





Construcción colectiva de recetas en el municipio de Ituango





Ingredientes

Tiempo: 45 minutos

Argemiro Castrillón Feria

Instrucciones

Yo recuero ahora, de muchos años atrás, a ahora a 40 o 50 años, donde me iba a trabajar con mi mamá y mi mamita, al rio cauca donde ella me preparaba los frijoles, pues que a la capacidad más o menos de un pobre porque muchas veces uno puede tener mucha ambición de cosas muchas cosas buenas, pero no hay forma de arreglarlas, porque ya nos arreglaban lo que era, la alimentación siempre era los frijoles, mazamorra y arepa y bueno en cuanto los frijoles, los condimentos que le echaban era cilantro, cebolla, y ricostilla y ya pues con eso uno ya con eso ya cogía los ánimos para seguir continuando nuestras labores del rio cauca que era lo que me enseñaron desde muy pequeño, y pues yo aprendí lo que ella me enseñaba a como se arreglaban las comidas, siempre me han encantado mucho los frijoles, la mazamorra y el arrocito, y el sancocho que no falte.

- -¿Cuáles son los frijoles malucos?
- Los frijoles malucos, frijoles cocinados con la mera sal y agua.
- -; Y los frijoles muy buenos, muy buenos?
- Y los frijoles buenos el que siempre se le mezcla una patica de cerdo, de pronto un chicharroncito, y revueltico, y el banano que no falte, y la yuquita porque son lo revueltos que más utilizamos en el campo, y de pronto un huevito por ahí embolatado, tampoco sabe mal al desayuno, claro que lo que es el desayuno siempre lo utilizábamos con arrocito sudado, huevito, de pronto una carnita de pescado cuando lo había, cuando había pescado que en ese tiempo siempre había mucha suba de pescado, entonces uno siempre cogía pescado por la noche, pal otro día desayunar con el pescadito, y ahora últimamente pues ya no existe eso, ya nos toca comernos los frisolitos pelados, y ahora pues que estamos en esta situación sí que menos porque los frisolitos solo pueden siguiera con una patica de cerdo que le echen por ahí, o un chicharroncito, de resto pues, uno en el campo no siempre tiene la posibilidad de arreglar las cosas como los que tienen la forma, entonces de todas maneras un siempre tiene la comida más esencial que es el frijol.

chicharroncito huevito pescado arroz banano Mazamorra Arepa

patica de cerdo

Frijoles

plátano

cilantro

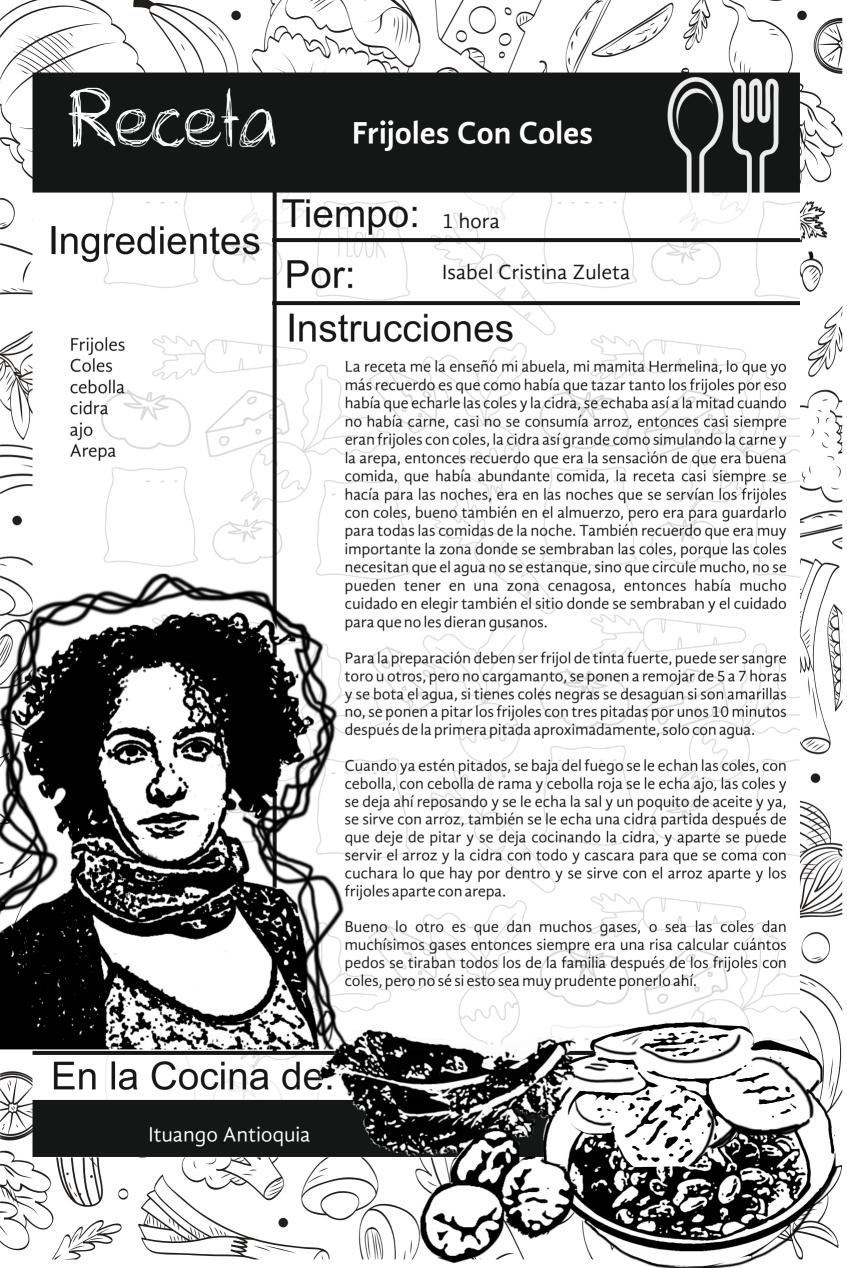
cebolla

ricostilla

Yuca







Receta

Sancocho



Ingredientes

Tiempo: 1 hora

Por:

María Oliva Herrera

Instrucciones

Mi mamá madrugaba a las 5 todos los días y ella cogía y hacía mazamorra, arepa o sino asaba platano, carne y cuando había chontaduro lo cocinaba para hacer jugo, o sino nos lo comíamos asi con pescado, con bocachico, en ese tiempo no faltaba el pescado, de todo, no nos faltaba nada, guagua, venado, tatabro, eso era lo que comíamos antes.

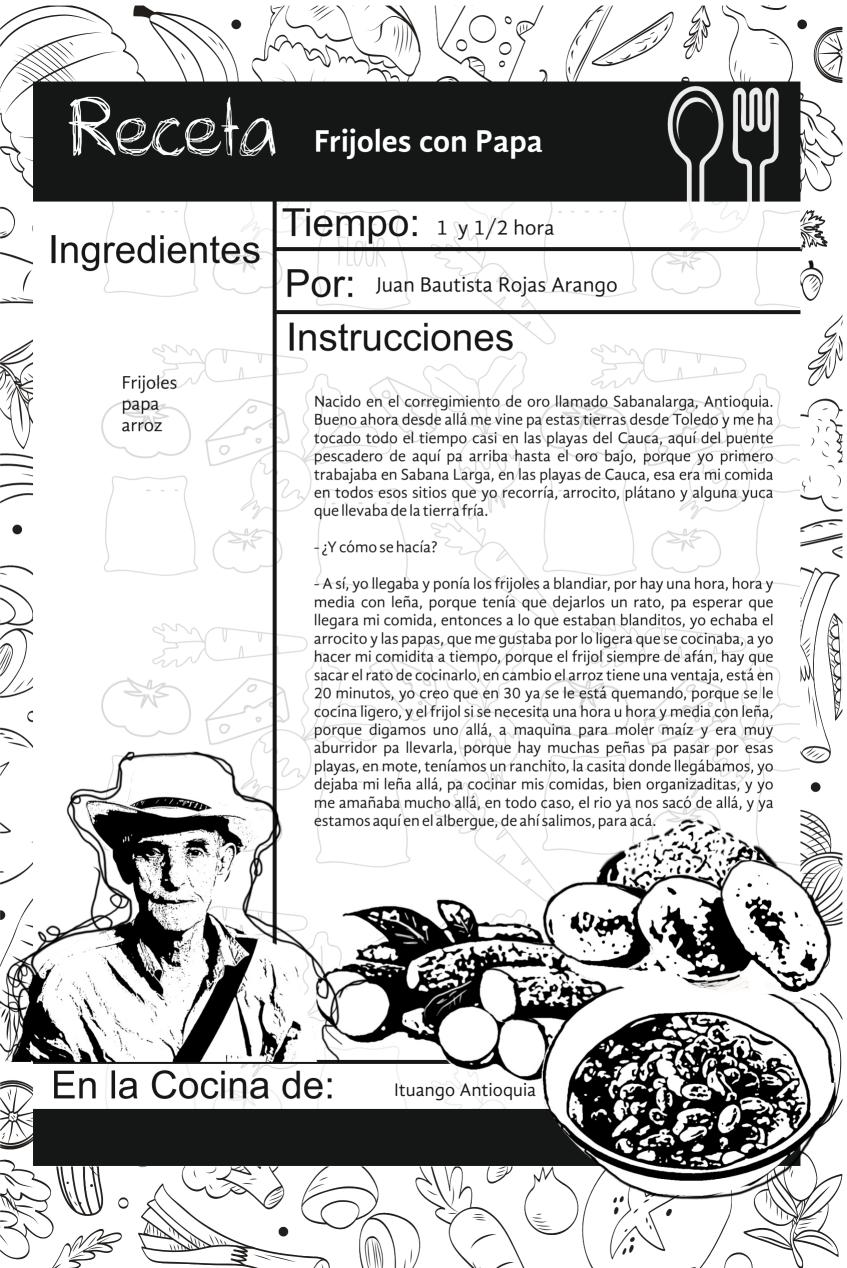
- -;Y usted como hacía el sancocho?
- Ah el sancocho, pues bien organizado, con plátano, yuca, ñame, se le eche lo que son los aliños, se le echa cebolla.
- -¿Y cómo lo prepara, que es lo primero que le echa?
- ¿Qué le echo? Cebolla, tomate, ajo, Maggi, porque color casi no nos gusta, el color nos hace daño, la comida así como antigüedades la comida queda muy rica, muy sabroso.
- -; Y en qué momento se revuelve, en qué momento se le echa la sal?
- La sal se le tiene que estar echando, y a cada rato se le tiene que estar revolviendo, pa que coja sustancia, pa que coja gusto la comida, porque si uno coloca la comida en la cocina pa que se haga sola, eso no da gusto, así que se tiene que estar revolviendo, revuelva y revuelva, cuando llegue ya la comida está sabrosa.
- Bueno ¿Pero como uno sabe que ya tiene que bajarlo?
- A no cuando está, uno ya se da cuenta que está, por hay una hora, uno prueba el sancocho si está bien o no y si no, lo deja otro poquitito y así,.
- Pero, ¿Qué tantea uno primero, la yuca o el plátano?
- La yuca y plátano son iguales hay que dejarlo de primero, ya lo otro lo deja de último porque no se demora nada, y bueno queda toda la comida, todo junto cocinado, los huesitos, lo que sea, pero queda bien cocinado.

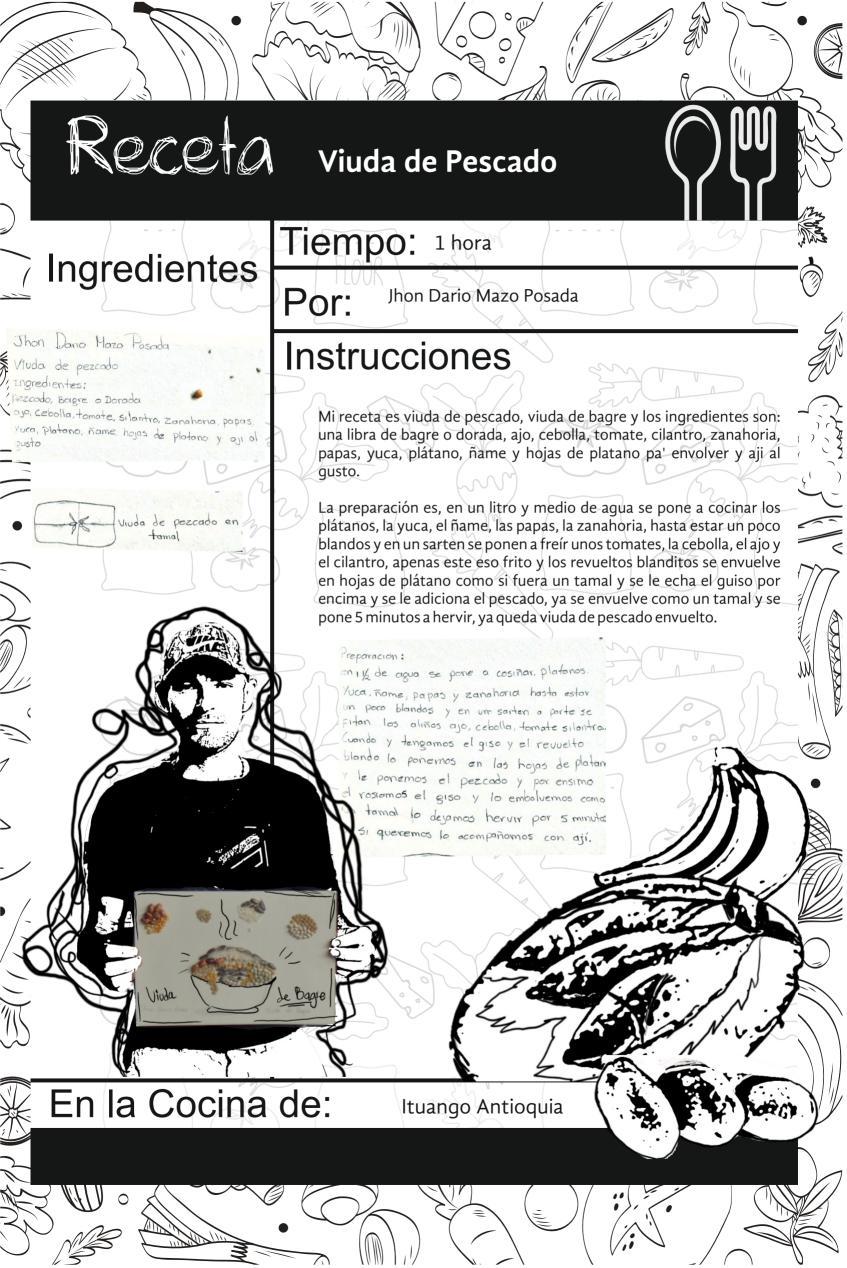
Plátano Yuca Ñame Aliños cebolla Tomate Ajo Maggi Sal Huesitos

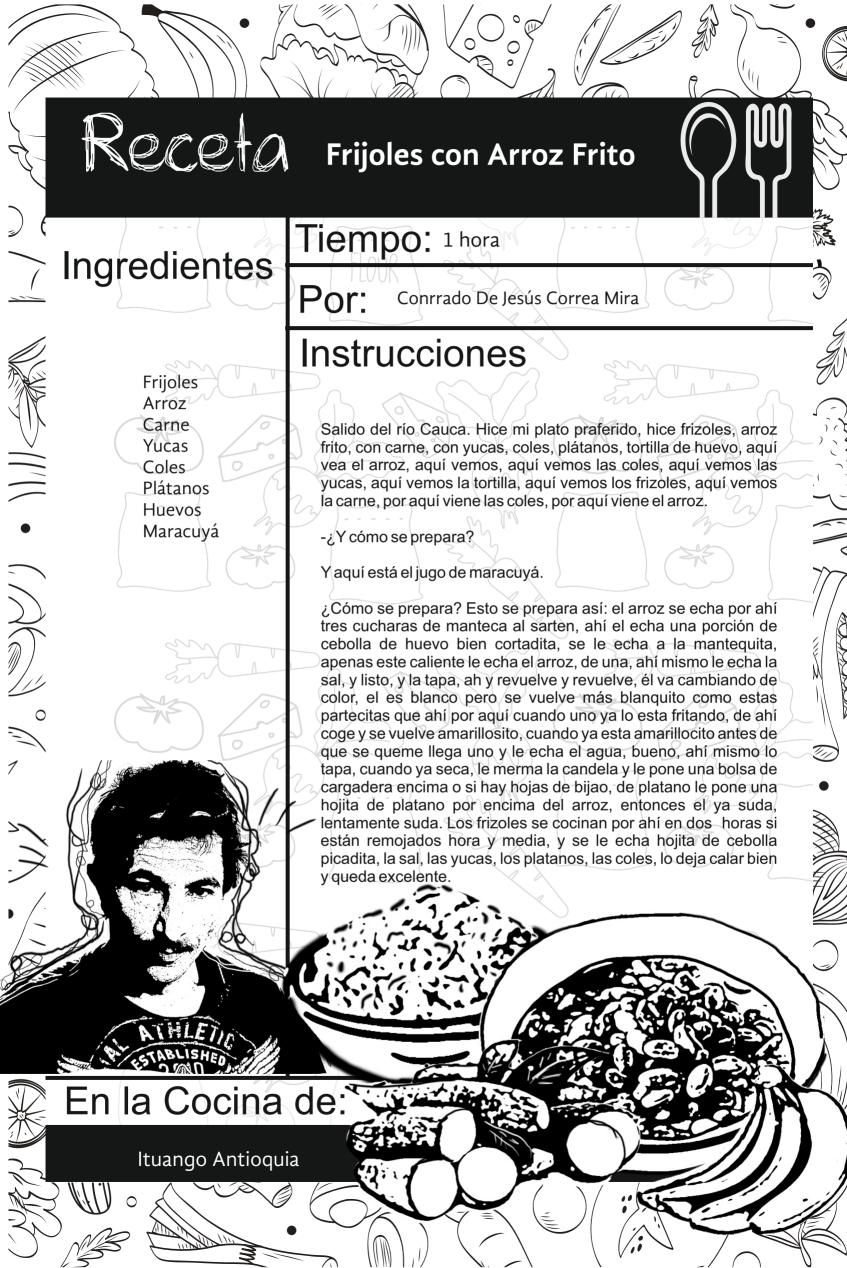


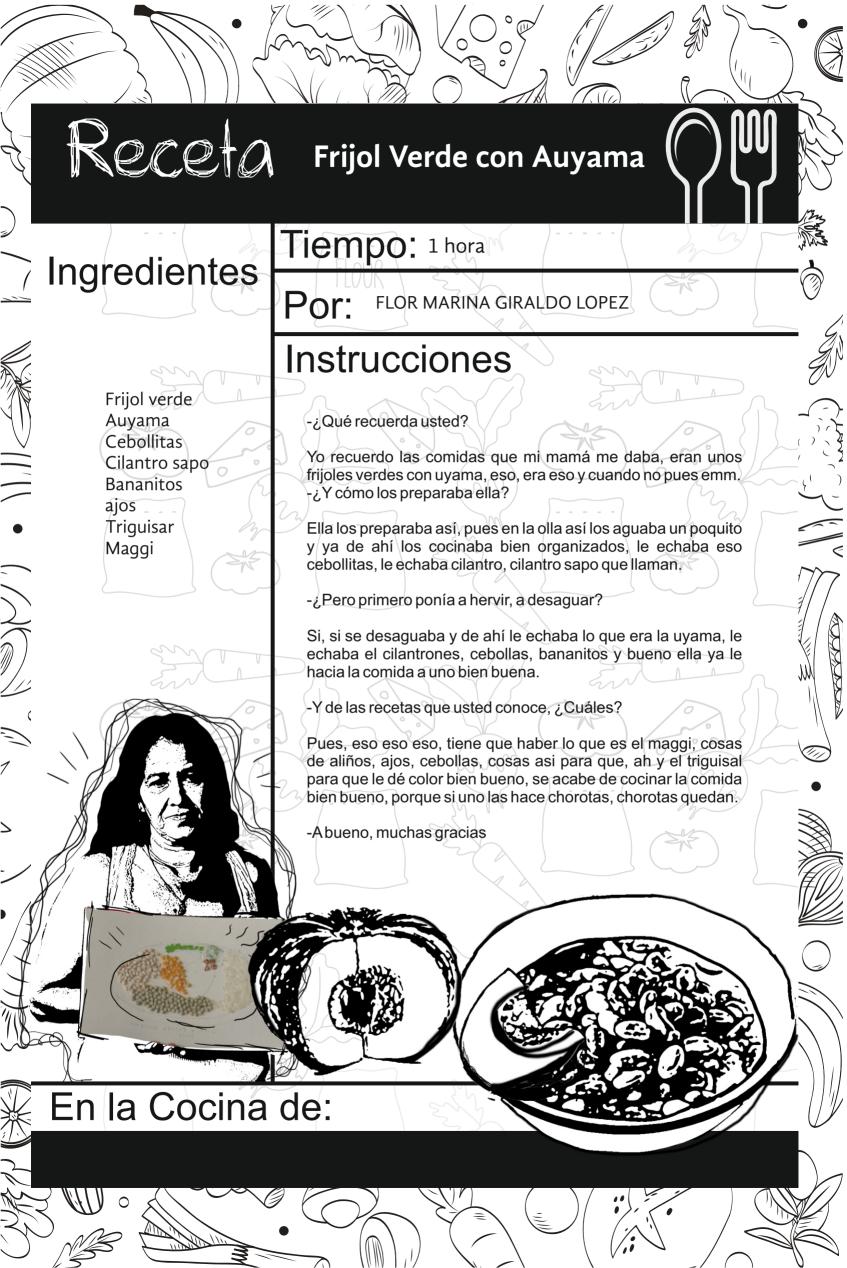
En la Cocina de: Sabanalarga Antioquia

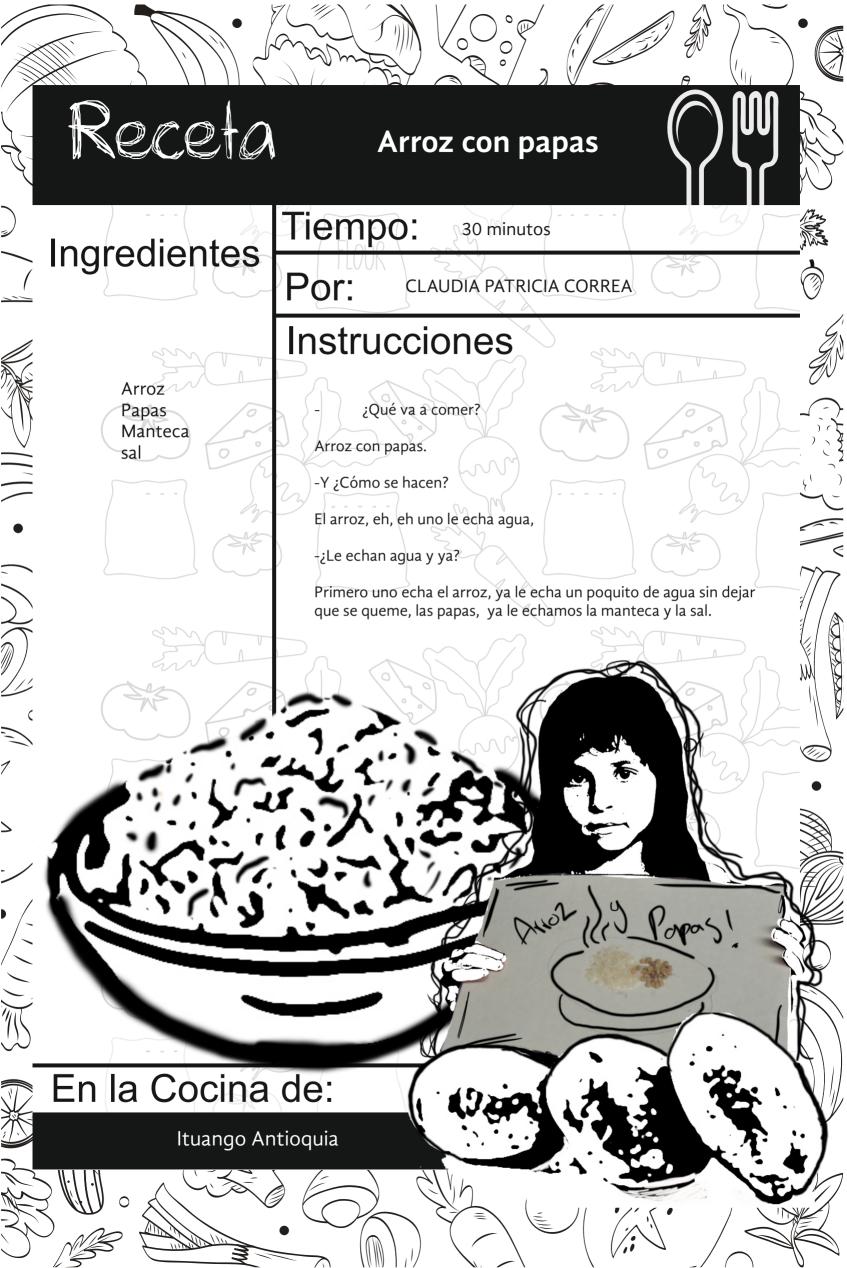


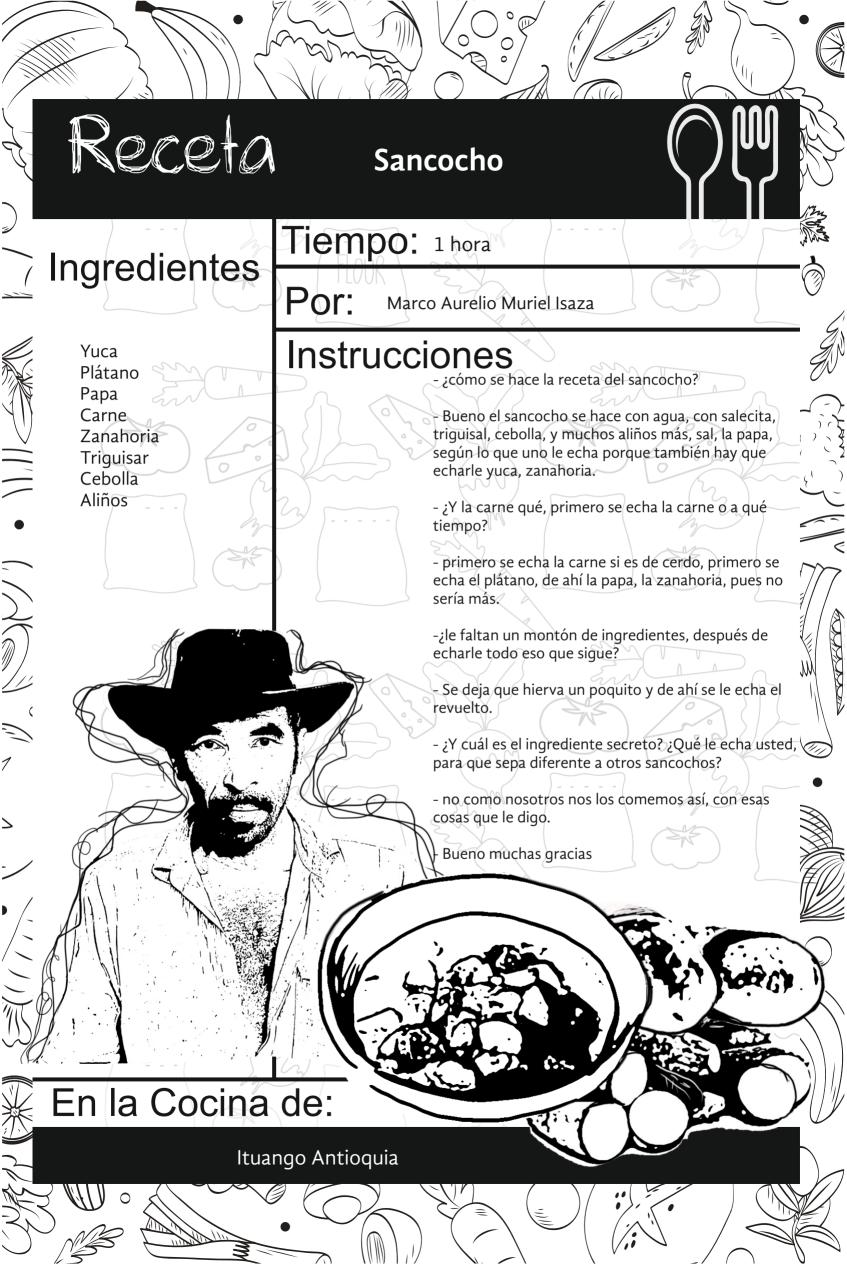


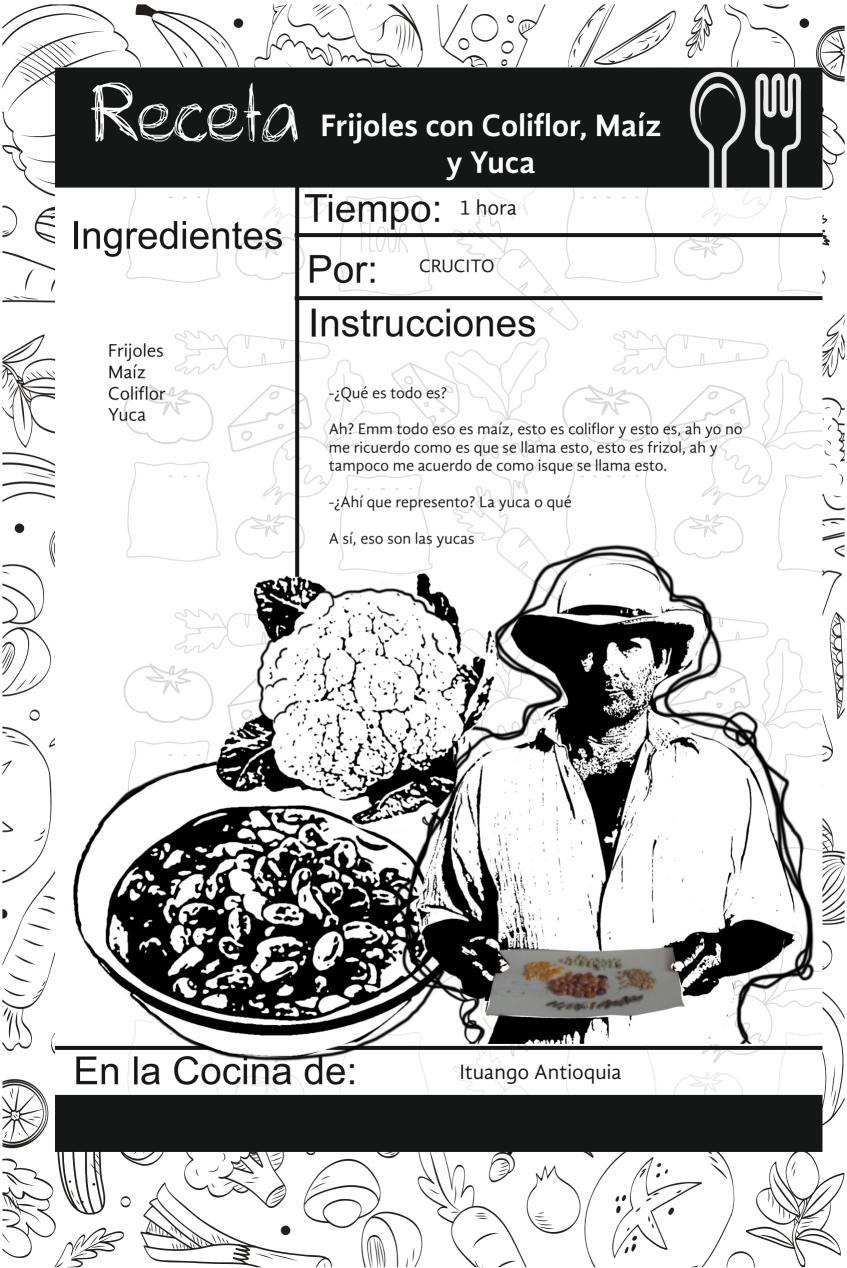




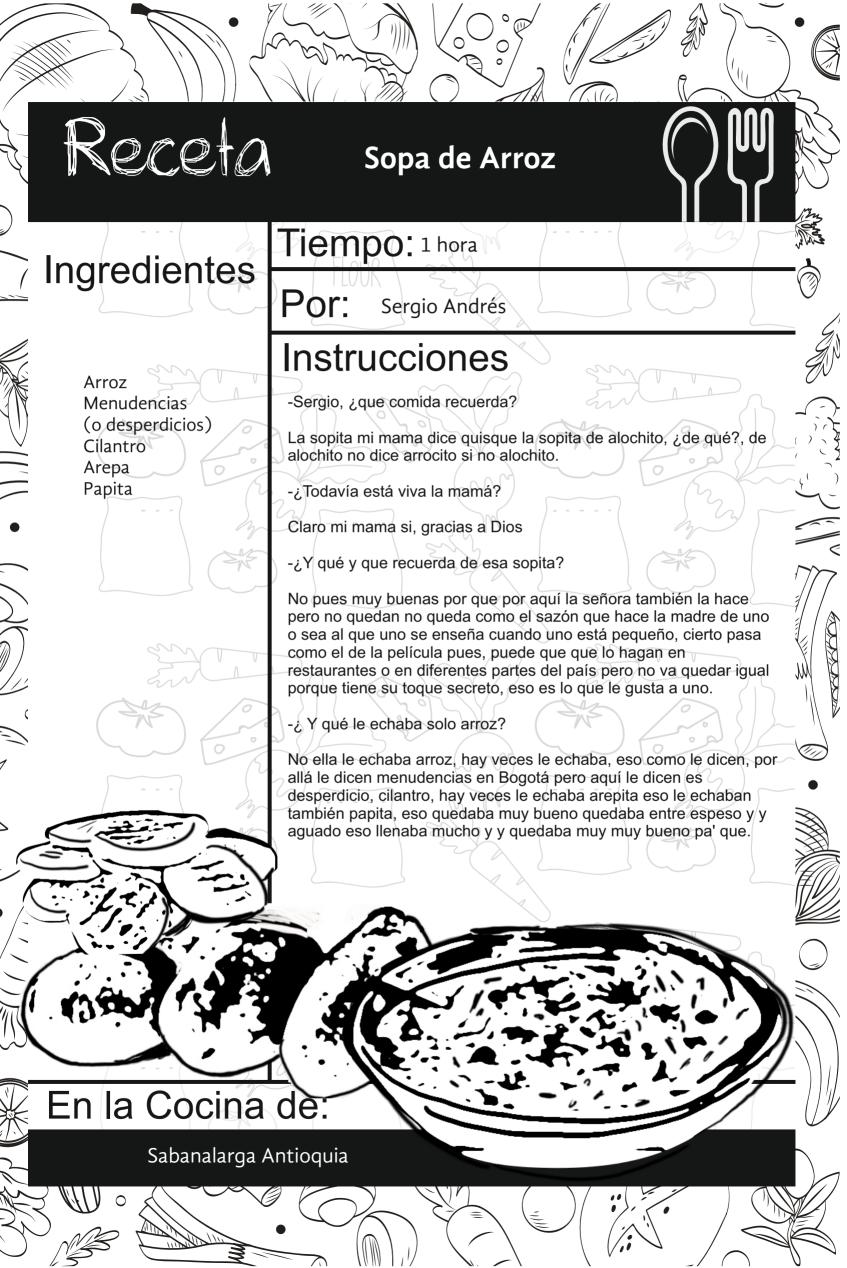


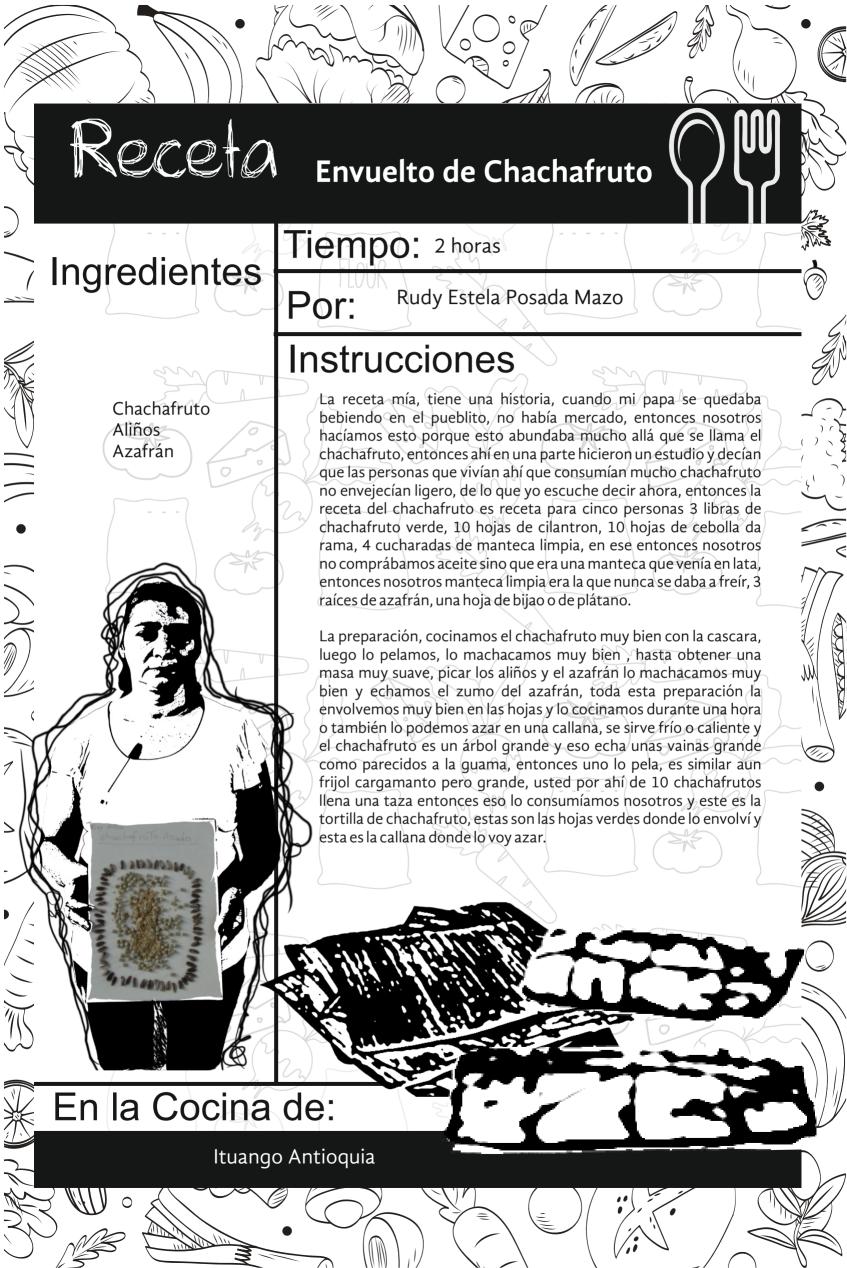


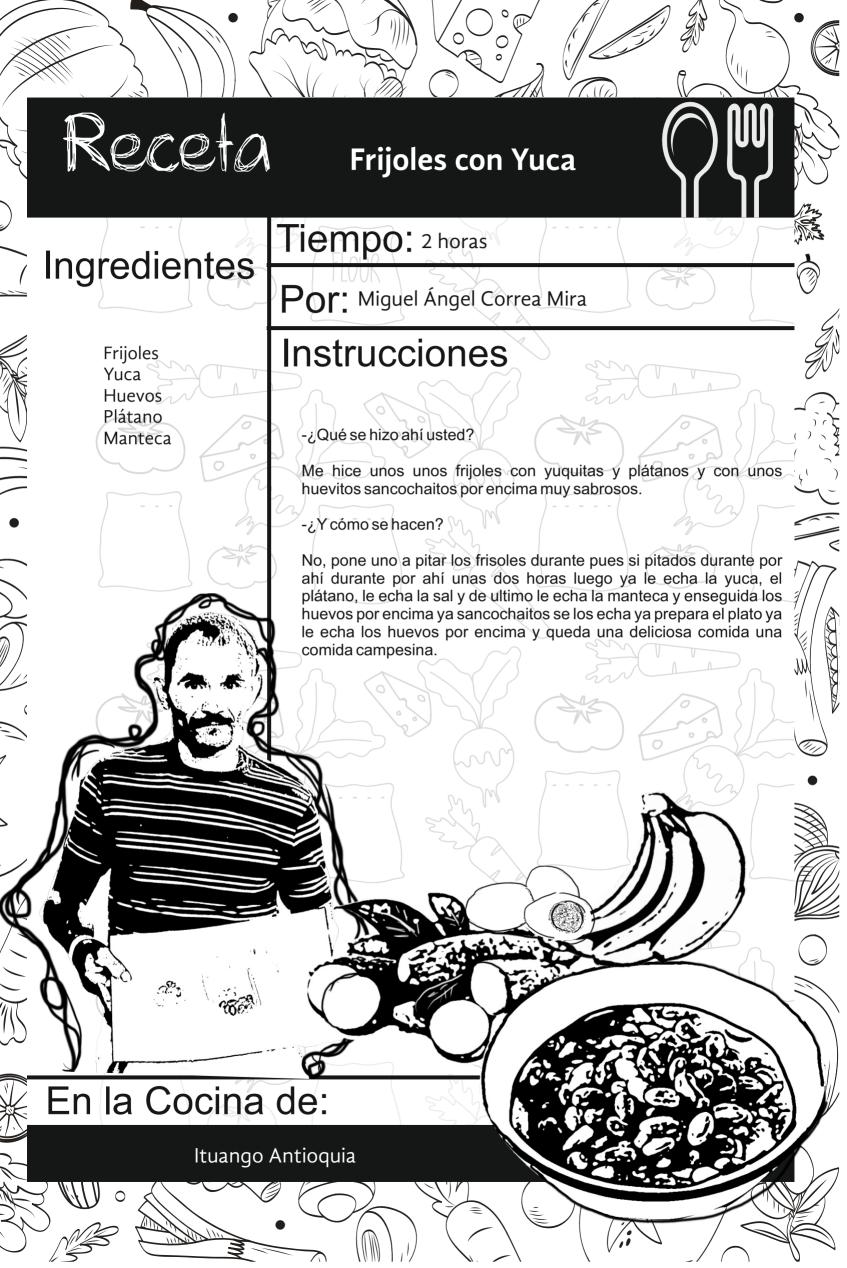




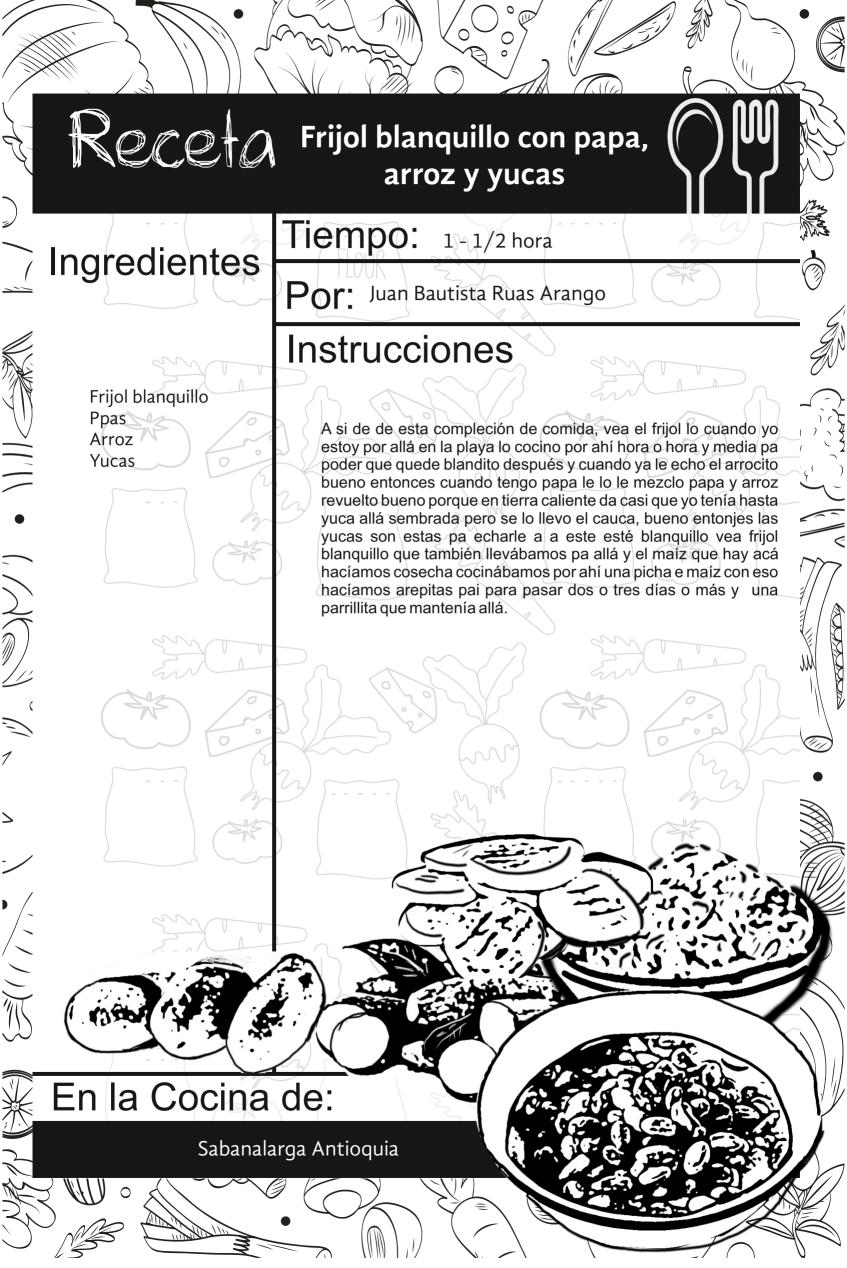




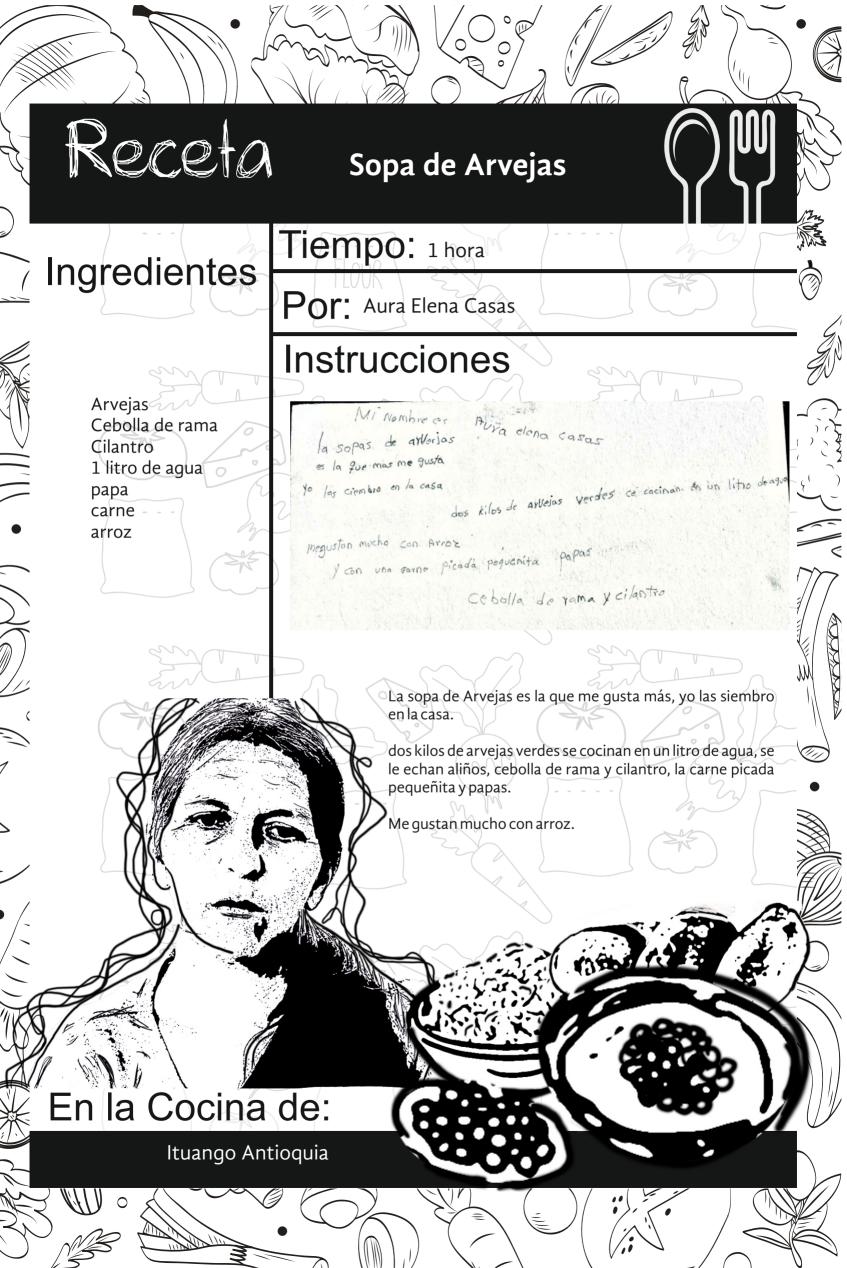


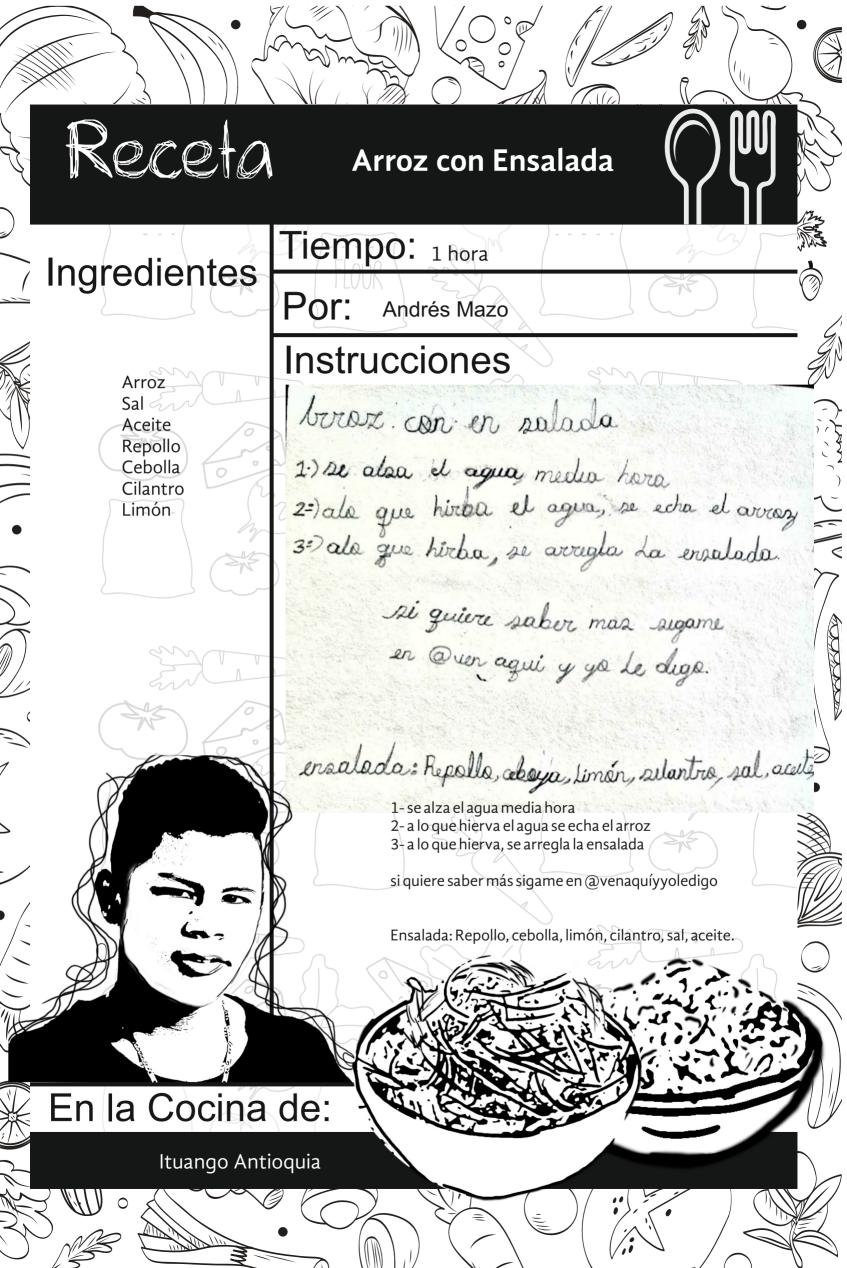


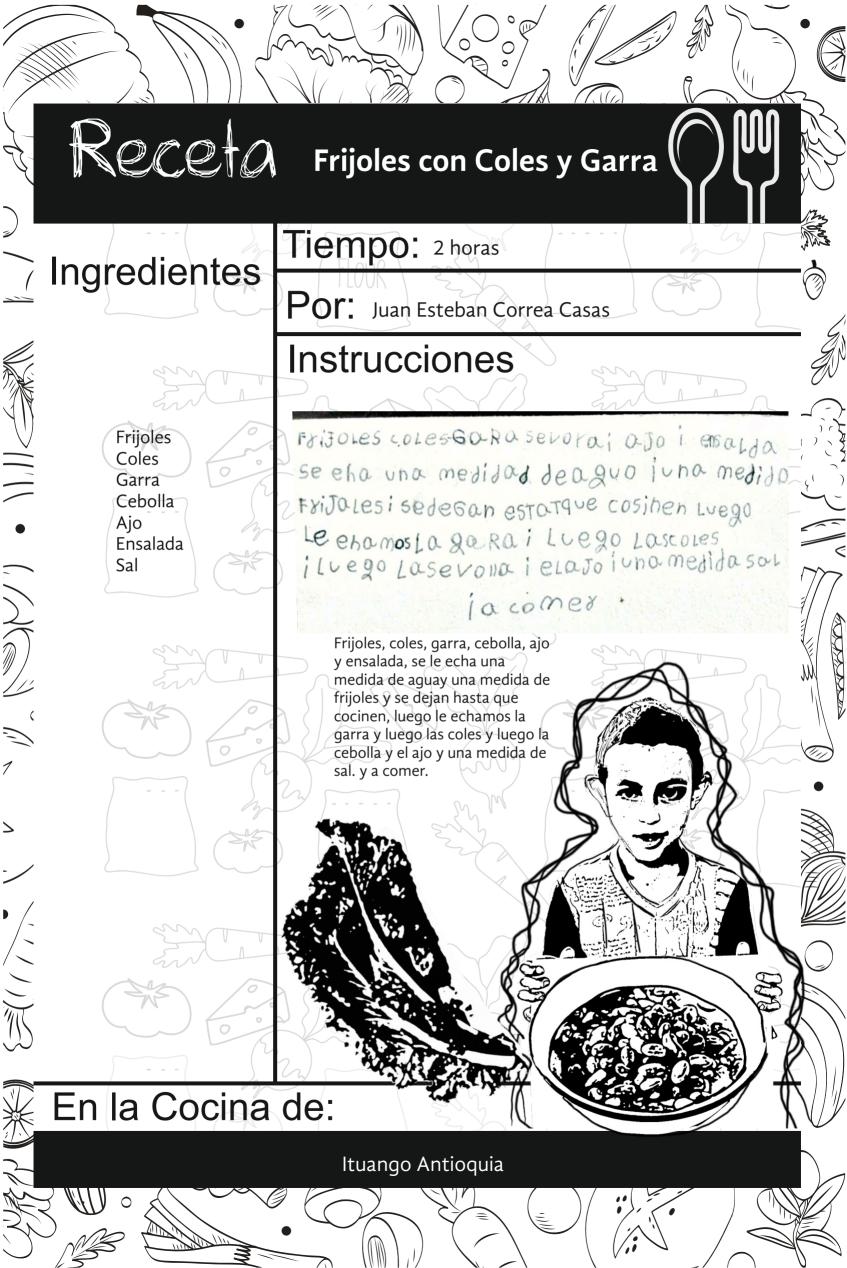














Receta

Sudado de Espinazo de Cerdo



Ingredientes

Papa

Yuca

Cebolla Cilantro

Maqui

Carnes Plátano

Color

Tiempo: 1 hora

Por: Anónima

Instrucciones

Vea mi mamá hacia una una comída de de espinazo de marrano, le le echaba le echaba papa, le echaba yuca, le echaba cebolla, le echaba cilantro y le echaba y le echaba color y le echaba magui, ya.

-¿Cuándo le daba esa comida, usted la recuerda porque, por que recuerda esa comida?

Me recuerdo de esa comida porque ella me ella la ella la hacía y nos daba a nosotros.

-;Y cuándo le hace falta, cuando le hacen falta esas comidas?

¿Cuándo me hace falta? A pues cuando no la tengo.

-¿Cómo lo hacía?

Vea, ella ponía el el la las carnes adelante a lo que ya estaban más bien blanditas ya le echaba el revuelto, le echaba la papa, le echaba la yuca, le echaba el plátano y le echaba le echaba el el magui, le echaba el color y le echaba la sal.

-¿Y cuánto se demoraba o como sabía que ya estaba lista la comida?

Cuando ya la tocaba y estaba blandito.

-;Y cómo se lo servía?

¿Y cómo no no lo servía?, en en platos.

-¿Si pero como así no más le decía tenga ahí?

No normal pues si normal servía la comidita y y y en otro plato le le servía el arrocito a uno.

- A bueno ojo pues.

Ojo pues no, así es.



En la Cocina de:

Sabanalarga Antioquia

