



Labores  
de acá  
**RECETARIO**



Amazonia  
Colombiana



# La cocina de acá ENTRADA

---

Una receta es una *pro-boca-ción* al arte de cocinar. Las recetas se transmiten de boca a boca. Lo efímero de un plato se eterniza en las recetas escritas para que quede memoria de los alimentos que supimos saborear y compartir.

Este texto tiene formas, aromas y colores amazónicos. Sabores intensos, algunos agridulces, picantes y texturas tiernas y crocantes. Todos los ingredientes vienen del corazón de la tierra, están hechos en casa. Del patio a la mesa.

El presente recetario está servido para que usted deguste con su familia, amigos, amigas, vecinas, para que lo lleve de viaje y agregue otros sabores de la región y haga mixturas con alimentos de otros lados y para que lo siga alimentando con sabores que de ahora en adelante descubra.

---



“PRO-BOCA-CIÓN”

Sabores de acá  
RECETARIO





---

Tiene en sus manos la suma de 27 recetas simples y accesibles con frutas y vegetales que se producen en los patios de las casas en los huertos y huertas. Recetas de bajo costo y con alto contenido nutricional y tradicional que fueron cosechadas durante los dos años del Proyecto Alfareros de Vida, realizado por Corpomanigua y Diakonie Alemana en Florencia y San Vicente del Caguán.

27 tipos de combinaciones servidas en recetas de sopas, ensaladas, rellenos, tortas, arroces, croquetas, jugos y postres. Faltan muchas más recetas sobre carnes, bebidas, galletas, dulces, mermeladas, etc... Nos gustaría contar con los aportes de ustedes en una segunda entrega y poder tener un recetario más nutritivo.

Todo este recetario está sazonado y cultivado **con-sumo cuidado por los prosumidores: productores y consumidores de esta experiencia de cultivar y comer en la Amazonía Colombiana.**

---

‘ **SAZONADO Y CULTIVADO CON-SUMO CUIDADO** ,

Sabores de aca  
**RECETARIO**





# PLATO PRINCIPAL

Un objetivo que tiene este recetario es que conozcamos que tenemos riqueza en la medida que valoramos lo que tenemos, lo que podemos recuperar, cultivar, preparar y saborear.

Invitamos a preguntarnos: ¿cuáles eran los platos que se preparaban hace 100 años en Caquetá. ¿Cuáles son las recetas y los alimentos que perdimos y dejamos de llevar a nuestra boca?, ¿Qué tenemos en nuestra propia tierra que cambiamos, o que ya no incorporamos en nuestra dieta?, ¿Qué requerimos como caqueteños y caqueteñas para estar bien alimentados en una región tan intensa y exuberante como la amazónica?. Para alimentarnos bien, no sólo hay que incluir los tres tipos de alimentos, sino que hay que consumir los alimentos que el propio territorio nos ofrece. ¿Pero qué será alimentarnos bien? Eso varía de cultura a cultura.

“RECUPERAR CULTIVAR PREPARAR Y SABOREAR”





Todos los seres humanos del planeta tenemos el Derecho fundamental al acceso y a la producción de la comida suficiente para vivir nosotros y las comunidades venideras. Hace tiempo dejamos de producir nosotros y nosotras mismas lo que nos comemos, y también dejamos de inventar y recrear la cocina. En Colombia se le dió prioridad al negocio, y la alimentación quedó en segundo plano; Se calcula que **2,5% de la tierra** apta para agricultura está sembrada de biocombustibles como caña y palma. Cada vez se otorgan más títulos mineros para explotar y someter a la tierra; la ganadería también hace daños incalculables al suelo. El modelo de ganadería extensiva ubica al Caquetá como el segundo lugar más deforestado de Colombia. Y hay que tener en cuenta que una hectárea de agricultura genera 12,5% más valor que una de ganadería. Hay desnutrición y mal nutrición porque no estamos alimentándonos bien. **En Caquetá, la importación de alimentos es del 85,3% y la inseguridad alimentaria es del 42,94%. Un resultado papable es que las recetas propias se acabaron y con ello se nos fue empobreciendo el saber y el sabor.**

La nutricionista Sonia Elizabeth Caicedo nos dice que:

**ALIMENTARNOS BIEN, ES INCLUIR EN LA DIETA DIARIA TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS, HORTALIZAS Y VERDURAS, CARNES, VISCERAS, LEGUMINOSAS O GRANOS SECOS, HUEVOS Y MEZCLAS VEGETALES Y LACTEOS. Y EN MENOR CANTIDAD GRASAS, ACEÍTES, AZUCARES Y DULCES. LA VARIEDAD DE LA DIETA PERMITE QUE LE ENTREGUEMOS AL CUERPO TODO LO QUE NECESITA PARA ESTAR SANO.**



Una de las recomendaciones alimentarias más fuertes es la necesidad de incluir frutas, hortalizas y verduras en el plato, en cantidad igual a las "harinas", pues esto permite promover a nivel personal y familiar salud integral: las hortalizas y verduras, así como las frutas, por su bajo contenido en calorías, ayudan a controlar el peso, previenen enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial y enfermedades del sistema circulatorio, mejoran la salud del sistema digestivo y brindan vitaminas y minerales para mantener funciones importantes en nuestro organismo, y en los niños promueven el apetito y el adecuado crecimiento."

**O sea que una clave para alimentarse bien y de forma sana está en la variedad, y esa es la idea que inspira las recetas escogidas acá, aquellas hechas con ingredientes cotidianos y al alcance de todas y todos, que permiten realizar platos variados y que aportan todos los nutrientes necesarios.**



## INGREDIENTES COTIDIANOS

Sabores de acá  
RECETARIO



# SOBREMESA

La sobremesa la pone usted probando y compartiendo en su mesa alguna de éstas recetas, así como proponiendo nuevas variedades de recetas con alimentos autóctonos para recuperar y transmitir con ello la cultura culinaria propia de esta parte de la Amazonia.

**Corpomanigua en 10 años de trabajo con horticultores y horticultoras ha probado que en Caquetá cuidando el suelo la producción de alimentos orgánicos es posible y ha acompañado la producción de más de 30 especies de alimentos que se dan en nuestros suelos, eso incluye hojas, tallos, raíces, flores, bulbos, frutos, plantas medicinales, aromáticas, y pancoger.**

Corpomanigua durante el Proyecto Alfareros de Vida acompañó a 350 familias que produjeron en promedio 12,5 kilos/ de alimentos por semana en Florencia y San Vicente del Cagúan.



[http://www.http://quemasmamaslatinas.com/food\\_fiestas/](http://www.http://quemasmamaslatinas.com/food_fiestas/)

<sup>1</sup><http://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/deforestacion-en-el-caguan-tras-salida-de-las-farc/37209>

## AUTÓCTONOS

Sabores de aca.  
RECETARIO



# POSTRE

Las prácticas culinarias se sitúan en el nivel más elemental de la vida cotidiana, en el nivel más necesario y más menospreciado. Mujeres muy pacientes que repiten infinitamente las mismas acciones, a veces hay un "Te quedó rico", "Muchas gracias", **pero la cocina sin ayuda cansa y no es el lugar exclusivo al que históricamente se le relegó a las mujeres.**

<http://tiketeo.com/blog/wp-content/uploads/2014/04/>



Este recetario desde el Proyecto "Alfareros de vida" es un homenaje a las mujeres, quiénes en Caquetá son la mayoría de las horticultoras, quiénes vienen cuidando las semillas, han cultivado siempre la tierra y quiénes son aun las que conservan los saberes de los alimentos trasmitiéndolos y quiénes preparan los alimentos en la mayoría de los casos sin retribución económica.

Quisiéramos que hombres y mujeres cada vez compartan más alrededor del fogón, un buen pretexto para que en una tarde lluviosa se tome una taza de chocolate Copoazú con galletas de acelgas y queso, o un que en un día caluroso pueda mojar el paladar con un buen granizado de arazá. Tal vez muy pronto en Caquetá podamos hablar de cocineros y cocineras tradicionales que desde las recetas aportan a la memoria y a la identidad de este sabroso territorio caqueteño.

**EN SUMA, LA VIDA DEBE SER DELICIOSA,  
VIVA UNA VIDA LARGA Y SANA...  
...MANOS A LA CUCHARA Y  
¡BUEN PROVECHO!**

**TE QUEDÓ RICO**

Sabores de casa  
RECETARIO





# Receta Base

## TÓMATE LA PAZ

### X Porciones

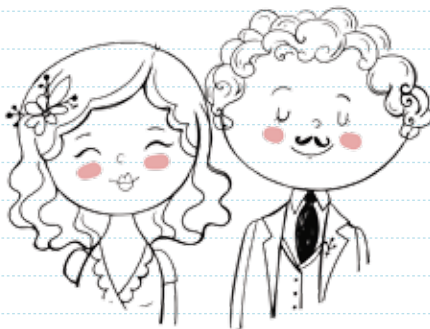
Ilimitadas, una vez hecha, se multiplica al servirse.

### ♥ Valor Nutricional

**Rico en tolerancia**, contiene todos los nutrientes para vivir bien.

### Ingredientes

4 tazas de amor  
2 tazas de justicia  
3 tazas de comprensión  
1 taza de amistad  
5 cucharadas de ternura  
1 parte de perdón  
1 costal de alegría  
Abrazos  
Una pizca de reposo



### Preparación

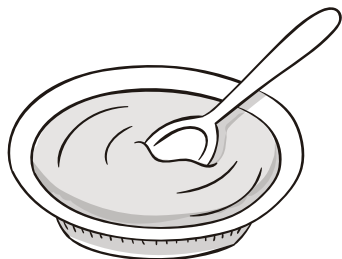
Tomar el amor y la justicia y mezclarlos con cada una de nuestras palabras y nuestras acciones, mezclarlas bien en una olla de convivencia y poner al fuego reconciliador. Echar la pizca de reposo y cuando los rencores estén asentados...

Agregar en una gran licuadora ternura y comprensión y dulzura al gusto. Mantener abrazado hasta que los otros sonrían y aderezar con amistad y perdón.

Servir con alegría generosamente todos los días, puede tomarse a cualquier hora del día, no tiene contraindicaciones, es un agua que alimenta la convivencia.

ES UN AGUA QUE ALIMENTA LA CONVIVENCIA





# SOPAS Y CREMAS

EL INGREDIENTE MÁS PEQUEÑO, ES EL MÁS PODEROSO  
EL ACTO MÁS PEQUEÑO, ES EL MÁS POTENTE,

*Emily Dickenson*

# CREMA DE AHUYAMA

X Porciones

5

## Ingredientes

- 1 Ahuyama mediana
- 2 Tomates
- 1 Cebolla cabezonas
- 2 Libra de pollo
- Tres ramas de cilantro
- Sal al gusto



<https://www.youtube.com/watch?v=HNQiU8jZrBA>

## Preparación

Cocinar las ahuyamas junto con el pollo, deleítense con el color de la ahuyama. Cuando se ablanden las ahuyamas. Pique la cebolla y el tomate y a fuego lento haga un hogo con un poco de aceite, vaya incorporando luego el cilantro. Agregarlo a la mezcla anterior y cuando este reposado licue muy bien todos los ingredientes.

Pruébe, saboree su magnífica sopa. Sirva con una ancha sonrisa y llame a comer.

**SIRVA CON UNA ANCHA SONRISA**

Sabores de aca  
REGETARIO



# CREMA DE TOMATE

X Porciones

5

## Ingredientes

- 3 Pechugas de pollo de campo medianas
- 6 Cebollas cabezonas
- 7 Tomates
- Un manojo de Cilantro
- Sal al gusto



<http://desmechados.plumrose.com.ec/recetas/recipe/29-crema-de-tomate-con-pollo.html>

## Preparación

Quítele la piel al pollo y en una olla tapadito por encima de las pechugas cocínelo, luego de un hervor ponga los tomates que se cocinen junto con las pechugas.

Mientras esta danza de pollo y tomate se da en el fuego. Sofría la cebolla y el cilantro. En una licuadora ponga los tomates y el caldo surgido. Agregue luego esa mezcla y procese en una licuadora, agregue sal al gusto.

Sirva y decore con la pechuga desmechada como una lluvia de pollo sobre el espesor de la crema roja. También puede agregar crema de leche.

## LLUVIA DE POLLO

Sabores de aca  
VEGETARIO



# CREMA DE REPOLLO

X Porciones

5

## Ingredientes

- 1 libra de repollo
- 1 Cebolla cabezona cortada en trocitos
- 1 litro de agua o caldo de verduras o carne
- ½ taza de crema de leche Sal y pimienta al gusto
- 1 Cucharada de aceite

UNA DELICIOSA  
Crema  
AL RESPALDO



## Preparación

En una olla a fuego medio agregar el aceite, cuando esté caliente añadir el repollo, la cebolla, sal y pimienta al gusto. Sofreír unos 5 minutos. Adicionar el agua o caldo de verduras. Revolver bien y dejarlo que hierva unos 25 minutos a fuego medio-bajo. Revolver de vez en cuando. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar. Licuar y dar la consistencia que se desea adicionando más agua. Poner nuevamente a fuego medio y adicionar la crema de leche. Revolver y probar el sabor por si falta sal. Dejarlo que hierva unos 3 minutos removiendo Y... a disfrutar.

TRES MINUTOS MOVIENDO





**CREMA DE  
REPOLLO**

*Sabores de casa*  
**RECETARIO**



# ENSALADAS

Y ALGO MÁS QUE PODEMOS  
HACER DE LA HUERTA A LA MESA,

# ENSALADA VERDE CON VINAGRETA DE ARAZÁ

X Porciones

5

## Ingredientes

Un rollo de lechuga fresca  
producida en la huerta  
2 pepinos cohombro  
4 Tomates verde  
Cilantro

## Para la vinagreta

1 /2 libra de arazá  
miel de panela  
vinagre  
sal



<http://www.recetasdeensalada.com/wp-content/uploads/2011/07/ensalada-pepino-300x224.jpg>

## Preparación

Sin hacerse rollos, coja las hojas de la lechuga de su huerta, arránquelas con la mano y coja los pepinos, tome los tomates frescos. Lave muy bien y con la mano parta la lechuga, pele los pepinos y en rodajas finas, pele los tomates y también déjelos en rodajas finas. Mezcle todos estos ingredientes en un recipiente amplio o en una ensaladera. A parte para la vinagreta, Saque la pulpa del arazá, agregue un poco de vinagre blanco o de frutas, miel y tres pizcas de sal, mezclar muy bien todos los ingredientes y bañar la ensalada.

“ LA VINAGRETA ES UN BAUTIZO PARA LAS ENSALADAS, ELEVA EL SABOR DE LOS INGREDIENTES Y LAS AROMATIZA ”





# ENSALADA DE PIMENTÓN Y ESPINACA AMAZÓNICA

X Porciones

6

## Ingredientes

- 6 hojas grandes de espinaca de la huerta.
- 5 pimentones
- 5 manzanas rojas
- 4 libras de tomate
- 4 ramitas de cilantro
- 5 1 Banano
- 6 Limón
- 7 Sal
- 8 Cucharaditas Miel de panela

UNA DELICIOSA  
ensalada  
AL RESPALDO



## Preparación

Coger la espinaca de la huerta, lavarla bien y trozarla con las manos en una ensaladera. Llevar los pimentones directamente al fuego hasta que estén bien asados, ponerlos en agua fría y retirar todo lo negro y sus semillas, cortarlos en julianas (finas tajaditas largas), las manzanas cortarlas en cascós delgados. Y los tomates sin semillas ni piel. Para quitarle la piel a los tomates, los pone un momento en agua caliente.

Para la vinagreta: Picar finamente el cilantro, agregarle limón y miel, posteriormente el banano picado en unas pizcas de sal. Para finalizar aderezar la ensalada.

## ESPINACA



Se puede servir con arroz aromatizado, pero antes tiene que saber que la espinaca... Antes de ser cultivada en la amazonia Caqueteña la espinaca ha hecho un largo viaje. Su procedencia es persa, después llegó a china a manos del rey de Nepal que la ofreció como un regalo. Llegó a España y de ahí a toda Europa, hasta el siglo XI, gracias a los árabes que ya la utilizaban en la cocina. Más tarde llegó a América, aunque no fue hasta la década de 1920 cuando la espinaca logró ser popular, al descubrirse lo que no sabíamos... su riqueza nutricional!

Esta verdura de hoja verde, es una excelente fuente de vitamina K, vitamina A, magnesio, ácido fólico, manganeso, hierro, calcio, vitamina C, vitamina B2, potasio y vitamina B6.

La espinaca es una muy buena fuente de proteínas, fósforo, vitamina E, zinc, fibra dietética, y cobre.



**ENS. DE PIMENTÓN Y  
ESPINACA AMAZÓNICA**

*Sabores de aca.*  
**REGETARIO**

# ENSALADA DE RÁBANO

X Porciones

5

## Ingredientes

1 lechuga fresca  
8 rábanos de la huerta  
3 zanahorias.  
12 tomatitos cherry del patio  
Aceite.  
Vinagre.  
Pimienta negra.  
Sal.



<https://static.guiainfantil.com/pictures/recetas/5935-4-ensalada-crujiente-de-zanahoria-tomate-y-rabano.jpg>

## Preparación

Lavar bien la lechuga y escurrirla. Cuanto menor sea el contenido de agua más crujiente será la ensalada. Lavar bien el resto de verduras.

Cortar los tomatitos por la mitad (sino tiene de los pequeños, use de los grandes, pero de los que usted cosecha) Cortar los rabanitos en rodajas finas y rallar la zanahoria. Mezclar todo en una ensaladera grande, aliñar con una pizca de pimienta, un poco de sal, un chorrito de aceite y vinagre al gusto. Servir bien fresquita.

## RABANO



Por lo general los rábanos se comen crudos, laminados o rallados, aunque también pueden formar parte de cremas o sopas. Las hojas del rábano se pueden emplear para hacer cremas. ¿Sabía que los rábanos son un alimento excelente y uno de los más rápidos en cosecharse en la huerta, después de plantados a los 30 días ya tiene cosecha?

Tienen mucha cantidad de agua y sales minerales, principalmente azufre, hierro y yodo. Y además es especialmente rico en vitamina C, por lo que favorece la asimilación de hierro, y tiene grandes propiedades antioxidantes.

# ENSALADA DE ESPINACA Y MANGO

## Ingredientes

4 hojas Espinaca  
3 de lechuga Lechuga  
1 Mango no tan maduro  
Sal al gusto



<https://www.kukers.com/receta/>

## Preparación

En un recipiente se pone la espinaca y la lechuga cortada en trocitos medianos. Se le adiciona el mango cortado en cuadrillos, se revuelve y se puede adicionar sal al gusto y servir.

PARA LOS DÍAS DE PRISA

Sabores de acá  
REGETARIO



# ENSALADA DE POLLO

X Porciones

5

## Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo cocida y desmenuzada 10 papas sabaneras peladas y cortadas en cubos
- 4 Zanahorias cortadas en julianas
- 1 Taza de habichuelas
- 1 Pimentón
- 2 Tomates
- 2 Cebollas cabezonas
- \* Sal al gusto
- 1 Bolsa crema de leche



<http://huevosoro.com/>

## Preparación

Se cocina la papa, una vez esté se deja en un recipiente. Se cocina por unos 10 minutos la zanahoria y habichuela y al estar cocidas se escurre el agua y se mezclan con la papa, el pollo y la cebolla picada finamente en cuadritos. Se pone al fuego y servir.

DELICIOSA PARA COMPARTIR

Sabores de casa  
RECETARIO



# ENSALADA CON MAICITOS FRESCOS

X Porciones

6

## Ingredientes

- 2 Mangos
- 4 Hojas de repollo
- 6 Hojas de lechuga
- 4 Cucharadas de uvas pasas
- 3 Mazorcas desgranadas de maíz tierno.
- \* Perejil



## Preparación

Tome las mazorcas y las desgrana y las hierbe por unos 5 minutos. Las deja reposar. En unos recipientes con las manos trozas muy pequeñas las hojas de lechuga, y pica a lo largo finamente el repollo, pica los mangos en cuadritos. Luego revuelves todo y le agregas el maíz. Por último le coloca las ramitas te perejil y disfruta de los sabores y los colores.

DISFRUTA DE LOS SABORES  
Y LOS COLORES



# PERICO CON HABICHUELAS

## Ingredientes

- ½ Taza de habichuelas cortadas en trocitos pequeños
- ½ Cebolla cabezona
- 1 Tomate
- 3 Huevos Aceite y sal al gusto



<http://laespatulaverde.com/>

## Preparación

Ponga a cocinar las habichuelas, cuando ya estén blanditas se pican. En una sartén poner aceite y agregar la cebolla y el tomate picado en cuadritos, se deja sofreír y se adicionan las habichuelas y se garga la sal y la pimienta al gusto, cuando ya estén sofritas se baten los huevos y se mezclan. Se dejan secar y se sirven.

\* También puede agregar los huevos enteros y se dejan cocinar.

**ATREVERSE, EXPERIMENTAR Y MEZCLAR  
ES LA CLAVE DE UN BUEN COCINERO**



# MUCHACHO RELLENO CON VERDURAS

## y un toque de Laurel

X Porciones

10

### Ingredientes

- 1 Muchacho de 4 libras
- 1 Una cebolla cabezona
- 3 Gajos de cebolla larga
- 2 Cucharas de salsa negra
- 6 Habichuelas
- 10 Huevos de codorniz
- 2 Libras de carne molida de cerdo
- 1 Pimentón rojo
- 2 Cucharadas de mostaza
- 2 Huevos de gallina
- 1 Libra de zanahoria Tomillo y laurel
- \* Sal, pimienta y ajo al gusto
- 1 Papel aluminio



### Preparación

Unas horas antes de preparar el muchacho dejamos la carne en una olla que contenga un licuado de adobo con ajo, cebolla, sal y pimentón (entre más horas mejor porque la carne toma más sabor).

Aparte se corta la cebolla larga en julianas, el pimiento y la zanahoria en tiritas, (chorizo o carne de cerdo) . Con un cuchillo de punta se pinza en el centro del muchacho para hacer un orificio central a lo largo de toda su carne, tener cuidado de no romper las paredes. Se introducen las verduras y la carne molida previamente cortadas por el orificio compactando bien cada vez agregar los huevos, Cocer con hilo de cocina los orificios. Se pone a cocción el muchacho relleno en una olla a presión (olla exprés) con agua con sal junto con la cebolla larga, el ajo el tomillo y el laurel, por aproximadamente 2 horas para que se vuelva tierno. Para que no se dañe la forma de la carne en rollo, se puede envolver muchas veces en hilo como amarrándolo únicamente para que no se pierda la forma.

Una vez cocido se retira, se acomoda en un molde para hornear y untar con mantequilla para abrillantar, cubrir la fuente con papel de aluminio y dorar durante 15 minutos a 250 grados en el horno. Uhhhhh es delicioso! Y se convierte en un plato especial si le pones un toque de laurel molido.

<http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/plato-fuerte/sdi140/49744/muchacho-relleno-colombiano>

UHH, ES DELICIOSO

Sabores de casa  
RECETARIO





# PESCADO PULPO SUDADO

## Ingredientes

- \* Pescado pulpo
- 1 Zanahoria
- 2 Tomates
- 1 Cebolla cabezona
- \* Acelga
- \* Espinaca
- \* Cilantro
- \* Ajo
- \* Pimentón
- \* Sal y pimienta al gusto



## Preparación

<http://libroderecetas.com/>

<http://www.mundo-mapavi.blogspot.com.co/>

Se pica en julianas la cebolla, zanahoria, tomate y pimentón. En una sartén se coloca el aceite y se adicionan los vegetales, la sal y la pimienta. Se deja conservar con un poco de sal al gusto, al hervor se adiciona el pescado y se tapa dejando cocinar hasta que esté cocido. Se puede agregar agua si es necesario. Antes de retirar del fuego se adiciona la acelga, espinaca y cilantro picados dejándolos por unos minutos.

## PESCADO



El pescado es un carne muy apetecida en Caquetá que tenemos variedad de peces de grandes ríos y quebradas. Todos los pescados los puedes acompañar con verduras y al cocinarlos puedes añadirle romero, le resaltará el sabor. También puede cocinarlos con un chorrito de vino blanco.

# PEPINO A LA FARDINA

X Porciones

5

## Ingredientes

- 1 Libra de arveja verde
- 2 Zanahorias
- 1 Pimentón
- 2 Cebollas cabezonas
- 2 Papas negras medianas
- 4 Pepinos archucha  
(se dan bellamente e la huerta)
- 1 Libra de pollo (pechuga) o carne  
molida o desmechada
- 2 tazas de arroz cocido

UNA DELICIOSA  
ensalada  
AL RESPALDO



## Preparación

Se calienta agua y una vez hervida se cocina el pepino por 5 a 8 minutos. Se retira y se deja enfriar. Luego se rellena con los demás ingredientes que ya deben estar previamente cocidos y picados en cuadritos y mezclados. Cuando ya esté relleno se coloca a hervir por 5 minutos en leche con calao y se acompaña con patacón pisao.

‘PATAcón PiSAO’

Sabores de aca  
VEGETARIO



## PEPINO A LA FARDINA

Sabores de aca.  
RECETARIO



# ARROCES

6 ARROZ BLANCO QUE ME ATRANCO, ARROZ CON COCO QUE ME SOFOCO, EL ARROZ DE MI ABUELA NO NECESITABA NINGÚN ALIMENTO ACOMPAÑANTE PORQUE TENÍA SABOR, PORQUE TENÍA SABER, PERO ERA MEJOR CUANDO UNO LO COMBINABA CON LAS OTRAS DELICIAS QUE ELLA PREPARABA... EL ARROZ SE ACOPLA CON LO QUE LE PONGAN, DESDE UN MAGRET DE PATO HASTA UNA CHULETA DE CERDO. LOS NOVIOS SE BAÑAN CON ARROZ PARA VER SI EL MATRIMONIO LES PROSPERA, PERO QUE VA: ELLOS SE DEJAN DE AMAR Y EL ARROZ SIGUE REPRODUCIÉNDOSE. EL ARROZ ES MÁS DURADERO QUE EL AMOR. EL ARROZ ES AMOR. 9

*Ida al arroz  
Alberto Salcedo Ramos*

# ARROZ CON VERDURAS

X Porciones

5

Platos, Pero al compartir puede rendirte

## Ingredientes

- 1 Ahuyama mediana
- 2 Tomates
- 1 Cebolla cabezonas
- 2 Libra de pollo
- Tres ramas de cilantro
- Sal al gusto



<https://static.pexels.com>

## Preparación

Picar todos los vegetales en cubos pequeños. El ajo machacarlo o picarlo muy pequeño. Calentar una olla y agregar el aceite y cuando esté caliente agregar los vegetales en este orden: el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimentón, el tomate. Agregar sal y pimienta al gusto.

Dejar sofreír todo por unos 3 minutos para que suelte un poco de jugo de los vegetales. Agregar la taza y media de arroz, mezclar bien y agregar las arvejas verdes y 3 tazas de agua.

Revolver un poco y dejar que cocine hasta que el agua comience a secarse y sólo queden burbujas sobre los granos de arroz, bajar el fuego al mínimo y tapar.

Dejar cocinar unos 10-15 minutos y cuando el grano esté abierto y suelto se retira del fuego, dejando reposar un par de minutos antes de servir.

TE QUERRAN MUCHO CON ESTA  
RECETA PRUEBALA!





# ARROZ AROMATIZADO

X Porciones

12

## Ingredientes

- 4 Libras de arroz
- 5 Cucharadas de Aceite
- 4 Cucharaditas de sal
- Albahaca al gusto



<https://static.pexels.com>

## Preparación

A fuego lato en una olla grande poner aceite con la sal y la albahaca, aromatizar bien el aceite y agregarle el arroz poco a poco, inmediatamente agregarle la cantidad de agua necesaria dejar conservar hasta que el arroz este en punto, así como lo hace todos los días, pero este con un olor especial.

*\*una variante puede ser aromatizarla con ajo o con raíz de jengibre.*

“ CON UN OLOR ESPECIAL ”





# ARROZ PARA CUANDO NO SE SABE QUE COCINAR

 Porciones

2

UN DELICIOSO  
Arroz  
AL RESPALDO



## Ingredientes

200g de arroz

1 cebolla

1/2 pimentones verdes de la huerta y 1/2 rojo

2 dientes de ajo

2 tomates pelados

300g de pechuga de pollo

150g de guisantes

unas hebras de azafrán (también le puede poner curry)

sal y pimienta

aceite

## Preparación

Ponemos un poco de aceite a calentar a fuego medio en alguna cacerola muy ancha. Mientras se calienta, picamos la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo y los añadimos. Echamos una pizquita de sal y cocinamos mientras revolvemos de vez en cuando con una cuchara de palo durante unos 5 minutos. Pasado el tiempo añade las pechugas de pollo cortadas en trozos grandes. Si lo prefiere podrías utilizar muslos en vez de pechugas. Suba el fuego un poco y cocina todo durante otros 5 a 10 minutos. Hasta que el pollo coja algo de colorcito por fuera.

Quando el pollo tenga algo de color, es el momento de echar el tomate picado y pelado. Cocine mientras remueve todos los ingredientes durante otros 5 minutos más.

Es el momento de echar el arroz. 200g de arroz viene a ser un vaso de agua de 200ml lleno de este cereal. Lo echa y lo integra con la cuchara con el resto de ingredientes, mientras deja cocinar un minuto más.

Es el turno de echar el resto de ingredientes que faltan. Primero eche el caldo de pollo o verduras. El doble de cantidad que de arroz (dos vasos). Después las hebras de azafrán. Finalmente ponga la sal.

Remueva durante un par de minutos todos los ingredientes para que queden colocados de la forma más uniforme posible sobre la cacerola que este usando. Después baje el fuego a potencia suave y deje cocer, sin remover en ningún momento más, durante 15 o 20 minutos. Hasta que no quede caldo. Cuando el arroz haya absorbido prácticamente todo el caldo, apague el fuego, tape la cacerola con un paño limpio y deje reposar 5 minutos más. Así, se asegura que tendrá un arroz bien sabroso.



El arroz es un cereal que en Caquetá acostumbramos al desayuno al almuerzo y hasta la cena. Muchas veces nos ayuda a "desvararnos" un arroz con huevo frito, ya es un manjar. Ahora pruebe con muchas verduras y podrá experimentar arroces geniales con productos de la huerta y con las aromáticas del huerto.

## ARROZ SORPRESA

Sabores de aca.  
RECETARIO





# PASABOCAS Y POSTRES

Y ALGO MÁS QUE PODEMOS  
HACER DE LA HUERTA A LA MESA,

# CROQUETAS DE ESPINACAS

X Porciones

10

## Ingredientes

- 3 Kilos de espinacas
- 50 Gramos de mantequilla
- 1½ Litro de leche
- \* Agua
- 3 Huevos
- 1 Plato de harina de trigo
- 5 Pan rallado
- 6 Aceite para freír
- 7 Sal al gusto



<http://lasmejoresrecetas.net/croquetas-de-espinaca>

## Preparación

Se hierven las espinacas en agua abundante durante unos 08 minutos y se escurren muy bien. En una sartén se derrite la mantequilla, se añade la harina y se remueve la mezcla sin parar hasta que se disuelva la harina. Se añade la sal y se agregan las espinacas y se dejan a fuego lento por unos 20 minutos, hay que revolver de vez en cuando. Luego, se vierte todo en un recipiente y se deja enfriar la masa. Se toman porciones pequeñas de la masa y puede volverse artista y darle forma de croquetas, se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y cuando el aceite este muy caliente, se frien.

“ PARA CONSEGUIR ENERGÍA ,





# YUCA EN VIRUTA

## Ingredientes

- 3 Yucas grandes crudas
- \* Sal al gusto
- 1 Cucharadita de pimienta molida
- 1 Cabeza de ajo machacada
- \* Aceite para freír

UN DELICIOSO  
pasabocas  
AL RESPALDO



## Preparación

Ralle la yuca cruda por el lado grueso del rallador. Adicione sal, pimienta y ajo. Aparte, caliente el aceite y vierta la yuca por cucharadas, a manera de cocadas. Cuando doren sáquelas y déjelas escurrir. Sirvalas acompañadas de arroz, frijoles y otras preparaciones.

**LAS VIRUTAS SON IDEALES  
COMO PASABOCAS Y REFRIGERIOS**





**YUCA EN  
VIRUTA**

*Sabores de aca*  
**RECETARIO**

# AREPAS DE PLÁTANO VERDE CON CASCARA

X Porciones

12

## Ingredientes

3 plátanos verdes con cáscara  
1 taza de harina de maíz  
½ taza de nueces molidas  
3 dientes de ajo machacados  
6 cucharadas de queso rallado  
½ taza de agua  
Sal y mantequilla o aceite al gusto.



[https://4.bp.blogspot.com/-qsS-9I5\\_lbE/VuHSnCC8COI/AAAAAAAAAXcA/vdyf8JH4duw/s1600/IMG\\_3126.JPG](https://4.bp.blogspot.com/-qsS-9I5_lbE/VuHSnCC8COI/AAAAAAAAAXcA/vdyf8JH4duw/s1600/IMG_3126.JPG)

## Preparación

Lave los plátanos y, sin pelar, corte las dos puntas. Muélalos o rállelos, añádalos a los demás ingredientes y mezcle hasta obtener una masa suave y uniforme que no se pegue en las manos.  
Si la masa está muy seca, añada más agua. Arme las arepas y colóquelas en una sartén o plancha enmantequillada hasta que doren por ambos lados.

NO COMA SOLO, EL MEJOR GUSTO POR A LA COMIDA ESTÁ EN EL COMPARTIR.



# CEVICHE DE CHONTADURO

X Porciones

15

## Ingredientes

- 2 libras de chontaduro cocido
- 1 taza de pescado pulpo desmenuzado (pescado libre de mercurio)
- 1 libra de cebolla cabezona roja cortada en casquitos
- 1 taza de pimentón rojo cortado en tiras
- 1 cabeza de ajo machacada
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de mango verde cortado en tiras
- 1 taza de piña crespita caqueteña pintona cortada en cascos pequeños
- 1 taza de limón
- Lechuga cortada en tiras finas
- Rodajas de limón
- Aceite de chontaduro
- 1 taza de salsa de tomates frescos de la huerta
- 1/2 taza de mostaza
- Sal al gusto

UN DELICIOSO  
pasabocas  
AL RESPALDO



## Preparación

Corte el chontaduro en casquitos, agrégueles un poco de sal y aceite de chontaduro. Reserve. Ponga la cebolla cortada en casquitos en agua tibia con sal y jugo de limón. Por separado, haga lo mismo con el pimentón. Adobe el pescado desmenuzado con sal, ajo, pimienta y perejil. Mezcle bien, añada el mango y la piña, deje macerar por media hora con el jugo de limón, ajuste los aliños y la sal. Adicione chontaduro, cebolla, salsa de tomate, mostaza y mezcle bien.

Sírvalo en copas o tazas pequeñas sobre una cama de lechugas decorando con perejil, rodajas de limón y tiras de pimentón.

JUM!

Sabores de acá  
RECETARIO





## **CEBICHE DE CHONTADURO**

*Sabores de oca*  
**RECETARIO**

\* Si lo prefiere, puede hacer un ceviche vegetariano reemplazando el pescado por ahuyama de esa que crece extendida por los patios Caqueteños.

# POSTRE DE ARAZÁ

## Ingredientes

- 500 Gr pulpa de arazá
- 1 Litro leche
- 1 Cajita de gelatina sin sabor  
(4 sobresitos)
- 250 Gr leche condensada
- 250 Gr crema de leche
- 4 cucharada de azúcar  
(para rectificar el dulce del postre)
- 1 molde



<https://www.cocinaconpoco.com>

## Preparación

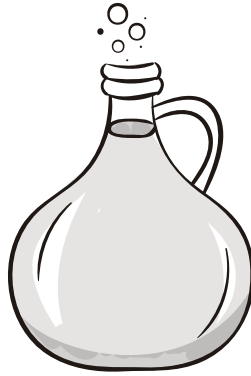
En un pocillo de agua tibia, disolver la gelatina sin sabor. Licuar el litro de leche con todos los ingredientes: pulpa de arazá, crema de leche, lechera, 4 cucharadas de azúcar. Volver a licuar agregándole la gelatina sin sabor disuelta en el pocillo de agua.

Poner en un molde y llevar a la nevera a enfriamiento; no congelar. Después de 1 hora, sirva y viva un momento dulce.

**VIVA UN MOMENTO DULCE!**







# BEBIDAS, JUGOS Y BATIDOS

• NADA MAS REFRESCANTE  
y revitalizante •

# BEBIDA DE YUCA LULO Y PIÑA

X Porciones

12

## Ingredientes

- 1 taza de yuca cocida
- 1 tajada de piña con cáscara
- ½ taza de piña picada en cubos pequeños
- 3 lulos maduros cortados en tajadas
- 1 cucharadita de canela y clavos molidos
- 2 litros de agua
- Miel al gusto
- Cubos de hielo
- Hojas de yerbabuena



<http://sevilla.abc.es/gurme/recetas/>

## Preparación

Licúe la yuca con la tajada de piña con cáscara y el lulo. Agregue la miel y una vez licuado cuele el jugo y sirva en vasos con hielo, adicione cubitos de piña, espolvoree con el clavo y la canela molidos, decore con un trozo de piña y una hojita de yerbabuena.

**\* La piña, especialmente su cáscara, contiene enzimas digestivas muy importantes para el organismo, como bromelina y ananaína, que facilitan los procesos digestivos y metabólicos. Además aporta fibra dietaria, minerales y vitaminas. Use la cáscara en bebidas, dulces, cocadas y golosinas. La piña es una fruta reina de nuestra de región.**

“ LA PIÑA, REINA DE NUESTRA REGIÓN ”



# BATIDO DE COPOAZÚ

X Porciones

5

## Ingredientes

250 g de pulpa de Copoazú  
2 1/2 tazas de Yougur natural sin dulce  
1 taza de crema de leche  
1 taza de leche condensada



## Preparación

Licue todo y sirva con hielo picado. Decore con hojas de hierba buena.  
Si gusta, añada algunos cubitos de hielo y disfrute de esta delicia amazónica.

<http://www.animalgourmet.com/2017/03/26/copoazu-quiere-la-proxima-superfruta-amazonica/>

## COPOAZÚ



Este fruto es carnoso y de sabor agrídulce agradable. Con la pulpa se elaboran granizados, jugos, licores, compotas, dulces, gelatinas y otros dulces. Además de cafeína, los frutos contienen teobromina, que es un alcaloide muy conocido por sus propiedades estimulantes. Las semillas constituyen, en la región del Amazonas, el cacao verdadero, y de ellas se obtiene el 45% de grasa blanca y aromática, que es digestiva para la especie humana. Tenemos en nuestra tierra el cacao más puro, envidia de las y los Dioses.

# JUGOS VERDES

*Para la esperanza*

## *Ingredientes*

### DE ACELGA

1 rama de acelga limpia

½ pepino

½ manzana verde

## *Ingredientes*

### DE APIO

1/2 pepino

1 tallo de apio limpio

Jugo de 1 naranja



## *Preparación*

Solo cambian los ingredientes, la preparación es la misma: licuar todos los ingredientes adicionándolos uno a uno a la licuadora y el agua hasta obtener un jugo espeso. Tomarlos preferiblemente en la mañanas en ayunas. Es fabuloso para limpiar el organismo, elimina toxinas y energiza.

En la huerta puedes cultivar jengibre y aromáticas, puedes ponerle una pizca de aromáticas como hierba buena, menta, etc.

**PARA LA ESPERANZA**

Sabores de acá  
VEGETARIO





# JUGO DE RÁBANOS

X Porciones

5

## Ingredientes

2 rábanos  
1 vaso de agua (200 ml) El jugo  
de una naranja



UN DELICIOSO  
Jugo  
AL RESPALDO

## Preparación

Limpiar bien los rábanos y cortarlos en trocitos y licuarlos junto con el vaso de agua. A parte exprimir la naranja y luego adicionar al licuado de rábanos. Licuar y servir.  
Se aconseja tomarlo 20 minutos antes del almuerzo para ayudar a la digestión. Se puede tomar este licuado 3 veces por semana.

A DISFRUTAR

Sabores de oca  
VEGETARIO



<https://static.pexels.com/>



## JUGO DE RÁBANOS

Sabores de casa  
RECETARIO

# ZUMO DE REMOLACHA CON NARANJA

## Ingredientes

- \* Remolacha roja.
- \* Un par de naranjas.



<https://salud.uncomo.com>

## Preparación

Pelar y cortar la remolacha en cuadritos pequeños. Pelar las naranjas y exprimirlas para sacar todo el jugo. A continuación licuar la remolacha mientras se va añadiendo el jugo de las naranjas. Aunque el zumo ya tiene un sabor dulce natural, podemos agregarle un poco de azúcar o miel, pero Siempre es mejor que sean alimentos naturales. Tomar la bebida fría.

¡ A DISFRUTAR BIEEN FRIO ,

Amazonía  
Colombiana



# Sabores de acá RECETARIO

Este recetario se cocinó, a fuego lento con las ideas y aportes de las y los horticultores acompañados por el equipo de Corpomanigua, el contenido acá presente puede ser probado, experimentado y compartido. Los textos que se publican en este recetario son de exclusiva responsabilidad de Corpomanigua y no expresan ni comprometen necesariamente el pensamiento de Diakonie Katastrophenhilfe ni del Ministerio Federal de Relaciones Exteriores de Alemania.

\*\*

**Director ejecutivo de corpomanigua:** Raúl Sotelo

**Dirección de proyecto:** Sandra Stella Ramirez.

**Equipo técnico:** José Trochez, Constanza Vivas & Omar Torres.

\*\*

**Consejo de redacción y diseño:** Stella Maris Bermeo y Adriana Mejía.

**Elaboró:** Esteban Sosa Salvarezza.

\*\*



**Diakonie**   
Katastrophenhilfe

Miembro de  
**actalianza**