

RECETARIO GASTRONÓMICO DE SIBATÉ



Universidad Nacional de Colombia
Práctica de Nutrición Pública
2017 - I



El presente recetario es el resultado de la recopilación de información brindada por una de las fuentes más verídicas, como lo son nuestros adultos mayores Sibatenses.

La recuperación de memoria alimentaria hace parte esencial del mantenimiento de la Seguridad y Soberanía Alimentaria, razón por la cual es de gran importancia la divulgación de este material a la comunidad, ya que hace parte del mantenimiento de la identidad y cultura Sibatense.



Preparación

1. Como paso preliminar se debe pelar la papa y arvejas, cortar la yuca y la mazorca en trozos.
2. La cocción inicial se realiza con agua , Cebolla junca, sal, Pimentón y se agrega primero la gallina ya que es más dura.
3. Posteriormente se adiciona el resto de ingredientes a la olla y se cocina hasta que estén blandos.
4. Se elabora un hogao con tomate y cebolla para acompañar la gallina cocida al ser servida.
5. Este plato se puede acompañar por arroz blanco, tajada de aguacate, una limonada natural y un postre.

Por:

María Contreras
Lucila Ríos
Abigail Lara
Margarita Gómez
Lucila Marroquí
Carmen Flores



SANCOCHO DE GALLINA



Ingredientes

Agua, Perejil, Cebolla, Ajo, Pimentón, Gallina, Papa, Yuca, Plátano, Mazorca, Arveja y Sal.

Para el hogao: Tomate y cebolla.

SOPA DE PLÁTANO



©mycolombianrecipes.com

©mycolombianrecipes.com

Ingredientes

Agua, Ajo, Sal, Cilantro, Papa chiquita, Habas, Arveja, Zanahoria, Papa Criolla y Plátano verde.

Preparación

1. Como paso preliminar se debe alistar los ingredientes. Empezando con el plátano al que se debe retirar la cáscara y cortar en rodajas.
2. Posteriormente se calienta agua hasta que hierva, a continuación se añade las verduras, las tajadas de plátano, las papas y sal hasta que estén blandos.
3. Por último, se añade el cilantro a nuestra preparación.



Por:

Aristibes Parada
Ermencia Vásquez
Rosalbenia Suarez

Preparación

1. Como parte preliminar se pela la papa criolla , papa de año, arveja.
2. Se cocina la pechuga y la mazorca y luego se desmenuza.
3. Se añaden los ingredientes con el agua, colocándolos a cocinar hasta que estos se encuentren blandos.
4. Se adiciona un poquito de sal.
5. Al ser servido se puede acompañar con arroz blanco, aguacate y/o crema de leche

Por:

Pedro Chiribi
Roberto Rueda
Gregorio
Torres
Angel Otálora

AJIACO



Ingredientes

Papa criolla, Papa de año, Pechuga de pollo, Arveja verde, Guascas, Arracacha rallada, Alcaparras.

SOPA DE MENUDO



Ingredientes

Agua, Arveja, Papa de año, Arroz,
Menudo, Ajos, Cebolla, Zanahoria,
Cilantro, Sal.

Preparación

1. Limpiar muy bien el menudo, retirarle toda la grasa, cortar en cuadros y llevar a la olla a presión
2. Agregar agua, cebolla y sal, tapar y cocinar por una hora a fuego medio alto.
3. Lavar y pelar las papas y la zanahoria, cortar la papa sabanera y la zanahoria en cubos pequeños.
4. Cuando el menudo este cocido y blando agregar encima los demás ingredientes, dejar cocinar de diez a quince minutos hasta que todo esté la sopa espese ligeramente.
5. Se puede servir con cilantro picado finamente por encima y un banano.

Por:

Isidoro
Gumersinda
Carmenza.



Preparación

1. Se coloca el agua, la cebolla, el ajo, la sal y el arroz a cocinar.
2. Previamente se tienen cocidos los garbanzos y el menudo.
3. Después se le agregan los demás ingredientes como: papa pastusa, papa criolla y la zanahoria.
4. Por último, se añade el cilantro a nuestra preparación.



Por:

Betalnario Gil
Francisco Bellaneda
Segundo Hernández.

SOPA DE MONDONGO



Ingredientes

Agua, Papa de año, Papa criolla Arroz,
Menudo o Callo, Garbanzo Ajos,
Cebolla, Zanahoria, Cilantro, Sal.

SOPA DE ARVEJA Y PATA



Ingredientes

Agua, Papa de año, Arroz, Pata de res,
Arveja Ajos, Cebolla, Tomate, Cilantro,
Sal.

Preparación

1. Lavamos las arvejas y se cocinan hasta que ablanden.
2. Después cocinamos la pata bien pelada en una olla express (olla de barro) hasta que se ablande. Luego desmenuzamos la pata del hueso y se coloca junto con la arveja a cocinar, con el fin de que se combinen los sabores.
3. Para hacer el guiso colocamos la cebolla, ajo y el tomate picados, sazonomos con sal y color. Este guiso se adiciona a la mezcla de arvejas y pata, anteriormente cocinada.
4. Dejamos que se cocine por unos minutos y servimos con una porción de arroz.

Por:

Eduardo Pardo
Manuel Ramírez
Gabriel e Ines



Preparación

1. Se coloca el agua, la cebolla, el ajo, pimentón la sal y la cebada a cocinar.
2. Después se le agregan los demás ingredientes como: la carne de res o de cerdo papa pastusa, y la zanahoria, apio y arveja verde.
3. Por último, se deja hervir la mezcla durante unos 50 minutos y antes de servir se añade el cilantro a nuestra preparación.
4. Este plato se puede acompañar de aguacate, y una limonada natural.



Por:

Aura Torres
Y Luisa

SOPA DE CEBADA PERLADA



Ingredientes

Agua, Cebolla, Sal, Ajo, Pimentón,
Papa de año, Cebada, Arveja,
Zanahoria, Apio, Carne de cerdo o res,
Cilantro.

CUCHUCO DE TRIGO



Ingredientes

Agua, Sal, Cilantro, Cebolla, Tallos, Papa de año, Habas Verdes, Arveja verde, Espínazo de Cerdo, Cuchuco de Trigo, Fríjol verde.

Preparación

1. Colocamos a cocinar la costilla de cerdo por un tiempo prolongado, para lograr que suelte toda la sustancia junto con ajo, cebolla y cilantro.
2. Posteriormente añadimos todos los demás ingredientes zanahoria, la arveja, la papa criolla, papa fina y habas con mucho amor. Sazonamos con sal y ajos. hasta que se encuentren listos a excepción del cuchuco.
3. Después colocamos el cuchuco de trigo, cuando ya casi terminan de cocinar los demás ingredientes.

Por:

Leopoldo
Pablo
Romelia
Graciela



Preparación

1. Se coloca el agua, la cebolla, el ajo, pimentón, sal y la carne de res o cerdo junto con la Mazorca a cocinar.
2. Después se le agregan los demás ingredientes como: la zanahoria, yuca, plátano y la arveja verde.
3. Por último, se deja cocinar la mezcla y al final se añade la papa criolla o de año junto con la auyama en trozos hasta que logre hervir durante unos 50 minutos y antes de servir se añade el cilantro a nuestra preparación.
4. Este plato se puede acompañar de Arroz blanco, aguacate, y una limonada natural o jugo natural.

Por:

Miriam
Lucrecia
Carmen.

SANCOCHO DE CARNE



Ingredientes

Agua, Sal, Cilantro, Cebolla, Pimentón, Plátano verde, Papa de año y Papa criolla, Yuca, Arveja verde, Zanahoria, Ahuyama Mazorca Carne de res o de Cerdo.

SOPA DE MUTE



Ingredientes

Agua, Sal, Cilantro, Cebolla, Ajo, Fríjol seco, Pata de res, Callo de res.

Preparación

1. Se coloca el agua, la cebolla, el ajo, sal y la pata de res o callo cerdo se coloca a cocinar.
2. Posteriormente se le agregan los fríjoles y por último, se deja cocinar nuestra preparación durante un tiempo aproximado de 8 horas a fuego lento.
3. Antes de servido se puede adicionar picado de cilantro y cebolla.
4. Este plato se puede acompañar de aguacate, y una limonada natural o jugo natural.

Por:

Ricardo

Octavio

Ana Cecilia

Preparación

1. Se muele el maíz porva y se pone en agua, se revuelve y se deja asentar, se bota el afrecho y se repite la operación varias veces.
2. Luego se deja el maíz en una olla de barro con agua que lo cubra, se tapa con un lienzo y se deja para que fermente por tres días.
3. En una olla con agua se ponen a cocinar con las costillas y el menudo con la carne y la cebolla por una hora.
4. Luego se agregan al caldo los demás ingredientes, se deja cocinar a fuego medio por 30 minutos aproximadamente.
5. Durante este tiempo se van agregando cucharadas de la masa, hasta que la mazamorra quede como se desee. Se sirve acompañada con carne asada, papa salada, arroz blanco y sorbete de Curuba.

Por:

Evangelista
Efraín Garzón.
Librada Ríos

MAZAMORRA CHIKUITA



Ingredientes

Agua, Costilla de res, Menudo, Murillo, Cebolla larga, Arvejas Verdes, Habas Verdes, Nabos, Zanahoria, Cubios, Acelgas, Papa de año, Papa Criolla y Maíz Porva, Sal.

FRITANGA



Ingredientes

Rellena (Arroz, Arveja, cebolla)
,Chicharrón, Plátano frito, Longaniza
,Comino, Sal y Aceite

Preparación

1. La rellena se hace mezclando la sangre de res o cerdo con cebolla, arroz, arveja y comino y hierbas, luego se rellena la tripa de cerdo se amarra y se cocinan en agua con sal hasta que se pinchen y no salga sangre.
2. La longaniza se prepara picando la carne de cerdo pequeña, cebolla, ajos y sal, luego la colocamos a freír.
3. Luego, servimos con chicharrón frito y plátano frito.

Por:

Ana Gladys Ayala
Ezequiel Garzon
Buenaventura Uribe



Preparación

1. Inicialmente se realiza un guiso sofriendo la cebolla, el tomate, la sal y la leche junto con el color.
2. Procedemos a agregar las papas y la carne en el guiso.
3. Por último dejamos cocinar hasta que estas se encuentren blanditas
4. Esta preparación se puede acompañar de arroz blanco, ensalada y un jugo natural.



Por:

Enrique Jiménez
Luis Alberto Sierra
Ana Teresa Roa
Isidro García

PAPA CHORREADA



Ingredientes

Cebolla larga, Tomate,
Condimentos (Salsina y color),
Sal, Leche, Papa, Carne de res.

COCIDO BOYACENSE



Ingredientes

Papa, Mazorca, Cubíos, Habas, Híbias, Chuguas, Arveja verde y Hueso de Marrano o pata de res.

Para el hogao: Tallos, Tomate y cebolla.

Preparación

1. La cocción se realiza con poca agua a fuego de leña comenzando por las carnes, que son las más difíciles y duras.
2. Posteriormente se adiciona el resto de ingredientes a la olla y se cocina hasta que estén blandos.
3. Se elabora un hogao con tomate, cebolla larga y tallos sofreídos que se sirve junto al cocido.
4. Este plato se acompaña con arroz blanco y jugo natural.

Por:

Jorge Enrique
Miryam
José Antonio
Luz Marina
Blanca

Preparación

1. Como paso preliminar se sofríe la cebolla, el ajo y el pimentón durante 5 minutos,
2. Luego colocamos el agua a cocción hasta que hierva poniendo a cocinar las carnes durante media hora.
3. Posteriormente añadimos el agua, el arroz, la salchicha, la arveja y la zanahoria por media hora, se acompaña con salsa de tomate y papa a la francesa.

Por:

Ruperto
Alejandro
Anacleto y Margarita

ARROZ CON POLLO MIXTO



Ingredientes

Arroz, Agua, Sal, Cilantro, Cebolla, Pimentón, Aceite, Arveja verde, Habichuela, Salchicha, Costilla de Res, Pechuga de pollo, Tomate

PLATO CAMPESINO



Ingredientes

Auyama, frijoles, Calabaza, Cubios, Guatila, Carne , Ajo y Sal.

Para el guiso : Tomate y cebolla.

Preparación

Esta receta simboliza los platos que les daban a los adultos mayores durante su infancia en el campo.

1. Se debe cocinar un trozo de carne, junto con los frijoles campesinos, ahuyama, cubios, calabaza y la guatila.
2. Se elabora un guiso con tomate y cebolla.
3. Se adiciona sal.

Por:

Florinda
Benito
Abel
Adelia
Maria Aura



Preparación

1. Inicialmente se pela el maíz en ceniza de madera o leña.
2. Luego realizamos el moje con ceniza y agua fría
3. Una vez obtenido el moje se añade el maíz dejándolo hervir por media hora momento en el cual el maíz suelta la cáscara.
4. Procedemos a lavar el maíz para mitigar el sabor de la ceniza
5. Continuamos nuestra preparación moliendo el maíz.
6. Finalmente se envuelve en la hoja de quiche. Se cocina finalizado estos pasos.



Por:

Felisa Ramírez
Cecilia Moreno
Juan Orjuela
Fidela Galeano

ENVUELTOS EN HOJA DE QUICHE



Ingredientes

Maíz blanco (Yucatán), Manteca de Cerdo, Cebolla larga, Comino en pepa, Chicharrón pequeño, Sal al gusto, Hojas de Quiche.

ENVUELTOS DE MAZORCA



Ingredientes

Cuajada, Uvas Pasas, Huevo,
mantequilla, Azúcar, Mazorca, Sal y
Amero de Mazorca (Cáscara de
Mazorca)

Preparación

1. Inicialmente se muele la mazorca.
2. Revolver la mazorca con la cuajada o queso rallado y demás ingredientes como huevo, mantequilla, azúcar uvas pasas y una pizca de sal.
3. Envolver la mezcla en el amero (la hoja de la mazorca).
4. Colocar a hervir en agua durante 1 hora.
5. Dejar enfriar y servir, se puede acompañar de un tinto o de una bebida caliente.

Por: María Luisa Castañeda
y Lorenza Segura.

Preparación

1. Son muy similares a los tamales conocidos actualmente.
2. Se preparaba la masa con la harina de maíz, la grasa y los condimentos (cebolla, ajo, en ocasiones colorantes) se adicionan la zanahoria, la arveja y las carnes.
3. Se pone la mezcla en las hojas de chisgua, se envuelve y amarra muy bien y se cocinaban en agua por un largo periodo de tiempo a fuego de leña.

ENVUELTO DE PICADO



Ingredientes

Harina de Maíz, Grasa, Adobos al gusto para la masa, Arveja amarilla, Pollo , Carne de cerdo, Tocino, Sal al gusto, Hojas de Chisgua.

Por: Gabriel Eduardo Marentes

AREPAS



Ingredientes

Mantequilla, Sal, Azúcar, Cuajada o Queso. Elegir entre Maíz pelado, Maíz tierno o Maíz sarazo

Preparación

1. Era más común prepararlas con maíz pelado.
2. Se ponía a hervir el maíz duro con ceniza y se verifica que la película que recubre al maíz se caiga fácilmente.
3. Luego de ello se dejaba reposar en agua y se procedía a moler muy bien en el molino o en la piedra.
4. Una vez lista la masa se adiciona la mantequilla, la sal, un poco de azúcar y la cuajada o el queso molido.
5. Por último se asaban en piedra caliente o en horno de adobe.

Por: Isidora Garzón

Preparación

1. Hay distintas formas de preparación, el maíz duro se cocinaba hasta que estuviera blando.
2. Posteriormente la masa se muele y se pone a fermentar con miel de caña o panela por un período de tiempo, alrededor de 10 días envuelta en hojas.
3. Luego se pasa la masa a una olla con agua y hervir hasta que la bebida adquiriera un color claro.

CHICHA



Ingredientes

Maíz duro, Miel de caña o Panela

Por:

María Edelia Olarte

DULCE DE LIMÓN



Ingredientes

Límones y arequípe

Preparación

(Se sirven de postre para los días de navidad)

1. Se pela el limón en redondo de manera tal, que quede con la cubierta blanca únicamente
2. Luego, se parte el limón como si se fuera a exprimir, o sea por la mitad
3. Se pone a sancochar, pero no mucho, teniendo cuidado que la cascara no se vaya a "desleír"
4. Se deja enfriar y luego con una cuchara se saca el relleno
5. Van a quedar una especie de "coquitas", que se van a llenar con arequípe.

Por: Edelmira Rubiano

Preparación

1. La pasta se cocina muy bien, que quede blandita, ojalá si son macarrones
2. Luego, se saca el agua y se coloca en leche a calentar
3. Posteriormente, se coloca canela, azúcar y una pizca de mantequilla.

Por:

Blanca Manigua

PASTA EN DULCE



Ingredientes

Pasta, leche, azúcar y canela

MANTECADA



Ingredientes

Harina de trigo, huevo, mantequilla, leche, bicarbonato y azúcar

Preparación

1. Se toma la harina de trigo y se mezcla con los huevos
2. Se realiza la mezcla, luego se agrega la mantequilla y la leche
3. Se sigue batiendo, agregar azúcar y una pizca de bicarbonato
4. Se agrega un poco mas de leche y se bate hasta punto
5. Se coloca en el molde y se pone en el horno

Por: Araminta Duarte

Preparación

1. Se corta la papayuela en casquitos y se le quitan las pepitas
2. Luego, se cocinan los casquitos en panela y agua, hasta que queden tiernos
3. Se pone un poco de clavo y canela, se deja secar un poco el agua hasta que quede un almíbar

POSTRE DE PAPAYUELA



Ingredientes

Papayuela, panela y canela

Por:

Amaly Perdomo

PANELA



Ingredientes

Miel de caña de azúcar y mucha
paciencia

Preparación

1. Se corta la caña y se lleva para la enramada
2. Se muele en trapiche, para sacar el zumo.
3. Este zumo, se deposita en fondos grandes
4. El zumo se cocina a altas temperaturas, con ayuda de leña y bagazo.
5. Cuando se ponga muy espeso, se agrega cal y se bate hasta que quede una miel
6. Se deja tibiar y luego se coloca en moldes

Por: María Julia Encizo

Agradecemos a los adultos mayores presentes en los centros días por abrirnos las puertas de sus corazones y recibirnos con una sonrisa inolvidable.

Además, extendemos nuestro agradecimiento a la Secretaría de Salud por darnos el espacio y la oportunidad de tener una experiencia enriquecedora no sólo como futuros profesionales sino como una experiencia de vida que nos enriquece como seres humanos.

**Elaborado por:
Estudiantes practica nutrición Pública 2017- I.**

