

RECETARIO ÉTNICO

DEL HUILA



**BIENESTAR
FAMILIAR**



RECETARIO ÉTNICO

DEL HUILA



**BIENESTAR
FAMILIAR**

**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Ana María Ángel Correa
Directora de Nutrición

Jacqueline Londoño González
**Coordinadora Grupo de Gestión
Técnica en Nutrición**

**Equipo técnico ICBF
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna
Zulma Arias Hernández
Claudia Peláez Latorre
Gerson Vásquez Vergara
Cenyde Leal
Daniel Alejandro García
Antonio José Sánchez
María Dioselina Fonseca
Gina Paola Gutiérrez
Adriana Maritza Paola Navarrete

Coordinación Editorial

Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Comunicación Externa

Diagramación, diseño y fotografías

Grupo Imagen Corporativa ICBF

Impresión

Editores Gráficos Colombia S.A.S.

Edición octubre 2014

Regional Huila

Francy Helena Gaitán Silva
Coordinadora GAT - Regional Huila

Nohora Inés Medina González
Nutricionista Grupo Asistencia Técnica

Representantes de las comunidades Pijao

Las principales tribus indígenas que habitaban la región fueron los yalcones, los paeces y pijaos. Actualmente se asientan las étnias coyaima, dujos, nasa y yanacona.

Las comunidades étnicas en el departamento del Huila han tomado un lugar importante y que por su identidad propia, han creado instituciones y formas de organización propias que le han permitido mantener y regular el orden de su territorio.

La agricultura se ha desarrollado y tecnificado en los últimos años y sus principales cultivos son café, algodón, arroz riego, frijol, maíz tecnificado, maíz tradicional, sorgo, cacao, caña panelera, plátano, yuca, iraca y tabaco.

La gastronomía huilense hace parte de la riqueza cultural de la región, es sin duda un atractivo turístico del departamento. Los sabores que se degustan en el Huila son producto de conocimientos ancestrales de las tribus indígenas que habitaron la región.

Los sabores y saberes históricos de la región resultado del encuentro de dos mundos, por un lado la sazón indígena, y por otro; las especies e ingredientes que trajeron los españoles del antiguo continente han sido perpetuados a través de la tradición oral.



Preparaciones autóctonas

Asado huilense	9
Envueltos de mazorca	11
Guarrús	13
Caldo de cuchas	15
Sancocho de gallina	17

Asado huilense

8 Recetario | Étnico Del Huila



Es un plato fiestero que en San Juan y San Pedro se convierte en un rito ancestral.



Ingredientes

Sus ingredientes son cebolla larga, ajos, guayabita molida, clavos de olor molido, mostacilla molida, semillas de cilantro castilla molido, nuez moscada rayada, cominos molidos, tomillo fresco, laurel fresco, orégano fresco, poleo fresco, sal, jugo de naranja agria, azúcar, agua, últimamente la carne la marinan 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.



Preparación:

Preparamos un aderezo mezclando las especias, la cerveza, el vinagre, la cebolla, el ajo triturado, el zumo de naranja amarga, la sal y la pimienta. Frotamos las piezas de carne con el adobo, y marinar al menos durante 24 horas, dándole la vuelta y frotándola con el aderezo aproximadamente cada 6 horas. Tradicionalmente, el asado Huilense se prepara en hornos de barro, lo que le da un conjunto de aromas y sabores que seguramente no podremos obtener realizando la preparación en un horno convencional. Pasamos la carne a una fuente de barro y asamos, con el marinado, durante unas 4 horas, dándole la vuelta cada 45 minutos y remojándola con el adobo. Tradicionalmente el plato se acompaña con insulsos huilenses, arepas y trozos de yuca cocida.



Envueltos de
Mazorca

Son un alimento a base de maíz cocido envuelto en hojas de mazorca secas, lo que refleja su origen indígena. Las indígenas muelen el maíz en una piedra.



Ingredientes para 10 porciones:

500gr de mazorca tierna, 250gr de queso blanco, 1 huevo, 125gr de azúcar, 10gr de sal, 110 unidades de hojas de choclo.



Preparación:

Desgrane las mazorcas y muele los granos con el queso. Tome esta pasta y amásela con el huevo, el azúcar y la sal, hasta formar una masa firme. Coloque en el centro de cada hoja, la masa. Cierre bien y amarre los envueltos. Póngalos a cocinar en agua unos 30 minutos, colocando en el fondo de la olla unas tusas para evitar que se peguen.



Caldo de
Cuchas

En el mes de noviembre es cuando más aparecen las cuchas y cuando está seca el agua de los lagos. Es un pez muy apetecido por su carne.



Ingredientes para 10 porciones:

150gr de cebolla larga, 150 gr de cebolla cabezona, 3000ml de caldo, 10 cuchas, 100gr de cilantro, 30gr de sal.



Preparación:

Se cocinan en agua suficiente las cebollas con sal. Cuando hierven, se ponen las cuchas, una grande por cada persona y se dejan cocinar durante quince minutos. Al servir se agregan una cucharada de cilantro finamente picado en cada plato.

Guarrús

El maíz y el arroz, dos de los principales cereales cultivados y preparados como platos inseparables en la alimentación.



Ingredientes para 10 porciones:

1000gr de arroz, 15gr de panela, 10gr de hojas de naranja agria.



Preparación:

Después de haber remojado una libra de arroz durante dos horas, se cocina en una vasija de barro agregándole hojas de naranja agria y trozos de panela al gusto, mezclando constantemente con cuchara de palo. Se puede servir como acompañamiento de carne asada o disolverlo en agua fresca como bebida (tipo masato) agregándole canela, clavos, limonada o nuez moscada.



Sancocho de
Gallina



Ingredientes para 10 porciones:

1 Gallina, 3 Plátanos Verdes, 2 libras de yuca, 1 ½ libras de papa, 3 mazorcas de maíz tierno, 6 hojas de cilantro, 4 Tallos de cebolla larga, 2 Tallo de cebolla larga picada, 5 hojas de cilantro cimarrón, 2 tomates bien picados, Ramitas de perejil, Sal, aliños al gusto.



Preparación:

En una olla suficiente mente grande poner a cocinar la gallina en el agua, junto con la sal y los tallos de cebolla larga hasta que esté blandita la carne. Una vez este blanda la carne de gallina se procede a sacar del agua la cebolla larga e incorporar el plátano verde, dejar cocinar por unos 20 minutos, agregar la yuca, la papa y la mazorca y dejar cocinar otros 20 minutos más. Cuando se retire del fuego o antes de llevarlo a la mesa, agregar el cilantro y el perejil. Aparte en otra olla, realizar un hogo con cebolla larga y tomate para acompañar la gallina del sancocho al momento de llevarlo a la mesa.

El sancocho de gallina se acompaña tradicionalmente con arroz blanco y las presas de gallina acompañadas con el guiso preparado aparte.

Bibliografía

Actas de concertación con las comunidades.

Cartilla de Minutas diferenciales ICBF

Breve diccionario colombiano.



RECETARIO ÉTNICO

DEL HUILA



PROSPERIDAD
PARA TODOS

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**