de panecillo más bien alargado, que se hornea, quedando suave y gustosamente elástico por dentro.
- panca.** (C/gena de Indias). *Tusa*.
- panche.** Pez de los ríos de Bogotá y Cundinamarca, cuya carne era muy apreciada, habiendo desaparecido en parte.
- panda.** (Guapi). Envueltos en hojas de plátano, a base de carne de pescado con un refrito criollo, que se cocinan sobre una parrilla, o en el rescoldo del fogón de leña.
- pandebono.** (Valle). Manjar típico, preparado con masa de maíz curado, almidón de yuca agrio, queso blanco costeño, cuajos, yemas de huevo, panela raspada, mantequilla y leche, en bolas achatadas que se doran.
- pandequeso.** (Ant.). Manjar compuesto de maíz y queso, asado al horno, para acompañar el chocolate.
- pandero.** (Valle del Cauca y otros lugares). Panecillo, por lo general en forma de rosca, muchas veces en cuadritos, hecha con harina de yuca, mantequilla, huevos, azúcar, miel o panela y cocidos al horno. // (C. Atlá.). *Suspiro*.
- pando.** Plato grande o trincherero, compañero del plato hondo que sirve para sopas.
- panela.** Azúcar sin refinar, en bruto, obtenida de la miel de la caña de azúcar y fabricada en panas compactos de forma redonda o rectangular. Sirve para endulzar bebidas frías y calientes. También se emplea en la preparación casera de melados. Como golosina, en algunas partes del Caribe y Colombia, se enriquece con coco y anís en grano.
- panelita de leche.** Pequeño dulce o golosina, a base de leche y panela, de consistencia sólida y forma romboide o cuadrada.
- pangana.** Nombre de una palmera nativa de la Costa del Pacífico, cuyo fruto se come cocido.
- panocha.** (Ant.), (Cald.) y (Tol.). Variedad de arepa de maíz tierno, que de ordinario se envuelve en hojas de plátano o de achira y se asa sobre un tiesto de barro. También puede llevar, además de sal, cuajada o queso, o mantequilla. // (Cesar). *Cachapa*; (Huila) y (Tol.). *Sarapa*. // (C. Atlá.) y (Mompox). Galleta grande rellena de dulce, queso, o coco rallado, aderezada con miel, que queda como un pastelito.
- panucha.** (Nar.). Especie de empanada redonda y un poco aplanada. Su masa, después de

papa · pastel

- trabajada, se cocina ligeramente en el horno y luego va rellena con coco rallado y conserva de leche, dorándosele finalmente con un batido de azúcar y claras de huevo con algo de leche.
- papa.** Planta herbácea anual, de la familia de las solanáceas, originaria de América y cultivada hoy en casi todo el mundo, con raíces fibrosas que en sus extremos llevan gruesos tubérculos redondeados, carnosos y muy feculentos. Su color varía entre pardo oscuro o claro, amarillento o rojizo. De este producto hay muchísimas variedades. Es muy utilizada en sopas, guisos, purés, tortas, etc. //
- **criolla.** Variedad de papa cuya pulpa, diferente a la de la papa blanca, es de color amarillo intenso y de consistencia blanda y harinosa.
- **chaucha.** (Nar.). Variedad de papa similar a la papa criolla, pero de color rojizo y mayor tamaño.
- **en chaleco.** (Boy.). Forma de tratar la papa para cocinarla, quitándole antes la piel o cáscara en algunas partes, para su curiosa presentación.
- **en chupe.** (Boy.) y (Cund.). Papa cocida primero en agua y luego en leche.
- **pastusa.** Variedad que se cultiva en la reg. de Nariño, de carne blanda, que se deshace al hervirla.
- **sabanera.** Una clase de papa que tiene pulpa de consistencia dura y no se deslíe con facilidad al hervirla.
- **tocarreña.** Toma su nombre de Toca, (Boy.). Es la misma papa sabanera, de pulpa consistente, que no se deshace. Muy utilizada para acompañar asados y sopas.
- papas chorreadas.** (Boy.), (Cund.) y (Tol.). Método de presentar cierta clase de papas hervidas con sal, con una salsa a base de queso cremoso, fácil de derretirse, cebolla larga, tomate, nata o leche, comino, sal, etc. Por lo general, se ofrecen con carnes, como la sobrebarriga bogotana.
- papas saladas.** (Boy.) y (Cund.). Papas hervidas en su cáscara y condimentadas luego con sal, que se suelen servir como acompañamiento en las comidas. También las que se cocinan en los hornos de evaporación de las salinas de Zipaquirá.
- papasigse.** (Nar.). Planta de hojas sagitadas, propia de localidades selváticas y calientes, que producen tubérculos comestibles parecidos a la batata.
- papayuela.** Fruto del papayuelo, arbolito de 5 a 7 m de altura, de hojas muy divididas. Casi siempre se utiliza para preparar dulces.
- papelón.** *Panela.*
- parva.** (Ant.), (Cald.), (Risar.), (Tol.) y (Valle). Conjunto de panecillos, pasteles y otros comestibles que se sirven con el chocolate, el café o el té. // (Ant.), (Cald.) y (Tol.). *Conqué.* // (Boy.) y (Stder.). *Trama.*
- parveado o parviado.** (Ant.) y (Cald.). Té, chocolate, café, etc. que se ofrece con abundancia de bizcochos o *parva.*
- pasabocas.** Manjares pequeños que se suelen ofrecer durante los aperitivos para acompañar las bebidas, como empanaditas, quesos, salchichitas, etc.
- pasilla.** Café trillado que contiene muchas impurezas, especialmente las constituidas por los granos que se han secado en el cafeto antes de la cosecha.
- pastel.** (C/gena de Indias). Pastel de *arroz*, tradicional manjar especialmente para cena de Navidad, consistente en arroz aderezado con vinagre, comino, achiote, y puesto al sol, que luego se coloca en hojas de bijao, con trozos de cerdo, tocino, gallina, aceitunas y vegetales, etc., hasta formar un paquete grande que se coloca en agua caliente con sal. Según las regiones existen otras variedades,

- por el tipo de relleno o de masa. // (Cund.). Especie de empanada, hecha de yuca cocinada, molida, rellena y frita. // Golosina preparada con harina y confituras diversas, propia de las panaderías.
- patacón.** Trozos o rodajas de plátano verde que se fríen y luego se aplastan para darles una segunda fritura. Se comen solos, dándoles un punto de sal, o en sopas. // Torrejas de plátano verde muy delgadas, redondas y doradas en aceite bien caliente. // En algunas islas del Caribe, *tostón*.
- patacón pisado.** (C. Atlá.). Rodajas gruesas de plátano verde sometidas a dos frituras; entre una y otra, sumergidas en agua con sal y aliños.
- pataló.** (Huila) y (Tol.). Pez de agua dulce. Prefiere las aguas limpias y frescas de los arroyos y sólo baja al río cuando sus aguas son claras. Su carne es muy estimada y muchos la consideran de superior calidad a la del bocachico.
- paterna.** *Guama*.
- patilla.** Sandía, planta cucurbitácea de fruto grande y comestible casi esférico, con pulpa roja, rosada o amarilla, muy jugosa y muchas pepitas.
- pava de ají.** Guiso a base de ají dulce costeño, ajo y ají guagualito, muy picante, de las regiones de Córdoba y Sucre Sirve para acompañar el mote de queso, la yuca cocida, etc.
- payara.** Pez nativo de los ríos de la Orinoquia. Se conoce además como *payara blanca* o *pez perro*. Su carne es muy apetecida en toda la región; llega a pesar entre 4 y 8 libras.
- pe o be.** (Ant.). *Maíz* en el vocablo caño.
- pebre.** (Bol.). Guiso de carne de res o de pescado, con salsa de manteca, vinagre, cebolla, tomate, ajos, comino, achiote y sal, que forma parte del seco en el almuerzo o en la comida.
- pega.** (Boy.) y (Cund.). Costra que se adhiere al fondo de la olla cuando los alimentos, especialmente el arroz, han permanecido mucho tiempo al fuego, por cierto muy gustosa. // (Ant.) y (C. Atlá.). *Pegado, cucayo*.
- pegado.** Residuo que queda pegado a la olla, después de cocer algo, especialmente el arroz.
- pelado.** Maíz descortezado.
- pelmazo.** (Llanos O.). Preparado alimenticio de consistencia blanda.
- pelo de vieja.** (Córd.). Especie de gusto puré, especialidad de Semana Santa, a base del corazón de palmito tierno y ñame, aderezado con ajo, manteca de cerdo o aceite.
- pelongo.** (Bol.). Cierta bollo de maíz.
- pepitoria.** (Stder.). Manjar elaborado con la sangre y vísceras de un cabro, aliñado, sofrito y cocinado. Algunas veces se acompaña con papas cocidas y picadas.
- pera.** Pequeño y agradable queso del tipo pasta filata, elaborado con leche de vaca, parcialmente descremada y relleno con frutas confitadas.
- peralejo.** Arbolito de la familia de las malpi-giáceas. Crece en climas cálidos. En algunas especies, los frutos son comestibles, empleados para hacer una bebida fermentada.
- peregüetano.** Pan. Planta tropical que produce una fruta negra, muy dulce y agradable.
- perica.** Borrachera.
- perico, s.** Café con leche, servido casi siempre en tazas pequeñas. // Revuelto de huevos, por lo general con tomate y cebolla. // *Huevos pericos*.
- perla, en.** (Llanos O.). Se dice del fruto muy tierno.
- perlita.** (Valle). Maíz muy tierno, cuyo grano no ha empezado a cuajar y semeja una perla.
- perra.** En algunas regiones, dicese de la borrachera, de tomar licor con exceso.
- pestiño.** En otros tiempos llamados también

petacazo · piñuela

- buñuelos de chicha*, elaborados con harina de trigo, huevos, azúcar, manteca y chicha fuerte, cocidos a cucharadas en manteca bien caliente.
- petacazo.** (C. Atlá.), y R. Dom. Trago de bebida alcohólica.
- peto.** (Boy.), (C. Atlá.), (Cund.), (Llanos O.), (Nar.) y (Tol.). Especie de sopa que se prepara con granos de maíz enteros, cascados y sin hollejo, cocidos en leche con azúcar o panela. Se toma caliente o frío. // (Ant.). *Mazamorra*.
- piacuil.** Cierta caracol de la Costa del Pacífico, muy gustoso, que después de limpio, sirve para hacer sustanciosa sopa y otros preparados.
- piangua.** (C. Pacíf.) y C. Rica. Molusco bivalvo que abunda en los manglares, muy apetecido, con el que preparan arroces, cazuelas de mariscos, etc.
- picada.** Conjunto de bocaditos salados que se sirven para acompañar una bebida alcohólica, generalmente como aperitivo.
- picadillo.** (Ant.). Jugo con frutas picadas. // Guisado de carne con tocino, verduras, ajo y otros condimentos. // (Llanos O.). Cierta sopa con arroz, carne de res seca picada y otros aderezos.
- picao.** (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Mezcla de cebolla y cilantro desmenuzados, que suelen aderezar caldos y sopas al momento de servirlos. // Meta. *Caldo de picao*. Hervido compuesto por plátano, papa, yuca, zanahoria, arroz y arveja.
- piche.** Parte caseosa que queda de la leche, después de sacada la manteca. // Descompuesto, podrido, corrompido.
- pichero.** (Llanos O.). Especie de kumis.
- picho.** (Boy.), (Cesar), (Cund.) y (Stders.). Referido a un líquido o alimento: que ha comenzado a descomponerse y a despedir mal olor.
- pichón.** Cría de cualquier ave, excepto de la gallina. Aguardiente especial, típico de Santander.
- picote.** (Llanos O.). Especie de sopa preparada con carne de res seca o fresca. Muy divulgada en la región de Orocué.
- picucho, piquiucho.** (Nar.). Cierta ají muy picante.
- piebra de moler.** (Ant.). Instrumento para moler maíz y otro tipo de granos, conformado por dos piedra. Una, de mayor tamaño, que es el elemento estático, y otra, accionada por las manos, que se llama mano de piedra.
- piequemao.** (C. Pacíf.). Especie de robusto guiso con pianguas, plátano verde, leche de coco, aderezado con hogao, ají dulce, chillangua o chirará, etc.
- pilche.** *Jícara*, vasija hecha de la corteza del fruto de una especie de coco.
- pilón.** Especie de mortero grande, de origen indígena, que sirve para desquebrajar el maíz, descascarillar el arroz y el café o desgranar el millo. Se hace con un tronco grueso y redondo de madera dura, de casi un metro de altura, en forma de dos conos truncados; estos conos son siempre huecos, y allí se colocan los granos que brazos fuertes, por lo general de mujer, pilan con la *mano de pilón*.
- pintado.** (Cald.), (Tol.) y (Valle). Taza pequeña de café con muy poca leche. // *Perico*.
- pintón.** El plátano o guineo cuando comienza a cambiar su color primario.
- piñada.** (Nar.). Jugo de piña.
- piñuela.** Especie propia de lugares áridos, desde México hasta Guayana, pasando por Centroamérica y las Antillas. Los frutos son ácidos y se comen crudos o se emplean para elaborar bebidas refrescantes. Es una planta de tallo subterráneo, muy semejante a la piña, y pertenece a la familia de las bromeliáceas. // Col. (Magd.). *Chibichibe*;

- (Córd.). *Chocorrón*; (San Andrés y Providencia). *Pingüin*.
- pionono.** (Cald.). Bizcocho preparado con harina de trigo, huevos, mantequilla, vainilla y mermelada. Horneado y enrollado, al que se le espolvorea azúcar. También en C/gena de Indias, el enrollado, que se corta en ruedas de unos 3 cm de grueso y se enriquece por encima con un poco de crema inglesa o mermelada.
- pioresná.** (Llanos O.). Planta utilizada como condimento, llamada también cilantro o culantro.
- pipa.** Coco verde, preparado convenientemente para extraerle el agua como bebida refrescante.
- pipián.** (Cauca). Guiso de papa criolla, cebolla, tomate, ajo, pimienta, achiote, maní y huevo, utilizado para preparar el tamal o la empanada. En algunos sitios del sur, especie de puré de papa colorada, amarilla, aderezado con un guiso criollo, sal, pimienta, y finalmente con maní tostado molido. Se utiliza en tamales combinado con tripas o callos cocinados, empanaditas, etc.
- pipire.** Palmera que crece en la región del Orinoco, hasta de 7 m de altura. Produce racimos grandes de frutos rojos, anaranjados o amarillos. Abunda también en la Costa del Pacífico. Su pulpa amarillenta se come cocida con sal y constituye un alimento básico de su población. Se le conoce asimismo como *cachipay*, *chontaduro*, *piba*. // (Meta). *Pepire*.
- pipo macho.** (Ant.). Bebida de alcohol y kola, con malta y huevos.
- pipocho.** Variante de piponcho, popocho. Dícese cuando se ha comido con exceso, hasta no poder más. // Repleto. // (C. Atlá.), (Cund.) y (Stder.). *Fincho*.
- pique.** Variedad de la planta de ají, de fruto como un pimiento pequeño, alargado y muy picante. Este se usa como condimento. // Ají pajarito, ají pique. // (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Ají chivato; (Nar.). Ají picucho.
- piquete.** (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Viandas diversas que se preparan para un almuerzo campestre, generalmente durante un paseo: carnes asadas como cerdo, gallina, cordero, combinados con mazorcas, papas, yuca, plátanos, etc. // Merienda campestre.
- piqueteadero.** Dícese de los sitios situados a la orilla de los caminos, donde se sirven comidas similares a la del piquete y bebidas.
- pira.** (NStder.). Cierta sopa a base de vegetales (arveja, repollo, berenjena, habas, zanahoria, habichuelas, garbanzos), plátano, papa y carne. // (Boy.), (Cund.), (Nar.) y (Tol.). Una clase de maíz que tostado sirve para hacer crispetas. // (Llanos O.). Fríjol blanco de tamaño pequeño.
- pirarucú.** (Amaz.). Pez que habita en los ríos de la Amazonia. Llega a medir 4 m de largo y a pesar hasta 200 kg. Su carne es muy apreciada.
- pirulí.** (C/gena de Indias). Golosina en forma de caramelo cónico.
- pisco.** Pavo común.
- piscolabis.** Trago de aguardiente que se toma como aperitivo.
- pisillo.** (Ara.). Carne molida o machacada, con cebolla, ajo y tomate, que forma parte del seco en el almuerzo o en la comida. // (Llanos O.). Plato preparado con carne seca de res desmechada, pescado o chigüiro, salteada y condimentada.
- pingo.** (C. Atlá.). Pato migratorio, muy común en las ciénagas y manglares. Tiene coloración muy viva: la cabeza y el cuello son azules con manchas blancas, el lomo es pardo oscuro y la parte ventral de color canela. Su carne es muy apetecida en diversas preparaciones.
- piste.** (Boy.) y (Cund.). Maíz quebrado y no reducido a harina que, mojado y puesto en

plataado · pote

- reposito, se fermenta y sirve para hacer la mazamorra de piste.
- plataado.** Dícese vulgarmente de un plato de comida servido con exceso.
- plátano.**
- ↳ en tentación. (C/gena de Indias). Plato dulce que se ofrece como acompañamiento de las comidas, a base de plátanos maduros, panela, leche de coco, canela y clavos de olor, espolvoreado con queso costeño, al servirlo.
 - ↳ guisado. (C/gena de Indias). Pasta dulce muy trabajada, preparada con plátanos maduros, guayabas maduras, mamey, leche de coco, panela, canela, pimienta negra molida. Suele ofrecerse sobre tortas de casabe.
- platera.** (C. Atlá.). Mueble de cocina donde se ordenan verticalmente los platos una vez lavados. // *Licero, platero, platillero.*
- pocillo.** Dícese de la taza, vasija mediana de cerámica o porcelana de 8 onzas, con un asa, para tomar líquidos calientes, como el café, café con leche, o chocolate.
- pojongo.** En el sur del Huila, pequeños bollitos de masa de maíz amarillo, aderezados con cebolla larga, cocinados en agua hirviendo.
- pola.** (Boy.) y (Cund.). Popularmente, dícese de la cerveza.
- política.** (Ant.). Pequeño resto de comida que el comensal invitado deja en el plato en señal de urbanidad y buenos modales.
- polvorosa.** Golosina dulce elaborada con harina de trigo, mantequilla o grasa vegetal y azúcar; después de trabajarla, se extiende y se cortan las polvorosas en forma redonda; luego se hornean.
- pollada.** (Nar.). Especie de gacha o sopa, preparada con choclo molido, a la que se le agregan granos tiernos.
- pomarroso, a.** Árbol de la familia de las mirtáceas, que crece hasta 10 m. Da frutos en forma de pera perfumadas y de color amarillo o rosado. Su pulpa es carnosa y apreciada por su sabor y aroma. Originario de Asia, se cultiva en clima templado.
- ponche.** (C. Atlá.). Roedor que llega a medir 0.5 m de longitud y pesar hasta 50 kg. Es el más grande del mundo. De aspecto robusto, tiene cuello corto, orejas redondeadas y cola corta. Su pelaje cerdoso, presenta coloraciones variadas que van desde el amarillento al pardo grisáceo. Vive en manadas en las orillas del río y lagunas de clima cálido. Su carne es muy apetecida en la ciudad de Mompox, donde se prepara con un guiso, cerveza, ron, jugo de naranja agria, etc. // *Chigüiro, tirigüí.*
- ponqué.** Pastel grande, generalmente de forma redonda, hecho con harina de trigo, mantequilla, huevos, azúcar, etc. y cocido al horno. Se suele rellenar con frutas o crema y cubrir con un baño de azúcar o chocolate.
- poroto.** Frisoles, fríjol, fréjol.
- posta.** (C. Atlá.). Rueda un poco ancha de pescado o un pedazo de carne.
- posta negra.** Plato tradicional de C/gena de Indias, preparada entera, de la punta gorda o punta de nalga de la res, aderezada con rodajas de cebolla, tomate, ajo, vinagre o naranja agria, sal y pimienta, dorada bastante en un caldero sin tapar, la cual debe quedar rosada por dentro.
- postre.** Fruta, dulce, helados, tortas y otros análogos manjares, que se sirven al final de las comidas.
- ↳ de nata. (Bog.). manjar dulce preparado con las natas sacadas varias veces de la leche entera, con jarabe de azúcar y yemas de huevo. A veces se le adicionan pasas.
- postretera.** La última leche, la más espesa y concentrada que se extrae en el ordeño de la vaca. Dícese también *leche de apoyo.* // Vasija de leche ordeñada con cuidado, de modo que guarde la espuma.
- pote.** Recipiente pequeño o de mediano

- tamaño, de hojalata, plástico o vidrio, donde vienen envasados alimentos.
- poteca.** Ahuyama. // (Ant.). Antig., masa blanda alimenticia, compuesta de una o varias especies de raíces, semillas o frutas molidas y aderezadas con algún aliño. // (Boy.), (Cund.) y (Tol.). Puré de ahuyama con carne, o huevo.
- pozuelo.** (Valle). Vasija de madera, especie de canoa, en que se recoge el zumo de la caña dulce en los ingenios y trapiches.
- preparada.** (Meta). Bebida refrescante a base de frutas.
- pringar.** (C. Atlá.). Salpicar con un líquido, utilizado muchas veces en la cocina al saltar grasas, caldos o salsas calientes.
- probanga.** (Nar.). Gustar un manjar o golosina.
- pucha.** Medida de granos y líquidos muy usada antiguamente en Antioquia y Caldas. Para el caso de los granos, tienen unas cajas de madera, cuyas dimensiones son 15 cm de lado por 4.8 cm de profundidad. 5 “chicas” de maíz son una pucha. En cuanto al peso, la pucha de maíz es la unidad y equivale más o menos a 26 onzas, 6 onzas menos que el kilo, es decir, 1 ½ libra larguita.
- puchero.** *Puchero bogotano.* Plato tradicional que antiguamente llevaba garbanzo, pollo en trozos y pulpa de carne. Hoy por hoy lleva variedad de carnes, plátano verde y maduro, longaniza, repollo, mazorcas, papa sabanera, yuca, etc. Al servirlo, se presenta con un guiso criollo. // Se conoce también el *puchero boyacense*, con trozos de pollo, lomo de cerdo, tocino carnudo, papa, yuca, plátano verde, mazorcas, etc., ofrecido con un hogo caliente o salsa criolla.
- puerquitas o marranitas.** (Cali). Especie de empanadilla elaborada con trozos de plátano verde, machacados y aderezados con ajo y sal, rellena con chicharroncitos.
- puntal.** (Ant.), (Boy.), (Cund.), (Huila), (Stderes.) y (Tol.). Refacción en las horas de la mañana. // Refrigerio tomado en la tarde para entretener el hambre hasta la hora de la comida.
- purruz.** (Nar.). Cierta sopa a base de maíz molido. También se le dice *arniada*.
- pusandao.** Típico guiso de la Costa Pacífica, especialmente de Tumaco, preparado con rodajas gruesas de pescado, como corvina, pargo, sierra, trozos de plátano verde, yuca, papas y leche de coco, aderezado con el criollo refrito u hogao. // (Nar.). Especie de sancocho a base de pollo, carne serrana, cerdo, pescado, papa, yuca, plátano, repollo y cebollas.

quebrao · quisbún, quizbún

Q

quebrao. En la reg. de Guapi, especie de sancocho, preparado con carne serrana y diversos vegetales

quereme. (Quin.). Cierta dulce de leche cortada, enriquecido con panela negra, astillas de canela y clavos de olor. // Miel me sabe o bien me sabe.

quesadilla. (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Golosina consistente en una barrita de dulce de guayaba envuelta en queso. // (C. Atlá.), (Cund.) y (Nar.). Panecillo de harina de maíz o de yuca, relleno de queso, coco y azúcar.

quesillo. (Boy.), (Cund.) y (Tol.). Cierta queso blanco, de textura blanda y muy suave, que se suministra envuelto en hojas de plátano, de forma circular mediana y algo achatado. Es manjar típico del Tolima y sirve para acompañar el agua de panela caliente, el chocolate, etc. // (Nar.) y (Tol.). Especie de flan preparado con yemas de huevos y azúcar, cocinado al baño de María. // Flan con el nombre de quesillo y de diferentes sabores, como el de café, guanábana, coco, etc.

quesito. (Ant.). Queso blando, de fabricación

casera, preparado de una masa de leche cuajada y sal, que se exprime con las manos o se muele formando pequeñas bolas.

▷ **costeño.** Especialidad de la región sinuana, hecho con leche de vaca, de textura consistente y con alto contenido de sal. Es muy utilizado en panes, tortas y en motes.

quimbolito. (Nar.). Manjar preparado como en forma de tamal con harina de maíz, mantequilla, huevos, azúcar, queso blanco criollo, aguardiente, pasas, envuelto en hojas de achira, amarrado y cocinado al vapor.

quingombó. Planta herbácea originaria de África y cultivada en América; de la familia de las malváceas, su fruto tierno se utiliza en algunos guisos, dando una especie de gelatina que los espesa. // Col. *Candia*. // Ing. *Okra*.

quisbún, quizbún. (der. del muisca). Col. (Boy.) y (Cund.). Una clase de arepa elaborada con choclo o mazorca tierna de maíz, que puede ser de sal o dulce. // Dícese también *quisbón*.

R

- ramillón, remillón.** Utensilio formado por una totuma o un recipiente de metal atravesado por un palo, empleado para trasvasar líquidos, o como utensilio de cocina para rebullir. El grande y pesado se usa para sacar la cachaza de los fondos en los trapiches, y el pequeño, para sacar agua de la tinaja.
- rancho.** Alimento que se ofrece en recipientes herméticos de lata. // *Conserva.*
- rascado, a.** (Valle) Embriagado con bebidas alcohólicas. // (Boy.) y (Cund.). Borracho.
- rasguñado.** (C. Atlá.). Especialmente en Barranquilla, conjunto de diferentes clases de dulce que se suelen preparar en Semana Santa, como el de mamey, plátano, papaya, coco u otras frutas. Se preparan en cantidades generosas para enviar de regalo a las familias amigas. // *Rajuñado.*
- raspa.** (Nar.). Panela de tamaño muy grande.
- raspado.** (C. Atlá.), P. Rico y Venez. Cierta golosina fría preparada con hielo pulverizado por un cepillo de metal. Se presenta en forma compacta, endulzado con diversos jarabes de frutas o esencias.
- raspadora.** Utensilio para quitarle la parte quemada a las arepas; generalmente consistente en una lata a la que se le han hecho huecos con un clavo en una de las caras.
- ratón encocado.** En Tumaco, roedor que vive en los manglares y se alimenta de cangrejos y frutas. Sacrificado y ahumado, se guisa con leche de coco.
- rayao.** (Llanos O.). Cierta clase de bagre.
- rebullir.** En cocina, revolver, especialmente líquidos o sustancias semilíquidas.
- recado.** (Boy.) y (Cund.). Conjunto de ingredientes sólidos, como verduras, carne, etc. que se utiliza al preparar una sopa. // (Ant.), (Cald.) y (Valle). *Revuelto.* // (C. Atlá.). Conjunto de especias necesarias para condimentar un guiso; es a saber: pimienta, comino, ajo y achiote.
- rechinar, se.** Requemarse o tostarse la manteca, los guisos, etc.
- reculombay.** En Tumaco, cierto molusco gustoso que tiene forma de gusano.
- redojo.** (Ant.), (Cald.) y (Tol.). Dícese de la mazorca de maíz no desarrollada y cuyo grano es defectuoso.
- redonda.** (Ant.) y (Cald.). Arepa en forma de bola, sin sal, con la que se acompañan comidas de sal.
- refajo.** En ciertas partes del país, bebida tonificante que resulta de la combinación de cerveza y gaseosa, especialmente de la llamada Colombiana. // (Boy.), (Cald.) y (Cund.). *Matrimonio.* Bebida alcohólica consistente en una mezcla de diferentes licores.
- refresco.** (C. Atlá.). Bebidas endulzada y heladas, preparadas con agua y diferentes frutas, como tamarindo, papaya, maracuyá, zapote, mamón, etc.
- regañonas.** (Stder.) Tortitas de maíz tierno, con huevo y sal, que se fríen hasta que doren. Algunas personas les agregan azúcar.
- rejudo, a.** (Boy.), (Cund.) y (Valle). Dícese cuando determinados alimentos, como el chicharrón mal cocinado, sin tostar, el pan, el queso, etc. aparecen flexibles, parecidos al cuero. // Correoso como la melcocha.
- relaja.** (Llanos O.). Forma especial de cecinar la carne de pescado.
- rellena.** (Ant.), (Boy.) (Cald.), (Cund.), (Nar.), (NStder.), (Tol.) y (Valle). Embutido de cerdo cocido hecho con su sangre, cebolla, especias, como el poleo, y, a veces, arroz y otros ingredientes. // *Morcilla.*
- remellón, remillón.** Utensilio formado generalmente por una totuma o un recipiente de metal atravesado por un palo. Es muy

repelo · ruba

- grande si se usa para sacar la cachaza de los fondos en los trapiches, y pequeño si se usa para sacar agua.
- repelo.** En la jerga castrense, comida del mediodía, almuerzo.
- repollada.** (Nar.). Especie de salsa preparada con repollo cocinado, que luego se “suda” en leche con pan rallado y queso.
- repollita.** Dícese de los cogollos que brotan del tallo de la planta llamada repollitas. // Variedad de col, cuyos cogollos son muy utilizados y apreciados como verdura.
- repostería.** Pequeña dependencia de una casa, situada generalmente cerca de la cocina o el comedor, donde se depositan la vajilla y los alimentos recién preparados que se van a servir en el comedor.
- republicanos.** (C/gena de Indias). Golosina preparada con harina, mantequilla, azúcar y un poco de leche que, trabajada, se estira ni muy gruesa, ni muy delgada, extendiéndose una capa de mermelada, envuelta en forma de un pan. Va cortada en sesgos, porciones que se barnizan con yemas de huevo batidas con azúcar, y se hornean un poco.
- resaca.** El aguardiente de mejor calidad; o, todo lo contrario, el inferior, de 10° a 12° de alcohol, que resulta de destilar lo que queda después de sacado el de graduación ordinaria. // Malestar físico que siente una persona al día siguiente de haber bebido alcohol en exceso.
- resacado.** (Cald.). Aguardiente de contrabando. *Guandolo.*
- resbaladera.** (Bol.). Refresco que se prepara con arroz molido, agua, azúcar y esencia de rosas.
- reusa.** (Tol.). Una clase de chicha dulce que se prepara con arroz, maíz o trigo y se adereza con especias.
- reverbero.** Hornillo para guisar y calentar líquidos, que se alimenta de alcohol, petróleo o gasolina.
- revocado.** (C. Pacíf.). Manjar a base de piangua bien picadita, aderezada con un guiso criollo y combinada con leche de coco.
- revoltillo.** (C. Atlá.). Huevos revueltos que casi siempre se preparan para el desayuno con un sofrito de cebolla y tomate, o con chorizo, o jamón. También se dice de la comida desmenuzada, mezclada con huevos batidos, como revoltillo de bagre, revoltillo de conejo, revoltillo de moncholo. Todo esto se prepara con la carne del animal, verduras y especias
- revuelto.** (Ant.), (Cald.) y (Valle). Conjunto de ingredientes sólidos, como verduras, plátano, yuca, carne, etc., que se utilizan al preparar una sopa. // (Boy.) y (Cund.) *Recado.*
- riche.** (Boy.) y (Cund.). Dícese de las papas más pequeñas y de inferior calidad.
- ripio.** (Cesar). Conjunto de ingredientes sólidos, como verdura, carne, etc., que se utilizan al preparar una sopa. // (Boy.) y (Cund.) *Recado* // (Ant.), (Cald.) y (Valle). *Revuelto.*
- rocote.** Variedad de ají muy grande, grueso y poco picante.
- ropa vieja.** (Ant.). Plato hecho a base de carne de res deshilachada, huevos, aderezado con un sustancioso guiso (hogao) y freído en un poquito de aceite.
- rosa.** *Crispetas.* // (Nar.) *Rosas.*
- rosca.** (Boy.) y (Cund.). Cierta panecillo en forma de anillo, horneado, preparado con harina de maíz, leche y queso.
- roscón.** Pan dulce en forma de rosca, con jalea de guayaba en su interior, y azúcar por encima.
- ruba.** Hierba de la familia de las baseláceas, de raíz tuberosa. Su tubérculo comestible, de forma alargada y color rosado, lila o amarillo blancuzco, tiene semejanza a la de una papa, y es muy usado en mazamorras, sopas,

guisos, etc. // *Melloco, chugua, hibia, olloco, ulluco.*

rubicón. (Boy.) y (Cund.). Nómbrase así a un jarro grande de barro en el que se sirve la chicha.

rucho, a. (Boy.) y (C. Atlá.), (Cund.) y (Stder.). Aplícase a los tubérculos que han perdido el elemento harinoso, que están pasados y, por tanto, no son comestibles. Se dice especialmente de la yuca. // *Horro, a.*

rondón. (San Andrés y Providencia) Gustoso plato caldoso, en el que entran pescados de mar pequeños, como margarita, esposa vieja, parguitos o saltones, aunque también trozos de pescado grande, o pescados salados en

conserva; pigtail –colitas de cerdo en salmueras–, caracol de pala, y diversos bastimentos, como yuca, ñame, plátano verde en trozos medianos. Todo cocinado en abundante leche de coco y aderezado con cebolla, ajo, orégano, albahaca, etc. Poco antes de servirlo, se incluyen dumplings de mediano tamaño.

rungorrungo. (C. Atlá.). Potaje hecho de pescado, arroz y legumbres, como plátano y yuca, que preparan y consumen los bogas del río Magdalena.

ruyas. (Boy.), (Cund.), (Stders.) y (Tol.).

Delicadas masitas alargadas, preparadas con harina de maíz, que se agregan a una sopa típica, con papas, repollo, etc.

saboyanos · sapuhara

S

- saboyanos.** (C/gena de Indias). Delicia consistente en cuadros de bizcocho básico, untados de mantequilla y azúcar con canela en polvo, horneados.
- sacatín.** (var. de *zacatín*). Lugar donde se procesan bebidas alcohólicas clandestinamente. // *Alambique*.
- sacazón.** (Valle). Destilación.
- sachaporoto.** Árbol de las leguminosas que da un frijol o frejol como haba. Es de tierras frías y templadas.
- sajino.** Mamífero paquidermo, que vive en los bosques de la América Meridional y cuya carne es muy apreciada. // Habita también en las montañas de Córdoba y su carne es apetecida. Se le conoce con el nombre de saíno
- salpicón.** (C/gena de Indias). Pescado salado y desalado, que pasado por un hervor, se desmenuza y sazona con un guiso criollo. También se hace con pescado ahumado.
- ▷ de baudilla. (Cauca). Bebida rica en frutas picaditas de piña, lulo, papaya, guanábana, piñuelas, moras, agua, azúcar y hielo picado.
- ▷ de frutas. Mezcla de trozos de diferentes frutas en su propio jugo o en otro líquido, que se usa como bebida o refresco. // (C. Atlá.). Tutifruiti.
- salpresa.** (C. Atlá.) y (Llanos O.). Carne curada en salmuera.
- salpuara.** (Llanos O.) Pez parecido a la cachama, de carne muy agradable.
- salsamentaria.** Establecimiento donde se venden al público embutidos, carnes curadas, como jamones, chuletas ahumadas, etc. y fiambres. // *Chacinería*, *charcutería*.
- sambumbe.** Comida rústica que se hace con plátano o zapallo cocido y molido, sal, vinagre y cebolla. Especie de sancocho.
- sambumbia.** Mazamorra, o bebida adulterada, revuelta y oscura. // Cuba. Antig., bebida refrescante elaborada con miel de caña, agua y ají. // Bebida o comida mal preparada, de poca calidad.
- sancochado.** Referido a un alimento hervido en agua y sal.
- sancochar.** Cocer un alimento en agua con sal.
- sandwich.** Ing. Manjar o comida rápida, que consiste en carnes frías, queso, carne tierna asada, etc., puestos entre dos rebanadas de pan aderezadas muchas veces con mantequilla, mostaza o mayonesa. // Col., *sánduche*.
- sangara.** (C. Pacíf.). Cierta *piangua* o molusco de concha grande. Es utilizado en guisos y otras preparaciones.
- sango.** (Cauca) y (Nar.). Sopa acuerpada con maíz amarillo finamente molido, frijoles verdes, yuca y birimbí.
- sapote.** (Boy.), (Cald.), (Cauca), (Cund.), (Chocó), (Huila), (Nar.), (Stders.), (Tol.), (Valle), (Amaz.) y (Orinoquia). Árbol de 20 m de alto, que se ramifica a corta distancia del suelo. La corteza es gris y rugosa y pertenece a la familia de las bombacáceas. El fruto es ovoide y comestible, de unos 12 cm de largo por 8 de ancho, de color verde ferrugíneo por fuera. La pulpa es amarilla, algo fibrosa, de sabor dulce y agradable. // *Zapote*. // En la Costa Atlántica se conoce un fruto con este mismo nombre, pero la textura de su pulpa presenta un aspecto diferente. // En Mariquita, Tol., se le conoce con el nombre de *chupa-chupa*.
- sapotear.** (Ant.) y (Cald.). fam. Coger trozos pequeños de un alimento para probarlo y tomar de vez en cuando alguna pequeña porción. // *Picar*.
- sapuhara.** Pez de los ríos de los Llanos y de la Amazonia, parecido a la cachama, que llega a pesar 13 kg. Habita las aguas superficiales

- y medias, tanto de las corrientes como de los remansos. Su carne es muy apreciada.
- sarapa.** (Huila) y (Tol.). Variedad de arepa de maíz tierno, que se asa sobre una laja o tiesto de barro, envuelta en hoja de plátano o de chisgua. Puede llevar, además de sal, cuajada, queso o mantequilla.
- sarapate.** Plato tradicional de la Amazonia, preparado con carne y vísceras de tortuga, aderezadas y cocinadas en su caparazón. Se suele acompañar con arroz blanco.
- saraviado, a.** (var. *sarabiado, a*). Dícese de un ave que tiene pintas o manchas.
- sarazo.** Dicho de un fruto, especialmente del maíz, que empieza a madurar.
- sardinata.** Nombre de varias especies de peces de agua dulce de diferentes tamaños, que viven en los ríos Magdalena y Cauca, y en los de los Llanos O.
- seco.** En algunas regiones, dícese del plato principal en el almuerzo, cena o comida, que consiste en carnes, cerdo, verduras o tubérculos, etc., sin caldo.
- segundilla.** (Bol.), (Caq.), (Cauca), (Huila), (Meta), (Tol.) y (Valle). Refrigerio que se toma por la tarde, entre la comida del mediodía y la de la noche.
- selele.** (C/gena de Indias). Especie de sopa a base de frijolitos verdes o blancos cabecita negra, con carne salada, costillas de cerdo, ñame, plátano, yuca, etc. Se hace también con carne de cangrejo.
- sierra.** (C. Atlá.). Pez marino de la misma familia del atún, que alcanza hasta 1 m de largo. Su carne, aunque semigrasa, es de excelente sabor. // *Sierra común, carite estornino.*
- sifón.** Cerveza de barril que se expende a los bebederos directamente.
- sobado, a.** *Subido.*
- sobrebarriga.** (Cund.). Corte de la región abdominal de la res. // Trozos de esta carne, marinados con cerveza amarga, cebolla, ajo, orégano, tomillo, laurel, etc. Una vez cocinada, se ofrece dorada al horno con papas chorreadas o sudadas.
- sobremesa.** En algunas partes del país, bebida o postre que, en la cena o en el almuerzo, se suelen tomar después de la comida.
- sobreusa de pescado.** (C/gena de Indias). Postas de pescado fritas que terminan de cocinar en una rica salsa a base de ajo, cebolla picada, aceite de oliva, pan desmenuzado, etc.
- solomito.** (Ant.). Tira de carne de res, que se extiende por entre las costillas y el lomo, muy apreciada por lo tierna y jugosa. // *Solomillo.*
- sopa.** Plato que consiste en un caldo sustancioso de verduras, carne o pescado, que puede contener trozos cocidos de estos ingredientes y otros, como pasta o arroz, etc. // Pedazo de pan empapado en cualquier líquido alimenticio. // Plato compuesto de rebanadas de pan y algún alimento líquido.
- ↳ *carmelita.* (altipl. cundiboy.). Sopa de harina de trigo dorada en sartén, añadida a un caldo de costilla con cilantro, arvejas desgranadas, zanahoria picada y apio.
- ↳ *de mondongo.* (C/gena de Indias) Sustanciosa sopa, preparada con patas de res, mondongo, caldo de carne, cebolla, papas, habichuelas, apio, repollo, etc., especiada con yemas de huevo y enriquecida con alcapparras y croutones de pan frito.
- sopetear.** Mojar repetidas veces o frecuentemente el pan en el caldo de un guisado. // (Ant.) y (Cald.). Tomar trozos pequeños de un alimento para probarlo o ir tomando de vez en cuando alguna pequeña cosa de comer.
- sorbete.** Fr. Sorbet. Bebida algo pastosa por la congelación, preparada con esencias o licores, jugos de frutas, etc. // (Ant.), (Boy.), (Cund.), (Risar.), (Stder.), (Nar.) y (Valle). Refresco a base de jugo azucarado de fruta, al que se suele añadir leche.

sorocho, sorrocho · susunga

sorocho, sorrocho. (Stders.). Dícese cuando un alimento no se ha asado, hervido, etc., suficientemente. // Se dice del fruto que no ha madurado bien.

suasar. (Llanos O.) Pasar las hojas de plátano por candela, al envolver ciertos alimentos para su cocción, como tamales, pasteles, hallacas, etc.

subido. (Cald.) y (Stder.). Dulce esponjoso de panela. // *Suspiro.* // (Tol.) Bollo de forma cónica, elaborado a base de maíz pelado y panela.

submarino. (Boy.), (Cauca), (C. Atlá.) y (Nar.). Mezcla de cerveza y otra bebida alcohólica.

sudado. Forma de cocinar el pollo y otras carnes con poco líquido, casi siempre con vegetales como el tomate, cebolla, etc., enriquecido con trozos de papa, yuca, etc.

sudar. Colocar una carne, verdura o pescado, en una cacerola tapada con grasa y poco líquido, para rehogarla a fuego suave.

suero. (C. Atlá.). Crema fermentada, elaborada a partir de la leche entera, que sirve de acompañamiento en algunas viandas.

suero atolla buey. (Córd.). Especialidad de la mesa criolla, que sirve como acompañamiento de muchas viandas, preparada con leche laboriosamente trabajada hasta que fermenta y queda como una crema líquida.

supia. (Llanos O.) y (Stder.). Sedimentos que se depositan en el recipiente donde se guardan, para su fermentación, el guarapo o la chicha. // Pequeños residuos carnudos, como los de cerdo, fritos y tostados.

surumba, zurumba. (Huila), (Nar.) y (Tol.). Bebida regional que se toma fría o caliente, preparada al fuego con panela y agua. // *Aguapanela, aguadulce.*

suspiros. Se da este nombre a varias composiciones dulces, delicadas y sabrosas. // Pastelitos a base de almendras y clara de huevo.

↳ o panderos. (C. Atlá.). Panecillos en forma de serpentinas, elaboradas con huevos, harina de yuca, azúcar, leche de coco o de vaca, vainilla o cáscara rallada de limón, y cocidos al horno.

↳ de ángeles. (C/gena de Indias). Golosina preparada con claras de huevo, azúcar y chocolate rallado.

susuca. (Huila). Especie de calabaza aromática, un tanto desconocida y cuya pulpa, por lo general, se emplea en postres.

susunga. En ciertos lugares, espumadera o cucharón de totumo agujereado, con que se retira la espuma del caldo u otro líquido. // Colador. // *Cusbira.*

T

- tabena.** Planta trepadora de la familia de las dioscoreáceas, de hojas acorazonadas y flores en racimos. Posee grandes tubérculos comestibles. // Se cultiva principalmente en la C. Atlá. y Llanos O. // Científicamente, *ñame de agua*.
- tacán.** (Bol.), (Cesar), (Guaj.) y (NStder.). Cada una de las tres piedras alrededor de un fuego, para formar el fogón, sobre las que se ponen los recipientes en que preparan las comidas. // *Tuepa, binde, jiné*.
- tache.** (Llanos O.). Infusión de agua de panela con leche.
- tachuela.** Especie de cazuela de metal que se emplea para calentar algunas cosas. // Vasija honda, semiesférica y con asas, usada como fuente.
- tagarnia.** Hartazgo. // Borrachera.
- tajada.** Porción cortada de una cosa, especialmente comestible, como de pan, de melón, etc. // Porción delgada de plátano cortado en diagonal o a lo largo, que se fríe en manteca o aceite.
- talagueador.** (Nar.). Hueso para dar sabor a la sopa que se emplea varias veces en las casas de las familias más pobres.
- tallo.** Variedad de col, cuyas hojas parecidas a la espinaca, se aprovechan como verduras en guisos, sopas, fríjoles y mazamorras. // *Berza*.
- tamal.** Especie de empanada de masa de harina de maíz, envuelta en hojas de plátano o de la mazorca del maíz, y cocida al vapor o en horno. Las hay de diversas clases, según el manjar que se pone en su interior y los ingredientes que se le agregan. // (Amaz.), (Ant.), (Boy.), (Cald.), (Caq.), (Cauca), (Cund.), (Huila), (Llanos O.), (Nar.), (Put.), (Quin.), (Risar.), (Stders.), (Tol.) y (Valle). Plato consistente en una masa de harina de maíz o de arroz, rellena con carnes y verduras, que se cuece envuelta en hojas de plátano, de bijao o de otras plantas. Según las regiones, existen otras variedades que se diferencian sobre todo en los ingredientes del relleno y por el tipo de masa. // (Ant.), (Atlán.), (Bol.), (Cesar), (Córd.), (Chocó), (Guaj.), (Mag.), (NStder.) y (Sucre) *Pastel*; (Guaj.), (Llanos O.) y (NStder.) *Hayaca*.
- tamales de resplandor.** (Valle). En Buga, envueltos que se cocinan en parejas pequeñas, cuyo gusto radica en la delicadeza de su masa bien aderezada.
- tamas.** En el área de herencia muisca, especie de coladores que hacían de fibras vegetales, aunque ha quedado la costumbre de hacerlos con el pelo de la cola del ganado equino.
- tangán.** (Nar.). Especie de cesta circular que, suspendida del techo por medio de cuerdas, sirve para guardar y proteger los alimentos.
- tapado.** (Cauca) y (Nar.). Guiso típico del sur del país, originalmente indígena, que se prepara con carne o pescado, plátano y verduras.
- tapao.** En la región del Pacífico, especie de sancocho de pescado, cuyo cocimiento se hace tapando la olla con capas de plátano y hojas de bijao.
- taparo.** (C. Atlá.). Totumo, de cuyo fruto, después de retirarle la pulpa, queda la concha gruesa de donde se sacan las totumas y cucharas, que sirven en la cocina.
- tapetusa.** Véase charuco. // (Ant.), (Cald.), (C. Atlá.), (Cund.), (Nar.) y (Tol.). Aguardiente de contrabando. El nombre se origina en que las botellas en que se envasan, tienen generalmente un tapón de tusa o maslo de maíz. // *Guandolo*.
- taque.** (Boy.) y (Cund.). Especie de encurtido preparado con calabaza, zanahoria, remolacha, chuguas, coliflor, ají pique, duraznos

tártara · tintómano

- verdes, aceite y vinagre marinado, tras cocinarlos en olla de barro. En Santander, salsa de ají, cebolla y sal.
- tártara.** (C. Atlá.). Dícese de la lata especial que se lleva al horno para asar pan y otras comidas.
- tasajear.** Cortar y abrir la carne para salarla o para bistec. // *Atasajar.*
- tasajeo.** Acción de cortar en pedazos o tasajos la carne.
- tasajo.** Pedazo de carne seco y salado para que se conserve, casi siempre en forma ancha y delgada. Por extensión se aplica al pedazo cortado o tajado de cualquiera carne. // *Cecina.* // Col. (C. Atlá.). Carne salada.
- tasquero.** En el Litoral Pacífico, cierta clase de cangrejo rojo, negro y amarillo, que se encuentra en los manglares.
- tatabro.** Mamífero; especie de porcino, de hocico elongado, móvil y cartilaginoso y de denso pelaje cerdoso, pero de piernas más largas que un cerdo. Vive en manadas y busca su alimentación en el suelo. Hay dos especies: una, de hasta 90 cm de longitud total, es de coloración oscura, con un collar blanco. La otra especie, que se da en manadas de 50 a 100 animales, es más grande y de una coloración que va de marrón a rojizo hasta negro. Su carne, semejante al cerdo, aunque algo almizcosa, es muy apreciada por los campesinos del interior del país. Se le conoce también como *báquira*, *báquiro*. // (Ant.), (Nar.) y (Risar.). *Tatabra*; (Amaz.), (Caq.), (Huila) y (Tol.). *Cafuche*; (Llanos O.). *Chácharo*. // Científicamente: *pecarí*, *saño*.
- tatuco.** (Cas.). Carne de pescado, o de iguana, lapa o gallina, deshuesada y aderezada con vinagre, cebolla, ajos, pimentón, cominos, pimienta y sal, cocinada en hojas de bijao o plátano en un hueco en la tierra. Se acompaña con charapas.
- tavena.** Tubérculo casi exclusivo de los Llanos O. Su sabor y textura es una mezcla entre la yuca y la papa. Se cultiva en las vegas de los caños donde la tierra es muy fértil.
- tela.** (Ant.) y (Cald.). Una clase de arepa delgada, a veces con sal, que en el desayuno se come para acompañar la leche, café con leche, el chocolate, en pericos y chorizos, etc.
- tembladera.** Confitura hecha de arroz y azúcar, que tiembla a manera de gelatina, y se usa también para preparar una bebida refrescante y gustosa.
- tembleque.** Dulce a manera de gelatina que se prepara con leche, coco, arroz y azúcar.
- tempero.** (Amaz.). Condimentos: cebolla, comino, pimienta, etc.
- tequeño.** *Deditos de queso.*
- tercena.** (Nar.). Sitio donde se expende al por menor las carnes. // *Carnicería.* //
- ternera.** (Llanos O.). Mamona.
- tetero.** (Ant.), (Boy.), (Cund.) y (Huila). Agua de panela con leche que se toma como sobremesa.
- tiesto.** Vasija de barro cocido que se utiliza para asar arepas.
- tigre.** En la Costa del Pacífico, camarón de tamaño mediano, muy gustoso. También se le conoce como *carabalí*.
- timbusca.** En algunos sitios del sur, una clase de sopa de mucha sustancia. Caldo de pollo con las presas.
- tinajo.** (Boy.), (Cund.) y (Stder.). Animal de monte que habita desde el nivel del mar hasta los páramos. Semejante a un cerdo pequeño, es muy perseguido por la calidad de su carne, delicada y gustosa. // *Guartínaja*, *guagua*, *borugo*, *boruga*, *lapa*.
- tinto.** Infusión de café sola, sin leche ni crema, sin nada que altere su propiedad. // *Tinto con punta.* (Nar.). Café con un poquito de aguardiente.
- tintómano.** Dícese de las personas aficionadas o adictas a tomar mucho tinto.

- tipití.** (Amaz.). Especie de colador cónico elaborado con hojas de palma entretejidas, en el que se exprime la yuca amarga rallada para extraerle el *yare*, el jugo venenoso.
- tirabeque.** *Guisante*, cuya vaina es comestible.
- tiste.** Jugo de frutas aderezado discretamente con aguardiente u otro licor.
- títí.** Cierta clase de camarón pequeño.
- tocineta.** Tocino ahumado, con vetas de carne entreveradas, que se vende generalmente cortado en lonjas finas.
- tollo.** Nombre de tres especies de tiburones que tienen en la cabeza dos protuberancias en forma de cuernos, donde se encuentran los ojos. Viven en el Caribe y en el Pacífico. Su carne es comestible.
- tomadera.** Costumbre de tomar con mucha frecuencia o en exceso alguna bebida, especialmente alcohólica.
- tomate.** Fruto de la tomatera, baya roja, de superficie lisa y brillante, y con numerosas semillas aplastadas y amarillas en la pulpa.
- ↳ de árbol. Árbol de la familia de las solanáceas, de frutos ovoides comestibles que se parecen, por su color rojo, a un tomate y tienen un jugo rico en ácido cítrico.
- ↳ pera o tomate italiano. Chile. Variedad de tomate pequeño, de forma parecida a una pera chica. Tiene poco jugo, por lo que se le usa especialmente en salsa o concentrado. // Col. Tomate chonto.
- topocho.** (Cund.) y (Llanos O.). Fruto de la planta arbórea, de la familia de las musáceas (plátano o cambur), que presenta a lo largo 3 ó 4 aristas o ángulos y su corteza amarilla, jaspeada de negro cuando está muy maduro, apreciado en la preparación de sancochos, hervidos y cocidos.
- torta.** Pastel grande, generalmente de forma redonda, hecho con harina de trigo, grasa, huevos, azúcar, etc. y cocido al horno. Se suele rellenar con frutas o crema y cubrir con un baño de merengue o chocolate. // *Ponqué*.
- ↳ de casabe. (C. Atlá.). Aplícase genéricamente al casabe.
- tortete.** Torta pequeña hecha con masa de harina, sangre de cerdo y grasa, cocida en el agua en que cocieron las morcillas.
- tortilla.** Huevos batidos, los que se cuecen en una sartén para que tomen cierto espesor, a los que pueden añadirse otros ingredientes como jamón, queso, papas, hortalizas, pescados y mariscos.
- ↳ de plátano. En forma redonda, combinada con trocitos de plátano maduro.
- torreja.** (Boy.). *Torrejas*. Especie de arepas pequeñas a base de harina de trigo, leche agria, huevos y azúcar. // (Tol.). Trozos más o menos gruesos de plátano, especialmente maduro, cortado a lo largo y oblicuamente.
- tostón.** *Patacón*. Rodaja de plátano aplastada y frita dos veces.
- totuma.** Vasija rústica, semiesférica, que se obtiene del fruto llamado totumo (o también de una calabaza), cortado por la mitad y vaciado, de manera que sólo queda el epicarpio seco. Sirve para guardar sal, recoger agua, etc. // (Boy.) y (Llanos O.). *Corota*, *coroto*.; (Cauca), (Huila), (Llanos O.), (Nar.) y (Valle). *Mate*; (Huila), (Nar.) y (Valle). *Sumbo*.
- totumo.** Árbol de la familia de las bignoniáceas. Crece hasta 8 m. Sus hojas, de color verde brillante, tienen forma de espátula. Los frutos, de color verde, son empleados para hacer vasijas.
- toyo, tolo.** Tiburón joven, habitante de los mares de la C. Atlá. y Pacíf., cuya carne es muy apreciada en algunos lugares. Es de fácil pesca y es aprovechado ahumado para que tome especial sabor, o en arroces y sancochos.
- tragazón.** (Stders.). Dícese de la comida, del alimento.
- trama.** (Boy.) y (Stder.). Diversos panecillos,

trancado, a · tusa

- bizcochuelos u otros comestibles, que se ofrecen con café, té o chocolate. // *Comistranje, parva.*
- trancado, a.** (Ant.). Modalidad de desayuno en la cual suelen usarse las sobras de la comida, especialmente los frijoles y el arroz. // (Boy.), (Cald.), (C. Atlá.), (Cund.), (Quin.) y (Risar.). Aplicase al desayuno, al almuerzo o a la cena, servidos con variadas viandas, como tamales, carnes, patacones, huevos, queso, etc. e inclusive con suero atolla buey.
- trapiche.** Lugar donde se produce azúcar y que consiste en un molino rústico para exprimir la caña y otros aparatos, que se utilizan para procesar la miel.
- trasnochados.** En Buga, ricas tortitas horneadas, hechas con masa de maíz curado, arracacha molida, almidón de yuca agria, queso costeño, mantequilla, yema de huevo y leche.
- tres cuartos.** Dícese cuando la persona, al pedir su carne, la quiere asada, pero no del todo, con un ligero color rosado en su interior.
- tripa gorda.** *Chunchurria, chunchurrio.*
- tucunaré.** En los Llanos, pez de agua dulce, pariente de la mojarra, pero de cuerpo más alargado. Su carne es muy apreciada.
- tulizio.** (C. Pacíf.). Armadillo blanco grande, muy apreciado por la exquisitez de su carne en un plato llamado guiso de tulizio ahumado. // *Cachicama.*
- tulpa.** (Tol.), (Nar.), y (Valle). Nombre de las piedras que forman el fogón, donde suele guisar la gente del campo.
- tumame.** Bagre de agua dulce caracterizado por el rayado negro y perlado sobre el dorso y los costados. Su carne es excelente y de gran demanda. Habita en las cuencas de los ríos Orinoco, Amazonas, Magdalena y Guayana.
- tumes.** (Boy.) y (Stder.). Golosina, especie de pequeño bocadillo, elaborado especialmente en las ciudades de Barbosa y Vélez, consistente en un cernido de guayaba relleno con manjar blanco o dulce de leche, que se presenta compacto y envuelto en hojas secas de bijao. Surgió en los años setenta del siglo XX.
- tungo.** (Ara.), (Boy.) y (Llanos O.). Especie de envuelto o bollo hecho de arroz o de maíz. // (Meta) Envuelto de arroz y cuajada, cocinado en hojas de bijao, moldeado en forma de cono. Se sirve frío o caliente para acompañar huevos pericos, carne asada, o simplemente café con leche, al desayuno o la merienda.
- turma de tierra.** (Boy.) y (Cund.). Así nombraron los españoles en estas tierras, a las papas en general. // Entre los muiscas, *yomas.*
- turnero.** (NStder.). Planta herbácea que produce tubérculos comestibles, los cuales se emplean en la preparación de purés y como ingrediente del sancocho.
- tusa.** En ciertos sitios de la C. Atlá., como en Amér. Cent. y Cuba, es la espata u hoja que envuelve la panoja o mazorca del maíz.

U

ubo. (Amaz.). Árbol de la familia de las moráceas, de 10 m de alto. Su fruto de color rojo vinoso, crece en racimos colgantes; es comestible y con él se prepara una bebida alcohólica.

uchurrumí. (Nar.). Piedra cóncava para moler ají.

un cuarto. Cuando al indicar el comensal que su carne la pretende poco asada o frita, parecido al *bleu* francés, aunque el *bleu* es casi carne cruda.

uva. Fruto de la vid en forma de baya o grano redondo, jugoso, blanco, negro o rojizo, formado en racimo.

↳ de castilla. (Valle). Se nombra así a la *uchuwa*.

↳ de playa. Fruto del uvero del tamaño de una cereza grande, morado, comestible, muy dulce y jugoso. Crece en las costas del Caribe.

uyama. Variante popular de auyama.

vagiá · viuda, viudo

V

vagiá. (Llanos O.). Se dice de la carne cuando se daña.

vástago. Tallo de planta musácea, como el plátano, el banano y el guineo o cambur.

valeño. Golosina preparada con pulpa de guayaba, azúcar y agua; a veces con agua y jugo de naranja. Se trabaja como una mermelada en pailas de bronce y sobre el fuego de leña, hasta que toma la consistencia necesaria; luego se lleva a una vasija rectangular, y, cuando enfría, se corta en bloquitos que se envuelven en hojas secas de hijao, aunque en los últimos tiempos, también en papel de polipropileno. Por lo general son presentados en cajas de madera liviana, con 24 ó 30 unidades. También los ofrecen con rellenos de pasta de arequipe. Se conoce, además, el bocadillo velenita, hecho con guayaba roja y blanca en la mitad. Todos estos productos son elaborados en fábricas artesanales de tipo familiar, en la zona santandereana de Vélez, de donde toma su nombre, aunque se preparan bocadillos en Puente Nacional, Barbosa, Guavatá, así como en Moniquirá, población de Boyacá.

ventorrillo. Dícese de una tienda pobre o pequeña donde venden comestibles, cerveza, gaseosas, etc.

veringo. (Cund.) y (Tol.). Pez de agua dulce de los ríos que desembocan en el Caribe y los de la cuenca del Orinoco. Tiene un cuerpo alargado y, fuera de los dos pectorales, todas sus aletas están reducidas a una que está situada a lo largo de la parte inferior del cuerpo. Vive en los remansos y aguas

tranquilas. No es migratorio. Es comestible, pero poco apreciado.

vianda. En C/gena de Indias, *vituala*.

vidrioso, a. (Ant.), (Boy.), (Cald.), (Cund.), (Quin.), (Risar.) y (Valle). Dícese de la yuca de consistencia dura y fibrosa, que no se ablanda al cocerla. // Paludo, rucha, horro.

vinete. (Ara.), (Cas.) y (Meta). Jugo o savia de la palma de Cachipay, Real o Moriche, que se obtiene al realizarle un corte especial al cogollo. Luego de embotellarlo, lo dejan fermentar por un día, y se endulza con miel. Se sirve frío. // (Llanos O.). *Vino de palma*.

vino de palma. Líquido que se obtiene por incisión en el tronco de la palmera real, el cual, recogido durante 15 ó 18 días, se somete luego a fermentación.

viranga. (C. Atlá.). Bebida de leche con agua de panela. // En Riohacha, especie de aloja sazónada con jengibre.

viru. (Llanos O.). Bebida espesa, preparada con harina de maíz tostado, leche hervida y endulzada con panela, muy apetecida en los llanos de Arauca y parte del Casanare.

vitoria. En las tierras frías, el fruto comestible, delicioso, de la vitosiera, planta cucurbitácea.

vituala. En la costa norte, aplícase por lo general a los vegetales que, como la yuca, el ñame, el maíz, etc., entran en el sancocho, partidos en trozos y que cocidos se sirven luego separados del caldo y de las carnes. // *Bastimento*.

viuda, viudo. Plato hervido o al vapor, preparado con carne salada o pescado, como bocachico, bagre, capaz, etc., yuca, ñame, plátanos, etc., entre otros ingredientes.

Y

yabo. Nombre vulgar de una planta leguminosa.

Sus semillas son comestibles. Los indígenas masticaban su resina para mitigar la sed.

yamú. (Llanos O.). Pez conocido además como *sardinata llanera* o *bocono*. Habita los ríos de la región. Su cuerpo está cubierto de escamas de reflejos metálicos y es de cabeza corta.

Su carne es muy apreciada por su exquisito sabor.

yaque. (Llanos O.) y Venez. Pez de color negruzco, de carne agradable.

yare. (Llanos O.). Bebida ácida que deja la yuca brava cuando se exprime después de rallada; generalmente se le agregan carnes de pescado o de caza, cortadas en porciones y con abundante ají. El yare se escoge con mucho cuidado, no debe llevar almidón de

yuca porque al cocinarse, éste se convierte en una natilla.

yuca. Amer. (la voz procede del taino *juca*). Tubérculo conocido en todo el Nuevo Mundo antes de la llegada de los europeos. Existen dos clases la dulce y la amarga, aunque se conocen otras variedades. Tratada, sirve para hacer el casabe o casabí, como decían en el Caribe, tortas y entra en sopas, sancochos etc. De ella sacan la harina llamada almidón, utilizada en panderos, panes, etc.

yuco. Arbolito de la familia de las malpigiáceas, que crece en climas cálidos. En algunas especies, los frutos son comestibles y utilizados para hacer una bebida fermentada.

yucuta. Vino hecho por los indios con la savia de la planta de moriche.

zabaione, sabayon · zocato

Z

zabaione, sabayon. *Sabajón*, var. de *zabajón*.

zalamero. (Cald.), (Quin.), (Risar.) y (Tol.).

Se aplica a las personas quisquillosas con la comida.

zangara. En el Litoral Pacífico, variedad de piangua, de mayor tamaño.

zango. (Cauca), (Nar.) y (Valle). Pasta blanda de plátano verde, asado y machacado, con chicharrones y rehogado, de consumo entre la gente pobre.

záparo. (Nar.). Cesto largo y aplanado que se lleva a la espalda y se usa para cargar víveres.

zapata. (Boy.) y (Stder.). Sobrebarriaga delgada.

zapatero. Pez de fondo, habitante en los ríos de los Andes y los Llanos. Mide hasta 30 cm y es comestible.

zapote. Árbol de la familia de las bombáceas.

Sus frutos son grandes, redondeados y verdosos; la pulpa anaranjada es comestible. En la Costa norte del país, árbol de la familia de las sapotáceas, de savia lechosa. El fruto

es grande, globoso, de color café claro; su pulpa amarillenta oscura, es delicada y muy suave en su dulzor. Se presta para refrescos y helados. // Nombre genérico de plantas que han formado una familia, la de las sapotáceas, cuyo tipo es el zapote.

zarando. (Stders.). Especie de cesta en forma circular que, en las cocinas o despensas, se suspenden del techo por medio de cuerdas para guardar comestibles.

zarapas. (Boy.). Especie de arepas elaboradas con maíz molido, huevos, mantequilla, azúcar y sal. Se forman dejando caer cucharadas de la masa sobre un asador caliente. Acompañan a la carne de cordero asada.

zarazo, sarazo. Dícese de los frutos, especialmente del maíz, cuando están a medio madurar y empiezan a endurecer.

zarepa. (Huila) y (Tol.). Arepa de chócolo.

zocato, a. (C. Atlá.). Pan flojo que ha perdido el efecto de la tostadura.

Bibliografía general

ESTA BIBLIOGRAFÍA, especializada en libros y documentos sobre cocina, y recetarios colombianos, que presentamos como un servicio adicional a los lectores de la BBCTC, está basada en buena medida en el amplio y universal trabajo que el historiador Jorge Orlando Melo recopiló durante varios años y que fue publicado en 2011 por el Colegio de estudios socioculturales de la alimentación y cocina colombiana, CESACC, bajo el título de *Alimentación y cocina. Bibliografía básica*. Agradecemos al autor su amable disposición para permitirnos utilizarla y extraer la mayoría de las entradas relativas a las cocinas tradicionales de Colombia e incitar con ello al desarrollo en el futuro de bibliografías más elaboradas sobre estos vitales temas. Adicionalmente, este repertorio se ha nutrido de las propias referencias que cada uno de los autores de esta biblioteca han utilizado en sus libros y compilaciones, convirtiéndose así en una suerte de índice bibliográfico especializado de la misma. Con todo, no sobra advertir que este listado constituye una bibliografía aún incipiente, necesariamente en construcción.

- Academia Colombiana de Gastronomía. *La arepa: el pan nativo*. Bogotá: inédito.
- Acevedo de Gómez, Josefa. (1848). *Tratado sobre economía doméstica para el uso de las madres de familia y de las amas de casa*. Bogotá: Imprenta de Cualla.
- Aguilar Castellanos, Álvaro. (2003). *Historias vivas de la chicha y del guarapo*, 2ª ed. San Gil: Gráficas La Gran Impresión.
- Aguilar Perdomo, María del Rosario. (1993). *Consulta de doña Ángela Isidra del Campo a don Felipe de Vergara y su respuesta sobre si en Santafé de Bogotá será o no lícito cenar la Nochebuena, y cenar buñuelos y pescado*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Alzate Echeverri, Adriana. (2006). “La chicha: entre bálsamo y veneno. Contribución al estudio del vino amarillo en la región central del Nuevo Reino de Granada, siglo XVIII”. *Historia y Sociedad*, n° 12. Medellín: pp. 161-190.
- Aparicio, María Cristina. (2011). *Historias de la cuchara*. Bogotá: Norma.
- Apráez Villota, María Eugenia. (1999). *Cuyes y anejo, cojongo y ollocos: comidas tradicionales de la provincia de Pasto*. Pasto: Alcaldía Municipal.
- Arango Navarro, Fernando Aquiles. (2007). “El cerdo en la gastronomía antioqueña”. *Revista Lasallista de Investigación*, n° 1, Bogotá: pp. 58-66.
- Århem, Kaj. (1976). “Fishing and hunting among the makuna: Economy, ideology and ecological adaptation in the Northwest Amazon”. *Göteborgs Etnografiska Museum Årstryck*, n° 17. Gotemburgo.
- Artel, Jorge. (1940). “El sancocho y la metafísica”. Cartagena: *El Fígaro*, 26 de agosto.
- Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica, Acodres. (2009). *Guía gastronómica Acodres: Cali destino gastronómico*. Cali: Impresora Feriva.
- “Autos en razón de prohibir a los caziques de Fontibón, Ubaque y otros no hagan las fiestas, borracheras y sacrificios de su gentilidad [1563-1569]”. (1993-1996). En Tovar Pinzón, Hermes (comp.). *Relaciones y visitas a los Andes*, vol. 3. Bogotá: Colcultura – Instituto de Cultura Hispánica.
- Avilés de Taramancos, Antón. (1985). “Formula secreta do sancocho do Cauca”. En *Cantos caucanos*. Barcelona: Sotelo Blanco.
- Ballesteros, Ofelia; Martínez, Tita. (2004). “Comida típica del departamento del Chocó”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, n° 23. Bogotá: pp. 103-109.
- (s. f.). *Sazón del Pacífico: un homenaje a nuestras raíces africanas*. Bogotá: Centro de Pastoral Afrocolombiana, Cepac.

- Banco de la República. (2002). *La papa, un regalo de la naturaleza*. Ipiales: Área Cultural del Banco de la República.
- Barney Cabrera, Eugenio. (2004). *Notas y apostillas al margen de un libro de cocina*. Cali: Universidad del Valle.
- Barreto Vázquez, Guillermo. (2007). *Patrimonio inmaterial: gastronomía del departamento del Magdalena*. Santa Marta: Gobernación del Magdalena.
- Barriga Villalba, Antonio María. (1925). “La chicha”. *Boletín de la Sociedad de Ciencias Naturales*, n° 83, Bogotá.
- Baunard, Claude. (1924). “El día en el Colegio: la comida”. *Revista del Colegio del Rosario*, n° 188, Bogotá.
- Beckerman, Stephen. (1979). “The Abundance of Protein in Amazonia: A Replay to Gross”. *American Anthropologist*, n° 81, Washington.
- Bedoya, Gabriel (2003). *Alimento para el alma. Una aproximación al universo de la comida en las islas de San Andrés y Providencia en el Caribe, Colombia*. Bogotá: Convenio Andrés Bello - Universidad de Antioquia.
- Bejarano, Jorge. (1950). *La derrota de un vicio: origen e historia de la chicha*. Bogotá: Iqueima.
- (1950). *Alimentación y nutrición en Colombia*, 3ª ed. Bogotá: Iqueima.
- Bejarano Garzón, Luz Mérida. (2003). “El caramelo rosado de Zipaquirá”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, n° 22. Bogotá: pp. 35-41.
- Bernal Bohórquez, Gloria del Pilar. (1985). *Descriptiva gastronómica de Boyacá*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- Bernal Orjuela, Raimundo; Rueda Rosales, Ramón. (1860). *El Lenguaje gastronómico, con un oráculo respondón, gastronómico, poético i romántico, escrito por una sociedad de gastrónomos hambrientos, i dedicados a los cachacos granadinos de ambos sexos*. Bogotá: Imprenta y Librería de Torres Amaya.
- Bernal Villa, Segundo. (1954). “Economía de los páez”. *Nuestros alimentos*, vol. 3. Bogotá: Biblioteca Aldeana de Colombia, pp. 291-367.
- Bolton, Ralph. (1979). “Guinea Pigs, Protein and Ritual”. *Ethnology*, n° 3. Pittsburgh: University of Pittsburgh.
- Bríñez Pérez, Ana Hilda. (2002). *Casabe: símbolo cohesionador de la cultura uitoto*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Calvo, Óscar; Saade, Marta. (2002). *La ciudad en cuarentena: chicha, patología social y profilaxis*. Bogotá: Ministerio de Cultura.

- Camacho Segura, Juana. (2001). “Tastes of the Mountain: Diet, Cuisine and Environment in Colombian Andes”, tesis de doctorado. Athens, GA: University of Georgia.
- Cárdenas Arroyo, Felipe. (2002). *Datos sobre la alimentación prehispánica en la sabana de Bogotá*. Bogotá: ICANH.
- Cardeñoso, Ricardo. (1954). *El género musa en Colombia. Plátanos, bananos y afines*. Palmira: Estación Agrícola Experimental del Ministerio de Agricultura y Ganadería.
- Cardona Valencia, Laura Carolina. (2008). *Banacionalización: la espectacularidad de la comida colombiana*. Bogotá: trabajo para optar a la maestría, Universidad Javeriana.
- Carneiro, Roberto. (1961). “Slash-and-Burn Cultivation among the Kuikuru and its Implications for Cultural Development in the Amazon Basin”. *A Symposium on the Evolution of Horticultural Systems in Native South America. Causes and Consequences*. Caracas: La Salle – Sociedad Venezolana de Ciencias Naturales.
- Carrasco, Fernando. (1998). *Historia de la sal en Colombia. Proyecto Museo de la Sal*. Bogotá: inédito.
- Cartay, Rafael. (2000). *Historia de la alimentación del Nuevo Mundo*. San Cristóbal: Fundación Polar – Universidad de los Andes.
- Castaño, Yoer. (2002). “Vida pecuaria en el occidente colombiano, siglos XVI y XVII”. Medellín: tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia.
- Colección de artículos sobre cocina colombiana*. (2005). Bogotá: Biblioteca Virtual del Banco de la República.
- Cook, Orator Fuller. (1910). *History of the Coconut Palm in America*, vol. 14. Washington: Government Printing Office.
- Cortés Ortiz, Manuel. (2001). *La comida de cuy con papa y otras prácticas simbólicas en la tierra del agua escondida: la verdadera significación según las tradiciones andinas*. Pasto: Investigaciones País.
- Crosby, Alfred W. (1973). *The Columbian Exchange. Biological and Cultural Consequences of 1492. Foreword by Otto von Mering*. Westport, Conn.: Greenwood Press.
- Cuarteras et ál. (2001). “Manjares de Navidad en el territorio paisa”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 7, n° 21. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional – Patronato Colombiano de Artes y Ciencias – Junta Nacional de Folclor, pp. 207-224.

- Cuervo, Ángel. (1867). *La dulzada: poema en ocho cantos y un epílogo*. Bogotá: Nicolás Gómez.
- Delgado Salazar, Ramiro. (2003). *Diversidad de sabores, olores, texturas, sonidos, imágenes, memorias y relato de las comidas y medicinas en San Basilio de Palenque. Etnografías y patrimonios. Relatos de San Basilio de Palenque*. Medellín: Departamento de Antropología, Universidad de Antioquia.
- Departamento Administrativo de Planeación de Cundinamarca. (s. f.). *Platos típicos de Cundinamarca*, 2ª ed. Bogotá: Imprenta Departamental Antonio Nariño.
- Díaz Piedrahita, Santiago. (1981). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*, 1ª ed. Bogotá: CIEC.
- Díaz-Granados Villa Real, Sofía de. (2007). *Arroz con huevo frito del país de Pocobuy : cocina de un rincón de Colombia caribe*. Bogotá: Academia Iberoamericana de Letras, Artes y Ciencias.
- Duque, Juliana; Van Ausdal, Shawn. (2008). “Los ajíacos colombianos”. *Revista de Estudios Sociales*, n° 29. Bogotá.
- Dussán de Reichel Dolmatoff, Alicia. (1953). “La repartición de alimentos en una sociedad de transición”. *Revista Colombiana de Antropología*, vol. 1. Bogotá: junio, pp. 259-278.
- (1953). “Prácticas culinarias en una población mestiza de Colombia”. *Nueva Revista colombiana de Folklore*, n° 2. Bogotá: 105-138.
- El derecho a la alimentación en Colombia: situación, contextos y vacíos. Una aproximación al compromiso del Estado colombiano a la luz de las directrices voluntarias sobre derecho a la alimentación*. (2008). Bogotá: FIAN Internacional y Agro Acción Alemana: Fundaexpresión.
- Encuestas de 1939. (2008). “Cocina tradicional de Santander”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, n° 24. Bogotá: pp. 39-49.
- Escobar Gutiérrez, Pía. (1994). *Alimentación de los wayúus*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Escuela Taller Cartagena de Indias. (2011). *Gastronomía tradicional de Cartagena de Indias y San Basilio de Palenque*. Cartagena.
- Escuela Taller de Artes y Oficios de Santa Cruz de Mompox. (2011). “Informe final del proyecto de fortalecimiento del programa de gastronomía tradicional impartido en la Escuela Taller de Artes y Oficios de Santa Cruz de Mompox”. Documento.

- Espinosa, Leonor. (2006). *Artesanías culinarias de un nuevo Caribe* [DVD].
- Estrada Ochoa, Julián (1982). *Antropología del universo culinario. Validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural* (tesis de grado). Medellín: Universidad de Antioquia, Departamento de Antropología.
- (1986). “El papel de la alimentación y la cocina en la conformación de la identidad regional”. *Conferencias sucursales*, n° 483. Bogotá: mayo, pp. 1-13.
- (1987). “Cocina para manteles de encaje”. *La cocina colombiana: Guía práctica y recetario*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- (1987). “Geografía dulce de Colombia”. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, vol. 24, n° 11. Bogotá: pp. 46-59.
- (1991). “La alimentación desde la época prehispánica hasta nuestros días”. En Jorge Orlando Melo (ed.). *Historia de Antioquia*. Medellín: Suramericana, pp. 343-350.
- (1993). ¿Invitación a la gula o la templanza? *Boletín Cultural y Bibliográfico*, vol. 30, n° 32. Bogotá: pp.91-92.
- (1995). *Mantel de cuadros: crónicas acerca del comer y del beber*. Medellín: Seduca.
- (1996). “Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX”. En Jorge Orlando Melo (ed.), *Historia de Medellín*, vol. 2. Bogotá: Compañía Suramericana de Seguros.
- (2008). *Épocas de parva*. Medellín: Eafit.
- (s. f.). *La cultura culinaria en Antioquia* [DVD]. Medellín: Fundación Luis Antonio Restrepo Arango.
- Estrada Ochoa, Julián; López Arango, Martín; Rovida Aragón, Francisco. (2008). *Así sabe Colombia*, vol. fasc. 2, “Antioquia y el Eje Cafetero”. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Fernández, Beatriz. (2005). *Mi receta paaf: paz, amor, armonía, felicidad*. Bogotá: Beatriz Fernández, Liliana Villegas.
- Figuroa Lorza, Jennie. (1987). *Connotaciones socioeconómicas en las respuestas del léxico de la alimentación*, vol. XLII, n° 3. Bogotá: Thesaurus (Instituto Caro y Cuervo).
- Flórez, Héctor Mario; Barreiro Ortiz, Carlos. (2003). “La cocina de Cundinamarca”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 7, n° 22. Bogotá: pp. 43-69.

- Flórez, Luis. (1948). “Alimentación en Coyaima, Tolima”. *Revista Colombiana de Folclor*, n° 3. Bogotá: pp. 173 - 229.
- Flórez, Luis; Montes Giraldo, José Joaquín (1981). “Tiempo y espacio. Campo. Cultivos. Otros vegetales. Algunas industrias relacionadas con la agricultura”. *Atlas lingüístico – etnográfico de Colombia (Alec)*, t. I. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Fundación Escuela Taller de Popayán. (2011). “Gastronomía tradicional del departamento del Cauca” (informe). Popayán.
- Galeano, Paula Andrea. (1996). *Alimentación y cultura entre los grupos negros del Pacífico colombiano*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia.
- Gálvez Abadía, Aída Cecilia. (1997). “El binomio maíz-plátano: alimentación y símbolos en la cultura emberá”. *Boletín de Antropología*, vol. 11, n° 27, pp. 55-69.
- Garcés de Lloreda, María Antonia. (1977). *En torno a la gastronomía vallecaucana*. Cali: Prensa Moderna.
- García Mercadal, José. (1959). *Lo que España llevó a América*. Madrid: Taurus.
- García Mera, Laura Catalina. (s. f.). “El gobierno del hogar, el negocio doméstico y la fábrica culinaria: el provecho de ingredientes y productos en el siglo XIX como elemento de consolidación nacional”. *Historia Hoy*. En línea: <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articulos-240925_ENSAYO_9.pdf>.
- Geografía dulce de Colombia: exposición itinerante*. (1987). Bogotá: Banco de la República.
- Giraldo Jaramillo, Gabriel. (1942). “Aspectos históricos de la alimentación indígena”. *América Indígena*, vol. 2, n° 3. Bogotá: pp. 49-53.
- Godoy, Mónica. (2002). *La cultura alimentaria de los afrocolombianos y afrocolombianas en Bogotá*. Bogotá: trabajo para optar a la maestría, Universidad Nacional de Colombia.
- Gómez, Leticia (ed.). *Los alimentos básicos de las comunidades embera del occidente antioqueño / textos promotores de producción zona de Murri-Frontino*. (2006). Medellín: Organización Indígena de Colombia – Agencia Suiza para el Desarrollo.
- Góngora y López, José; Young López, Norton. (1953). *Tabla de composición de alimentos colombianos*. Bogotá: Instituto Nacional de Nutrición – Ministerio de Salud Pública.

- Gutiérrez González, Gregorio. (1886). “Memoria científica sobre el cultivo del maíz en las tierras cálidas del estado de Antioquia por uno de los miembros de la Escuela de Ciencias i Artes i dedicada a la misma Escuela”. *La Restauración*, Medellín: n° 100-102.
- (1866). *Memoria del maíz en Antioquia*. En: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/literatura/poegrego/poegrego29.htm>
- Gutiérrez, Juan David. (2008). *Comida para la burguesía. Las reformas de medio siglo y sus efectos en los hábitos de mesa en Bogotá (1853-1839)*. Bogotá: trabajo para optar a la maestría, Universidad de los Andes.
- Guzmán Esponda, Eduardo. (1973). “Una *Iliada* de caramelo”. Introducción a *La Dulzada*, de Ángel Cuervo. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Harker V., Janeth. (1982). *Antigua cocina santandereana*. Bucaramanga: Reyplat.
- Headland, Edna; Osborn, Ann. (1974). *Las condiciones de vida de los tunebo: el medio ambiente, alimentación y salud*. Bogotá: ICANH.
- Hernández, J. E.; León, J. (eds.). (1992). *Cultivos marginados. Otra perspectiva de 1492*. Roma: FAO.
- Herrera Soto, Roberto. (1979). *La zona bananera del Magdalena: historia y léxico*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- “Historias de la comida y la comida en la historia”. (2008). *Revista de Estudios Sociales*, n° 29. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Holton, Isaac. (1850 [1981]). *La Nueva Granada: veinte meses en los Andes*. Bogotá: Publicaciones del Banco de la República.
- Hoyos, Cristo. (2002). *Tambucos, ceretas y cafongos: recipientes, soportes y empaques del antiguo departamento de Bolívar*. Bogotá: Gamma.
- Hoyos, Enrique Tercero. (1981). *El casabe. Treinta siglos*. Bogotá: Domus Libri.
- Hugh Jones, Christine. (1979). *From the Milk River: Spatial and Temporal Processes in Northwest Amazonia*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hugh Jones, Stephen. (1977). “Amazonian Smoked Fish and Meat”. *The Anthropologists Cookbook*. London: Universe Books.
- (1979). *The Palm and the Pleiades: Initiation and Cosmology in Northwest Amazonia*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ibáñez, Pedro María. (1887). “Monarquía y chicha”. *Papel Periódico Ilustrado*. Bogotá, abril.

- Illera Montoya, Carlos Humberto. (2008). “Guampines: el redescubrimiento de una tradición patiana. Memorias del VI Congreso Nacional de Gastronomía de Popayán”.
- (2011). *Cocinas familiares tradicionales de Popayán. La tertulia payanesa en el fogón*. Popayán: Popayán Positiva.
- La seguridad alimentaria de los pueblos indígenas en el Amazonas: pueblos uitoto, bora, ocaína y muinane “los hijos del tabaco, coca y yuca dulce”*. (2006). Amazonas: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas.
- Langebaek, Carl Henrik. (1985). “Cuando los muisca diversificaron la agricultura y crearon el intercambio”. *Boletín cultural y bibliográfico*, vol. 22. Bogotá. En línea: <<http://www.banrep cultural.org/blaavirtual/publicacionesbanrep/boletin/bolet3/bol3/cuando.htm>>.
- (1987). *Mercados, poblamiento e integración étnica entre los muisca. Siglo XVI*. Bogotá: Banco de la República.
- Llano, María Clara; Campuzano, Marcela. (1994). *La chicha, una bebida fermentada a través de la historia*. Bogotá: ICANH.
- López Medel, Tomás. (1982). “De los tres elementos, aire, agua y tierra, en que se trata de las cosas que en cada uno dellos acerca de las Occidentales Indias naturaleza engendra y produce comunes con las de acá y particulares de aquel Nuevo Mundo”. *Cespedesía*, vol. 11, n° 43-44. Cali: pp. 183-380.
- Lozano Ramírez, Mariano; Figueroa Lorza, Jennie. (1983). “Cuerpo humano – Alimentación”. *Atlas lingüístico – etnográfico de Colombia (Alec)*, t. V. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Lovera, José Rafael. (1991). *Gastronomía caribeña. Historia, recetas y bibliografía*. Caracas: Cega.
- Mangieri, Rocco (2006). “Rituales de contacto a través de la cocina y de las maneras de la mesa. Aproximación a una semiótica del sancocho”. *Mitos y rituales de la vida cotidiana*. Barcelona: DeSignis, 9.
- Marín Marín, Germán Ariel; Álvarez de Uribe, Martha Cecilia; Rosique Gracia, Javier. (2004). Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. *Boletín de Antropología – Universidad de Antioquia*, vol. 18, n° 35. Medellín: pp. 51-72.
- Martán Góngora, Helcías. (1980). “Crónicas de coquinarias”. *Boletín de la Academia Colombiana*, vol. 30, n° 130. Bogotá: pp. 367-374.
- Martínez Carreño, Aída. (1985). *Mesa y cocina en el siglo XIX: Colombia*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.

- (1990). “Gastronomía y devoción : fiestas y platos favoritos de los colombianos en el siglo XIX”. *Revista Credencial Historia*, n° 12. Bogotá: diciembre.
- Martínez Villalba, Víctor. (1964). *Vida de las hormigas culonas santandereanas*. Bucaramanga.
- Masson, Luis. (1991). “La papa entre las grandes culturas andinas”. *De papa a patata. La difusión española del tubérculo andino*. Barcelona: Lunwerg.
- McCausland Gallo, Patricia. (2006). *Pasión por el café*. Bogotá: Norma.
- Melgarejo Cruz, Hernán. (1995). “Historia y alimentos en el siglo XVI en el Nuevo Reino de Granada”. *Congreso de Historia de Colombia: IX. Etnias, educación y archivos en la historia de Colombia*. Bogotá: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.
- Melo, Jorge Orlando. (2011). *Alimentación y cocina: bibliografía básica*. Bogotá: Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana.
- Meneses Jiménez, Orián. (2000). “La conquista del estómago: viandas, vituallas y ración negra. Siglos XVII y XVIII”. En Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. *Geografía humana de Colombia. Los afrocolombianos*, vol. 6. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, pp. 219-240.
- Mesa Bernal, Daniel. (1957). “Historia natural del maíz”. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, vol. 39, n° 10. Bogotá.
- (1994). “El maíz y algunas medidas empleadas en Colombia”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 3, n° 14. Bogotá, enero.
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia*. Bogotá.
- Miranda, Álvaro. (2000). *Colombia la senda dorada del trigo. Episodios de molineros, pan y panaderos. 1800 a 1999*. Bogotá: Nuevas Ediciones.
- Montes Giraldo, José Joaquín; Rodríguez de Montes, María Luisa. (1975). *El maíz en el habla y la cultura popular de Colombia, con notas sobre su origen y nombres en lenguas indígenas americanas*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Mora de Jaramillo, Yolanda. (1962). *Chichas de una región rural de la Costa Atlántica colombiana*. Bogotá: RCF.
- (1963). “Economía y alimentación en un caserío rural de la Costa Atlántica colombiana”. *Revista Colombiana de Antropología*, n° 12. Bogotá: pp. 98-250.

- (1974). “Notas para el estudio de la alimentación en Ráquira”. *Revista Colombiana de Antropología*, n° 17. Bogotá: pp. 67-74.
- (1985). *Alimentación y cultura en el Amazonas: aculturación alimentaria en Leticia*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.
- Morales Bedoya, Enrique. (2010). *Fogón Caribe. Historia de la gastronomía del Caribe colombiano*. Barranquilla: La Iguana Ciega.
- Moreno Blanco, Lácycles. (1986). “Diálogo sobre arte manducario”. *Credencial Historia*, vol. 10, n° 313. Bogotá: pp. 62-63.
- (1986). “Divagaciones sobre el comer nacional”. *Credencial Historia*, vol. 10, n° 309. Bogotá: p. 49.
- (1986). “Folclor y cocina”. *Credencial Historia*, vol. 11, n° 335. Bogotá.
- (1986). “Perspectivas de una nueva cocina”. *Credencial Historia*, vol. 11, n° 333. Bogotá, p. 54.
- (1987). “De nuestra tradición culinaria”. *Credencial Historia*, vol. 11, n° 331. Bogotá.
- (1990). “Divagaciones sobre tamales y envueltos”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 2, n° 7. Bogotá: pp. 107-119.
- (1994). “Aportes regionales a la cocina criolla : supervivencia de elementos autóctonos frente a los cambios de la vida moderna”. *Credencial Historia*, n° 60. Bogotá.
- (1997). “Historia y cocina en Cartagena de Indias”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 5, n° 17. Bogotá: pp. 145-152.
- (2004). *Olímpica 50 años*. Bogotá: Somos Editores.
- (2008). “Viaje por las cocinas del Caribe”. *Huellas*, n° 83-84. Barranquilla: Universidad del Norte.
- (2008). *Diccionario de voces culinarias*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- Morón Díaz, Carlos; Galván de Morón, Cristina. (1991). “Comida típica”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 3, n° 11. Bogotá: pp. 185-200.
- Mosquera Canencio, María Leticia. (2006). *Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera*. Popayán: Universidad del Cauca – Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Gastronómico del Departamento del Cauca.
- Nájera, Mildred y Lozano, Juanita. (2009). *Ekale, el corazón de la minshi. Una etnografía de la cocina wayuu en la Media Guajira colombiana* (tesis de

- grado). Medellín: Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Antropología.
- Ojeda, Jairo. “Chontaduro maduro vende el negrito Arturo”. Bogotá: producción independiente.
- Ortiz, Juan Francisco. (1973). “Una taza de chocolate”. *Museo de cuadros de costumbres, variedades y viajes*, n° 47. Bogotá: Biblioteca El Mosaico.
- Ortiz, Sutti R. de. (1967). “Colombian Rural Market Organization”. *Man (New Series)*, vol. 2, n° 3. Londres: Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland, septiembre.
- Osborn, Ann. (1990). Comer y ser comido : los animales en la tradicion oral u’wa (tunebo). *Boletín Museo del Oro*, n° 26. Bogotá: pp. 12-41.
- Osorio Garcés, Carlos Enrique. (2002). *El arte de comer: simbolismo y cultura de la alimentación en Tierradentro*. Popayán: Ministerio de Cultura.
- Osorio, Darío. (1990). “Fiestas populares, costumbres y pesca en el departamento del Huila”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 2, n° 8. Bogotá: pp. 105-107.
- Palacios Mosquera, Omar. (2004). “Actividad pesquera”. *Revista Colombiana de Folclor*, vol. 7, n° 23. Bogotá: pp. 117-118.
- París, María Paula. (2002). *Desde el fogón del Pacífico a las cocinas bogotanas: un tejido de olores, sabores, historias y memorias*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Patiño Ossa, Germán. (2007). *Fogón de negros: cocina y cultura en una región latinoamericana*. Bogotá: Convenio Andrés Bello.
- Patiño Ossa, Germán; Ordóñez Caicedo, Carlos. (2008). *Así sabe Colombia: una obra para degustar. Región del Pacífico*, fasc. 4. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Patiño, Víctor Manuel (1964). *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial*. Cali: Imprenta Departamental.
- (1965- 1966). *Historia de la actividad agropecuaria en América equinoccial*. Cali: Imprenta Departamental.
- (1977). “El corozo o noli (*Elaeis oleifera* (HBK) Bailey), recurso natural oleaginoso de Colombia”. *Cespedesia*, vol. 6, n° 21-22. Cali: pp. 7-121.
- (1984). *Historia de la cultura material en la América equinoccial: la alimentación en Colombia y en los países vecinos*. Bogotá: Biblioteca Científica de la Presidencia de la República.

- (1989). “Contribuciones del amerindio al bienestar de la humanidad en el ramo de plantas útiles: los frutales”. En Colciencias – Corporación de Araracuara – Universidad Tecnológica del Magdalena (eds.). *Memorias del Primer simposio colombiano de etnobotánica, 4 de septiembre de 1987*. Santa Marta: Universidad Tecnológica del Magdalena, pp. 159-174.
- (1990). “Alimentación y alimentos”. *Historia de la cultura material en la América equinoccial*. T. I. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Patrimonio vivo: saberes culinarios de La Guajira*. (2011). Abel Antonio Medina Sierra (ed.). Riohacha: Gobernación de La Guajira.
- Pelaéz, Terra; Susan, Katherine (2002), *La dulzura de San Basilio de Palenque. Salvaguardia de una herencia culinaria* (trabajo de grado). Medellín: Universidad de Antioquia, Departamento de Antropología.
- Pedraza Ortega, César. (2000). “Comida boyacense”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 6, n° 20. Bogotá: pp. 169-183.
- Pérez, René. (1992). *Disquisiciones en torno del sancocho*. Medellín: Aeroaces.
- Piqueras Céspedes, Ricardo. (1997). *Entre el hambre y El Dorado: mito y contacto alimentario en las huestes de conquista del siglo XVI*. Sevilla: Diputación de Sevilla.
- Polo Acuña, José. (1999). “Los wayúu y los cocina: dos caras diferentes de una misma moneda en la resistencia indígena en La Guajira, siglo XVIII”. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, n° 26. Bogotá: pp. 7-29.
- Posada Jaramillo, Myriam. (2006). *El chocolate, un placer saludable*. Medellín: Imagexpress.
- Pradilla Rueda, Helena. (1983). “Etnobotánica y alimentación entre los tunebo”. Ponencia presentada en el I Seminario de medicina tradicional y antropología médica. Tunja.
- Puccini Locatelli, Rosa Margarita. (1991). *Estudio gastronómico de los platos típicos del departamento del Atlántico*. Bogotá: Universidad de la Sabana.
- Quevedo G., Leandro Miguel. (1949). “Una molienda en el valle de Lengupá”. *Revista Colombiana de Folclor*, n° 5. Bogotá: pp. 81-93.
- Quirós, María Clara. (2003). *El ajiaco, ¿santaferense?* Bogotá: Banco de la República.
- Restrepo Moreno, Alonso. (1941). *Del fondo de mi totuma. Apuntes sobre alimentación antioqueña*. Medellín: Tipografía Industrial.

- Restrepo Manrique, Cecilia. (2003). *Los saraos de los virreyes en el Nuevo Reino de Granada (Colombia)* En línea: <<http://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/saraosvirreyes.htm>>.
- (2005). *La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario, 1653-1773*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- (2009). *La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario: 1776-1900*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- (2010). “Comida, hambre y opulencia; los nuevos gustos y las nuevas bebidas”. En Armando Martínez Garnica (ed.). *Historia de la independencia de Colombia: vida cotidiana y cultura material en la independencia*, vol. 2. Bogotá: Fundación Bicentenario de la Independencia de Colombia, pp. 80-95.
- Rodríguez de Montes, María Luisa. (1964). *Léxico de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia*. Bogotá: Thesaurus (Instituto Caro y Cuervo).
- Rodríguez Plata, Horacio. (1966-1969). “Las hormigas culonas en la historia y el folclore”. *Revista Colombiana de Folclor*, vol. 4, n° 10. Bogotá: pp. 47-59.
- Rojas, Lucía. (1993). *Aportes alimenticios del Viejo al Nuevo Mundo: historia de la cocina*. Bogotá: Voluntad.
- (1994). *Cocina prehispánica: historia de la cocina*. Bogotá: Voluntad.
- Romero Otero, Francisco. (1936). *Apuntes histórico-gastronómicos (para lectores glotones)*. Bucaramanga: SIC.
- Romero Moreno, María Eugenia. (1982). *Alimentación tradicional: barrios Boyacá Real y San Marcos*. Bogotá: ICAHN.
- (1983). *Estudio etnográfico de las prácticas de alimentación infantil en Bogotá*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- (1983). *Alimentación tradicional en un barrio de migrantes de Boyacá: Santa Helenita*. Bogotá: ICAHN.
- (1992). “Traditional recipes of migrants from Boyacá to Bogotá, Colombia”. *Ecology of Food and Nutrition*, n° 27. Londres: pp. 189-198.
- (1993). “Antropología nutricional de los grupos étnicos en Colombia”. Simposio Antropología de los Hábitos Alimentarios. XIII Congreso Internacional de Ciencias Antropológicas y Etnológicas, IUAES. *Informes Antropológicos ICAHN*, n° 6. México: pp. 67-85.
- Rozo Gauta, José. (1998). *Alimentación y medicina entre los chibchas*. Bogotá: Naidi.

- Rubén Magdaniel, Liliana. (2011). “Cocina tradicional”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 5, n° 25. Bogotá: pp. 35-43.
- Salazar de Uribe, Leticia. (2006). *Cocine con amigos de Betania*. Manizales: Obras Sociales Betania.
- Saldarriaga, Gregorio. (1999). *Al comer se abre el apetito. Una mirada cultural de la alimentación en los siglos XVI y XVII*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia, sede de Medellín.
- (1999). “La inserción del maíz en el gusto de la sociedad colonial del Nuevo Reino de Granada”. *Historia y Sociedad*, n° 6. Medellín: pp. 85-106.
- (2011). *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Samper de Paredes, Belén. (1983). *Estudio sobre prácticas y determinantes de la alimentación infantil en Bogotá*. Bogotá: Universidad Javeriana – Universidad de Colombia – Universidad de Cornell.
- Samper de Paredes, Belén; Romero Moreno, María Eugenia; Morales de Look, Adela. (1986). *Prácticas de alimentación infantil en Colombia*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Sánchez de Guzmán, Esther. (1990). “Aproximaciones al estudio del sistema cognoscitivo de la alimentación páez”. *V Congreso Nacional de Antropología*, vol. 1. Bogotá: ICFES, pp. 99-114.
- Sarmiento, Olga (ed.). *Los alimentos básicos de las comunidades embera del occidente antioqueño*. (1999). Medellín: Organización Indígena de Colombia – Agencia Suiza para el Desarrollo.
- Torres de Arauz, Reina. (1972). “Hábitos dietarios y dieta cuantitativa de los indios chocóes (Panamá)”. *Al*, vol. 32, n° 1. Ciudad de México: pp. 169-178.
- Trujillo, M. E. (1995). *Etnografía de la alimentación en Antioquia. Estudio de caso en el corregimiento de Los Palomos, municipio de Fredonia*. Medellín: trabajo para optar a la maestría, Universidad de Antioquia.
- Universidad Internacional Menéndez Pelayo. (1982). *Conferencias culinarias 1981 – 1982*. Barcelona: Tusquets.
- Uruburu, María Leonor de (ed.). *Ruta gastronómica de Popayán y el Cauca*. (2008). Popayán: Corporación Gastronómica de Popayán.
- Usme López, Zuly Norbelia. (2010). *Cocina, texto y cultura: recetario para una semiótica culinaria*. Bogotá: Inpahu.
- V Congreso Internacional de cocinas andinas. Memorias: Hacia una cocina con*

- identidad y su impacto en el turismo y el empleo*. (2011). Bogotá: Congreso Internacional de Cocinas Andinas.
- Valderrama, María Isabel (2004). “La arepa pan nativo”. Ponencia presentada en el Encuentro Gastronómico, Bogotá.
- Valdivieso de Cajiao, Fanny; De Castrillón, Ione (encuestadoras). (1974). *Platos de las abuelas*. Popayán – Bogotá: Imprenta Patriótica.
- Vargas Ávila, Guillermo. (2006). *Transformación y elaboración de alimentos con especies vegetales y animales por las comunidades de cubeos del Cuduyari*. San José del Guaviare: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas – Alcaldía de Mitú.
- Vargas, Elisa. (1996). *Historia con sazón cocinando en el Valle de Leyva: un estudio preliminar de la alimentación en el Valle de Leyva*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- (1998). *Mujeres con olor a cocina : un estudio de la simbología en la alimentación campesina en el Valle de Leyva*. Universidad de los Andes, Bogotá.
- Varios autores. (1993). “Platos típicos llaneros”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, vol. 3, n° 13. Bogotá: pp. 181-184.
- Vergara y Vergara, José María. (s. f.). “Las tres tazas”. *Museo de cuadros de costumbres, variedades y viajes*, n° 47. Bogotá: Biblioteca El Mosaico.
- Villamizar Montoya, Mabel. (2006). “Alimentación ancestral y femenina”. *Le Monde Diplomatique*, agosto, p. 28.
- Villegas Bayer, Benjamín. (2005). *Wok, la historia de una idea*. Bogotá: Lao Kao S. A.
- Villegas, Liliana. (2008). *Cafés de Colombia*. Bogotá: Villegas.
- “Viveres y objetos que se consumen en Santafé”. (1938). *Revista del Archivo Nacional*, n° 19. Bogotá: agosto.
- Von Hildebrand, Patricio. (1975). “Observaciones preliminares sobre utilización de tierras y fauna por los indígenas del río Mirití-Paraná”. *Revista Colombiana de Antropología*, n° 18. Bogotá: pp. 183-291.
- Yances Guerra, María Josefina. (2008). “Ciénagas, selvas y llanuras: la cocina de la región del Sinú”. *Huellas*, n° 83–84. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Yancés Guerra, María Josefina. (2009). *Me sabe a todo: la tradición culinaria de Córdoba*. Montería: Gobernación de Córdoba.
- Zamos, C. L. (1981). *El fique y los empaques en Colombia*. Bogotá: Dintel.

Bibliografía de recetarios

- Abello de Moncada, Inés. (1978). *Frutas y verduras: la buena cocina*. Bogotá: Andes.
- Academia Colombiana de Gastronomía. (2000). *La dulce magia del café*. Bogotá. —(s. f.). *La arepa: el pan nativo*. (Inédito).
- Acevedo de Gómez, Josefa. (1848). *Tratado sobre economía doméstica para el uso de las madres de familia y de las amas de casa*. Bogotá: Imprenta de Cualla.
- Acevedo de Parra, Silvia. (2001). *El sabor de la amistad*. Bucaramanga: SIC.
- Acosta O., Leonor. (1994). *Nochita en la cocina*. Medellín: Grafoprint.
- Aguacate (Palta)*. (1999). Bogotá: Panamericana.
- Alarcón, María Cristina. (2001). *Bienmesabe*. Bucaramanga: SIC.
- (2003). *Escritores en cubiertos*. Bogotá: Aguilar.
- Alcaldía de Aguazul, Meta. (1998). *Comer bien para vivir mejor*. Aguazul.
- Álvarez Álvarez, María Cristina; Monsalve Calvete, Carmen Rosario. (2006). *Memoria culinaria de un territorio perdido. Recetario*. Medellín: Corporación Región.
- Alzate Medina, María Consuelo; Moreno Vélez, Stella; Dolly Quintero Sanabria. (1993). *Cocine con sabiduría, recetas con vegetales: leguminosas, cereales, verduras, frutas*. Medellín: Centro de Atención Nutricional.
- Ángel de Vélez, Eugenia. (1926). *La cocina moderna colombiana*. Medellín: Tipografía Industrial.
- Apráez Villota, María Eugenia. (1999). *Cuyes y anejo, cajongo y ollocos: comidas tradicionales de la provincia de Pasto*. Pasto: Alcaldía Municipal.

- Arango, Alejandra. (2011). *¡Yo cocino!: las mejores recetas caseras*. Bogotá: Grijalbo.
- Arango de Mejía, Luz. (1997). *Cocine con Luz Arango de Mejía*. Medellín: Gráficas Alon's.
- Arbeláez de Pérez, Carolina. (1954). *Manual de recetas para el hogar campesino*. Bogotá: Escuelas Radiofónicas de Acción Cultural Popular.
- Arboleda Angulo, Ana Cecilia. (1999). *Cocina colombiana e internacional*. Bogotá: Iatros.
- Archila Ruiz, Leonardo (ed.). (2010). *Nuevo menú diario colombiano*. Bogotá: Intermedio.
- Ardila Cuesta, Rodolfo; Natalia Consuegra Anaya. (2010). *Cocina criolla cartagenera de veddá veddá*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Cartagena.
- Así sabe Colombia*. (2008). Bogotá: Casa Editorial El Tiempo.
- Asociación Cravo Norte (Ecopetrol – Occidental de Colombia – Shell de Colombia); programa *Domingos Orientales*, de La Voz del Cinaruco. (1989). *Fogón araucano. Primer concurso de recetas de comida criolla, realizado en Arauca en noviembre de 1989*. Bogotá: Editográficas.
- Asociación de Mujeres Microempresarias y Pequeñas Comerciantes de Sucre. (1996). *Cocina y talento de mujer: recuperación de la cultura gastronómica del departamento de Sucre*. Sincelejo: Fondo Mixto de Promoción de la Cultura y las Artes de Sucre.
- Atizando el fogón: mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos (Encuentro-taller Mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos Leticia: 2007)*. (2007). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, sede Amazonia.
- Avilés de Taramancos, Antón. (1985). “Fórmula secreta do sancocho do Cauca”. En *Cantos caucanos*. Barcelona: Sotelo Blanco.
- Barreiro Ortiz, Carlos. (1988). *Celebraciones de Navidad: coplas, villancicos, comidas* Bogotá: Centro Colombo Americano.
- Barrero, Nohra Angélica. (1996). *El gran libro de la cocina tradicional navideña*. Bogotá: Voluntad.
- Bechara Navratilova, Carolina. (2006). *Chantilly: repostería francesa con sabor a trópico*. Bogotá: Escarabajo.
- Benjumea, María Victoria. (1988). *Manual de preparaciones con bienestarina PRI*. Manizales: Corporación Autónoma Universitaria de Manizales.

- Bernal de Jaramillo, Cecilia. (2003). *La cocina de Chila*. Bogotá.
- Bernal Bohórquez, Gloria del Pilar. (1985). *Descriptiva gastronómica de Boyacá*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- C. I. Vikingos de Colombia. (1999). *Recetario del mar*. Cartagena: C. I. Vikingos de Colombia.
- Caballero Zea, Gloria. (1996). *Microondas colombiano*. Bogotá: Planeta Colombiana.
- Cabezas Rosero, Segundo. (1971). *Cocine de primera con Segundo: la Biblia de la cocina*. Bogotá: Don Bosco.
- (1995). *La cocina de Segundo Cabezas*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- Cajiao, Ignacio. (2005). *Sabores nuestros: Colombia*. Bogotá: Almacenes Éxito y Pomona.
- Calvo, Inés Mireya. (1981). *Usos culinarios del chontaduro*. Cali: Inciva.
- Camhi, Myriam. (2007). *El libro de Myriam Camhi: las mejores recetas clásicas y contemporáneas*. Bogotá: Gamma.
- Cardona, Clara Isabel. (2001). *Delicias de la cocina diaria colombiana*. Bogotá: Intermedio.
- Casa de la Mujer. (2006). *La cocina santarrosana*. Santa Rosa de Osos: Casa de la Mujer.
- Casadiago, Benjamín. (2000). *Un toque de laurel: las ceremonias alrededor del fogón. Experiencias del taller raíces mágicas en la cocina*. Bogotá: Instituto de Cultura y Bellas Artes Jorge Pacheco Quintero.
- Centro de Preparación de Café. (1999). *El café es la receta*. Bogotá.
- Cepeda Torres, Margarita. (1989). *De la Costa con sabor*. Barranquilla: Caminante.
- Chica Jaramillo, Clara (ed.). (2008). *Colombia de sal & dulce : cocina de conserva popular*. Bogotá: Consejería Presidencial de Programas Especiales – D`vinni Impresos.
- Chujfi de Corredor, Manira. (1995). *Las recetas de mi tía*. Pereira: Gráficas Olímpica.
- Chujfi de Corredor, Manira. (2002). *188 recetas de mi tía*. Bogotá: Carrera 7ª.
- Cien recetas de cocina, escritas en lenguaje vulgar, al alcance de todo el mundo, por un bogotano*. (1904). Bogotá: Librería Americana.
- Círculo de Lectores. (1998). *Nuestra cocina tradicional*. Bogotá: Círculo de Lectores.

- Cobo Borda, Juan Gustavo. (2006). *20 artistas en la cocina*. Bogotá: Consuelo Mendoza.
- Cobos García, Elver. (2004). *Cocina práctica de panadería y repostería, platos típicos del Tolima, platos colombianos, comida vegetariana*. Bogotá: Ecoé.
- Cocina colombiana*. (1986). Bogotá: Rei.
- Cocina navideña: las principales recetas de la tradición culinaria navideña*. (2004). Bogotá: Casa Editorial El Tiempo – Periódico Hoy – Carulla.
- Colombia Gourmet 2007: las mejores recetas de los principales restaurantes de Colombia*. (2007). Carolina Zuluaga P.; Ana María Zuluaga P. (eds.). Bogotá: Cedro.
- Colombia Gourmet Light*. (2010). Bogotá: Cedro.
- Colombia Gourmet: desayunos*. (2011). Bogotá: Cedro.
- Concurso del dulce típico sinuano: recetario de los concursantes*. (1990). Montería: Gobernación de Córdoba.
- Damas Grises de Cali. (2001). *Las mejores recetas para la buena mesa*. Cali: Cruz Roja Colombiana.
- Dauet, Jeanne. (2009). *Cocina de La Capilla*, 2ª ed. Bogotá: Aguilar.
- De Arango, Clara Inés. (2009). *Cocina colombiana para Navidad y otras recetas internacionales*. Bogotá: Intermedio.
- De Elorza, Gustavo; Bayona, Martha Cecilia. (1998). *El chef en casa: cocina colombiana e internacional*. Bogotá: Zamora.
- De los Ríos, Estrella. (2002). *La cocinanza comedida: gastronomía santandereana*. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- (2002). *El Arte de cocinar sin saber*. Bogotá
- De Ordóñez, Ángela. (1962). *Nuestra cocina tradicional*. Bogotá: Kelly.
- De Ortiz, Blanca H.; De Arango, Clara Inés; Eljaiek, Esteban. (2007). *Colombia, país de sopas*. Bogotá: Carulla.
- De Recio, Mercedes E. (1964). *Manual del buen comer: Cocina colombiana e internacional*. Medellín: Bedout.
- De Salazar, Regina. (1960). *Cocina colombiana fácil*. Medellín: Triángulo.
- De Wills, Ofelia. (1983). “Las recetas de Avelina”. *Lámpara*, vol. 21, n° 88. Bogotá: pp. 38-41.
- Delicias navideñas*. (2009). Bogotá: Kingkolor.
- Departamento Administrativo de Planeación de Cundinamarca. (s. f.). *Platos*

- típicos de Cundinamarca*, 2ª ed. Bogotá: Imprenta Departamental Antonio Nariño.
- Díaz de Almeida, Carmen Cecilia. (1995). *Secretos caseros de nuestras abuelas*. Bogotá: Librería San Pablo.
- Díaz Piedrahita, Luis; Mantilla, Carlos. (2002). *La terapéutica en el Nuevo Reino de Granada, un recetario franciscano del siglo XVIII*. Bogotá: Guadalupe.
- Dikanka, María. (2003). *De viandas, sancochos y amasijos*. Bogotá: SP Creativos.
- Duque de Valdés, Nelly. (1972). *Mis mejores comidas*. Medellín: Bedout.
- El cocinero bogotano*. (1927). *800 recetas de cocina*. Bogotá: Talleres de Ediciones Colombia.
- Ensunscho et ál. (2003). *Recetario de dulces y comidas típicas de Semana Santa*. Montería: Gobernación de Córdoba.
- Escobar de Hernández, Georgina. (1960). *Mi mejor cocina*. Bogotá: Imprenta Salesiana.
- Escuela Taller Cartagena de Indias. (2011). *Gastronomía tradicional de Cartagena de Indias y San Basilio de Palenque*. Cartagena.
- Eskew, Garnett Laidlaw. (2006). *Éxitos culinarios: por fin las damas rotarias destapan sus mejores recetas de sal y de dulce*. Bogotá: Rotary International.
- Espitia, Pedro Alfonso. (2005). *Cocina colombiana: recetas, ingredientes, preparación*. Bogotá: Mundo Cultural.
- (2005). *Delicias de la papa: croquetas, ensaladas, tortas, pasteles, purés, gratinadas*. Bogotá: Mundo Cultural.
- (2009). *Delicias de la carne vacuna: ternera, vaca, buey*. Bogotá: Mundo Cultural.
- (2009). *Las delicias del postre*. Bogotá: Mundo Cultural.
- Faciolince de Abad, Cecilia. (2010). *Recetas de mis amigas*. Bogotá: Aguilar.
- Federación Nacional de Cafeteros de Colombia. (1986). *Preparaciones varias*. Bogotá: La Federación.
- (1986). *Helados caseros de frutas*. Bogotá: La Federación.
- (1989). *Campaña taza de oro*. Bogotá: Publicidad Toro.
- Fenández, Beatriz. (2005). *Mi receta: paaf: paz, amor, armonía, felicidad*. Bogotá: Beatriz Fernández – Liliana Villegas.
- Fernández de Hernández, Mercedes. (1972). *La cocina exquisita*. Medellín: Bedout.

- Fonnegra de Silva, Sophie. (s. f.). *Mis mejores recetas*. Bogotá: Kelly.
- Fonseca Cruz, María del Carmen. (1999). *Comidas y bebidas de la tierra boyacense*. Bogotá: Jotamar.
- Fundación Niño Jesús. (1988). *Los hombres en la cocina*. Bogotá: Fundación Niño Jesús.
- Gaitán, Josefina. (1900). *Recetas prácticas de cocina*. Bogotá: Tipografía Hoyos Hermanos.
- García González, Henry. (1999). *Exquisitas recetas de la casa*. Bogotá.
- (2004). *Cocine fácil con Pesquera Jaramillo*. Bogotá: Pesquera Jaramillo.
- Garcés de Lloreda, María Antonia. (1977). *Con cagüinga y con callana*. Cali: Prensa Moderna.
- Gaviria de Vieira, Luz Helena. (2000). *Cocina fácil y deliciosa: selección de recetas modernas y tradicionales*. Medellín: Grupo Impresor.
- Ghiglioni, Marta Lucía. (2010). *Cómo hacer la más sabrosa cocina casera internacional y colombiana: más de 800 recetas y especialidades de nuestro país y del mundo*. Bogotá: Cultural Internacional.
- Gil Morales, Orlando. (2006). *Cocina regional del Caribe Colombiano*, 1ª ed. Bogotá: Gráficas Rapid.
- Gispert, Carlo. (1997). *La gran cocina colombiana: paso a paso*. Barcelona: Océano.
- Gobernación de Casanare. (2011). *Con sabor llanero. Gastronomía típica casanareña*. Yopal: Fondo Mixto de Casanare.
- Gobernación de Nariño. (2007). *Sabores de Nariño: patrimonio inmaterial nariñense*.
- Gómez Font, Alberto. (2005). *Sabores colombianos*. Gijón: Trea.
- Gómez Caño, Betty. (2000). *Las delicias de Betty*. Medellín: Lealon.
- Gómez Villa, Jimena. (2002). *Consejos, trucos y recetas. Cocina. Secretos de la abuela*. Bogotá: Intermedio.
- (2002). *Plantas: recetas con hierbas, especias y flores*. Bogotá: Intermedio.
- (2005). *Cocina de antaño hecha fácil*. Bogotá: Intermedio.
- (2008). *Postres y amasijos: secretos de la abuela*. Bogotá: Intermedio.
- (2008). *Recetas con plantas: usos medicinales de plantas, especias y flores*. Bogotá: Intermedio.
- (2008). *Sopas: recetas con el sabor de antaño*. Bogotá: Intermedio.

- (2008). *Trucos para la cocina: recetas con el sabor de antaño*. Bogotá: Intermedio.
- (2010). *El fogón de la abuela. Recetas de antaño adaptadas al mundo de hoy*. Bogotá: Intermedio.
- Gómez Villa, Jimena y Carvajal Trillos, Leandro. (2006). *Cocina colombiana saludable*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- González, Timoteo. (1893). *El industrial del coadjutor: tesoro de recetas sobre cocina española, cocina bogotana, confitería y repostería al uso*. Bogotá: Librería Colombiana.
- Gran enciclopedia de la cocina colombiana*. (2004). Fernando Wills (ed.). Bogotá: Círculo de Lectores - Intermedio.
- Guerrero Santander, Armando. (2001). *De la tulpa a la mesa: recetario gastronómico de Pasto y Nariño – Zona Andina*. Pasto: Visión Creativa.
- Guía del preparador de café*. (1993). Bogotá: Centro de Preparación de Café.
- Harker V., Janeth. (1982). *Antigua cocina santandereana*. Bucaramanga: Reyplat.
- Hernández de Ospina, Bertha. (1980). *La mesa campesina*. Bogotá: El Greco.
- Hernández de Ortiz, Blanca H. (2009). *Colombia: país de carnes*. Bogotá: Carulla.
- Hernández, Cecilia. (2004). *Cocine con Cecilia Hernández*. Medellín: Liga Antituberculosa.
- Hernández S., Elisa. (1923). *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo por la señorita Elisa Hernández*, 6ª ed., vols. I y II. Medellín: F. de Bedout.
- Hernández Jiménez, Octavio. (2000). *El paladar de los caldenses*. Manizales: Instituto Caldense de Cultura – Fondo Editorial de Caldas.
- Higueta Cadavid, Sandra Cristina. (2008). *Libro de cocina*. Medellín: Grafoprint.
- Hijas de la Caridad, École Menagère. (1952). *Arte culinario: las sopas*. Cali: Imprenta Salesiana.
- Hincapié López, Alberto. (1995). *Conozcamos el conejo y aprendamos a prepararlo*. Medellín: Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.
- Hogares Juveniles Campesinos. (2002). *Mermelada de tomate de árbol*. Bogotá: Fundación Hogares Juveniles Campesinos.
- (2010). *Conservación de alimentos: mermelada de mora*. Bogotá: Fundación Hogares Juveniles Campesinos.
- (2010). *Elaboración de manjar blanco*. Bogotá: Fundación Hogares Juveniles Campesinos.

- (2010). *Mermelada de mango*. Bogotá: Fundación Hogares Juveniles Campesinos.
- Hollmann Restrepo, Fenita de. (1957). *Minuta del buen comer*. Medellín: Bedout.
- Hospital Infantil Noel. (1989). *Mil recetas*. Medellín: Colina.
- Hoyos Ocampo, Lucy. (1982). *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*. Bogotá: Gobernación del Amazonas.
- Illera Montoya, Carlos Humberto. (2007). *Empanadas y tamales de pipián, los de Popayán*. Popayán: Corporación Gastronómica de Popayán – Grupo de Investigaciones Gastronómicas del Departamento del Cauca.
- (2009). *Cielo, suelo y pan, el de Popayán*. Popayán: Corporación Gastronómica de Popayán – Grupo de Investigaciones Gastronómicas del Departamento del Cauca.
- Illera Montoya, Carlos Humberto; Gómez Rengifo, Lizmardo Javier. (2010). *Melcochas de Almaguer... Flores de panela*. Popayán: Universidad del Cauca – Fundación Colombia para la Educación y la Productividad – Crepic – Corporación Gastronómica de Popayán – otras instituciones.
- Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto. (2009). *Recuperando productos y comidas nativas de nuestra región*, 2ª ed. Caldono, Cauca: Institución Educativa, Comercial y Empresarial Cerro Alto.
- Instituto Alejandro de Humboldt. (2005). *Recetario gourmet de frutos de la Amazonia colombiana (CD ROM)*. Bogotá: Instituto Alejandro Humboldt.
- Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (Sinchi). (2006). *Cultura culinaria de los pueblos indígenas del Amazonas (pueblos Uitoto, Bora, Ocaina y Muninane). Corregimiento de Chorrera*. Leticia: Sinchi.
- (2006). *Cultura culinaria de los pueblos indígenas del Amazonas (pueblo Ticuna). Municipio de Puerto Nariño*. Leticia: Sinchi.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (1970). *Maíz opaco: 67 recetas*. Bogotá. (1988). *Aliméntese bien con preparaciones económicas. Recetas zona andina. Recetas zona llanera*. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación. (1996). *Arequipe o dulce de leche*. Bogotá: Icontec.
- Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos. (s. f.). *Manual de elaboración de queso molido nariñense*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (s. f.). *Manual de queso molido o amasado*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

- (s. f.). *Manual de elaboración de queso costeño amasado*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (s. f.). *Manual de elaboración de queso costeño picado*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (s. f.). *Manual de elaboración de queso doblecrema*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (s. f.). *Manual de elaboración del queso paipa*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (1982). *Manual de elaboración de queso campesino y prensado*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- (s. f.). *Manual de elaboración de queso de mano charaleño, quesadillo, pera, de mano, garita y siete cueros*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Iriarte de Barrientos, Olga. (1982). *Una comida para cada ocasión*. Bogotá: Gráficas Venus.
- Jaramillo de Isaza, Ana. (1936). *La cocina al alcance de todos*. Medellín: Tipografía Industrial.
- (1959). *Horno mágico Imusa: recetario*. Medellín: Tipografía Libertad.
- Jaramillo Noreña, Jorge E.; Atehortúa, Lina. (2002). *El poder de los vegetales: propiedades y usos populares de las hortalizas de clima frío moderado*. Rionegro: Corpoica – Centro de Investigación La Selva.
- Jaramillo Sanint, Isidro. (2008). *Colombia mar*. Bogotá: Panamericana.
- Jaramillo de Arroyave, Mercedes. (1979). *Cocinando mis mejores recetas*. Medellín: Gamma.
- Jiménez Orozco, Sandra; Vásquez, Itos. (2002). *Colombia dulce: los mejores postres nacionales e internacionales*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- La cocina colombiana: paso a paso*. (1995). Bogotá: Voluntad.
- Las mejores recetas de arroz; con mucho gusto!* (2007). Bogotá: Fedearroz.
- Lascano A., María Cristina; Mesa Palacio, Alba Nelly; Quintero Sanabria, Dolly. (1999). *La lonchera: el libro que soñamos*. Medellín: Centro de Atención Nutricional.
- Llano de Gallardo, Lola. (1949). *El pato criollo*. Medellín: Bedout.
- Lleras de Ospina, Isabel. (1948). *Secretos de cocina: 740 recetas inéditas*. Bogotá: Editorial ABC.

- Londoño Fernández, Nora Helena. (2006). *Sabor a campo: recetas de cocina sencillas y económicas*. Medellín: Bancolombia.
- Londoño Vélez, Santiago. (1999). *Virtudes y delicias del chocolate*. Medellín: Compañía Nacional de Chocolates.
- López de Abuchaibe, Leonor. (2008). *La mejor del mundo: la cocina de mamá*. Bogotá: Panamericana.
- Los Pérez en la olla: recetas de las abuelas*. (2006). Medellín.
- Lovera, José Rafael. (1991). *Gastronomía caribeña. Historia, recetas y bibliografía*. Caracas: Cega.
- Maíz*. (1999). Bogotá: Panamericana.
- Maldonado Peñuela, María. (1936). *Recetas de cocina*. Tocancipá: J. V. Mogollón & Co.
- 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*. (1853). Bogotá: Imprenta de Nicolás Gómez.
- Manual de cocina y repostería, conforme a los usos y a las costumbres de nuestro país y del extranjero*. (1874). Bogotá: Imprenta de Nicolás Gómez.
- Maracuyá: fruto de la pasión*. (1999). Bogotá: Panamericana.
- Martínez, Aída. (1985). *Mesa y cocina en el siglo XIX: Colombia*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.
- Martínez de Toro, Rocío. (1985). *Cocina sana para todos los gustos*. Cali: Pacífico.
- Más de cien recetas con el negro cocinero del maíz: lo que toda señora necesita en su hogar*. (198?). Itagüí: Colina.
- McCausland Gallo, Patricia. (2004). *Secrets of Colombian Cooking*. Nueva York: Hippocrene Books.
- (2006). *Pasión por el café*. Bogotá: Norma.
- Medina, Ignacio. (2005). *Cocina país por país: Colombia*. Madrid: Diario *El País*.
- Mejía Restrepo, Luis Guillermo. (2001). *Fabricación de paletas*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia.
- Mesa y cocina para el hogar: recopilación de recetas*. (1998). Bogotá: Gamma.
- Microondas: cocina típica de Colombia, Ecuador y Panamá*. (1993). Bogotá: IM.
- Ministerio de Cultura. (2012). *Premio Nacional de Gastronomía 2007-2011*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Montaña Marino, Antonio. (1992). *La dicha de cocinar*. Bogotá: Gamma.

- Montaña Marino, Antonio; Corpas de Posada, Isabel. (2009). *El sabor de Colombia*. Bogotá: Villegas.
- Mora de Jaramillo, Yolanda. (1985). *Alimentación y cultura en el Amazonas*. Bogotá: Fondo Cultural Cafetero.
- Moreno Blanco, Lácycles. (1996). *Sabores del pasado: recetas de El Estuche*. Bogotá: Voluntad.
- (1998). *Recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2000). *Carnes y aves: recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2000). *Pescados y mariscos: recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2000). *Postres, helados y bebidas: recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2000). *Sopas y cremas: recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2002). *Harinas y verduras: recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
- (2004). *Olímpica 50 años*. Bogotá: Somos Editores.
- (2007). *Cocina de siempre: sopas, carnes, pescados y mariscos, salsas, aves, huevos, granos, verduras, bebidas, postres, dulces y helados*. Bogotá: Planeta.
- Moreno, José Dílmer. (2009). *Papas nativas colombianas: recetario gastronómico*. Bogotá: Corpoica.
- Morón Díaz, Carlos; Galván, Cristina. (1996). *La cocina criolla: recetas de Córdoba y regiones de la Costa Caribe*. Montería: Presencia.
- Mosquera de Jensen, Lily. (1995). *A disfrutar cocinando*. Cali: Intergrafic de Occidente.
- Muñoz, Juan J. (1990). *Platos de las abuelas, cocina tradicional de Popayán*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Murillo Gómez, Stella. (1999). *Cocine fácil con mi tía*.
- Musella de Mastromatteo, Yolanda. (1954). *La cocina al gusto de todos*. Bogotá: Tipografía Salesiana.
- Negrete Soto, Bertha Isabel. (2009). *La cocina cordobesa: a mi estilo*. Montería: Solar.
- Neira Restrepo, María Lía. (2006). *Momentos de café*. Bogotá: Norma.
- Olaya, Clara Inés. (1991). *Frutas de América tropical y subtropical: historia y usos*. Bogotá: Norma.
- Ordóñez Caicedo, Carlos (comp.). (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores – Instituto Colombiano de Cultura.
- (1986). *La cocina paisa*. Bogotá: Ítaca Producciones.

- (1986). *La cocina vallecaucana*, 2ª ed. Bogotá: Ítaca Producciones.
- (2005). *Cocina básica colombiana*. Bogotá: Norma.
- (2007). *Recetas caseras de la cocina colombiana*. Bogotá: Norma.
- Ortega Torres, Jorge (comp). (1940). “Recetas de cocina” (manuscrito). Bogotá.
- Ospina de Navarro, Sofía. (1963). *La buena mesa: sencillo y práctico libro de cocina*. Medellín: Editorial Cromos.
- (1965). *La cartilla del hogar*, 3ª ed. Medellín: Granamérica.
- Palacios Cárdenas, Miguel Alberto. (2008). *Sabores de mi tierra*. Bucaramanga: SIC.
- PanAmerican Women’s Society. (1960). *Medellín gourmet*. Medellín: Movifoto.
- Pantoja Díaz del Castillo, Ayda. (1998). *Recetas típicas para la preparación del cuy en los países andinos*. Pasto: Corpotrigo.
- Papa*. (2004). Bogotá: Norma.
- Papas: cocina para todos*. (1999). Bogotá: Panamericana.
- Papaya: lechosa* (1999). Bogotá: Panamericana.
- París, María Paula (2002). *Desde el fogón del Pacífico a las cocinas bogotanas: un tejido de olores, sabores, historias y memorias*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Pescados y mariscos*. (1987). Bogotá: Norma.
- Peter Santa María y Cía. (1985). *La cocina de hoy*. Medellín: Peter Santa María y Cía.
- Posada Soto, Helena. (1949). *Recetas de cocina de la señorita Faustina Posada Villa*. Medellín.
- Posada, Laura. (2008). *Momentos que saben a Noel*. Bogotá: MNR - Industrias Noel.
- Posada García-Peña, Luis Jaime. (2011). *Revista Credencial cocina con Maese Luis*. Bogotá: Magazines Culturales – Printer Colombiana.
- Posada Jaramillo, Myriam. (2006). *El chocolate, un placer saludable*. Medellín: Imagepress.
- Posada García-Peña, Roberto. (2003). *El fogón de D’Artagnan*. Bogotá: Villegas.
- Quintero Sanabria, Dolly; Moreno Vélez, Stella. (2000). *Cocine con sabiduría: recetas para la familia*. Medellín: Centro de Atención Nutricional.
- Ramírez Santos, Alberto (ed.). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. (2008). Bogotá: Intermedio.

- Ramírez García, Alonso. (2007). *Cocinando en el fogón huilense*. Neiva: Gobernación del Huila.
- Ramírez Rodríguez, Ancízar. (1999). *Usos y principales tecnologías aplicadas en la transformación de frutales amazónicos. Recetario*. Bogotá: Produmedios.
- Rebetez, René. (1997). *San Andrés y Providencia: gastronomía isleña / Our Traditional Food*. Bogotá: Nueva Gráfica Digital.
- Recetario para la preparación culinaria de los pescados de mar y mariscos congelados*. (1954). Medellín: Aedita.
- Recetario patojo*. (2005). Popayán: Sena, regional Cauca.
- Recetario: ruta de la gran convención*. (2009). Bogotá: Rutas del Bicentenario de Las Independencias. Turismo Cultural.
- Recetas de comida colombiana*. (2006). Bogotá: Kingkolor.
- Reina, María Soledad. (2006). *Cocinemos juntos por Colombia*. Bogotá: Carulla.
- (2006). *El placer de cocinar con los mejores* [DVD]. Bogotá: Carulla.
- Respin. (2001). *80 años en la cocina*. Bogotá: IM.
- Restaurante Vegetariano Gran Fraternidad. (1981). *Recetas vegetarianas: Ana Melfi Marulanda, María Helena Arteaga y Francisco J. Giraldo*. Medellín: mimeográfico.
- Restrepo, Cecilia; Saavedra, Helena. (2004). *De la sala al comedor. Anécdotas y recetas bogotanas*. Bogotá: Binah.
- Restrepo de Caro, María. (1977). *Las recetas de mamá*. Bogotá: Presencia.
- Reyes de Acero, Raquel. (2001). *Recetario de cocina de mi mamá: cocina colombiana, criolla e internacional*, 2ª ed. Bucaramanga: SIC.
- Rodríguez de Urrego, Elvia. (1975). *Manual de preparaciones con bienestarina*. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- Román de Zurek, Teresa. (1968). *Cartagena de Indias en la olla*, 4ª ed. Medellín: Bedout.
- (1993). *Mis postres*. Bogotá: Consuelo Mendoza.
- Romero Castañeda, Rafael. (1969). *Frutas silvestres de Colombia*, vol. 2. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia – ICN – Andes.
- Rosenbaum, Ettica. (1991). *El menú diario colombiano*. Bogotá: Círculo de Lectores.
- (1996). *Cocina diaria a la colombiana*. Bogotá: Planeta.

- Rosembaum, Ettica; Duque M., Juliana. (2007). *Nuevo menú diario colombiano*. Bogotá: Intermedio.
- Sabor a chocolate*. (2006). Bogotá: Norma.
- Salazar de Uribe, Leticia. (2006). *Cocine con amigos de Betania*. Manizales: Obras Sociales Betania.
- Sánchez Botero, Esther. (2001). *Recetas de la abundancia: patrimonio gastronómico de los países del Convenio Andrés Bello (Bolivia, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, España, Panamá, Perú, Venezuela)*. Bogotá: Convenio Andrés Bello.
- Santamaría de Rodríguez, Leonor. (2011). *Los sabores de la casa*. Bogotá: Tragaluz.
- Sarmiento, Eduardo. (1986). *Frutas en Colombia*. Bogotá: Cultural Colombiana.
- Sasson, Harry. (2005). *La cocina de Harry Sasson*, 2ª ed. Bogotá: Gamma.
- Slavik de Londoño, Eva. (s. f.). *El recetario de la abuela n° 2: las mejores recetas para preparar carnes*. Medellín: Mercados La Candelaria.
- Suárez Albarracín, Martha Lucía. (2000). *Protagonista: el huevo*. Bogotá: Fenavi.
- Tafur, Pilar. (1982). “Una vuelta a Colombia en la olla”. *Diners*, n° 150. Bogotá: septiembre, pp. 68-72,79.
- Toro de Gaviria, Margarita. (1980). *Mis secretos de cocina*. Medellín: Copyiyepes.
- Torres Martínez de Herrera, Sol María. (2002). *Aquí mi menú*. Montería.
- Truth, John. (1878). *El estuche: conocimientos útiles aplicados a la vida práctica, o sea, 8.000 recetas y hechos diversos*. Bogotá: Librería Jorge Pérez A.
- (1914). *500 recetas*. Bogotá: Librería Arcana.
- Valdivieso de Cajiao, Fanny; De Castrillón, Ione. (1974). *Platos de las abuelas*. Popayán, Bogotá: Imprenta Patriótica.
- Valencia E, Claudia. (1995). *Aroma y sabor: cocina creativa del Pacífico colombiano*. Cali: Fundación Cipav.
- Valencia, Emilia. (2001). *El sabor del Pacífico*. Cali: Dirección de Cultura.
- Vallejo, Carolina (ed.). (2002). *Bogotá Gourmet*. (2002). Bogotá: Media Graph.
- Vanube, Verónica (2004). *La gran cocina colombiana paso a paso*. Barcelona: Océano.
- Vargas Vargas, Elisa. (1998). *Mujeres con olor a cocina: un estudio de la simbología en la alimentación campesina en el valle de Leyva*. Bogotá: Universidad de los Andes.

- Vargas Ávila, Guillermo. (2006). *Transformación y elaboración de alimentos con especies vegetales y animales por las comunidades de cubeos del Cuduyari*. San José del Guaviare: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (Sinchi) – Alcaldía de Mitú.
- Varios autores. (1993). “Platos típicos llaneros”. *Nueva Revista Colombiana de Folclor*, n° 13. Bogotá: pp. 181-184.
- Vásquez de Ospina, Carolina. (1948). *Secretos de cocina: 740 recetas inéditas*. Bogotá: ABC.
- Veldhuyzen van Zanten, Carla. (1996). *La panela granulada: base nutritiva para muchas delicias. Recetario*. Tibaitatá: Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria Holanda.
- Vélez, John; Jordán, Olga Lucía. (1996). *Color y sabor: por los caminos del Quindío*. Bogotá: Fondo Mixto de Promoción del Quindío – Consuelo Mendoza.
- Vergel Sanjuán, Ramón Darío. (1996). *Gastronomía típica del Llano*. Bogotá: Lerner.
- Villegas, Liliana. (1998). *Deliciosas frutas tropicales*. Bogotá: Villegas.
- Villegas, María. (2003). *Dulce tentación*. Bogotá: Villegas.
- (2009). *Alicia en el país de las delicias*. Bogotá: Villegas.
- Wills, Fernando (ed.). *Nuevo gran libro de la cocina colombiana*. (2004). Bogotá: Intermedio.
- Yancés Guerra, María Josefina. (2009). *Me sabe a todo: la tradición culinaria de Córdoba*. Montería: Gobernación de Córdoba.
- Yidi de Habib, Zuleima. (2000). *Comiendo delicioso*. Barranquilla.

**Biblioteca Básica de Cocinas
Tradicionales de Colombia**

DIRECCIÓN ACADÉMICA
Germán Patiño Ossa

DIRECCIÓN EDITORIAL
José Antonio Carbonell Blanco

ASESORÍA EDITORIAL
Viviana Gamboa

ASESORÍA TEMÁTICA
Juliana Duque

ASESORÍA JURÍDICA
Guillermo Zea Fernández

ADMINISTRACIÓN
Fundación Tridha

FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA
Joyce Rivas

DISEÑO DE LA COLECCIÓN
C. Umaña / Asedigraf

IMPRESIÓN
Imprenta Nacional de Colombia

Primera edición, noviembre de 2012

© 2012, Ministerio de Cultura

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o
parcial por cualquier medio, o tecnología, sin autorización previa y
expresa del editor o titular.

ISBN 978-958-753-3075-9

(obra completa) ISBN 978-958-753-058-2

la colección biblioteca básica de cocinas

fue realizada por la dirección de
e impresa en bogotá el

patrimonio del ministerio de cultura de colombia
mes de noviembre de 2012 en la imprenta nacional

Ministerio de Cultura

Manual introductorio a la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia.

Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012.

212 p.

ISBN: 978-958-753-075-9 - ISBN 978-958-753-058-2 (obra completa)

1. COCINA. 2. COCINA COLOMBIANA. 3. COCINA POPULAR. 4. COCINAS REGIONALES. 5. ALIMENTACIÓN. 6. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. 7. COSTUMBRES ALIMENTICIAS. 8. ANTROPOLOGÍA CULTURAL Y SOCIAL. 9. GRUPOS ÉTNICOS. 10. HISTORIA DE LA COCINA COLOMBIANA.

CDD 394