

Gastronomía Huilense

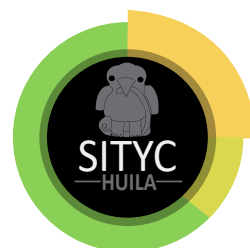
Huila
un paraíso por descubrir



Gobernación del Huila



Secretaría de Cultura y
Turismo del Huila





La gastronomía del departamento es calificada como un patrimonio natural y tradicional de los huilenses, ya que se considera un recurso estratégico y potencial de desarrollo que debemos aprovechar adecuadamente, durante todo el año. Por tal razón se preserva las especies naturales, que junto con la dinámica creativa que tenemos para preparar los alimentos, les permite a las comunidades resolver ciertos problemas económicos, como la escasez de alimentos, la seguridad alimentaria, el empleo, la nutrición y el fortalecimiento de la identidad cultural.

Los productos alimenticios distinguidos de la cultura huilense lo componen: los tamales huilenses, quesillos, bizcochuelo, biscocho de achira, asado huilenses, entre otros, que durante las fiestas sanpedrinas, se convierten en el elixir de los paladares de los turistas y residentes de nuestro territorio.



Gobernación del Huila



LUIS ENRIQUE DUSSÀN LÒPEZ
Gobernador del Huila

DANIEL LEONARDO SANZ PERDOMO
Secretario de Cultura y Turismo Huila

LUZ STELLA CARDENAS CALDERÓN
Coordinadora de Turismo Huila

DIAGRAMACIÓN
ANDRES PARRA MONTEALEGRE
HUILA
2020



Huila
un paraíso por descubrir



AREPAS DE CHOCLO

San Agustín

Arepa de maíz tierno o dulce, molido, mezclado con queso fresco y agua caliente, para formar una masa suave casi líquida que se asa sobre una piedra volcánica colocada sobre el fogón; es necesario voltearla para terminar el proceso.

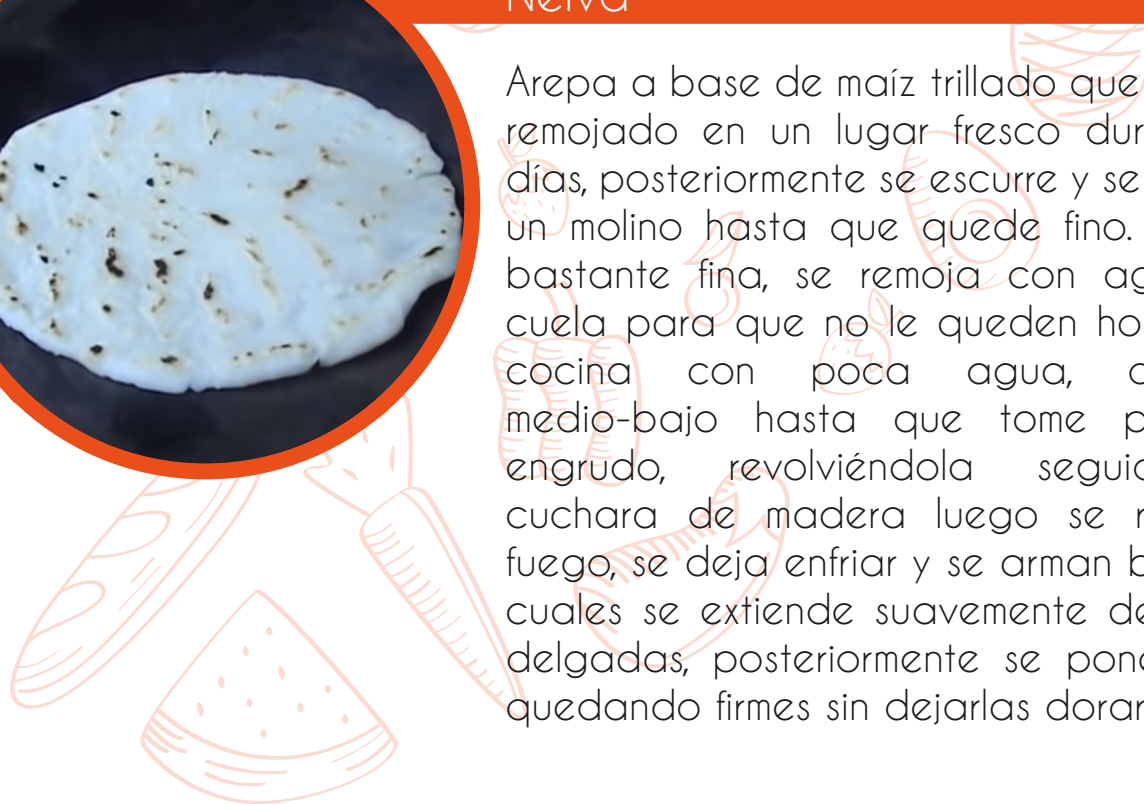


AREPA OREJEPERRO

Neiva



Arepa a base de maíz trillado que debe ser remojado en un lugar fresco durante tres días, posteriormente se escurre y se tritura en un molino hasta que quede fino. La masa bastante fina, se remoja con agua y se cuele para que no le queden hollejos. Se cocina con poca agua, a fuego medio-bajo hasta que tome punto de engrudo, revolviéndola seguido con cuchara de madera luego se retira del fuego, se deja enfriar y se arman bolitas las cuales se extiende suavemente dejándolas delgadas, posteriormente se pone a asar quedando firmes sin dejarlas dorar.





ARROZ TAPADO

Garzón

Es un delicado arroz blanco con ajo .se presenta a la mesa como plato principal. El arroz se coloca con el plato y se le horada una corona en la cual se vierte pollo desmechado y champiñones en juliana bañados en salsa bechamel cuidadosamente salpimentada, luego todo se tapa con papa cabello de ángel.



ASADO HUILENSE

Neiva

Hace parte de la cultura de la región. Es un plato fiestero que en San Juan y San Pedro se convierte en un rito ancestral. Sus ingredientes son cebolla larga, ajos, guayabita molida, clavos de olor molido, mostacilla molida, semillas de cilantro, castilla molida, nuez moscada rayada, cominos molidos, tomillo fresco, laurel fresco, orégano fresco, poleo fresco, sal, jugo de naranja agria, azúcar, agua, carne marinada con cerveza. Se sirve frío y acompañado de insulso dulce cocido, insulso asado, arepas oreja de perro, maduro melado y de bebida aloja, masato o chicha de maíz.





BIZCOCHO DE ACHIRA

Altamira

Amasijo preparado en forma artesanal destacándose en Neiva el elaborado en centro poblado de Fortalecillas (Vía al Desierto de La Tatacoa). Su ingrediente base es la harina de Achira, cuajada fresca bien exprimida, mantequilla, yemas de huevo y sal. Se mezclan todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea, de la cual se hacen los bizcochos de 5 cm aproximadamente de largo por 1 ½ de ancho, trabajándolos con la mano. Se colocan en una lata engrasada y se cuecen, tradicionalmente en horno de barro a 400°C; luego se ubican en otro recipiente en la puerta del horno para su tostado. Este producto cuenta con Denominación de Origen, certificado otorgado por la Superintendencia de Industria y Comercio..



BIZCOCHUELO

Neiva

Es conocido como un pan muy suave, poco compacto, el cual se prepara con yemas de los huevos, que se baten mediante el uso de un molinillo que siendo girado rítmicamente y de manera constante hace que las yemas se conviertan en un ponche espumoso y consistente, al cual se le agrega harina de achira y dulce.





ESTOFADO DE CHIVO

Villavieja

Plato de los municipios del norte del Huila, consiste en carne de chivo guisada. La manera más elemental de lograr un buen resultado es adobar desde la noche anterior las presas en un preparado compuesto por cebolla larga, ajo, cerveza y comino. Con escasa agua y sal suficiente se pone a hervir a fuego lento para ablandar la carne, agregándole trozos medianos de tomate. El caldo se usa para cocer en él las vísceras y el menudo cortados en trozos pequeños; se les agrega sin condimentos arroz, alverja verde, zanahoria en cubos, tomate rayado y cebolla picada, en un guiso, que no debe quedar demasiado sopudo. Las presas se presentan aparte y acompañadas con papa y yuca cocida.



FIAMBRE

Pitalito

Producto gastronómico tradicional de las zonas rurales del departamento del Huila muy utilizado en largos desplazamientos. Generalmente consta de arroz, papa, yuca, carne de cerdo y pollo, aunque dependiendo del lugar, le incorporan chorizo, huevo o cualquier otro producto disponible; envuelto en hojas de plátano o biao atado con fibra de plátano o fique en un paquete muy fácil de llevar; muy usado en senderismo y travesías ecológicas.





LECHONA HUILENSE

Neiva

La diferencia entre la lechona tolimense y huilense radica principalmente, en que la del Tolima tiene mayor cantidad de arvejas; las costillas y huesos carnudos son picados y agregados al guiso, y tiene escasa presencia de arroz. La del Huila tiene mayor cantidad de arroz y las carnes son pulpas; sin embargo la preparación es similar. No hay forma de mencionar la autenticidad de la lechona sea al Tolima o al Huila, posiblemente se deriva de los asados de lechón que los curas Jesuitas enseñaron y cocinaban para su consumo en el denominado "Tolima Grande". Los ingredientes base son: un lechón menor a un año y con más de 2 arrobas, un pernil de cerdo, 4 tazas de mantecada de cerdo, 2 libras de cebolla larga, 4 libras de arveja amarilla, 1 libra de ajos, 4 libras de arroz, 2 libras de sal aproximadamente, pimienta al gusto, cominos al gusto y color. Se aza al horno (tradicionalmente de barro) hasta cuando el cuero tueste y dore.



MISTELA

Neiva

Licor hecho a base de alcohol y yerbas aromáticas que se empleaban como aperitivo de entrada para recibir visitas en ocasiones memorables, tales como las fiestas de San Juan y San Pedro.





PEPITORIA DE CHIVO

Villavieja

Plato típico del Desierto del Tatacoa el cual se prepara cocinando las vísceras del chivo, se pican y se vuelven a cocinar con cerveza, apio, orégano y cilantro, posteriormente se mezclan con arroz y verduras.



QUESILLO

Yaguará



Producto derivado de la leche que mediante el proceso de cuajado se dispone en pailas donde se calienta y se produce un queso chicludo de textura suave y se envuelve tradicionalmente en hojas de plátano, Se produce en forma artesanal y se pueden visitar las fabrica para conocer el proceso.

SANCOCHO DE GALLINA

Garzón

Plato tradicional de la cocina huilense, en el cual se prepara un cocido con productos que se originarios de la finca, los ingredientes que no pueden faltar son la gallina de campo, el plátano verde y la yuca; se incorpora también ahuyama, papa, mazorca de maíz tierno y arracacha. Se sazona con cebolla, tomate, ajo cilantro cimarrón, cilantro de castilla, se sirve con arroz blanco, aguacate y con un guisado de cebolla y tomate en aceite al que se le llama hogo u hogao.





TAMAL HUILENSE

Neiva

El tamal tiene parientes en todas las culturas regionales de Colombia. El huilense se caracteriza por no llevar masa. Es un plato fiestero que se comercializa en los barrios, casas particulares, variada oferta de restaurantes y lugares que se han popularizado por su producción y venta. Es tradicional el consumo del tamal los fines de semana, por ello se dice que en la ciudad de Neiva todos los sábados las calles huelen a tamal. Se acompaña con arepa de maíz sin sal, chocolate con o sin leche, bizcochos de achira y ocasionalmente quesillo. Sus ingredientes bases son presas de res, cerdo y gallina (opcional la costilla de cerdo), tocino en pequeños trozos, huevo, arroz, arvejas verdes secas cocidas, papas cortadas en rodajas, zanahoria en rodajas, cebolla larga, ajos, tomate maduro sin semilla, color, comino, pimienta (al gusto) y su particular envoltorio en hojas de plátano o bijao. Algunas



TRUCHA AHUMADA

La Argentina



Plato incorporado en la cocina típica tradicional de poblaciones indígenas y campesinas de las zonas frías del departamento del Huila, tomando como insumo principal la trucha, especie introducida en Colombia pero adaptada con facilidad en algunos territorios. Tras la pesca, la trucha se abre completamente, se sala y se pone a secar sobre el fogón de leña o sobre el hogar de la maloca comunitaria de las comunidades Naza. Se consume frita, asada o ahumada y se sirve con arroz blanco, papa salada, yuca y patacón.



TILAPIA FRITA

Yaguarà

Plato tradicional del municipio de Yaguará; la tilapia se sazona dentro y por fuera con sal y pimienta, cebolla verde y el jugo de limón, se cubre el pescado con harina posteriormente se frita en bastante aceite. Se sirve con patacones, arroz y ensalada de tomate.



VIUDO DE PESCADO

Garzòn

Plato tradicional de la cocina huilense; se prepara un cocido con los peces existentes en los ríos y quebradas de la región, como el bocachico, el capaz y el pataló. Se utilizan en su mayoría productos locales como plátano verde y yuca; se incorpora también ahuyama, papa, mazorca de maíz tierno y arracacha. Se sazona con cebolla, tomate, ajo cilantro cimarrón, cilantro de castilla, se sirve con arroz blanco, aguacate y con un guisado de cebolla y tomate en aceite al que se le llama hogo u hogao.





Gastronomía Huilense



Huila
un paraíso por descubrir

