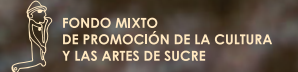




SUCRE
DIFERENTE



FUNLEO



SUCRE
SABE DIFERENTE

Introducción por Leonor Espinosa



SUCRE
DIFERENTE



FUNLEO



SUCRE
SABE DIFERENTE

Introducción por Leonor Espinosa



SUCRE SABE DIFERENTE | 2023

Héctor Olimpo Espinosa Oliver
Gobernador de Sucre

Marianella Peñaranda Villamizar
Gestora de Productividad e Innovación

Maira Sierra Ruíz
Enlace Departamental de Cultura

María Baldovino Olivera
Gerente Fondo Mixto de Promoción
de la Cultura y las Artes de Sucre

Un proyecto de:
La Gobernación de Sucre y el Fondo
Mixto de Promoción de la Cultura y
las Artes de Sucre en colaboración
con Funleo

INTRODUCCIÓN

Leonor Espinosa
Cocinera. Fundadora de Funleo

INVESTIGACIÓN

Portadores de la tradición gastronómica
de Sucre, Alejandra Salamanca Osorio,
Maira Sierra Ruiz, Juan de la Cruz Arrieta y
Laura Hernández Espinosa

SISTEMATIZACIÓN

Alejandra Salamanca Osorio, Alejandro
García Romero, Juan de la Cruz Arrieta

ILUSTRACIÓN

Giselly Farias @quemalacasa

FOTOGRAFÍA

Roger Goez Castillo, Pedro Martínez
Luna, Héctor Olivera Garay, Maira
Sierra Ruiz, Habbid Rivero Peralta

DISEÑO

Juanita Castaño,
María Alejandra Liévano

CORRECCIÓN DE ESTILO

Alejandro Ladino, Alejandra
Salamanca Osorio

LABORATORIOS DE INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Leonor Espinosa De la Ossa

EQUIPO DE CAMPO FUNLEO

Alejandra Salamanca Osorio, Maira Sierra Ruiz,
Karina Márquez Moreno, Yina Marcela Ortega
Benítez, Juan de la Cruz Arrieta, Alejandro
García Romero, Habbid Rivero Peralta, Laura
Hernández Espinosa, Roger Goez Castillo

DIRECCIÓN EDITORIAL

Alejandra Salamanca Osorio

EDITORIAL

Funleo

Primera edición, febrero 2023

Esta obra es el resultado de un proceso
de investigación realizado en el marco
del proyecto “ELABORACIÓN, ESTUDIOS Y
DISEÑOS DEL PROYECTO ‘SUCRE SABE
DIFERENTE’ ESTRATEGIA PARA LA PUESTA
EN VALOR DEL PATRIMONIO CULTURAL
INMATERIAL Y EL FORTALECIMIENTO
DE LAS COCINAS TRADICIONALES DEL
DEPARTAMENTO DE SUCRE”

Agradecimientos especiales a:
Fondo Mixto para las Artes y la
Cultura de Sucre, Sistema General
de Regalías, Gobernación de Sucre

IMPRESIÓN

Zetta

DISTRIBUCIÓN

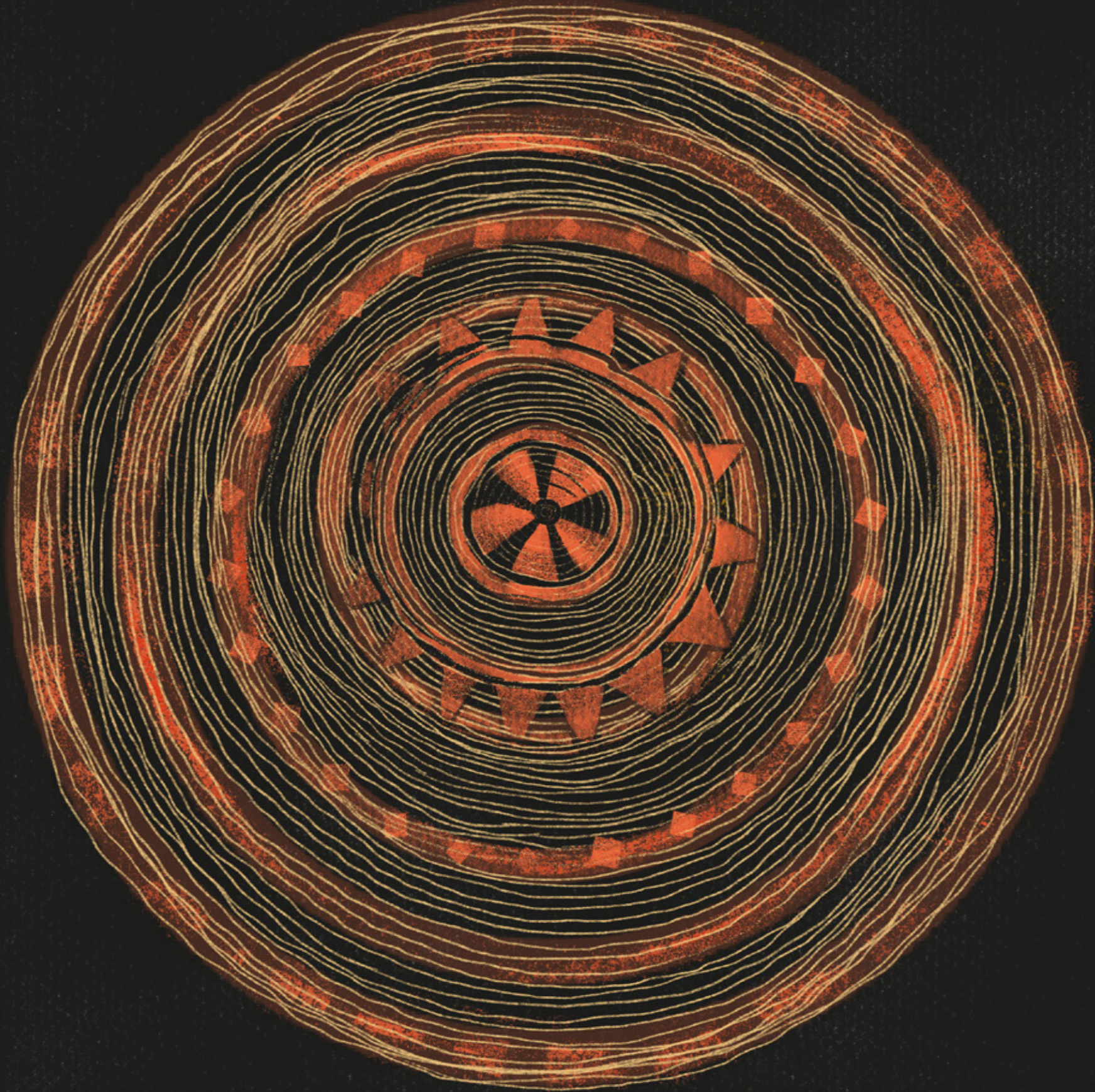
FUNLEO
ISBN: 978-958-59041-2-5

SUCRE
SABE DIFERENTE

C O L O M B I A



EN MEMORIA DE
EVA AMAYA VIDAL



10 PREÁMBULO
Alejandra Salamanca, directora del proyecto.

16 INTRODUCCIÓN
Leonor Espinosa, chef colombiana
y fundadora de Funleo.

18 CALENDARIO DE CULTIVO Y VEDAS
Introducción: Jaime Trespalacios, gestor cultural.
Contenido: Juan de la Cruz, indígena zenú.

20 RELATOS DE LA COCINA SUCREÑA
22 ♦ **Berenjenas al amor.** María del Pilar Rodríguez
Saumet, escritora.

23 ♦ **La casa Arsanios - Entendiendo el legado
sirio-libanés en la gastronomía sucreña.**
Alejandra Salamanca, directora del proyecto
y Gloria Arsanios, cocinera tradicional.

26 ♦ **Saberes del patio: Suficiencias íntimas.**
Maira Alejandra Sierra, gestora cultural.

28 ♦ **La cocina de mi abuela.** Yina Ortega, lideresa
de la etnia zenú.

29 ♦ **Gastronomía sucreña:** Daid Cárdenas Baquero,
compositor y cecimero del municipio de Corozal.
: Notas de campo :

30 ♦ **Contra: la bebida de la tierra zenú.** Alejandra
Salamanca, directora del proyecto.

31 ♦ **Arroz en Sucre, Sucre.** Alejandra Salamanca,
directora del proyecto.

35 RECETARIO

38 ♦ Recetas ancestrales

74 ♦ Recetas de tradición

196 ♦ Recetas innovadoras

228 ♦ Recetas en riesgo

238 APORTES NUTRICIONALES
Juan de la Cruz, agroecólogo-indígena zenú.

264 UTENSILIOS
Maira Sierra, asesora del programa Sucre Sabe
Diferente y del Laboratorio Artesanal de Sucre.

276 SOSTENIBILIDAD Y BUENAS PRÁCTICAS
Marianella Peñaranda, gestora de productividad
Laura Hernandez, consultora en emprendimientos
y desarrollo.



P R E Á M B U L O

DE PÁJAROS, ARREBOLES Y BINDES

Cuando empieza a oler a tierra mojada, se escuchan alas que deambulan en búsqueda de ramas de bosque seco tropical para cubrirse. A las seis de la tarde, Sucre se convierte en la experiencia divina del juego de colores que cubren el cielo para llamar a la noche. En las calles, el paisaje se envuelve en el olor de bollos y chichas.

En los cuerpos sucreños transita un fuego que circula por las cinco subregiones de la geografía y se manifiesta y contonea al ritmo de gaitas y fandangos. Ese mismo fuego es la fuerza creadora de los guisos, sopas y arroces cocidos en las cocinas que aún se resisten a desaparecer. Como reflejo de esta experiencia, nace este libro, con el deseo de honrar la vida y los conocimientos ancestrales que se sienten en el calor de los bindes.

Las recetas y experiencias aquí compiladas hacen parte de la construcción colectiva del conocimiento, los diálogos y reflexiones que avivaron el recorrido por los veintiséis municipios del departamento de Sucre en los distintos encuentros de saberes. Así mismo, los laboratorios de innovación gastronómica fueron espacios que buscaron la reivindicación y el enaltecimiento de los ingredientes propios de cada subregión, con la guía siempre del respeto por todo el legado de las poblaciones que han habitado y habitan el departamento, de sus saberes, utensilios y técnicas propias de la culinaria y la cultura local.

En cada uno de los encuentros de saberes *disoñamos*¹ el futuro desde el alimento, pensamos en lo sublime y lo profano de la arquitectura, los utensilios y los ingredientes de la cocina, y nos aproximamos a los retos ecológicos y ambientales que ha traído consigo el cambio climático y su impacto en la salvaguardia de los sistemas alimentarios tradicionales. En el compartir de los alimentos y en cada historia de vida asociada a la comida, nos encontramos con el sentir de la esperanza, con la búsqueda de nuevas oportunidades sostenibles, a partir de la biodiversidad local, que permitan entretener oportunidades de cambio para las cocineras y cocineros, agricultores, artesanos y artesanas del departamento de Sucre, gente orgullosa de su identidad que brilla por la maestría de sus quehaceres.

Sucre Sabe Diferente por su ancestralidad, su diversidad cultural y biológica, y por el poder que se siente en el legado de cada fogón y estufa de leña que nace de las manos de su gente.

¹Neologismo que significa diseñar los sueños.

ALEJANDRA SALAMANCA

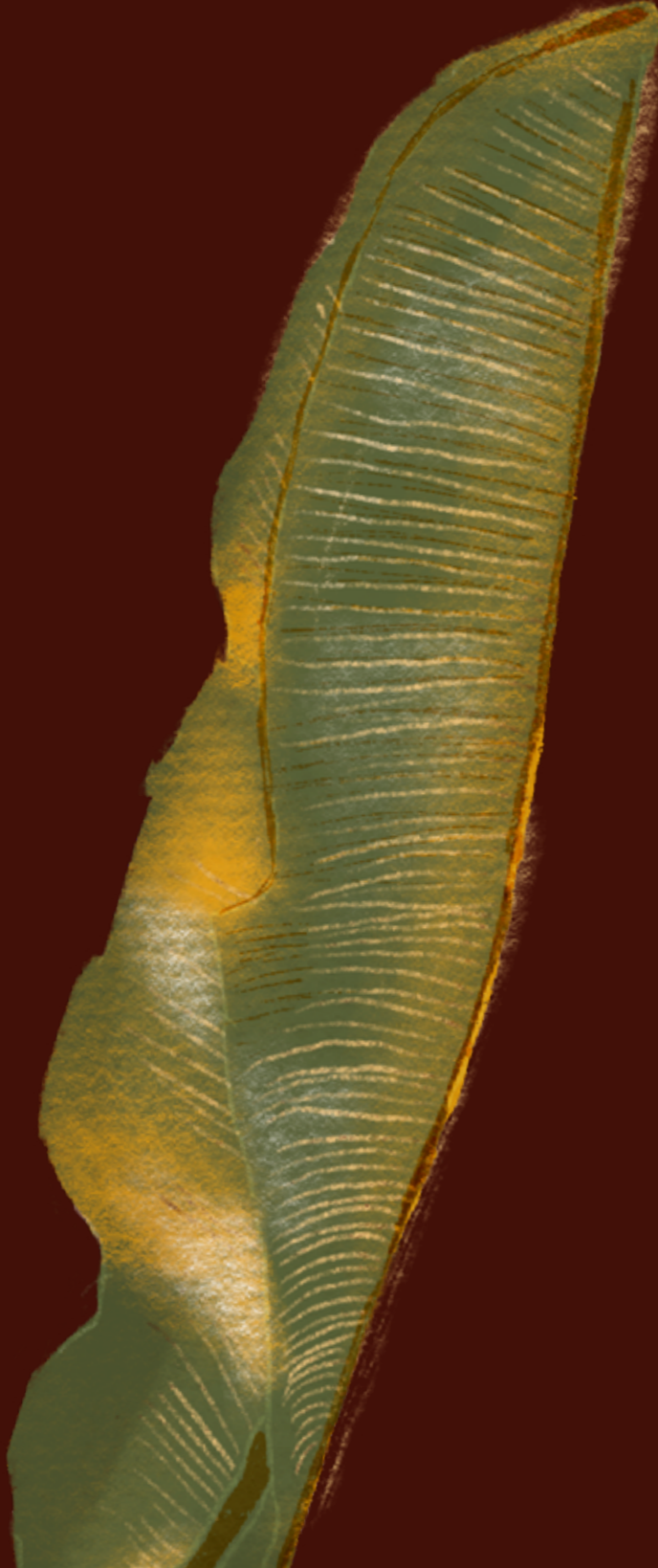
: Directora de proyecto :

Directora del proyecto “Sucre Sabe Diferente, 2022: Estrategia para la puesta en valor del patrimonio cultural inmaterial y el fortalecimiento de las cocinas tradicionales del departamento de Sucre”.









INTRODUCCIÓN

La cocina es un espacio íntimo y sagrado que nos conecta con la memoria de nuestros ancestros. En mi caso, Sucre me hace recordar la cocina de mi abuela en Sincé, de la que emanaban los olores de los ajíes dulces, el achiote y la pimienta, que macerados condimentaban guisos y carnes.

La prosperidad en Sucre se representa con la abundancia que se despliega en la mesa. Volver cada vez a este departamento me permite reconectarme con mi historia y entender cada vez, y de forma diferente, el maravilloso mundo de su comida. Este acontecimiento se encuentra justificado por la diversidad de sus cinco subregiones y el mestizaje de su gente, que les ha permitido consolidar un universo gastronómico rico, tanto cultural como biológicamente.

Sucre tiene una presencia viva del legado zenú, pues fueron ellos quienes idearon bindes como fogones, diversos utensilios como piedras para moler y técnicas para hacer preparaciones como el casabe; por otro lado, los negros cimarrones introdujeron sus sabores desde las semillas como la candía y el gusto por la carne de

cerdo. Los españoles, sirio-libaneses y viajeros del mundo que llegaban a este departamento en búsqueda de prosperidad, también aportaron sus sabores, desde el uso de especias como la pimienta dulce y el comino hasta recetas a base de trigo como el quibbe y el suero costeño, que mantienen presente la herencia de Oriente Medio en la región.

La unión de este crisol de diferentes culturas y ecosistemas ha venido configurando lo que entendemos hoy como la gastronomía tradicional de Sucre. Este libro es el resultado de un deseo grande de entender la diversidad del departamento a partir de la voz de su gente, a través de toda su geografía y con el interés de salvaguardar los saberes que se encuentran asociados a los alimentos. Con esta iniciativa hemos aprendido que Sucre Sabe Diferente y que es necesario continuar trabajando para garantizar la soberanía alimentaria de su pueblo y cuidar del patrimonio cultural asociado a la inmensa cultura sucreña.

LEONOR ESPINOSA

: Cocinera. Fundadora de Funleo :





RELATOS

DE LA

RELATOS DE LA COCINA SUCREÑA

COCINA

SUCREÑA





RELATOS

BERENJENAS AL AMOR

Las berenjenas son hoy un símbolo para los paladares y los ojos del mundo, gracias a que Leonor Espinosa y Gabriel García Márquez las sustrajeron de sus memorias en el departamento de Sucre, para narrarlas en sartenes y páginas escritas, como visiones que convergen estética y emocionalmente en las “Berenjenas al amor”.

Recogidas en Corozal, San Antonio de Palmi- to, Sampués o Sincelejo, por manos que bien podrían ser las de Úrsula Iguarán en *Cien años de soledad*, las berenjenas han recorrido los caminos apropiados para caer bajo la magia tutelar de las cocineras ancestrales

de Rincón del Mar, lugar en donde Leonor Espinosa, consciente de la fuerza de este ritual, las trae a la mesa con la misma esencia poética con la que el amor supo madurar el encuentro de Fermina Daza y Juvenal Urbino en *El amor en los tiempos del cólera*.

No es coincidencia que las berenjenas, tanto para García Márquez como para Espinosa, sean un alimento al servicio del amor, pues justamente durante la infancia así se las enseñaron, en estas tierras donde la relación con lo mágico es parte de la cotidianidad.

El sartén caliente recibe la mantequilla hasta convertirse en un dorado elixir, al que la espuma hay que retirar. Esa misma de los primeros días de la conquista, que más tarde se abre a lo nuevo: al ajo y la sal.

EL AMOR SE COCINA A FUEGO LENTO, POR LO TANTO NO SE RECOMIENDA EL AFÁN...

El carbón de pasiones desenfrenadas cocina las berenjenas enjugadas de cuando en cuando por la mantequilla, símil de los aderezos del idilio, en un proceso que las ablanda y dispone para la cita con la consolidación del amorío.

Tal cual las victorias del amor, esta amalgama de sabores debe servirse caliente. Como si estuvieran en las fuentes de la mesa del matrimonio de Fermina y Juvenal, en la Casa de la Manga, cuya pacífica felicidad fue celebrada justamente con berenjenas en *El amor en los tiempos del cólera*.

Magia narrativa que desde el fogón de Leonor Espinosa surte estas Berenjenas al Amor, como corresponde a las historias del corazón, con sencillez y elocuencia, a la luz de las certezas que solo el alma sabe identificar: una historia de Sucre para digerir poco a poco.

Receta desarrollada en el laboratorio gastronómico junto con la chef Leonor Espinosa, en Rincón del Mar, departamento de Sucre, Colombia.

MARÍA DEL PILAR RODRÍGUEZ SAUMET

: Investigadora y escritora :

RELATOS

LA CASA ARSANIOS

Entendiendo el legado sirio-libanés en la gastronomía sucreña

En el salón del comedor de una casa del siglo XIX, en Corozal, se despliega una pared llena de fotos y recuerdos, una colección del legado de una familia. Es el gesto material de una memoria que aún cruzando continentes se niega a desaparecer, con el gesto vivo de honrar a los antepasados.

Entre las imágenes de la pared se destaca la de un hombre joven con ojos amables color miel. Debajo de esta foto aparece el nombre: Antonio José Arsanios, quien a sus veintinueve años pisó tierra firme en Puerto Colombia, en agosto de 1928, y se asentó en el departamento de Sucre, a través de los municipios de Tolú, Betulia y Corozal. Antonio salió en un viaje extenso desde el Líbano en busca de nuevas oportunidades; tenía como destino final Chile; sin embargo, pasando por el Caribe colombiano, sintió un llamado de oportunidad.

¡Clap-clap! Este era el sonido de la acción con la que se ganaban la vida los migrantes que llegaban al país a probar suerte a principios del siglo XX. Vendían puerta a puerta productos como telas, vajillas, zapatos y joyas que traían desde sus países de origen, o que iban adquiriendo en la ruta. Para la mayoría de los sirio-libaneses que llegaron a Colombia durante este periodo de tiempo, el viaje era una herramienta para la consolidación de un patrimonio que les permitiría proveer, tanto para ellos como para sus familias, quienes se encontraban en la mayoría de los casos aún

en el Líbano. Enviaban pequeños regalos, fotos y cartas a sus familiares. La espera del reencuentro era larga, pues solo emprendían el viaje a Colombia cuando ya tenían ahorros suficientes para tener algunas comodidades. La esposa de Antonio José, Halima Sarkis, llegó a Sucre con su hijo veinte años después de la partida de su esposo. Sin hablar español, empezó a entender la cultura y la geografía del nuevo país a través de la comida. Halima adaptaba ingredientes y especias que se iba encontrando para mantener la identidad, los sabores y la cultura sirio-libanesa a través de la comida, y legarle a su nuera corozalera, Gloria Troncoso, los saberes de Oriente, para agrado de su hijo Arsanios. La experiencia de la familia Arsanios fue reflejo de muchas otras familias que venían del Líbano y que se establecieron a lo largo del Caribe colombiano.

Algunas de las preparaciones que reconocemos hoy desde el imaginario de la tradición de la cocina caribeña hacen parte del legado y la influencia gastronómica sirio-libanesa en el país.

Ingredientes como la candia, la berenjena, la col, y las especias como el clavo de olor, la pimienta dulce, el azahar y el comino fueron abriendo camino en los paladares costeros junto con otras preparaciones como el suero, la pasta de ajonjolí, los panderitos, la horchata y los quibbes, así como preparados con otros artefactos de cocina como el horno de leña, que permitía hacer panes, galletas y tortas.

El amor por la cocina que tenía Halima es herencia de sus nietos, particularmente de Gloria María Arsanios, quien narra esta historia. Gloria ha hecho de la cocina su oficio de vida. Al mismo tiempo, la cocina ha sido una herramienta fundamental para preservar el legado de su familia y entender su identidad desde la



influencia sirio-libanesa y de sus raíces sucreñas, desde la diversidad del departamento.

La memoria de los abuelos Arsanios Sarkis, mantenida por la matrona de la familia Gloria Troncoso, perdura entre muchas otras cosas a través del fogón, que se mantiene vivo diariamente en casa Arsanios para deleitar a los comensales en el patio, cobijados por un frondoso árbol de níspero. El fogón es testigo de esos gestos y técnicas aprendidas desde las manos de Halima, que se mantienen en los sabores que comparten Gloria Arsanios y sus hermanos.

Escrito documentado a partir de una entrevista realizada a Gloria Arsanios, cocinera tradicional de la región.

GLORIA ARSANIOS

: Cocinera tradicional :

ALEJANDRA SALAMANCA

: Directora de proyecto :

Directora del proyecto “Sucre Sabe Diferente, 2022: Estrategia para la puesta en valor del patrimonio cultural inmaterial y el fortalecimiento de las cocinas tradicionales del departamento de Sucre”.



SABERES DEL PATIO: SUFICIENCIAS ÍNTIMAS

Breve aproximación a las presencias de la medicina tradicional en el municipio de Corozal

El acervo de plantas medicinales y curativas de las comunidades rurales de Sucre se configura en las cotidianidades del patio de las abuelas negras y zenúes. Son las abuelas sabedoras las que cultivan las plantas, recolectan cortezas y aseguran los huesos de los animales muertos, para luego volverlos polvos que, a su vez, se convertirán en ungüentos y pomadas. Son estas mujeres, llenas de canas, las que acuden a atender las necesidades de los hijos y nietos cuando presentan fiebres, infecciones o mordidas de animales ponzoñosos. Las hijas y los hijos están muy ocupados siendo madres y padres, o simplemente viviendo su vida, para dedicarse a tal labor, la que luego heredarán por simple costumbre con el paso de los años.

A principio del siglo XIX, las sabanas de Sucre fueron, por posición geográfica y política, receptoras de todo tipo de migraciones que trajeron consigo innumerables saberes. Gran cantidad de familias afrodescendientes venidas de Cartagena, de la zona insular de Bolívar, de María la baja, de San Onofre y de Palenque, se establecieron en las sabanas de Corozal, juntándose y mezclándose con familias locales que dieron como resultado un acervo y cúmulo de saberes relacionados con la medicina tradicional de gran magnitud. La fama de los médicos tradicionales es reconocida por todo el Caribe, así como en diferentes



regiones del país, tales como Clemente Arroyo (Chapinero), “El Mono” Arcelio Montesino y su padre José Montesino (Pileta), Jesús Viloria (Corozal Casco Urbano), Eliecer Sierra, Ubadel Pérez y la más grande de todas y todos, Ñia Martina Medrano (Las Llanadas), venida de la Isla de Barú, de quien se dice que andaba siempre en abarcas y cuya fama se extendió por toda la región cuando empezó a curar el cólera, al final de la década de los años 1880; Su tratamiento empezaba por suspenderles el agua a los enfermos y a la familia de los enfermos; los ponía a tomar café, decisión que tenía sentido como acción preventiva, ya que al tomar café el agua se hervía y estaba libre

del bacilo que causaba la enfermedad. También dentro de sus recomendaciones estaba lavarse las manos con jabón de monte antes de comer. Estos médicos alternativos, teguas o médicos homeópatas vivían o viven en las zonas rurales, hoy en día corregimientos de Corozal.

Esas suficiencias íntimas¹ les permitieron establecerse, aislarse para instalarse con sus normas y terminar de construir un legado que aún pervive en nuestras comunidades rurales, en el uso de las hojas de matarratón para curar el mal de ojo, en las pócimas y contras, para curar las mordidas de culebra y otros animales ponzoñosos, en los secretos y aseguranzas para burlar la muerte. Todo ese cúmulo de saberes, todo ese reservorio de conocimientos, venido de otros mundos y de todos los confines de la tierra, estuvo transitando en forma de hombres y de mujeres por nuestro territorio, ayudándoles a resistir, a ser autónomos y libres de vivir en sus patios y de morir en sus hamacas.

¹Cúmulos de experiencias y valores siempre emancipatorios, reservorio de construcciones mentales operativas, producto de las relaciones sociales establecidas por un grupo a través de su historia, que se concretan en elaboraciones y formas de gestión efectivas, verbalizadas condensadamente en ocasiones, siendo orientaciones de su sociabilidad y su vida. Son suficiencias en la medida en que no parten de las carencias, sino que insisten ante todo en un punto de partida positivo, vivificante para el individuo y su comunidad, no propiamente en una actitud permanentemente reactiva frente a los otros.

MAIRA ALEJANDRA SIERRA

: Gestora cultural :



RELATOS

LA COCINA DE MI ABUELA

Para el resguardo zenú, la cocina tradicional representa los principios organizativos de nuestra etnia. El primer espacio de socialización de conocimiento se encuentra en el espacio físico de la cocina, donde se aprende a observar la importancia del alimento en el quehacer diario de las mamás y las abuelas. Las historias de la comunidad se comparten a la hora del café con guarrul o con una arepa de maíz morado recién molido.

Cuando los pelaos se bañan para ir al colegio, la mamá prepara el desayuno, el papá afila la rula para ir al monte y la abuela les echa el maíz a las gallinas. Pensar en la importancia que tiene la cocina en la vida de las personas implica hacer un reconocimiento de los aportes que el universo de la comida tiene en la forma en la que nos organizamos.

Mi vida política organizativa se ha centrado en la cocina de mi abuela; en ese lugar empezamos a conversar sobre la importancia que tenía para la familia y para la comunidad mi participación en el escenario político. Puedo recordar que mi abuela preparaba unas almojábanas de maíz con café de leche recién ordeñada, y reunidos con algunos amigos y líderes de la comunidad definíamos cómo sería la estrategia que usaríamos para ganar la contienda electoral. Durante los cuatro meses que duró la campaña política, todas las reuniones se llevaron a cabo en la cocina de mi abuela.

Desde mi infancia, presencié cómo mis abuelos discutían las decisiones importantes para la familia en la cocina. Casi siempre mientras se conversaba, se consumían alimentos producidos en la finca y preparados en el tercer fogón de la hornilla de la casa, porque mi abuela decía que los otros le quemaban la leche, le ahumaban la mazamorra o le hacían pegar los pescados al caldero.

Por ejemplo, el día de mi grado de primaria, los festejos de la familia se concentraron en lo que se iba a comer; mi abuela preparó una ensalada de calabaza con arroz de ahuyama, acompañada de una clarita de maíz dulce porque “el palo no dio para cuchara”, como dijo mi abuela, mientras que en las casas de mis compañeros se sacrificaba un carnero maduro para comerlo con yuca nueva, de esa que solo necesita sentir el vapor del caldero para que quede lista. En ese momento, mi familia asimilaba la ensalada de calabaza como un símbolo de escasez económica; sin embargo, con el paso de los años pienso que no habría escogido otro menú para aquel momento, diferente a la deliciosa ensalada de calabaza, preparada con achiote, ajo, cebolla, sal y un limón criollo, porque ese momento es parte de mi memoria, de los sabores y recuerdos que guardo de la cocina de mi abuela.

La cocina epresenta para la mayoría de las personas del resguardo el centro en el que los cuentos de tío conejo y la tía zorra cobra-

ban vida durante las noches de tigre, aquellas en las que debido a la oscuridad solo se veían las luces de las luciérnagas, se escuchaba el concierto de las ranas y los grillos y la bruja viajera nos saludaba por medio de un silbido; todo esto mientras en el suelo de la cocina se asaba una yuca gruesa en las brasas del carbonero y al tiempo se derramaba un aguacero sobre la madre tierra. Recuerdo ese sustico que daba al salir de la cocina para ir al cuarto a dormir después de los cuentos de La Llorona y de La Madremonte.

Mientras los otros eran valientes y se decidían a cruzar al cuarto, yo colgaba la hamaca en uno de los horcones de la cocina de mi abuela, lo que era también parte de la estrategia de quien se comía el pegao de arroz de coco con café a la mañana siguiente; para lo cual no tenía que competir solo con las personas, sino también con el gato negro, que siempre estaba sobre el paño y en las noches bajaba y tumbaba la tapa del caldero, por lo que mi abuela cogía un binde de la hornilla y se lo ponía sobre la tapa.

Sin lugar a dudas, no existe un mejor lugar en el mundo en donde nuestras almas y espíritus sean más felices como en la cocina de la abuela.

YINA ORTEGA

: Lideresa de la etnia zenú :

GASTRONOMÍA SUCREÑA

DAID CÁRDENAS

: Compositor y decimero del municipio de Corozal :

En Sucre históricamente
Comemos muy exquisito
La yuca con pescao frito
Un menú de rechupete
Rescatemos nuevamente
A la gran Pava de ají
Todos los motes de aquí
El de queso y chicharrón
Tiene historia y tradición
Una chicha de maíz.

Y confesarles me atrevo
Sabroso que es saboreá
También la mazorca asá
Y el bollo de maíz nuevo
Una ensalada con huevo
De berenjena y habichuela
Y también me da en la muela
El pargo y arroz de coco
Y para volverme loco
Un guarapo de panela

El mondongo es el rey
De y todita la sabana
Tiene tradición y fama
Como el suero atoyabuey
La conserva y pone su ley
De los dulces tradicionales
El merengue y el casabe
Y el diabolín de Corozal
Tiene fama nacional
Por lo sabroso que sabe.

La gastronomía silvestre
Si se extingue en la sabana
Un guiso de guartinaja
Es difícil que se encuentre
Va acabando lentamente
Tanta comida ancestral
Hoy vale eso un dineral
Si llegó a los restaurantes
Si volviera lo de antes
que era puro y natural.



NOTAS DE CAMPO

CONTRA: LA BEBIDA DE LA TIERRA ZENÚ

De las manos de Juan, bebí el primer sorbo de contra sucreña. En boca era reminiscencia de los destilados de caña de otras partes de Colombia, pero aquí sabía distinto, porque el destilado contenía un legado y un espíritu vivo que me hacía leer en el paladar los conocimientos de la cultura tradicional zenú.

La botella de contra, curada con plantas, rezos y especias, se expandía de la mochila de Juan como si ya fuera parte de su propio cuerpo.

“La botella es vida”, dijo Juan, y en la boca es el encuentro dulce para incentivar el conocimiento y dar origen a la palabra.

La contra se bebe de un solo sorbo y en totumo. Despierta, cura, libera y es eco de la conexión con el territorio.

El ñeque, que es el padre de la contra, es destilado y parido cerca de las plantas de yuca, en las fincas en las que se teje la caña flecha y se preparan en fogón de leña motes de queso con bledo y muturuco.

El ñeque, metáfora del animal escondido hecho bebida, es fuego de libertad: *fuego de gaitas, fuego sanador y fuego de vida.*

ALEJANDRA SALAMANCA

: Directora de proyecto :

Directora del proyecto Sucre Sabe Diferente: Estrategia para la puesta en valor del patrimonio cultural inmaterial y el fortalecimiento de las cocinas tradicionales del departamento de Sucre, 2022

ARROZ EN SUCRE, SUCRE

Sobrevolaban lechuzas en una arrocera de Sucre, Sucre.

Afuera el sol ardía, pero adentro se sentía noche.

El dueño de la arrocera tenía una mirada dulce.

Un hombre guapo e inteligente que soñaba con la ingeniería hidráulica.

Y con las semillas criollas de arroces.

Del suelo salían máquinas de hierro que se trajeron de Inglaterra.

“Máquinas macizas”, dijo el hombre. Lo más sólido que se puede encontrar en Sucre, Sucre.

La región: Una zona de ciénagas y canales inundables, que en sus años más prósperos crió caña de azúcar y cuya azúcar llamó a los inmigrantes de todas partes.

Entre el cruce de lenguas, especias y saberes se empezó a diversificar la producción de la caña con el arroz.

El arroz fue semilla de conocimiento que

garantizó la seguridad alimentaria de toda la región, pero los altos precios del cereal y el trabajo arduo de su cultivo han hecho que el saber tradicional del arroz desaparezca poco a poco.

El hombre compraba arroz a los amigos de su *pae*, todos ellos murieron y muy pocos hijos heredaron el saber.

La arrocera sigue en pie y con hambre de pilar.

El hombre aún abre todos los días con la ilusión de ver llegar nuevos bultos cargados con sueños de arroz.





Este recetario es un compendio de las recetas ancestrales, tradicionales y en riesgo que se encontraron en los Encuentros de Saberes. Portadores de tradición gastronómica compartieron sus conocimientos en los diferentes municipios del departamento, a lo largo de sus cinco subregiones, para compilar las recetas más características y aquellas que se han venido perdiendo en el departamento de Sucre.

Además de esto, el recetario contiene varias recetas que surgieron como resultado de los distintos laboratorios de innovación gastronómica que se hicieron junto con la chef Leonor Espinosa. En estos laboratorios, se indagó sobre el aprovechamiento de plantas ancestrales, cuyo uso y cultivo ha disminuido; también, se exploraron nuevas formas de consumo y producción de los ingredientes que hacen parte de la extensa despensa sucreña, para fomentar una relación responsable con la diversidad biológica de Sucre.

RECETARIO

SUCREÑO

Este recetario es cultivado desde el esfuerzo colectivo para proteger, dinamizar y poner en valor el patrimonio cultural y biológico asociado a las cocinas tradicionales de Sucre.



CAPÍTULO

RECETAS ANCESTRALES

	PREPARACIONES
pg. 40	Ensalada de palmito
pg. 42	Enyucado
pg. 44	Bollo limpio
pg. 46	Sancocho afrosanador
pg. 48	Pisingo en zumo de coco
pg. 50	Pava de ají
pg. 52	Galletas de burrito
pg. 56	Sangre de león
pg. 58	Chocolate costeño
pg. 60	Mazamorra con batata
pg. 62	Horchata o chicha de ajonjolí
pg. 64	Chicha cortada con batata
pg. 66	Vino de corozo
pg. 68	Vino de palma
pg. 70	Contra

ENSALADA DE PALMITO

El palmito es un alimento que se obtiene del cogollo de varias especies de palmeras. En el departamento de Sucre, se consume en ensaladas, mote y dulce.

INGREDIENTES

4 porciones

- ♦ 100 g de palmito de cogollo tierno
- ♦ 3 dientes de ajo machacados
- ♦ 1 cebolla finamente picada
- ♦ 5 ajíes dulces
- ♦ 2 tomates maduros finamente picados
- ♦ ½ cucharada de sal
- ♦ 2 cucharadas de aceite

UTENSILIOS

Cuchillo, mortero, tabla para picar, olla, sartén y caldero para freír.



PROCESO

- 1 Pele el palmito retirando la corteza dura y dejando solo la parte tierna.
- 2 Parta el palmito en trozos y lávelo con agua limpia.
- 3 Póngalo a cocinar en agua durante 15 minutos. Agregue el ajo y la sal para que coja sabor.
- 4 Retire del fuego. Deje reposar un poco y macere el palmito con el mortero hasta que se vuelva una masa o pasta homogénea.
- 5 En una sartén, haga un sofrito (hogao) con tomate, cebolla, ajo, ají y aceite.
- 6 Agregue el sofrito a la pasta de palmito machucado y revuelva hasta que los ingredientes se unifiquen.

Sirva caliente acompañado con yuca o ñame.

ENYUCADO

Es una rica preparación en la que se combinan y mezclan los sabores autóctonos, creando como resultado una deliciosa torta conocida en todo el Caribe colombiano. Esta preparación es ideal para acompañar un café en las horas de la tarde.

INGREDIENTES

7 porciones

- ♦ 300 g de yuca
- ♦ 1 coco rallado
- ♦ 200 g de azúcar
- ♦ 150 g de queso rallado
- ♦ 250 g de mantequilla
- ♦ ½ cucharadita de anís triturado
- ♦ ½ cucharadita de vainilla
- ♦ 1 huevo
- ♦ 1 pizca de sal

UTENSILIOS

Cuchillo, rallador, taza grande, refractaria y horno.



PROCESO

- 1 Pele la yuca, lávela y rállala.
- 2 En una taza grande, vierta el azúcar y la mantequilla. Mezcle con la mano o batidora hasta que se empiece a disolver el azúcar. Añada el huevo y revuelva muy bien durante 4 minutos.
- 3 Poco a poco, añada la yuca y el coco rallado y siga mezclando. Vierta el queso rallado, anís, vainilla y sal al gusto.
- 4 Ponga mantequilla en el molde, añada la mezcla y hornee durante 30 minutos a 250 °C.
- 5 Cuando la torta esté dorada, retire del horno. Deje enfriar y sirva.

BOLLO LIMPIO

Esta preparación de origen indígena es una de las favoritas de la cocina caribeña y se utiliza como acompañante en los desayunos y cenas.

INGREDIENTES

12 bollos

- ◆ 3.000 g de maíz
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Azúcar al gusto
- ◆ 5 lt de agua

UTENSILIOS

Caldero u olla, cucharón, cuchillo y molino.



PROCESO

- 1 Precocine el maíz y déjelo reposar. Sáquelo del agua y muélalo.
- 2 Amase el maíz y agregue sal y azúcar al gusto.
- 3 Ya preparada la masa, arme los bollos en la cáscara del maíz o en palma amarga.
- 4 Amárrelos y póngalos en una olla con agua caliente, a fuego alto, y deje cocinar máximo por 30 minutos.
- 5 Sáquelos del agua y déjelos reposar.

Puede acompañarlos con queso costeño, suero y pescado frito.

SANCOCHO AFROSANADOR

Es una preparación ancestral que realizaban los negros esclavizados, quienes tomaban de la despensa de sus amos los ingredientes y los metían en los turbantes para, el día de descanso, recolectar y organizar un sancocho, integrarse y compartir. En San Onofre nunca falta el sancocho para las celebraciones. Cuando muere un ser querido, se brindaba a las personas más dolidas para reponer fuerzas, así como cuando existen conflictos entre familiares y vecinos, pues el sancocho es una excusa para la reconciliación, por eso se le llama sancocho sanador.

INGREDIENTES

12 porciones

- ♦ 400 g de gallina criolla
- ♦ 400 g de cabeza de cerdo
- ♦ 400 g de rabo de res
- ♦ 400 g de codillo
- ♦ 2 plátanos
- ♦ 500 g de yuca
- ♦ 500 g de ñame
- ♦ 50 g de culantro picado finamente
- ♦ 10 ajíes picados finamente
- ♦ 8 dientes de ajo machacados
- ♦ 2 cebollas blancas finamente picadas
- ♦ 4 mazorcas cortadas en 2 pedazos
- ♦ 1 rama de cebollín cortado finamente
- ♦ 200 g de col
- ♦ Sal al gusto
- ♦ 2 limones

UTENSILIOS

Fogón de leña, cuchillo, olla grande, tazas y mortero.



PROCESO

- 1 Adobe las carnes una hora antes de la preparación, con ajo y sal al gusto.
- 2 Ponga a ablandar las carnes con poca agua en una olla grande.
- 3 Después, agregue el agua y deje hervir.
- 4 Al hervir, agregue el ñame, la yuca, el plátano y deje cocinar todo hasta que ablande.
- 5 Agregue las verduras picadas y deje cocinar para que se unifiquen los sabores.

Sirva caliente y decore con culantro fresco.

PISINGO

en zumo de coco

El pisingo es una especie neotropical. Su hábitat se relaciona con las lagunas, los pantanos, ríos, campos y manglares. En Sucre, esta especie de ave se prepara en zumo de coco para ocasiones especiales.

INGREDIENTES

6 porciones

- ♦ 1.500 g de pisingo
- ♦ 8 ajíes dulces
- ♦ 1 cebolla roja mediana
- ♦ 5 dientes de ajo
- ♦ 1 coco pequeño
- ♦ Sal al gusto
- ♦ 3 cucharadas de aceite de coco o vegetal

UTENSILIOS

Olla a presión, caldero, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo y tabla para picar.



PROCESO

- 1 En una olla a presión, ponga a ablandar el pisingo, previamente despresado, con 2 tazas de agua. Adicione 3 ajíes, ½ cebolla, 1 cucharadita de sal y deje ablandar hasta que reduzca el agua.
- 2 Ralle 1 coco y extraiga el zumo.
- 3 En un caldero, ponga a sofreír el resto de ajíes, cebolla y ajo, en 3 cucharadas de aceite; una vez esté el sofrito, agregue el pisingo con su sustancia. Deje hervir por 15 minutos. Agregue el zumo de coco y cocine por 10 minutos más hasta unificar los sabores.

Sirva caliente y acompañe con arroz y ensalada.

PAVA DE AJÍ

También lo conocemos como machucado de ají, chocho de ají o chirria, que es la misma pava de ají pero agregándole un poco de suero. Es una rica preparación de la cocina ancestral de la costa colombiana.

INGREDIENTES

4 porciones

- ♦ 1.000 g de ajíes dulces o picantes
- ♦ 1 cebolla roja
- ♦ 1 ramita de cebolla
- ♦ 2 cucharadas de aceite de puerco
- ♦ 2 dientes de ajo
- ♦ 10 g de comino
- ♦ 1 cucharadita de sal

UTENSILIOS

Hoja de bijao, olla, escurridor metálico, cuchillo y tabla de picar.



PROCESO

- 1 Lave bien los ajíes. Envuélvalos en una hoja de bijao y cocine al vapor por 25 minutos.
- 2 Luego de cocinarlos, destape y deje reposar por unos minutos. Pélelos uno a uno.
- 3 En un mortero, machuque los ajíes.
- 4 Haga un sofrito con las cebollas finamente picadas, ajo, aceite achiotado, comino y sal al gusto.
- 5 Mezcle el sofrito con el ají machucado, rectifique la sal y sirva.
- 6 Puede usar la pava de ají como acompañante para el plátano, la yuca y el ñame, o agregar al pescado y a la carne.

GALLETAS DE BURRITO

Esta receta es popular en el paisaje de los Montes de María. Son galletas ideales para las meriendas de los niños.

INGREDIENTES

600 galletas

- ◇ 40 lb de harina
- ◇ 30 huevos
- ◇ 3 lt de leche
- ◇ 5 lb de azúcar
- ◇ 125 g de anís
- ◇ 50 g de polvo para hornear
- ◇ 50 g de bicarbonato
- ◇ 1 lb de mantequilla
- ◇ 5 limones

UTENSILIOS

Mesa de aluminio, bandeja de aluminio, molde de burrito, cuchara, cuchillo, espátula, rodillo, horno, bandeja de enfriamiento y estante.



PROCESO

- 1 En una bandeja, revuelva la harina, los huevos y el anís.
- 2 Mezcle y agregue mantequilla, polvo para hornear, azúcar y ralladura de limón.
- 3 Porcione la masa y esparza en la mesa con un rodillo, en una extensión de 20 a 30 centímetros.
- 4 Aplique el rodillo hasta alcanzar el punto de la masa con un grosor de 2 a 3 centímetros.
- 5 Tome el molde de burrito y haga las figuras con la masa.
- 6 Ubíquelas en la bandeja de aluminio y hornee durante 10 a 15 minutos.

Retire del horno y deje enfriar para su empaque y distribución.



SANGRE DE LEÓN

Esta bebida es nutritiva y medicinal, aporta a la fertilidad y contiene hierro, según la medicina tradicional.

INGREDIENTES

15 litros

- ◆ 100 cañas dulces
- ◆ 20 litros de agua

UTENSILIOS

Leña, hornilla, canaleta o meneador, trapiche, paila y recipiente de agua (pimpina).



PROCESO

- 1** Corte la caña de azúcar.
- 2** Muela en trapiche tradicional o eléctrico para obtener el guarapo (líquido).
- 3** Lleve a la paila, en una hornilla encendida con leña.
- 4** Cocine el guarapo hasta obtener un melao para echarlo en un molde.
- 5** Al melao que queda pegado en la paila, agregue 6 litros de agua. Revuelva hasta obtener el producto deseado (sangre de león).

CHOCOLATE CRIOLLO

El cacao y el maíz cariaco se cultivan en los Montes de María. Esta receta milenaria se prepara en las mañanas y se sirve en tazas de totumo.

INGREDIENTES

- ♦ 200 g de maíz cariaco
- ♦ 100 g de cacao
- ♦ 10 g de canela
- ♦ 5 g de clavito
- ♦ 4 pepitas de pimienta por litro de la preparación
- ♦ 50 g de azúcar

UTENSILIOS

Tetera, cuchara de palo, molino, paila para tostar y leña o estufa.



PROCESO

- 1 Ponga a tostar el maíz cariaco y el cacao a fuego medio-bajo.
- 2 Agregue especias: canela, clavito y pimienta picante. Mezcle constantemente.
- 3 Muela todos los ingredientes en un molino.
- 4 En una jarra, añada la leche y vierta los ingredientes molidos.
- 5 Ponga a hervir y agregue azúcar al gusto.

MAZAMORRA

de maíz

Esta preparación es frecuente en la temporada de cosecha de maíz.

INGREDIENTES

- ◆ 250 g de maíz
- ◆ 1 lt de leche de vaca o de coco
- ◆ 1 cucharadita de canela
- ◆ 3 clavos de olor
- ◆ 1 pizca de sal
- ◆ Azúcar al gusto

UTENSILIOS

Cuchillo, palote, olla o caldero, cuchara de cocina, molino y colador.



PROCESO

- 1 Desgrane el maíz; muélalo y saque el afrecho. Utilice la leche del maíz.
- 2 Vierta en un caldero u olla esta leche y agregue azúcar al gusto, canela, clavos de olor y una pizca de sal. Deje que esta mezcla tome una consistencia suave y espesa.
- 3 Cuando la preparación tenga esta consistencia, puede bajarla del fogón y dejarla reposar.

Sírvala cuando esté tibia.

HORCHATA O CHICHA

de ajonjolí

Se hace cuando hay cosecha de ajonjolí, en Semana Santa, y se recomienda para las mujeres lactantes. Se puede tomar a cualquier hora del día.

INGREDIENTES

- ◆ 500 g de ajonjolí
- ◆ 1 lt de leche (opcional)
- ◆ 1 lt de agua
- ◆ Azúcar al gusto

UTENSILIOS

Licadora, colador, jarra, vaso y cucharón de jugo.



PROCESO

- 1 Limpie y lave el ajonjolí.
- 2 Remoje por dos o tres horas.
- 3 Licúe el ajonjolí con agua.
- 4 Cuele.
- 5 Prepárelo con leche, azúcar y hielo.

CHICHA CORTADA

con batata

El maíz es sembrado por los campesinos en la época de las primeras lluvias del año. Tiene dos etapas de recolección, primero verde y luego seco. Para realizar la chicha, el maíz debe estar seco y pilado. La chicha cortada con batata se consume principalmente en Semana Santa.

INGREDIENTES

10 vasos

- ♦ 500 g de maíz cuchuco
- ♦ 3 lt de agua
- ♦ Canela (opcional)
- ♦ 1 batata pelada y rallada
- ♦ 200 g de azúcar

UTENSILIOS

Olla, molino y rallador.



PROCESO

- 1 Lave el maíz y déjelo en remojo durante un día. Retire el maíz y conserve el agua.
- 2 Muela el maíz.
- 3 En una olla, agregue agua fresca y vierta el maíz. Cocine durante 30 minutos.
- 4 Cuando el maíz esté blando, agregue la cortadura (el agua en la que se dejó en remojo un día antes el maíz).
- 5 Mezcle la batata rallada con 1 taza de agua; exprima bien la batata y añada el líquido a la olla con el maíz y el agua. Mezcle bien todos los ingredientes.
- 6 Deje reposar la chicha durante un día.

Sirva con hielo y añada azúcar al gusto.

Vino de
COROZO

Se consume en cumpleaños,
fin de año y ocasiones especiales.

INGREDIENTES

3 litros de vino

- ◊ 5 lb de corozo
- ◊ 1 lb de azúcar
- ◊ 3 lt de agua

UTENSILIOS

Recipiente de plástico
con tapa, embudo,
colador y olla



PROCESO

- 1 Lave los corozos.
- 2 Deposítelos en un tanque.
- 3 Agregue azúcar y tape muy bien.
- 4 Haga un hueco para meter el recipiente bajo tierra.
- 5 Déjelo fermentar durante 365 días debajo de la tierra.
- 6 Saque el vino de la tierra, cuélelo y obtenga el vino.

Envase en botellas de vidrio.

Vino de **PALMA**

La palma de vino es una especie que posee un tallo recto. De su tallo fibroso se extrae la savia que se usa como vino, ya que posee un sabor especial y único. Se debe cortar cuando la planta tenga aproximadamente 9 años.

INGREDIENTES

♦ 1 planta de palma de vino adulta

UTENSILIOS

Hacha, machete, tela, totuma limpia y contenedor de calabazo.



PROCESO

- 1 Corte la planta de palma de vino y tírela al suelo. Remueva las primeras cáscaras que tiene del lado del cogollo.
- 2 Donde se quitan las cáscaras, en la parte central del tallo, se comienza a covar en forma de cuadro con el machete.
- 3 Se tapa el corte con una tela limpia.
- 4 Un día después, se puede revisar para recoger el vino con una totuma pequeña y se vuelve a tapar. Si no encuentra vino, cove un poco más cerca al corazón de la palma.
- 5 Los días siguientes puede hacer el mismo proceso hasta que deje de brotar de la planta la savia o vino.
- 6 Lo puede consumir después de un día o guardar en un recipiente para que se fermente.

CONTRA

La contra es una preparación que se realiza con plantas medicinales o aromáticas. Estas preparaciones han sido usadas por las comunidades étnicas durante muchos años con fines rituales y medicinales.

INGREDIENTES

4 porciones

- ♦ Plantas medicinales
- ♦ Plantas aromáticas
- ♦ 750 ml de ron ñeque, de azúcar o de caña

UTENSILIOS

Cuchillo, machete, botella de vidrio transparente u oscuro y embudo.



PROCESO

- 1 Identifique las plantas, sean medicinales o aromáticas, dependiendo del uso que le quiera dar a la contra.
- 2 Recolecte las plantas en diferentes partes del territorio.
- 3 Antes de cortar la parte de la planta, comuníquele a la planta cuál es el fin de cortarle, para que ella libere su esencial de medicina.
- 4 Si es el tallo lo que se quiere de la planta, debe cortarse en luna creciente; si son las flores o frutos, se debe cortar en luna llena; si es raíz lo que se desea usar, en luna nueva, así se garantiza la existencia de mayor savia en el pedazo de planta.
- 5 Una vez recolectadas las plantas, lávelas con agua pura y córtelas de tal manera que quepan en la botella.
- 6 Una vez picadas en trozos pequeños, se introducen en el envase contenedor.
- 7 Posteriormente, agregue ron ñeque llenando completamente la botella.
- 8 Teniendo la contra completa, guárdela unos días en lugar oscuro, libre de luz para que las plantas comiencen a soltar sus propiedades medicinales.



pg. 76	PREPARACIONES
pg. 78	Arepa de arroz
pg. 80	Arepa de maíz nuevo
pg. 82	Tostones de yuca
pg. 84	Machucado de ñame
pg. 86	Machucado de batata
pg. 88	Machucado de yuca
pg. 90	Bollo de arroz
pg. 92	Bollo de plátano maduro
pg. 94	Bollito de coco
pg. 96	Carimañola de pescado
pg. 98	Mote de queso
pg. 98	Mote de pescado
pg. 100	Sopa de arroz con cerdo
pg. 102	Sopa de carne salada
pg. 104	Arroz de bagre salado
pg. 106	Arroz de cerdo
pg. 108	Arroz de coco con uvas pasas
pg. 110	Arroz con yuca
pg. 114	Arroz de ahuyama
pg. 116	Arroz de frijol cabecita negra
pg. 118	Arroz con mariscos
pg. 120	Salpicón de bagre en zumo de coco
pg. 122	Cachama rellena
pg. 124	Ceviche de pulpo
pg. 126	Ceviche de camarón
pg. 128	Hicotea en zumo de coco
pg. 130	Estopiado de moncholo o kakalí
pg. 134	Caracol guisado
pg. 136	Gallina guisada en zumo de coco
pg. 138	Lasaña de berenjena
pg. 140	Pastel de cerdo
pg. 144	Ensalada de habichuela y carne molida
pg. 146	Carnero guisado en zumo de coco

pg. 148	Jugo de corozo
pg. 150	Jugo de mango biche
pg. 152	Jugo de maracuyá y carambolo
pg. 154	Guarapo de panela
pg. 156	Peto de maíz
pg. 158	Avena de yuca
pg. 160	Galleta de limón
pg. 162	Caballito
pg. 164	Dulce de orejero
pg. 166	Dulce de palmito
pg. 168	Dulce de yuca
pg. 170	Dulce de batata
pg. 172	Dulce de coco con flor de jamaica
pg. 174	Dulce de arroz
pg. 176	Jalea de tamarindo
pg. 178	Plátano pícaro o tentación
pg. 180	Arroz de plátano maduro
pg. 182	Diabolín
pg. 184	Parpichuelas
pg. 186	Bolis de frutas tropicales
pg. 188	Cocadas
pg. 190	Bolitas de leche
pg. 192	Calducho frío

RECETAS DE TRADICIÓN

AREPA DE ARROZ

Las arepas de arroz son una preparación de la región de la mojana sucreña. Forma parte de la cocina tradicional. Es un alimento que aporta energía para las arduas labores del campo.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 2 tazas de agua
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 250 g de queso costeño

UTENSILIOS

Caldero, molino y tazón.

PROCESO

- 1 Limpie el arroz.
- 2 Lávelo y escúrralo.
- 3 Déjelo secar al sol por 1 hora.
- 4 Cuando esté bien seco, páselo por el molino de mano para obtener harina de arroz.
- 5 Hierva las 2 tazas de agua en un caldero.
- 6 Agregue, poco a poco, 10 cucharadas de harina de arroz, revolviendo continuamente para que no se formen grumos.
- 7 Vierta esta mezcla en un recipiente y espere a que “cuaje”.
- 8 Ponga el resto de la harina en otro recipiente y hágale un hueco en el centro.
- 9 Agregue la harina mojada y el queso, y amase hasta conseguir una masa maleable.
- 10 Dele forma a las arepas.
- 11 Áselas o frítelas. Puede servir las con suero costeño.



AREPA DE MAÍZ NUEVO

El maíz hace parte de los ingredientes más representativos para las comunidades indígenas y campesinas del departamento de Sucre. Para la etnia zenú, el maíz es indispensable para garantizar la seguridad y soberanía alimentaria. Esta receta muestra una manera novedosa de utilizar el maíz viche.

INGREDIENTES

- ◇ 500 g de maíz viche
- ◇ 1 cucharada de sal
- ◇ ½ cebolla roja
- ◇ 1 cucharadita de azúcar
- ◇ 1 rama de cebolla larga
- ◇ 2 ajíes dulces
- ◇ 3 cucharadas de aceite

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchillo, molino, sartén y cuchara grande.



PROCESO

- 1 Muela el maíz ya desgranado con ajíes dulces y cebolla roja.
- 2 Agregue sal y azúcar al gusto.
- 3 Mezcle la masa hasta que quede uniforme.
- 4 Pique finamente 1 ramita de cebolla larga y añada a la mezcla de maíz.
- 5 Ponga a calentar el aceite en un caldero o sartén.
- 6 Cuando esté caliente el aceite, con una cuchara añada porciones de masa no muy grandes, para que no queden crudas por dentro.

Estas arepas son ideales para el desayuno o como un tentempié para la tarde.

TOSTONES DE YUCA

Esta rica y crocante preparación es ideal para acompañar los platos fuertes de la cocina sucreña.

INGREDIENTES

10 tostones

- ◊ 500 g de yuca pelada y partida en pedazos grandes
- ◊ 4 dientes de ajo machacados
- ◊ Sal al gusto
- ◊ 500 ml de aceite para freír

UTENSILIOS

Cuchillo, tabla, sartén, trinche o cuchara grande.



PROCESO

- 1 Lave la yuca y colóquela en agua caliente con sal. Cocine durante 15 minutos a fuego alto.
- 2 Después de estar cocida, retire la yuca del agua y deje reposar.
- 3 Frite la yuca a fuego alto durante 1 minuto, retire del aceite y aplane con una tabla de picar.
- 4 Remoje los tostones en un tazón con agua, sal y ajo machacado. Escúrralos bien y viértalos de nuevo en la sartén con aceite caliente hasta dorar.

Este tostón es ideal para acompañar sopas y ensaladas.

MACHUCADO

o puré de ñame

El ñame es un alimento indispensable para garantizar la soberanía alimentaria de las comunidades sucreñas. Este ingrediente de origen africano es versátil y contiene grandes propiedades nutricionales.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1 kg de ñame
- ◇ 6 ajíes dulces finamente picados
- ◇ 1 cebolla roja grande finamente picada
- ◇ 2 tomates finamente picados
- ◇ 5 dientes de ajo machacados
- ◇ 3 cucharadas de suero
- ◇ 150 g de queso rallado
- ◇ 2 cucharadas de aceite
- ◇ Sal al gusto

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tenedor y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Pele y cocine el ñame en trozos con agua y sal al gusto hasta que ablande.
- 2 Retírelos del agua y macháquelos hasta crear una masa uniforme. Añada suero y queso.
- 3 En un caldero, ponga a sofreír en aceite ajíes, tomate, cebolla y ajo a fuego alto durante 5 minutos. Una vez esté el sofrito, agregue al machucado de ñame. Mezcle hasta unificar los ingredientes.

Sírvalo caliente como acompañamiento o como desayuno.

MACHUCADO

o puré de batata

El machucado o puré de batata es una preparación que se ha venido perdiendo en el departamento de Sucre; sin embargo, aún hace parte de la dieta de las comunidades indígenas y campesinas de la región. La batata tiene altos contenidos nutricionales, entre estos: fibra, potasio, vitaminas A y C. Es antiinflamatoria y tiene propiedades antioxidantes.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1 kg de batata
- ◇ 6 ajíes dulces picados finamente
- ◇ 1 cebolla roja grande finamente picada
- ◇ 1 tomate finamente picado
- ◇ 5 dientes de ajo machados
- ◇ 2 cucharadas de suero
- ◇ 150 g de queso rallado
- ◇ 2 cucharadas de aceite
- ◇ Sal al gusto

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tenedor y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Pele y cocine la batata en trozos con agua y sal hasta que ablande.
- 2 Machaque la batata hasta crear una masa uniforme; agregue suero y queso rallado para darle suavidad.
- 3 En un caldero aparte, ponga a sofreír en aceite ajíes, tomate, cebolla y ajo a fuego alto durante 5 minutos. Una vez esté el sofrito, agregue a la mezcla batata, queso y suero.
- 4 Revuelva todos los ingredientes hasta unificar. Añada sal al gusto.

Sirva caliente como acompañamiento o como desayuno.

MACHUCADO

o puré de yuca

Esta receta integra varios de los ingredientes más icónicos de la cocina caribeña para crear un plato saludable y lleno de sabor sucreño.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 500 g de yuca
- ◇ 6 ajíes dulces picados finamente
- ◇ 1 cebolla grande roja picada finamente
- ◇ 5 dientes de ajo machacados
- ◇ 2 cucharadas de suero
- ◇ 1 cucharada de aceite
- ◇ 80 g de queso
- ◇ 1 cucharada de mantequilla
- ◇ Sal al gusto

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tenedor y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Pele y cocine la yuca en trozos con agua y sal hasta que ablande.
- 2 Retire del agua la yuca y machaque caliente hasta crear una masa uniforme. Agregue suero, mantequilla y queso rallado para darle suavidad y sabor.
- 3 En un caldero, ponga a sofreír en aceite, cebolla, ajíes y ajo. Una vez esté el sofrito, agregue la yuca y mézclela hasta unificar los ingredientes.

Sírvalo caliente como acompañamiento. Puede utilizar en vez de yuca, ahuyama o popocho.

BOLLO DE ARROZ

El bollo de arroz se consume durante todo el año y se ofrece en diciembre a las visitas. Esta receta se transmite de generación en generación. En el departamento de Sucre, existen más de 20 variedades de bollos, que se producen en distintas épocas del año.

INGREDIENTES

10 porciones

- ◇ 750 g de arroz
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 250 g de queso
- ◇ 2 lt de agua
- ◇ 4 hojas de bijao.

UTENSILIOS

Molino, meneador, olla, tazón y caldero.

PROCESO

- 1 Deje el arroz en remojo por 2 horas.
- 2 Déjelo secar muy bien y muélalo.
- 3 Ponga a hervir agua con una pizca de sal.
- 4 Agregue la harina de arroz y amase toda la mezcla.
- 5 Agregue el queso y continúe amasando hasta unificar los ingredientes.
- 6 Envuelva la masa en hojas de bijao.
- 7 Ponga a cocinar en agua hirviendo, aproximadamente durante dos horas.
- 8 Saque los bollos de arroz de la olla y déjelos enfriar.

Puede acompañar los bollos con queso y café con leche.



BOLLO DE PLÁTANO MADURO

El bollo de plátano maduro es una rica mezcla entre el sabor del maíz y el dulce del plátano maduro. Es una rica receta criolla de la cocina sucreña.

INGREDIENTES

10 bollos

- ◇ 2.000 g de maíz
- ◇ 5 plátanos maduros
- ◇ 1 cucharada de sal
- ◇ 2 lt de agua
- ◇ 10 g de anís

UTENSILIOS

Molino, olla, cuchillo y tabla de picar.



PROCESO

- 1 Precocine el maíz y déjelo reposar.
- 2 Sáquelo del agua y muélalo.
- 3 Pele el plátano y córtelo en cubos.
- 4 Amase y agregue sal y anís al gusto.
- 5 Ya preparada la masa, arme los envueltos o bollos en los cascarones de maíz o palma amarga.
- 6 Ponga a calentar agua en una olla y vierta los bollos. Déjelos por 30 minutos para que se cocinen.
- 7 Saque los bollos del agua y déjelos enfriar, o si prefiere cómalos calientes.

Puede acompañarlos con queso o suero costeño.

BOLLITO DE COCO

Bollo de coco, también conocido en otras partes como envuelto, es una rica preparación con herencia caribeña.

INGREDIENTES

12 porciones

- ◇ 800 g de maíz
- ◇ 2 cocos rallados finamente
- ◇ 1 cucharadita de anís macerado
- ◇ Sal al gusto
- ◇ Azúcar al gusto

UTENSILIOS

Molino, olla, chuzo de lata o trinche grande, bowl o taza plástica.



PROCESO

- 1 Precocine el maíz; luego, déjelo reposar y sáquelo del agua.
- 2 Muela el maíz hasta crear una masa homogénea.
- 3 Mezcle la masa con el coco rallado, el anís, la sal y el azúcar al gusto.
- 4 Envuelva en cascarón de maíz o palma amarga; amarre y vierta en una olla con agua hirviendo.
- 5 Cocine durante 30 minutos.
- 6 Una vez cocidos, sáquelos del agua y déjelos reposar.

Sirva y acompañe con queso costeño, suero, pescado frito o huevos.

CARIMAÑOLA DE PESCADO

Es un frito típico de la costa, elaborado a base de yuca cocida y luego molida, que se puede rellenar con cualquier carne. En este caso, serán unas ricas carimañolas de pescado.

INGREDIENTES

12 carimañolas

- ◊ 800 g de yuca
- ◊ 360 g de pescado ahumado
- ◊ 1 lt de aceite
- ◊ 2 cebollas finamente picadas
- ◊ 1 pimentón finamente picado
- ◊ 2 dientes de ajo machacados
- ◊ 3 ajíes dulces
- ◊ 2 tazas de leche de coco
- ◊ 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ◊ Sal al gusto

UTENSILIOS

Molino, olla, cardero, cuchara y cuchillo.

PROCESO

1 Pele la yuca, lávela y colóquela a cocinar en una olla con sal al gusto y suficiente agua. Retire del agua, deje enfriar y luego muele.

2 Desmeche el pescado ahumado y remueva todas sus espinas.

3 En un caldero, añada 2 cucharadas de aceite, cebolla, ají, pimentón y ajo.

Cocine a fuego medio durante 4 minutos. Vierta el pescado y mezcle con los ingredientes y sal al gusto; luego de 2 minutos, agregue la leche de coco.

4 Mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego lento hasta que la leche de coco se reduzca; 10 minutos aproximadamente. Retire del fuego y deje enfriar.

5 Amase la yuca y pruebe la sal para saber el punto que tiene. Ya amasada la yuca, empiece a armar las carimañolas rellenándolas con el revoltillo de pescado.

6 En una olla, agregue el litro de aceite y cocine a fuego alto. Añada las carimañolas ya armadas hasta que queden doradas.

7 Retire del fuego y ponga las carimañolas sobre papel de cocina para remover el exceso de aceite.

Sirva caliente y acompañe con suero costeño, ají y un jugo frío de corozo.



MOTE DE QUESO

El mote de queso, sopa del caribe colombiano, es originaria de la subregión de los Montes de María y de la Sabana. Es un plato reconocido en toda Colombia y es considerado la insignia gastronómica del departamento de Sucre. El mote tiene variaciones que van desde el mote de candela, en el que solo se agregan variedades de ñame, hasta el mote con guandul, queso, bleo, pescado y zambapalo. Actualmente, uno de los motes más consumidos es el mote de queso.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 400 g de ñame
- ◇ 200 g de queso
- ◇ ½ cebolla blanca finamente picada
- ◇ 3 dientes de ajo machacados
- ◇ 3 cucharadas de suero
- ◇ 1 cucharada de sal
- ◇ 2 cucharadas de aceite
- ◇ 1 manojo de bleo chupa
- ◇ ½ berenjena

UTENSILIOS

Cuchillo, olla, tabla para picar, mortero, toalla, sartén y cucharón.



PROCESO

- 1 Pele y pique el ñame en trozos pequeños y uniformes.
- 2 En una olla, agregue agua, ajo y sal al gusto. Espere hasta que hierva el agua y añada el ñame.
- 3 Cocine el ñame a fuego medio-alto hasta que se desintegre, durante alrededor de 25 minutos. Añada las hojas de bleo de chupa.
- 4 En una sartén, vierta 1 cucharada de aceite y cocine a fuego alto 1 cebolla finamente picada y 2 dientes de ajo; mezcle constantemente hasta que dore. Retire del fuego después de 4 minutos.
- 5 Corte ½ berenjena en circunferencias de 1,5 cm aproximadamente. Agréguela picada en una sartén junto con sal y 1 diente de ajo machacado, y ponga a freír a fuego medio hasta que obtenga un color dorado intenso.
- 6 Añada el sofrito y la berenjena a la olla con el ñame.
- 7 Pique el queso en cuadritos y agregue a la preparación con suero al gusto.

Sirva caliente, acompañado de arroz blanco, arroz de coco o de frijol.

MOTE DE PESCADO

Esta deliciosa y nutritiva receta se consume principalmente en la Mojana.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◊ 600 g de pescado. Puede ser bocachico, bagre u otro pescado que desee.
- ◊ 1 kg de ñame pelado y picado en cubitos pequeños.
- ◊ 2 tomates finamente picados
- ◊ 2 cebollas blancas finamente picadas
- ◊ 6 dientes de ajo machacados
- ◊ 5 ajíes dulces
- ◊ 50 g de cilantro fresco finamente picado
- ◊ 1 taza de leche de coco (opcional)
- ◊ 2 tazas de aceite vegetal
- ◊ Sal al gusto
- ◊ Limón al gusto

UTENSILIOS

Cuchillo, cuchara grande, olla sopera y tabla para picar.



PROCESO

- 1 En una olla, agregue el aceite y 2 dientes ajo. Cocine a fuego medio hasta dorar el ajo. Agregue agua, sal y ñame picado.
- 2 En una sartén, añada aceite y frite en fuego alto los pescados partidos en postas. Retire el exceso de aceite y vierta el pescado a la sopa cuando el ñame esté cocido. Revuelva cuidadosamente, conservando la forma del pescado y vierta 1 taza de leche de coco (opcional).
- 3 En una sartén, haga un sofrito de tomate, cebolla, ajo, sal y aceite. Agregue el mote al momento de emplatar.
- 4 Sirva la sopa caliente y acompañe con arroz blanco o de coco.

SOPA DE ARROZ

con cerdo

Esta preparación combina el sabor criollo de la carne de cerdo con el arroz, dando como resultado una sopa espesa. Esta receta es característica de las fincas, en donde es necesario tener suficiente energía para hacer las actividades que demanda el campo.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 300 g de cerdo cortado en trozos medianos
- ◇ 200 g de arroz
- ◇ 2 dientes de ajo machacados
- ◇ ½ cebolla blanca finamente picada
- ◇ 1 rama de cebollín finamente picada
- ◇ ½ rama de apio finamente picada
- ◇ 2 ajíes dulces finamente picados
- ◇ 2 pimentas de olor
- ◇ 2 cucharadas de aceite
- ◇ 1 cucharada de cilantro finamente picado
- ◇ 1 ½ taza de agua
- ◇ Sal al gusto
- ◇ ½ limón

UTENSILIOS

Olla, cuchillo, tabla para picar, mortero y toalla.



PROCESO

- 1 Ponga una olla a fuego alto. Añada el aceite, la cebolla, el cebollín, el apio, los ajíes, pimienta de olor y ajo. Deje dorar durante 2 minutos. Vierta la carne de cerdo y añada sal al gusto.
 - 2 Dore la carne durante 4 minutos. Mezcle bien todos los ingredientes.
 - 3 Vierta el agua y el arroz. Cocine a fuego medio hasta que el arroz y la carne de cerdo ablanden, durante alrededor de 15 minutos.
 - 4 Antes de servir, añada el cilantro picado.
- Sirva caliente y agregue el zumo de medio limón (opcional).

SOPA DE CARNE SALADA

La sopa de carne salada es una preparación que se consume cotidianamente a lo largo del departamento de Sucre. La técnica de salar la carne ha sido heredada de los ancestros, quienes usaban el método de salar como conservación de los alimentos.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 600 g de carne salada.
- ◇ 3 dientes de ajo machacados
- ◇ 2 ajíes dulces
- ◇ 200 g de yuca pelada y cortada en trozos medianos
- ◇ 200 g de ñame pelado y cortado en trozos medianos
- ◇ Sal al gusto
- ◇ ½ cebolla picada finamente
- ◇ 1 rama de cebollín
- ◇ Zumo de ½ limón
- ◇ 1 cucharada de cilantro picado
- ◇ 3 pimentas de olor
- ◇ 1 cucharada de aceite achiotado

UTENSILIOS

Olla, olla de presión, cuchillo, mortero, tabla de picar, toalla y cuchara grande.



PROCESO

- 1 Deje la carne salada remojando en abundante agua desde la noche anterior para que suelte la sal.
- 2 En una olla, ponga a cocinar la carne hasta que ablande; agregue el ñame y la yuca.
- 3 En una sartén, añada 1 cucharada de aceite achiotado; cocine a fuego alto y vierta el ajo, la pimienta de olor, la cebolla, los ajíes y el cebollín. Mezcle durante 4 minutos y retire del fuego.
- 4 Añada el sofrito a la olla con la sopa. Revuelva bien todos los ingredientes y agregue sal al gusto.
- 5 Antes de servir, agregue zumo de limón y cilantro finamente picado.

Sirva caliente con arroz blanco.

ARROZ DE BAGRE SALADO

El bagre es un pez de agua dulce que los sucreños obtienen del río San Jorge y se caracteriza por ser rico en hierro y calcio. La técnica de salar es una invención de las cocinas tradicionales para conservar los alimentos y se encuentra aún presente en el departamento de Sucre.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 350 g de bagre salado
- ◇ 8 ajíes dulces
- ◇ 2 cebollas rojas grandes finamente picadas
- ◇ 1 manojo de cilantro
- ◇ 2 tomates grandes rojos finamente picados
- ◇ 6 dientes de ajo picados
- ◇ 1 zanahoria rallada o en cuadritos pequeños
- ◇ 10 habichuelas grandes finamente picadas
- ◇ 5 cucharas de aceite
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 1 cucharadita de achiote

UTENSILIOS

Olla, caldero, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tabla para picar y mortero.



PROCESO

- 1 Ponga a remojar el bagre salado con abundante agua por 40 minutos.
- 2 En una olla, agregue el bagre junto con 3 ajíes, ½ cebolla y 3 dientes de ajo finamente picados. Hierba por 20 minutos a fuego medio-alto.
- 3 Una vez cocido el bagre, retire del agua, déjelo enfriar y desmeche. Conserve el agua para hacer el arroz.
- 4 En una olla con una cucharada de aceite, saltee el arroz durante 3 minutos a fuego alto. Agregue 4 tazas del agua en la que se cocinó el pescado. Mezcle los ingredientes y tape el arroz desde el principio. Deje cocinar por 15 minutos a fuego medio-bajo.
- 5 En un caldero, añada 2 cucharadas de aceite achiotado y cocine a fuego medio-alto por 2 minutos. Añada cebolla, tomate, ají, ajo y cilantro finamente picados. Póngalos a sofreír durante 4 minutos. Añada al arroz el sofrito junto con el pescado desmechado. Revuelva cuidadosamente.
- 6 Cocine las habichuelas en agua con un toque de sal y posteriormente agréguelas picadas al arroz.
- 7 Una vez incorporado el arroz, déjelo cocinar a fuego lento durante 5 minutos para unificar los sabores. Añada sal al gusto.

Sírvalo caliente para el almuerzo o una cena y acompañe con ensalada.

ARROZ DE CERDO

El arroz forma parte de la diversidad agrícola de nuestro departamento; es un producto que se cultiva, procesa y comercializa principalmente en la región de la Mojana y la región del San Jorge. Esta receta es consumida en Sucre en ocasiones especiales.

INGREDIENTES

5 porciones

- ◇ 350 g de carne de cerdo
- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 4 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 ½ cebolla blanca finamente picada
- ◇ ½ pimentón rojo finamente picado
- ◇ 2 ajíes dulces
- ◇ 200 g de habichuelas picadas en trozos medianos
- ◇ 1 zanahoria pequeña picada en cubitos pequeños
- ◇ 2 tazas de caldo de cerdo cocinado
- ◇ 2 ½ tazas de agua

UTENSILIOS

Caldero, olla, cuchillo, tabla para picar, toalla y mortero.



PROCESO

- 1 Ponga a cocinar el cerdo con sal, 1 diente de ajo y ½ cebolla durante 15 minutos. Conserve el agua para hacer el arroz.
- 2 Pique el cerdo en cuadritos. En un caldero añada 1 cucharadita de aceite y el cerdo; sofríalo durante 5 minutos a fuego alto hasta obtener un color dorado.
- 3 En una sartén vierta 2 cucharadas de aceite, incorpore la cebolla, la zanahoria, el pimentón y los ajíes. Cocine a fuego alto durante 2 minutos y reduzca a fuego medio por otros 3.
- 4 En una olla, vierta 1 cucharada de aceite para freír el arroz, y revuelva constantemente. Incorpore el sofrito. Añada 2 tazas del caldo en el que se cocinó el cerdo y 2 ½ tazas de agua. Mezcle y deje destapado hasta que se empiece a secar el agua por 10 minutos.
- 5 Ponga a cocinar las habichuelas con sal y retírelas del agua luego de 6 minutos.
- 6 Añada las habichuelas y el cerdo al arroz. Mezcle cuidadosamente y tape el arroz por 10 minutos. Cocine a fuego bajo.

Sirva caliente y acompañe con ensalada.

ARROZ DE COCO

con uvas pasas

El arroz con coco es una mezcla culinaria de pueblos africanos, indígenas y españoles. El coco, por ser una fruta tropical, es representativa en la zona Caribe y se utiliza mucho en las preparaciones tradicionales de Sucre.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 1 coco
- ◇ 40 g de azúcar
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 70 g de uvas pasas
- ◇ Agua

UTENSILIOS

Rallador, tazón, cuchillo, cuchara grande y caldero.



PROCESO

- 1 Ralle el coco y extraiga el primer zumo o leche.
- 2 Ponga a reducir la leche de coco con un poco de azúcar hasta que se caramelicé en una sartén a fuego medio, durante alrededor de 10 minutos.
- 3 Mezcle el coco rallado con 2 tazas de agua hasta que el agua quede blanca. Cierna el afrecho del coco con un colador. Añada el líquido al caldero hasta que toda la mezcla se torne color caramelo. Agregue sal al gusto para neutralizar los sabores.
- 4 Cuando esté hirviendo, lave el arroz y agréguelo al caldero.
- 5 Cocine el arroz a fuego medio para que se cocine de manera uniforme. Cuando esté empezando a secar, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- 6 5 minutos antes de servir agregué las uvas pasas.

Sírvalo como acompañante de pescados y guisos.

ARROZ CON YUCA

Esta preparación integra dos de los ingredientes fundamentales de la dieta sucreña: el arroz y la yuca.

INGREDIENTES

10 porciones

- ◇ 2 tazas de leche de coco
- ◇ 500 g de yuca pelada y cortada en cuadrillos pequeños
- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 1 cucharada de sal
- ◇ 1 lt de agua

UTENSILIOS

Cuchillo, rallador, taza o porcelana y caldero.



PROCESO

- 1 En un caldero, añada la leche de coco, el agua y sal al gusto. Cocine a fuego medio hasta que hierva.
- 2 Agregue la yuca y el arroz previamente lavado y cocine hasta que el agua se seque.
- 3 Cubra con una tapa y cocine a fuego bajo durante 10 minutos.
- 4 Ya pasado este tiempo, baje el caldero del fogón y destápelo para dejar reposar.

Sirva y disfrute de esta rica preparación. La puede acompañar con carne en bistec, pescado frito o queso costeño.

ARROZ DE AHUYAMA

Es una rica preparación de la cocina tradicional, en la que se mezcla el arroz con el rico sabor de la ahuyama, dando como resultado esta preparación criolla, que es uno de los platos característicos de Sucre.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 300 g de ahuyama picada en cuadritos pequeños
- ◇ 4 tazas de leche de coco
- ◇ Sal
- ◇ Agua

UTENSILIOS

Caldero, rallador, cuchillo, tabla de picar, cuchara de cocina y colador.



PROCESO

- 1 En un caldero vierta la leche de coco y sal al gusto. Cocine a fuego medio hasta que hierva. Añada la ahuyama al caldero y deje cocinar durante 4 minutos.
- 2 Vierta el arroz al caldero y mezcle todos los ingredientes.
- 3 Déjelo en el fuego hasta que seque.
- 4 Tápelolo y déjelo en fuego bajo hasta que esté listo.
- 5 Baje del fogón y deguste. Sírvalo acompañado de gallina guisada.



ARROZ DE FRÍJOL

cabecita negra

Este plato es uno de los más comunes en épocas de Semana Santa y se ha venido transmitiendo de generación en generación.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 350 g de frijol cabeza negra
- ◇ 2 tazas de leche de coco
- ◇ 2 tazas de agua
- ◇ Sal

UTENSILIOS

Caldero, olla u olla a presión, cuchillo, cuchara de cocina, rallador y colador.



PROCESO

- 1 Cocine el frijol en una olla de presión hasta que ablande.
- 2 Ponga un caldero a fuego medio y vierta la leche y el agua; cuando hierva, añada el arroz y los frijoles.
- 3 Añada sal al gusto.
- 4 Cuando reduzca el líquido, tape y deje cocinar a fuego bajo durante 10 minutos más.
- 5 Deje reposar y sirva. Lo puede acompañar con pescado frito, guisado, o carne guisada.

ARROZ CON MARISCOS

Esta receta es característica de la costa Caribe y se prepara para las festividades y días especiales. Su preparación está llena de sabor y simboliza en las comunidades del Golfo de Morrosquillo la fertilidad.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 600 g de arroz
- ◇ 200 g de camarón
- ◇ 150 g de calamar
- ◇ 250 g de pulpo
- ◇ 200 g de langosta
- ◇ 250 g de pescado fresco
- ◇ 4 tazas de leche de coco fresco
- ◇ 2 ramas de cebolla larga finamente picada
- ◇ 1 cebolla roja finamente picada
- ◇ ½ pimentón rojo finamente picado
- ◇ 3 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 cucharadita de sal
- ◇ 1 cucharadita de cúrcuma
- ◇ 1 cucharada de vinagre
- ◇ 1 cucharada de salsa de soya
- ◇ 3 cucharadas de aceite vegetal

UTENSILIOS

Caldero, cuchillo, sartén, cuchara grande o palote y tabla de picar.



PROCESO

- 1 Limpie el camarón, el calamar, la langosta, el pulpo y el pescado.
- 2 En una olla con agua caliente agregue sal, calamar, langosta, pulpo y cocine durante 10 minutos.
- 3 Marine el camarón y el pescado con vinagre, sal, salsa de soya y 1 diente de ajo machacado.
- 4 En un caldero grande, añada aceite y ponga a sofreír pimentón, cebolla, cebolla larga y ajo. Luego de 4 minutos, agregue el pescado y los camarones.
- 5 Vierta la leche de coco y deje hervir. Agregue el arroz, el calamar, el pulpo y la langosta.
- 6 Agregue sal al gusto. Cocine a fuego medio hasta que seque durante 12 minutos y luego tape. Cocine a fuego lento por otros 12 minutos.

Sirva caliente y acompañe con patacón.

SALPICÓN DE BAGRE

en zumo de coco

El bagre es una de las comidas favoritas para los sucreños, principalmente en temporada de Semana Santa. El salpicón en zumo de coco es una mezcla de sabores característicos de la cocina caribeña colombiana.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de bagre salado
- ◇ 8 ajíes dulces finamente picados
- ◇ 1 coco rallado
- ◇ 2 cebollas rojas grandes finamente picadas
- ◇ 2 tomates grandes rojos finamente picados
- ◇ 6 dientes de ajo machacados
- ◇ 4 cucharadas de aceite
- ◇ 1 cucharada de aceite achiotado

UTENSILIOS

Olla, sartén, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tabla para picar y mortero.



PROCESO

- 1 Ponga el bagre salado a remojar en abundante agua durante 40 minutos.
- 2 En una olla, cocine el bagre junto con 2 ajíes, $\frac{1}{2}$ cebolla, ajo y 2 tazas de agua, durante 15 minutos y a fuego medio.
- 3 Deje enfriar el bagre y desmeche.
- 4 En un caldero grande, agregue 2 cucharadas de aceite achiotado, el ajo, el ají, la cebolla y el tomate finamente picados. Ponga a sofreír los vegetales a fuego alto durante 5 minutos. Añada el bagre desmechado. Revuelva los ingredientes constantemente por 3 minutos.
- 5 Mezcle el coco rallado con $\frac{1}{2}$ taza de agua para extraer el zumo. Añada el líquido al caldero y revuelva. Deje cocinar durante 5 minutos hasta que reduzca.

Sírvalo caliente, acompañado con arroz de fríjol.

CACHAMA RELLENA

La cachama es un pez de agua dulce; se puede consumir después de seis meses de vida, cuando ya ha alcanzado los 500 g. Esta receta permite degustar todos sus nutrientes desde la técnica de cocción.

INGREDIENTES

2 porciones

- ◊ 1 cachama de 500 g
- ◊ 1 ramita de cebolla larga
- ◊ 1 cebolla roja finamente picada
- ◊ ½ pimentón
- ◊ 2 dientes de ajo finamente picados
- ◊ 3 ajíes dulces finamente picados
- ◊ 1 cucharada de cilantro fresco picado
- ◊ 1 cucharada de albahaca fresca picada
- ◊ 100 g de auyama pelada y picada en cubos pequeños
- ◊ 50 g de mantequilla de vaca
- ◊ Zumo de 1 limón mandarino
- ◊ Sal al gusto

UTENSILIOS

Rallador, tazón, cuchillo, cuchara grande, caldero y fogón con carbón.



PROCESO

- 1 Limpie muy bien la cachama y cúbrala con el zumo de limón y la sal.
 - 2 En una sartén, vierta 2 cucharadas de aceite, ahuyama, pimentón, ají dulce, cebolla roja y cebolla larga, ajo, ½ cucharadita de albahaca fresca picada y sal al gusto. Cocine a fuego medio durante 10 minutos hasta que la ahuyama ablande.
 - 3 Rellene cuidadosamente la cachama con el sofrito de verduras.
 - 4 Derrita mantequilla en una sartén a fuego medio. Añada cilantro, ajo, albahaca y sal. Barnice la cachama con la mantequilla y las hierbas.
 - 5 Envuelva en hojas de bijao y ponga sobre una parrilla en las brasas durante 15 minutos hasta que se cocine el pescado.
- Sirva caliente y acompañe con arroz con coco.



CEVICHE DE PULPO

El pulpo hace parte de la dieta de las comunidades del golfo de Morrosquillo. En esta receta, las técnicas de cocción enaltecen el sabor del pulpo y dan como resultado una preparación suntuosa y llena de sabor.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◊ 550 g de pulpo
- ◊ 2 dientes de ajo machacados
- ◊ ½ pimentón finamente picado
- ◊ 1 cebolla finamente picada
- ◊ Zumo de 1 limón
- ◊ 10 g de cilantro finamente picado
- ◊ 1 cucharada de aceite de oliva

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tenedor, tabla para picar y parrilla.



PROCESO

- 1 Cocine el pulpo con agua, sal y 2 dientes de ajo machacado durante 15 minutos.
- 2 Ponga el pulpo sobre una parrilla hasta que dore alrededor de 6 minutos. Retire de la parrilla.
- 3 Corte el pulpo en cuadritos uniformes.
- 4 En un recipiente hondo, añada la cebolla, el pimentón y el cilantro. Agregue sal, 1 cucharada de aceite de oliva y el zumo de 1 limón.
- 5 Mezcle todos los ingredientes y decore con hojas de cilantro.

Sirva a temperatura ambiente como entrada.

CEVICHE DE CAMARÓN

Esta receta tradicional del Caribe colombiano es ideal para un almuerzo o cena ligera llena de sabor.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◊ 800 g de camarones
- ◊ 1 cebolla roja finamente picada
- ◊ 1 cebolla en rama
- ◊ Zumo de 3 limones
- ◊ 1 ají fresco finamente picado
- ◊ 1 cucharada de salsa de tomate
- ◊ 1 cucharadita de vinagre
- ◊ 1 diente de ajo machacado
- ◊ 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado
- ◊ Sal al gusto

UTENSILIOS

Olla, cuchillo, tabla de picar, colador y recipiente hondo para mezclar.



PROCESO

- 1 Pele y limpie los camarones. Enjuague con agua fría.
- 2 En una olla, agregue 3 tazas de agua, las cáscaras de camarón, los camarones lavados, 1 cebolla en rama, 1 diente de ajo machacado y sal. Hierva por 10 minutos y retire del fuego cuando los camarones estén rosados.
- 3 Ponga la cebolla roja cortada finamente en un recipiente de vidrio o cerámica. Agréguele sal y el jugo de los limones.
- 4 Añada al recipiente 2 cucharadas del caldo en el que se cocinaron los camarones. Vierta los camarones, ají, cilantro, vinagre y salsa de tomate.
- 5 Añada más sal o limón al gusto.

Sirva acompañado de patacones.

HICOTEA

en zumo de coco

Esta fue una preparación del laboratorio de innovación gastronómica realizado en Sucre Sucre. La hicotea es un animal omnívoro y se encuentra en riesgo, por ende, es necesario reducir el consumo de este animal.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de carne de hicotea
- ◇ 1 coco
- ◇ 50 g de cebolla larga finamente picada
- ◇ 1 cebolla roja finamente picada
- ◇ 2 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 cucharada de sal
- ◇ 2 ajíes dulces finamente picados
- ◇ ½ pimentón rojo
- ◇ 50 g de cilantro fresco finamente picado
- ◇ 4 hojas de albahaca finamente picadas
- ◇ 3 limones mandarino

UTENSILIOS

Rallador, tazón, cuchillo, cuchara grande y caldero.



PROCESO

- 1 Lave la carne de hicotea con agua limpia y agregue el zumo de limón.
- 2 Porcione la carne en 4 presas.
- 3 En una olla, vierta la carne, el ajo y la sal con un poco de agua durante 30 minutos hasta que la carne ablande.
- 4 En una sartén, sofría la cebolla larga, la cebolla cabezona, los ajíes y el pimentón. Añada el sofrito a la olla con la carne.
- 5 Añada el zumo de coco y cocine durante 10 minutos más. Antes de servir, agregue la albahaca.

Sirva caliente y acompañe con arroz.

ESTOPIADO DE MONCHOLO O KAKALÍ

Forma parte de la cocina especial de Semana Santa. El moncholo se compra a los pescadores artesanales desde finales de marzo, cuando comienzan las lluvias.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 900 g de moncholo ahumado y sin espinas
- ◇ 10 ajíes criollos finamente picados
- ◇ 2 cebollas moradas medianas finamente picadas
- ◇ 4 dientes de ajo machacados
- ◇ 2 tomates medianos finamente picados
- ◇ Pimienta al gusto
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 4 cucharadas de achiote en aceite
- ◇ 2 tazas de leche de coco
- ◇ 2 huevos (opcional)

UTENSILIOS

Parrilla, binde, carbón, olla y cuchara de palo.



PROCESO

- 1 En una sartén prepare un hogao mezclando aceite, ajíes, ajo, cebolla, tomate, sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego medio.
- 2 En una olla, agregue leche de coco y cocine durante 4 minutos. Agregue el moncholo y mezcle constantemente durante 5 minutos. Añada el hogao a la olla y cocine por otros 4 minutos.
- 3 Bata los huevos y añádalos a la olla hasta que tenga una textura más seca (opcional).

Baje del fuego y sirva acompañado con arroz de coco.

CARACOL GUISADO

Es un plato afrodisíaco de la región del Golfo de Morrosquillo. Esta preparación saludable se hace a base de zumo de coco.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de caracol
- ◇ 200 ml de leche de coco
- ◇ 2 ajíes dulces
- ◇ 2 dientes de ajo finamente picados
- ◇ 1 cebolla finamente picada
- ◇ 1 cucharadita de aceite achiotado
- ◇ 100 g de cilantro finamente picado
- ◇ 2 bolitas de pimienta de olor maceradas

UTENSILIOS

Olla a presión, cuchillo, tabla picadora, rallador, sartén y caldero.



PROCESO

- 1 Limpie el caracol y colóquelo a pitar hasta que ablande; déjelo reposar y luego píquelo.
- 2 En una sartén, agregue el aceite achiotado, el ajo, la cebolla y la pimienta de olor. Cocine a fuego medio durante 2 minutos.
- 3 Añada la leche de coco a la sartén y luego de un minuto vierta el caracol.
- 4 Agregue sal al gusto y decore con cilantro fresco finamente picado.

Sirva y acompañe con patacón.

GALLINA GUISADA

en zumo de coco

Es uno de los platos más representativos de la cocina ancestral y tiene un rico sabor criollo. Normalmente, quienes acostumbran a comer esta rica preparación son los campesinos e indígenas, ya que ellos mismos se dedican a la cría de la famosa gallina criolla y las hortalizas, con las cuales preparan este delicioso plato.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 900 g de gallina
- ◇ 1 cebolla morada finamente picada
- ◇ 1 rama de cebolla larga finamente picada
- ◇ 4 cucharadas de aceite con achiote
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 3 tazas de leche de coco
- ◇ 6 dientes de ajo machacados
- ◇ 8 ajíes dulces finamente picados
- ◇ 1 pizca de comino
- ◇ 1 cucharadita de pimienta negra
- ◇ 4 cucharadas de vinagre

UTENSILIOS

Olla a presión, cuchillo, tabla de picar, mortero y cuchara de cocina.



PROCESO

- 1 Desprese la gallina en varias partes.
- 2 Una vez la gallina ha sido despresada y esté limpia, agréguele la mezcla de los siguientes ingredientes: el ajo macerado o machacado, una pizca de pimienta negra, comino, sal al gusto y vinagre. Use sus manos para que todas las presas se impregnen del aderezo. Es recomendable dejar marinar las presas en la mezcla desde la noche anterior o 2 horas antes de cocinar.
- 3 Mientras la gallina se marina, pique cebolla morada, en rama y ají para el aderezo; cuando ya tenga todo picado, en un sartén, con un poco de aceite, haga un sofrito con los vegetales ya picados.
- 4 Agregue los aliños a la leche de coco y póngala en la olla a presión junto con las presas para que se cocinen. Pruebe la sazón y el punto de sal, y si es necesario, agregue un poco más.
- 5 Deje cocinar por 20 minutos o hasta que seque un poco la leche de coco y las presas estén cocidas.

Puede servir y acompañar con un rico arroz blanco.

LASAÑA DE BERENJENA

Esta es una opción perfecta para quienes desean consumir un plato delicioso, pero sin demasiadas calorías; además de convertirse en una alternativa ideal para aquellas personas que prefieren una dieta vegetariana. Usando la berenjena en lugar de pasta, se puede crear un plato lleno de sabor y perfecto para disfrutar de este versátil vegetal.

INGREDIENTES

10 porciones

- ◇ 4 cucharadas de aceite vegetal
- ◇ 4 berenjenas grandes cortadas en láminas de 1 cm de grosor
- ◇ 1 cebolla roja finamente picada
- ◇ 2 tomates rojos finamente picados
- ◇ 1 pimentón rojo finamente picado
- ◇ 4 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 taza de agua
- ◇ 500 g de queso

UTENSILIOS

Horno, sartén, cuchara de cocina, plato o refractaria para hornear.



PROCESO

- 1 Precaliente el horno a 180 °C durante 10 minutos.
- 2 Caliente en un sartén una cucharada de aceite por 1 minuto, a fuego medio, y sofría las láminas de berenjena, 3 minutos por cada lado. Retire y reserve hasta el momento de usar.
- 3 En la misma sartén caliente y con el aceite restante, agregue la cebolla y el ajo, cocine por 1 minuto sin dejar de revolver.
- 4 Por último, adicione el tomate y el pimentón, cocine por 3 minutos revolviendo constantemente; agregue el agua y revuelva para integrar. Deje cocinar hasta que hierva y espese.
- 5 En la refractaria, ponga una cama de berenjena, una cama de vegetales y 4 cucharadas de queso; nuevamente, ponga berenjena y vegetales, para terminar con las 4 cucharadas de queso restante.
- 6 Lleve la refractaria al horno y cocine por 10 minutos o hasta gratinar.

Deje enfriar y deguste de esta rica preparación.

PASTEL DE CERDO

El pastel de arroz se envuelve tradicionalmente en hoja de bijao. En Sucre, los pasteles se hacen con carne de cerdo o gallina; es una preparación que se consume en fechas especiales como matrimonios, cumpleaños y bautismos. Su elaboración demanda la interacción de los que los preparan, ya que involucra a la familia en cada uno de los momentos que esta práctica requiere.

INGREDIENTES

12 pasteles

- ◊ 1 kg de arroz
- ◊ 800 g de carne de cerdo
- ◊ 400 g de chicharrón de cerdo
- ◊ 7 dientes de ajo machacados
- ◊ 3 cebollas blancas finamente picadas
- ◊ 4 ajíes dulces
- ◊ 2 ramas de cebollín finamente picadas
- ◊ 300 g de papa pelada y picada en cuadritos medianos
- ◊ Sal al gusto
- ◊ 2 cucharadas de aceite achiotado
- ◊ 1 cucharada de cilantro picado
- ◊ 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ◊ 150 g de apio
- ◊ 300 g de col blanca finamente picada
- ◊ 300 g de zanahoria picada en cubos pequeños
- ◊ 12 hojas de bijao
- ◊ Pita de iraca o cabuya

UTENSILIOS

Olla grande, caldero, cuchillo, tabla, mortero, tazas, hojas de bijao, pita de iraca o cabuya para amarrar y fogón de leña.



PROCESO

- 1 En una olla grande añada las porciones grasas del cerdo y revuelva constantemente a fuego medio durante 15 minutos. Añada aceite achiotado, ajo, cebolla, ajíes, pimienta de olor y cebollín.
- 2 En un caldero distinto, añada 1 cucharadita de aceite, arroz, cúrcuma, ajo, cebolla y sal al gusto. Revuelva por dos minutos a fuego alto y luego vierta 4 tazas de agua. Cocine a fuego medio durante 12 minutos y cubra con una tapa. El arroz no debe cocinarse del todo.
- 3 Pase las hojas de bijao por el fuego y añada una capa de arroz, encima ponga una porción de cerdo y cúbralo con las verduras picadas.
- 4 Envuelva todo cuidadosamente con la hoja de bijao y amarre con la pita de iraca.
- 5 En una olla grande aparte hierva agua con sal y aceite. Agregue los pasteles y tápelos para que se cocinen durante 2 horas aproximadamente.



ENSALADA DE HABICHUELA

con carne molida

La habichuela forma parte fundamental de la dieta de muchas familias sucreñas en la ruralidad.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de habichuela
- ◇ 350 g de carne de res
- ◇ 2 tazas de agua
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 4 pepitas de pimientas de olor
- ◇ 3 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 cebolla finamente picada
- ◇ 4 cucharadas de aceite
- ◇ 1 tomate maduro finamente picado

UTENSILIOS

Olla, caldero, coladera, cuchara grande, cuchillo, mortero y molino.

PROCESO

- 1 Lave la habichuela.
- 2 Cocine la habichuela y la carne por separado, con pimienta de olor y sal al gusto.
- 3 Muela la carne y remueva el exceso de líquido de la habichuela en el colador.
- 4 Machaque la habichuela con el mortero.
- 5 En un caldero, haga el sofrito con los ingredientes (ajo, cebolla, aceite y tomate maduro).
- 6 En el caldero, ya con el hogao listo, agregue la habichuela y la carne molida.
- 7 Cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Sirva preferiblemente caliente, acompañado de puré de yuca o patacones.



CARNERO GUISADO

en zumo de coco

Los carneros son criados por los campesinos sucreños para su completo aprovechamiento. En el departamento de Sucre es habitual encontrar esta preparación en las celebraciones y fechas especiales por su particular y exquisito sabor.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1.500 g de carnero
- ◇ 8 ajíes dulces finamente picados
- ◇ Pimienta de olor
- ◇ 1 pocillo/150 ml de cerveza
- ◇ 1 cebolla roja grande finamente picada
- ◇ 1 tomate finamente picado
- ◇ 5 dientes de ajo machacados
- ◇ 1 coco
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 3 cucharas de aceite

UTENSILIOS

Olla a presión, caldero, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Corte el carnero de manera uniforme.
- 2 Machaque 4 dientes de ajo.
- 3 En una sartén honda, vierta 1 cucharadita de aceite. Cocine a fuego alto. Añada el carnero y, posteriormente, sal, pimienta al gusto y el ajo machacado.

Ralle el coco y extraiga el líquido hasta tener un zumo espeso.

- 4 En un caldero aparte, ponga a sofreír a fuego alto, durante 4 minutos, en 2 cucharas y $\frac{1}{2}$ de aceite, los ajíes, el tomate, la cebolla y el ajo finamente picados.

Una vez esté el sofrito, agregue a la sartén con el carnero. Añada la pimienta de olor y un pocillo de cerveza.

- 5 Deje hervir durante 15 minutos a fuego medio-bajo. Adicione el zumo de coco, revuelva constantemente y cocine por otros 15 minutos. Cubra con una tapa.

Sírvalo caliente y acompañe con puré de yuca o arroz de coco y ensalada.

Jugo de **COROZO**

Este producto se elabora en tiempo de cosecha y se consume a diario por su refrescante sabor. Se consume en el Festival del Corozo, en Corozal.

INGREDIENTES

4 vasos

- ◇ 500 g de corozo maduro
- ◇ Azúcar al gusto
- ◇ 2 litros de agua

UTENSILIOS

Estufa, olla, colador, cucharón, jarra y vasos.



PROCESO

- 1 Coseche el producto y cuando ya esté maduro, procéselo.
- 2 En una olla, coloque los corozos con suficiente agua.
- 3 Póngalos a hervir por un tiempo determinado hasta que el corozo suelte todo su color.
- 4 Deje reposar e incorpore el azúcar. Agregue suficiente hielo y sirva.

Jugo de
**MANGO
BICHE**

Es un jugo rico en vitamina C, que ayuda a regular los trastornos sanguíneos y a tener una buena digestión.

INGREDIENTES

6 vasos

- ◆ 3 mangos verdes (viches)
- ◆ 6 cucharadas de azúcar (opcional)
- ◆ 15 g de canela
- ◆ 15 g de clavo de olor
- ◆ 1 lt de agua

UTENSILIOS

Cuchillo, tabla de picar, licuadora, olla, jarra y vaso.



PROCESO

Se puede preparar de 2 formas:

Crudo

1 Lave y pele el mango.

2 Píquelo y licúe con agua y azúcar (opcional).

3 Luego cuele y sirva en un vaso.

Cocido

1 Lave, pele y pique el mango. Llévelo a una olla con agua.

2 Colóquela sobre el fogón y póngale canela y clavo de olor. Deje hervir y luego reposar.

3 Vierta en la licuadora y agregue azúcar (opcional). Licúe y por último cuele y sirva para degustar este nutritivo jugo.

Jugo de MARACUYÁ Y CARAMBOLO

La maracuyá y el carambolo son 2 frutas tropicales que no solo son deliciosas, sino que además tienen muchísimos beneficios: una gran variedad de vitaminas que funcionan como antioxidantes y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Le aporta a nuestro organismo muchos beneficios como potasio, vitamina A y C, fibra, además de ayudar a controlar la presión arterial.

INGREDIENTES

6 vasos

- ◇ 4 maracuyás
- ◇ 4 carambolos (torombolos)
- ◇ 100 g de azúcar (opcional)
- ◇ 1 ½ litros de agua
- ◇ 50 g de canela

UTENSILIOS

Cuchillo, tabla para picar, licuadora, jarra, vaso y colador.



PROCESO

Se puede preparar de 2 formas:

Crudo

1 Haga rodajas y agregue en la licuadora, junto con la maracuyá y la cantidad de agua que desee.

2 Adicione azúcar (opcional), cuele y sirva.

Cocido

1 Cocine el carambolo con canela y agua; deje hervir y reposar y llévelo a la licuadora junto con la maracuyá y el azúcar (opcional).

2 Licúe, cuele y sirva para disfrutar de esta rica y refrescante bebida.

Guarapo de **PANELA**

La caña de azúcar se siembra entre los meses de julio y agosto. Para producir la panela, es necesario moler la caña en un trapiche y luego cocinar en pailas a fuego alto. Al final, se vierte en moldes. Esta receta es ideal para compartir en los días soleados.

INGREDIENTES

8 vasos

- ◇ 1 panela
- ◇ 5 limones
- ◇ 7 tazas de agua
- ◇ Hielo al gusto

UTENSILIOS

Rallador, exprimidor, cuchillo y jarra.



PROCESO

- 1 Ralle la panela y póngala en una jarra junto con el agua.
- 2 Exprima los limones y añádalos a la jarra. Mezcle bien los ingredientes.
- 3 Sirva en vasos y agregue hielo picado.

PETO DE MAÍZ

El peto es una bebida caliente del Caribe colombiano hecho a base de maíz blanco. Es muy similar a la mazamorra de maíz, aunque un poco más líquido.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1.500 g de maíz blanco
- ◇ 1.000 g de azúcar
- ◇ 50 g de sal
- ◇ 3 conchas de canela
- ◇ 10 g de clavo de olor
- ◇ 1,5 lt de leche
- ◇ 10 g de nuez moscada
- ◇ 1 lt de agua

UTENSILIOS

Pilón de madera, olla, cuchillo, palote, cucharón, cuchara de cocina, balay o porcelana.



PROCESO

- 1 Pile el maíz en el pilón; después, ventéelo en el balay, para terminarlo de limpiar y quitarle los ojitos a los granos de maíz.
- 2 Coloque en el fogón una olla grande, con la cantidad de agua necesaria, y vierta el maíz.
- 3 Agregue canela, clavo de olor y una pizca de sal.
- 4 Cuando el peto haya adquirido un poco de espesor, agregue azúcar al gusto y leche, y deje cocinar hasta el punto de cocción que desee.
- 5 Baje del fogón y sirva. Decore con canela en polvo o nuez moscada rallada y deguste de esta rica preparación.

AVENA DE YUCA

La yuca que se produce en los diferentes municipios del departamento de Sucre es un cultivo anual. Su siembra se realiza en los meses de marzo y abril, principalmente en luna llena. Actualmente, las comunidades étnicas conservan un sinnúmero de variedades de yuca; su cosecha se da 7 meses después de la siembra y lo que se consume de la planta son sus raíces tuberosas, que contienen las reservas de almidón.

INGREDIENTES

30 porciones

- ◇ 300 g de yuca pelada y rallada
- ◇ 1 lt de leche
- ◇ 1 astilla de canela
- ◇ 4 clavitos de olor
- ◇ Azúcar al gusto

UTENSILIOS

Rallador, colador, taza, olla, cucharón, cuchillo y fogón.

PROCESO

- 1 Exprima y cuele la yuca para extraer su jugo o almidón en forma líquida en una taza.
- 2 Espere a que se asiente el almidón en el fondo.
- 3 Escurra o retire el agua clarita que queda sobre el almidón o la harina de yuca.
- 4 En una olla, cocine la leche con canela, el azúcar y los clavitos de olor; cuando hierva retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Agregue la leche a la harina de yuca y mezcle.
- 6 Añada azúcar al gusto y refrigere o enfríe con hielo.



GALLETA DE LIMÓN

Esta es una rica preparación que forma parte de la gastronomía de la costa. Es un producto artesanal y de la cocina ancestral. También se le conoce como polvorosa.

INGREDIENTES

12 galletas

- ◇ 750 g de harina de trigo
- ◇ 1 coco rallado
- ◇ 500 g de azúcar
- ◇ 3 huevos
- ◇ 1 cucharada de ralladura de limón
- ◇ 1 cucharada de bicarbonato
- ◇ 1 lt de leche
- ◇ 1 cucharadita de nuez moscada
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 300 g de mantequilla

UTENSILIOS

Horno de barro, cardero, cuchillo, una tapa grande y rodillo.



PROCESO

- 1 Mezcle mantequilla, azúcar, huevo y leche. Agregue la nuez moscada rallada, la ralladura del limón y revuelva muy bien hasta que se integren todos los ingredientes.
- 2 Agregue la harina cernida junto con el bicarbonato y amase muy bien.
- 3 Estire la masa con un rodillo y corte las galletas con un molde (del tamaño preferido). La puede hacer simple o, si desea, agregarle coco rallado y colocarla a hornear (asar).
- 4 Para asarlas, puede utilizar un horno de barro.
- 5 Déjelas asar máximo por 10 minutos y sáquelas del horno.

Deje reposar y disfrute de esta rica preparación, que puede acompañar con leche, café o café en leche.

CABALLITO

Este delicioso dulce es muy famoso en la costa, en el que la papaya toma una consistencia dura y a la vez jugosa.

INGREDIENTES

- ◊ Papaya (verde o viche)
- ◊ Azúcar
- ◊ Canela en astilla
- ◊ Agua

UTENSILIOS

Cuchillo, caldero, tabla para picar, cuchara grande o palote.



PROCESO

- 1 Haga unas rallas a la papaya para deslecharla.
- 2 Pélela y píquela en tiras muy delgadas.
- 3 Ya picada, póngala en el caldero con $\frac{1}{2}$ litro de agua, azúcar y canela. Llévela al fogón para cocinarla y deje que se caramelicé.
- 4 Ya caramelizada, use una superficie plana y mójela con agua para empezar a porcionar.

Deje enfriar y deguste.

Dulce de **OREJERO**

El dulce de orejero se obtiene de las semillas del árbol de orejero. Este es un árbol que florece una vez al año. El dulce se prepara principalmente durante Semana Santa.

INGREDIENTES

30 porciones

- ◇ 2.000 g de semilla de orejero
- ◇ 2.000 cc de leche
- ◇ 50 g de canela
- ◇ 30 g de clavito de olor
- ◇ 30 g de nuez moscada
- ◇ 4 panelas medianas

UTENSILIOS

Caldero, un meneador (palote), molino y colador.



PROCESO

- 1 Recoja las vainas de orejero.
- 2 Lave y ponga al sol las vainas.
- 3 Pile las vainas para extraer las semillas.
- 4 Seleccione las semillas de orejero.
- 5 Cocine las semillas de orejero, remueva la cáscara y muele las semillas.
- 6 En una olla, agregue leche, canela, clavito de olor, nuez moscada y la panela diluida.
- 7 Cocine a fuego lento hasta que llegue a punto.
- 8 Retire del fuego, deje reposar y sirva.

Dulce de **PALMITO**

La palma de vino es una planta que crece de manera espontánea. El dulce se consume especialmente en época de Semana Santa. Se sirve como un antojo o aperitivo, acompañado con galletas de sal.

INGREDIENTES

30 porciones

- ◇ 1 palmito de 2 kg
- ◇ 4 panelas pequeñas ralladas
- ◇ 20 g de canela
- ◇ 20 g de clavito de olor
- ◇ 2 cocos rallados

UTENSILIOS

Olla, rallador, cuchillo y meneador de palo.



PROCESO

- 1 Pique y lave el palmito.
- 2 Colóquelo en una olla con agua y déjelo hervir durante 30 minutos.
- 3 Agregue el coco, la panela, el clavito de olor y la canela. Mezcle constantemente.
- 4 Deje hervir hasta que llegue al punto.

Sirva frío y acompañe con galletas.

Dulce de **YUCA**

El dulce de yuca ayuda a mantener los huesos sanos. En el mes de abril, se siembra la yuca y se comienza a cosechar desde los 7 meses posteriores a la siembra. El dulce se acompaña con galletas de soda.

INGREDIENTES

- ◆ 1.000 g de yuca
- ◆ 1.000 g de azúcar
- ◆ 1,5 lt leche
- ◆ 3 astillas de canela

UTENSILIOS

Fogón de leña, cuchillo, ollas, licuadora, colador y meneador.



PROCESO

- 1 Pele la yuca.
- 2 Cocine la yuca en una olla con suficiente agua. Cuando alcance su punto de cocción, retírela del fuego y macháquela en un recipiente.
- 3 Deje enfriar y agregue la leche.
- 4 Cuele y coloque al fuego en una olla sobre un fogón de leña.
- 5 Agregue azúcar y canela.
- 6 Menee hasta alcanzar punto y retire del fuego.

Sirva frío y acompañe con galletas de soda.

Dulce de **BATATA**

Este dulce tradicional es reconocido a lo largo del departamento por su exquisito sabor.

INGREDIENTES

12 porciones

- ◇ 750 g de batata
- ◇ 250 g azúcar
- ◇ Bicarbonato
- ◇ 1 lt de leche
- ◇ Agua
- ◇ Esencia de vainilla (opcional)

UTENSILIOS

Olla, licuadora, cuchillo, taza y estufa.



PROCESO

- 1 Lave, pele y parta la batata.
 - 2 Cocine la batata solo con agua.
 - 3 Verifique con el tenedor que ya está cocida, y si lo está, escurra el agua y deje enfriar.
 - 4 Licúe la mitad de la batata con un poco de leche para que quede cremosa.
 - 5 Licúe la otra mitad de la batata con agua.
 - 6 Mezcle las dos mitades y agregue azúcar poco a poco, hasta que le encuentre el punto de dulce.
 - 7 Agregue un toque de esencia de vainilla (opcional).
 - 8 Ponga una pizca de bicarbonato y mezcle.
 - 9 Encienda la estufa y ponga la mezcla a fuego alto hasta que hierva.
 - 10 Después de que hierva, baje a fuego medio bajo. Mezcle constantemente para que no se pegue.
 - 11 Deje reducir hasta que al revolver se pueda ver el fondo de la olla.
- Baje del fuego, deje reposar y sirva.

Dulce de
**COCO CON FLOR
 DE JAMAICA**

Este es un postre sencillo de preparar y delicioso, realizado con ingredientes frescos de la despensa del Caribe.

INGREDIENTES

10 porciones

- ◇ 2 cocos rallados
- ◇ ½ taza de agua
- ◇ 750 g de azúcar
- ◇ 1 lt de leche
- ◇ 20 g de canela
- ◇ 10 g de nuez moscada rallada
- ◇ ½ cucharadita de esencia de vainilla
- ◇ ½ cucharadita de sal
- ◇ 30 g de flor de Jamaica

UTENSILIOS

Caldero, rallador, cuchillo, cuchara grande o palote.

PROCESO

- 1 En un caldero añada el coco rallado, el agua y la canela. Cocine a fuego medio hasta que hierva.
- 2 Vierta el azúcar y la flor de Jamaica. Revuelva bien todos los ingredientes durante 5 minutos.
- 3 Añada la leche, la nuez moscada, la esencia de vainilla y una pizca de sal. Cocine hasta que la leche se reduzca un poco.

Retire la flor de Jamaica. Deje reposar y sirva en copas.



Dulce de **ARROZ**

Es un dulce famoso en la Costa, en el que el arroz toma una consistencia muy suave y a la vez jugosa.

INGREDIENTES

12 porciones

- ◆ 500 g de arroz (remojado un día antes)
- ◆ 200 g de azúcar
- ◆ 2 astillas de canela
- ◆ 10 g de pimienta de olor
- ◆ 3 tazas de leche
- ◆ 1 cucharada de sal
- ◆ 3 tazas de agua

UTENSILIOS

Caldero, molino, cuchara de cocina y palote.



PROCESO

- 1 Muela el arroz junto con la pimienta de olor.
- 2 Al arroz ya molido, agregue el agua y llévelo al fogón a fuego alto.
- 3 Agregue azúcar, una pizca de sal y deje hervir hasta que ya esté el arroz cocido.
- 4 Coloque a fuego bajo y no deje de revolver hasta que ya vea el punto de cocción del dulce.

Deje reposar para degustar este rico postre.

JALEA DE TAMARINDO

Es una preparación en la que se mezcla el sabor criollo con una deliciosa mezcla de ingredientes; una excelente fuente de fibra y de vitaminas de los grupos B, C y E. Es utilizada con fines medicinales gracias a sus propiedades laxantes, diuréticas, astringentes, antipiréticas y antisépticas.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 400 g de tamarindo sin semilla
- ◇ 3 claras de huevo
- ◇ 500 g de azúcar
- ◇ 20 g de bicarbonato

UTENSILIOS

Batidor manual, eléctrico o un tenedor; bowl o taza de cerámica.



PROCESO

- 1 En un bowl o taza de cerámica vierta el tamarindo con azúcar y bata muy bien, hasta crear una textura suave.
- 2 En una taza, mezcle las claras hasta obtener punto de nieve.
- 3 Mezcle los huevos con el tamarindo y agregue una pizca de bicarbonato de sodio.
- 4 Bata esta mezcla hasta que quede una preparación suave y esponjosa.

Sirva en copas.

PLÁTANO PÍCARO

o en tentación

Es un dulce que produce al mezclar plátanos maduros con panela o Kola Román. El plátano pícaro o plátano en tentación es un plato típico de la región Caribe.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◊ 3 plátanos maduros cortados en 4 pedazos
- ◊ 1 taza de Kola Román
- ◊ 1 astilla de canela
- ◊ 100 g de mantequilla
- ◊ 1 taza de agua

UTENSILIOS

Cuchillo, sartén y cuchara grande.



PROCESO

- 1 En una sartén, añada la mantequilla, a fuego medio, y luego de 1 minuto vierta los plátanos. Revuelva constantemente durante 10 minutos hasta que los plátanos se doren.
- 2 Agregue agua, de tal manera que cubra los plátanos hasta la mitad; añada la Kola Román o 150 g de azúcar morena y la canela. Deje que hierva.
- 3 Espere hasta que la mezcla esté espesa, como un caramelo; los plátanos deben lucir oscuros y estar completamente cocidos.

Lo puede servir como acompañante o también como postre con un poco de queso crema.

ARROZ DE PLÁTANO MADURO

El dulce del plátano maduro combinado con el arroz crea un maravilloso plato, que sirve de acompañante en la cocina sucreña.

INGREDIENTES

5 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 3 plátanos maduros
- ◇ ½ coco (leche de coco)
- ◇ 1 cucharada de sal (cuchara normal)

UTENSILIOS

Rallador, caldero, cuchillo, tabla de picar, palote y fogón.



PROCESO

- 1 Pele los plátanos maduros y lávelos.
- 2 Córtelos en cubitos.
- 3 Parta el coco y sáquelo de la concha dura.
- 4 Rállelo y cuele para extraer la leche.
- 5 Coloque la leche de coco a hervir y añada sal al gusto.
- 6 Agregue el plátano ya picado y el arroz previamente lavado.
- 7 Deje a fuego lento hasta que seque.
- 8 Tape y deje a fuego lento por máximo 10 minutos.
- 9 Baje del fuego y sirva.

DIABOLÍN

Esta deliciosa preparación a base de yuca forma parte de la identidad sucreña.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◊ 6 lb de almidón agrio de yuca
- ◊ 2 lb de almidón dulce de yuca
- ◊ 4 lb de queso
- ◊ 1/2 lb de mantequilla
- ◊ 3 huevos
- ◊ 1 cucharada de sal

UTENSILIOS

Bandeja para preparar el almidón, mesa, espátula y horno.



PROCESO

- 1 Mezcle en un recipiente el almidón agrio y dulce con la mantequilla, la sal y la leche.
- 2 Moje y revuelva hasta lograr una masa con textura suave y saladita.
- 3 Amase hasta lograr el punto y separe con las manos porciones pequeñas redondas.
- 4 Colóquelas en una bandeja de aluminio.
- 5 Lleve al horno por 20 minutos, a una temperatura de 250°C, y cuando suban los diabolines, baje la temperatura a 180°C; hornee hasta que comiencen a sonar y queden tostados.
- 6 Sáquelos del horno y déjelos enfriar.

PARPICHUELAS

Las parpichuelas son panochas tostadas rellenas de queso azucarado. Se han convertido en un delicioso souvenir al visitar los municipios de los Montes de María. Están presentes en las fiestas patronales del departamento de Sucre.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◊ 500 g de harina
- ◊ 50 g de mantequilla
- ◊ 7 g de levadura seca
- ◊ 20 g de azúcar
- ◊ 3 g de sal
- ◊ 150 ml de masa madre
- ◊ Agua

Para el relleno

- ◊ 300 g de queso rallado
- ◊ 300 g azúcar
- ◊ 5 g de anís

UTENSILIOS

Tazas, rodillo, horno y cuchillo.



PROCESO

- 1 Prepare la masa madre. Para esto necesita mezclar harina y agua, y conservar la preparación en un lugar oscuro. Durante 7 días, añada 1 cucharada de harina y otra de agua; mezcle levemente y conserve.
- 2 En un recipiente hondo, mezcle los ingredientes para la masa (harina, mantequilla, levadura, azúcar, sal y la masa madre). Deje en remojo para después amasar.
- 3 En otro recipiente, prepare el relleno mezclando el queso con el azúcar y el anís.
- 4 Amase la harina con los demás ingredientes durante por lo menos 15 minutos.
- 5 Cubra la masa por 1 hora para que crezca.
- 6 Engrase sus manos y corte la masa en tiras y luego en pequeños trozos.
- 7 Estire los trozos con el rodillo, dándole forma redondeada.
- 8 En el centro de cada masa, agregue el relleno de queso, azúcar y anís, y doble en forma de empanadas.
- 9 Deje crecer por 15 minutos más y lleve al horno por 30 minutos a 130°C.

BOLIS DE FRUTAS

tropicales

Los bolis son una rica preparación que se puede hacer con cualquier tipo de fruta que se encuentre en temporada.

INGREDIENTES

30 bolis

- ◊ 500 g de fruta (mango, maracuyá, banano, guanábana, guayaba)
- ◊ 1 lt de agua o leche
- ◊ 180 g de azúcar

UTENSILIOS

Cuchillo, tabla para picar, licuadora, olla y bolsas para bolis.



PROCESO

Seleccione la fruta de la cual desee hacer el boli.

Mango maduro

1 Pele, pique y licúe el mango. Cuele y añada azúcar al gusto.

2 Vierta el jugo en las bolsas para bolis y amarre bien.

3 Lleve los bolis a la nevera o enfriador hasta que se congelen. Entonces, quedarán listos para degustar.

Mango verde

1 Lave, pele, pique y cocine el mango con canela y clavo de olor. Déjelo reposar.

2 Licúe los ingredientes, pase el líquido por un colador y endúlcelo.

3 Haga los bolis y llévelos a la nevera o enfriador hasta que se congelen.

Guanábana

1 Pele la guanábana y sáquele la semilla.

2 Licúela con agua o leche, endulce y empiece a hacer los bolis.

3 Llévelos a la nevera o enfriador.

COCADAS

Es una deliciosa preparación en la que se mezcla el sabor criollo de nuestra costa. La combinación de ingredientes da como resultado este rico manjar que aporta calorías a nuestro cuerpo.

INGREDIENTES

20 cocadas

- ◊ 1 coco rallado
- ◊ ½ taza de leche
- ◊ ½ panela rallada o 350 g de azúcar morena
- ◊ 3 gotas de extracto de vainilla
- ◊ 2 tazas de agua

UTENSILIOS

Caldero, cuchara grande, palote, rallador, cuchillo y una taza y fogón de leña (opcional).



PROCESO

- 1 En un caldero, añada el coco rallado. Cocine a fuego medio durante 6 minutos y mezcle constantemente hasta que dore.
- 2 Añada al caldero la panela rallada. Mezcle los ingredientes durante 2 minutos.
- 3 Vierta el agua y deje reducir completamente. Luego agregue la leche y el extracto de vainilla.
- 4 Cuando esté caramelizada la mezcla, retírela del fuego.
- 5 En una superficie plana, remoje con agua y porcione las cocadas.
- 6 Deje enfriar y sirva.

BOLITAS DE LECHE

Las bolitas de leche son un dulce exquisito y tradicional que proviene del aprovechamiento de la producción de leche en la región de Sucre. Las bolitas de leche se preparan principalmente en los municipios de Sincé, Corozal, Betulia y Sincelejo.

INGREDIENTES

30 porciones

- ◇ 1 lt de leche
- ◇ 400 g de azúcar

UTENSILIOS

Olla, cuchara grande de madera, plato o ponchera, colador y fogón de leña.



PROCESO

- 1 Cuele la leche.
- 2 Ponga a calentar una olla y agregue la leche; cocine a fuego medio.
- 3 Agregue el azúcar.
- 4 Bata al tiempo que la leche hierve sin parar, hasta que tenga textura de arequipe.
- 5 Baje a fuego lento por 10 minutos, aproximadamente.
- 6 Deje enfriar durante 10 minutos.
- 7 Con las manos bien limpias, empiece a hacer las bolitas de leche.
- 8 Colóquelas en un plato hasta que se terminen de endurecer. Una vez duras, se pueden degustar.

CALDUCHO FRÍO

Es un remedio casero muy típico de la costa Caribe colombiana; muy usado para curar a los niños cuando tienen algún malestar. Es el caldo sanador de las abuelas y de las mamás, el cual cura también la resaca.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1 cebolla roja
- ◇ 2 dientes de ajo
- ◇ 1 cucharadita sal
- ◇ 2 limones
- ◇ 0,5 lt de agua limpia

UTENSILIOS

Cuchillo, mortero, taza de losa o de vidrio y cuchara sopera.



PROCESO

- 1 Pique la cebolla finamente.
- 2 Machaque el ajo con sal al gusto y viértalos en una taza con agua, junto con la cebolla picada, y exprima limón al gusto. Pruebe el punto de la sal.
- 3 Coloqué en la nevera para que se enfríe y bébalo cuando desee.



	PREPARACIONES
pg. 198	Muturucos salteados
pg. 200	Crema de palmito
pg. 202	Crema de maíz nuevo con cerdo ahumado
pg. 204	Berenjenas al carbón con mantequilla y ajo
pg. 206	Costillas de cerdo al carbón en salsa de corozo
pg. 210	Mondongo guisado en zumo de coco
pg. 214	Langosta al carbón con salsa de maracuyá
pg. 216	Pulpo al carbón en salsa de corozo
pg. 218	Filete de bonito en salsa de camarones
pg. 220	Camarones apanados en harina de arroz con salsa de maracuyá
pg. 222	Ceviche de caracol en leche de coco y albahaca fresca
pg. 224	Ceviche de papaya viche

RECETAS INNOVADORAS

MUTURUCOS

salteados

Los muturucos hacen parte de la dieta de las comunidades campesinas e indígenas zenú, en las subregiones de Sabanas y Montes de María. Su tiempo de recolección es de tres meses, entre mayo y julio. Se consumen principalmente en guisos y sopas por su alto contenido nutricional. Esta receta fue co-creada en el laboratorio de innovación gastronómica en San Antonio de Palmito.

INGREDIENTES

2 porciones

- ♦ 6 muturucos
- ♦ 50 g de mantequilla
- ♦ 2 cucharadas de sal
- ♦ 3 dientes de ajo

UTENSILIOS

Olla, sartén, toalla, cuchara grande, cuchillo y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Lave los muturucos con abundante agua.
- 2 En una olla, ponga a hervir los muturucos con agua y 1 cucharada de sal. Cocine durante 8 minutos.
- 3 Una vez cocidos, remueva del agua los muturucos y déjelos escurrir.
- 4 Machaque 3 dientes de ajo y mezcle con sal y mantequilla. Esparza la mezcla de forma uniforme en cada uno de los muturucos.
- 5 Ponga una sartén a fuego alto y vierta los muturucos. Deje asar los muturucos hasta que adquieran un color dorado, durante 10 minutos promedio.

Sírvalos calientes y acompañe con crema de palmitos.

CREMA DE PALMITO

Los corazones de palmito se extraen del tallo de algunas palmas. Los corazones de palmito son muy nutritivos y contribuyen a una dieta saludable. Su textura crujiente hace que este producto sea una adición ideal para ensaladas, como aperitivo o guarnición. En el departamento de Sucre es utilizado en época de Semana Santa para la preparación de dulce y mote.

En esta ocasión presentamos otra forma de preparar este delicioso manjar de los Montes de María.

INGREDIENTES

4 porciones

- ♦ 500 g de palmito
- ♦ 1 cebolla blanca
- ♦ 3 dientes de ajo
- ♦ 1 taza de leche de vaca o vegetal
- ♦ ½ taza de agua
- ♦ 1 cebolla en rama
- ♦ 3 hojas de orégano fresco
- ♦ 1 cucharadita de aceite de cúrcuma
- ♦ 5 cucharadas de ñeque o vino blanco
- ♦ Sal al gusto
- ♦ 50 g de mantequilla

UTENSILIOS

Olla, caldero, toalla, cuchara grande, cuchillo, licuadora y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Pele el palmito y extraiga la parte más tierna del centro. Corte a lo largo en trozos.
- 2 Ponga a hervir los palmitos en ¼ de taza de agua con cebolla en rama, ¼ de cebolla blanca, 2 dientes de ajo machacados y 1 cucharadita de sal. Retire los palmitos del agua y conserve el líquido.
- 3 Ponga a asar al carbón los palmitos, aceitados previamente con aceite de cúrcuma y 1 diente de ajo machacado.
- 4 Pique finamente el excedente de la cebolla blanca. A fuego medio, en una sartén, añada la mantequilla, la cebolla picada, el ajo y la sal, durante 5 minutos.
- 5 Agregue los palmitos al sofrito y saltee por 3 minutos. Adicione la leche, dos hojas de orégano y un trago de ñeque o vino blanco, y cocine a fuego medio por 4 minutos.
- 6 Licúe todos los ingredientes y agregue el agua en la que se cocinaron los palmitos con la cebolla en rama y los ajos.

Sirva caliente y acompañe con muturucos cocidos y salteados en mantequilla con ajo y arroz.

CREMA DE MAÍZ NUEVO

con cerdo ahumado

Esta receta muestra de una forma innovadora el uso de dos ingredientes tradicionales en la cocina sucreña para crear una crema suave y llena de sabor.

INGREDIENTES

6 porciones

- ♦ 300 g de cerdo ahumado
- ♦ 3 cucharadas de sal
- ♦ ½ cebolla blanca
- ♦ 3 dientes de ajo
- ♦ 400 g de maíz viche
- ♦ 1 taza de leche de coco
- ♦ 2 cucharadas de mantequilla

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchillo, rallador, sartén y licuadora



PROCESO

- 1 En una olla, cocine el cerdo ahumado con sal, agua, cebolla y ajo, hasta que ablande. Conserve el agua.
- 2 Cocine el maíz desgranado con las tuzas en el agua donde se cocinó el cerdo.
- 3 Retire el maíz del agua cuando ya esté cocido. Déjelo enfriar y licúe con la leche de coco.
- 4 Vierta la crema de maíz en una olla y deje cocinar durante 10 minutos. Agregue sal al gusto.
- 5 Pique el cerdo en cuadritos de manera uniforme. En una sartén, añada mantequilla y ajo; cocine a fuego medio y saltee el cerdo durante 8 minutos, hasta que obtenga un color dorado.
- 6 Sirva la crema de maíz y agregue encima el cerdo.

Acompañe con chips de plátano, yuca o ñame.

BERENJENAS AL CARBÓN

con mantequilla y ajo

La berenjena es uno de los ingredientes más consumidos en el departamento de Sucre; se cultiva principalmente en los municipios de Corozal, San Antonio de Palmito, Sampués y Sincelejo. La época que los agricultores utilizan para su siembra es el inicio de las temporadas de lluvias. El consumo de berenjena es herencia de la influencia sirio-libanesa en la región.

INGREDIENTES

6 porciones

- ♦ 6 berenjenas
- ♦ 200 g de mantequilla
- ♦ 3 dientes de ajo picados en trozos medianos
- ♦ 2 cucharadas de sal

UTENSILIOS

Cuchillo, sartén, fogón de leña, tabla para picar, toalla y cuchara.



PROCESO

- 1 Encienda el fogón de carbón.
- 2 Ponga a asar las berenjenas hasta que estén doradas de lado a lado.
- 3 Derrita mantequilla en una sartén a fuego lento hasta que quede dorada o avellanada.
- 4 Agregue ajo y sal a la mantequilla.
- 5 Cuando las berenjenas estén cocidas, pártalas por la mitad.
- 6 Agregue la mantequilla con ajo y sal sobre las berenjenas.

Sirva caliente como plato fuerte o acompañamiento.



COSTILLAS DE CERDO AL CARBÓN

en salsa de corozo

El cerdo forma parte fundamental de la dieta de las comunidades afro-caribeñas y es usado en distintas festividades a lo largo del año. En esta receta, el corozo le aporta al cerdo un sabor fresco e intenso.

INGREDIENTES

- ♦ 500 g de cerdo
- ♦ 2 cucharadas de sal
- ♦ ½ cebolla roja
- ♦ 4 dientes de ajo machacados
- ♦ 100 g de corozo previamente cocido
- ♦ 50 g de azúcar
- ♦ 3 cucharadas de mantequilla

UTENSILIOS

Olla, toalla, cuchillo, licuadora, sartén, jarra, brocha y licuadora.



PROCESO

- 1 Cocine el cerdo en una olla con agua, 1 cucharadita de sal, ½ cebolla y 2 dientes de ajo machacados. Deje hervir durante 10 minutos.
- 2 En una licuadora, añada el corozo con poca agua. Haga un jugo de corozo que quede concentrado.
- 3 Ponga a reducir el jugo en una olla pequeña, con 50 g de azúcar y una pizca de sal, hasta obtener consistencia.
- 4 Retire el cerdo del agua; séquelo y añada mantequilla, 2 dientes de ajo machacado y sal al gusto. Ponga a dorar al carbón durante 5 minutos.
- 5 Con una brocha, cubra el cerdo con la salsa de corozo; cocine sobre el carbón hasta obtener un color rojizo-dorado.

Sirva caliente con machucado de yuca y ensalada.



MONDONGO GUISADO

en zumo de coco

El consumo de mondongo es tradicional de la subregión de Sabanas y se consume comúnmente en sopas. En esta receta encontrarás ingredientes que hacen de este plato un manjar.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 1.500 g de mondongo
- ◇ 8 ajíes dulces
- ◇ Pimienta de olor
- ◇ 2 tazas de agua
- ◇ 1 cebolla roja grande finamente picada
- ◇ 2 tomates finamente picados
- ◇ 5 dientes de ajo macerados
- ◇ 1 coco
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 3 cucharadas de aceite

UTENSILIOS

Olla a presión, caldero, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo y tabla para picar.



PROCESO

- 1 Corte el mondongo de manera uniforme.
- 2 Macere el ajo y mezcle con sal. Añada esta mezcla al mondongo.
- 3 Vierta el mondongo en una olla de presión con 2 tazas de agua y cocine hasta que ablande por alrededor de 20 minutos.
- 4 Ralle el coco y extraiga un zumo espeso.
- 5 En un caldero, vierta 3 cucharadas de aceite y cocine a fuego alto la cebolla, el tomate, los ajíes, la pimienta de olor y el ajo. Vierta el mondongo sin el agua en la sartén. Mezcle todos los ingredientes y añada sal al gusto. Cocine por 5 minutos. Adicione el zumo de coco y mezcle constantemente por otros 5 minutos.

Sirva caliente y acompañe con puré de popocho o de yuca.

LANGOSTA AL CARBÓN

con salsa de maracuyá

La langosta es consumida en el Golfo de Morrosquillo en ocasiones especiales; su consumo se asocia con la fertilidad y la abundancia.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◆ 1 langosta de 800 g
- ◆ 300 g de maracuyá
- ◆ 50 g de azúcar
- ◆ 2 cucharadas de sal
- ◆ 200 g de mantequilla

UTENSILIOS

Jarra, sartén, colador, cuchara, cuchillo, fogón y carbón.



PROCESO

- 1 Tome la pulpa de la maracuyá y extraiga el jugo de la fruta con un colador y una cuchara.
- 2 Vierta el jugo de la maracuyá en una sartén y ponga a reducir a fuego lento con una pizca de sal y 50 g de azúcar.
- 3 Espere hasta que se reduzca y dé su punto. Revuelva constantemente para evitar que se caramelicé; esto toma alrededor de 12 minutos.
- 4 Abra la langosta cuidadosamente por la mitad.
- 5 Derrita mantequilla en una sartén a fuego lento hasta que quede dorada o avellanada.
- 6 Agregue mantequilla avellanada a las langostas con un poco de sal.
- 7 Levante un poco la carne de la langosta para que la mantequilla la cubra toda.
- 8 Ponga la langosta al carbón para que se cocine por 8 minutos aproximadamente.
- 9 En el momento de emplatar, agréguele la salsa de maracuyá y sal al gusto.

Sirva caliente y acompañe con una ensalada fresca.

PULPO AL CARBÓN

en salsa de corozo

El pulpo hace parte de la dieta de los habitantes del golfo de Morrosquillo y localmente se distingue por sus propiedades afrodisíacas. En esa receta, el pulpo con la salsa de corozo son la amalgama de los sabores caribeños.

INGREDIENTES

4 porciones

- ♦ 500 g de pulpo
- ♦ 200 g de corozo
- ♦ 150 g de azúcar
- ♦ 2 cucharadas de sal
- ♦ 6 dientes de ajo
- ♦ 5 ajíes
- ♦ ½ cebolla roja
- ♦ 4 hojas de orégano

UTENSILIOS

Olla a presión, toalla, cuchara grande, cuchillo, tabla para picar, mortero, licuadora y sartén.



PROCESO

- 1 Cocine el corozo durante 14 minutos hasta que la fruta ablande. Deje enfriar y agregue a la licuadora. Licúe rápidamente con muy poca agua, de tal forma que obtenga un jugo concentrado.
- 2 En una olla, agregue el jugo de corozo con 150 g de azúcar y 2 hojas de orégano. Cocine a fuego medio-bajo durante 15 minutos.
- 3 Ponga a cocinar el pulpo entero con agua en una olla de presión, con sal, ajíes, cebolla, ajo y orégano durante 20 minutos.
- 4 Retire el pulpo de la olla a presión una vez ablande; póngalo a asar al carbón durante 5 minutos aproximadamente.
- 5 Retire la salsa de corozo de la olla y déjela enfriar.
- 6 Emplate el pulpo con la salsa de corozo.

Sírvalo caliente, acompañado con chips de yuca o ñame.

FILETE DE BONITO

en salsa de camarones

Esta receta nos muestra los cambios en los métodos de cocción de esta receta icónica caribeña. El uso de las hojas de plátano para cocinar hace que todos los ingredientes adquieran un sabor fenomenal. Esta preparación saludable permite mantener los sabores frescos del pescado que viene del Golfo de Morrosquillo.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◆ 6 filetes
- ◆ 750 g de camarón
- ◆ 6 ajíes dulces
- ◆ 2 cebollas rojas
- ◆ 2 tomates
- ◆ 7 dientes de ajo
- ◆ Crema de leche
- ◆ 1 coco
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ◆ Hojas de plátano

UTENSILIOS

Olla, sartén, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo, tabla para picar y mortero.



PROCESO

- 1 Limpie los filetes de pescado. En un mortero, machaque 2 dientes de ajo, sal y el jugo de 1 limón. Añada esta mezcla al pescado de forma homogénea.
 - 2 En una sartén, adicione el tomate, 1 cebolla, el ají dulce y 3 dientes de ajo finamente picados. Cocine a fuego alto durante 4 minutos.
 - 3 Limpie las hojas de plátano. Coloqué en media hoja una porción de pescado. Sobre el filete ponga una capa de guiso y envuelva de tal forma que la hoja lo cubra todo. Repita lo mismo con cada uno de los filetes.
 - 4 Ponga los filetes sobre un fogón de carbón. Deje que el pescado se cocine lentamente en sus jugos por aproximadamente 15 a 20 minutos.
 - 5 Macere 2 dientes de ajo y corte finamente 1 cebolla. Ponga a sofreír en una sartén durante 3 minutos a fuego alto. Agregue los camarones previamente limpios.
 - 6 Ralle 1 coco y extraiga el zumo. Añada el zumo a la sartén con los camarones. Deje cocinar por otros 4 minutos.
 - 7 Abra las hojas de plátano y vierta la salsa de camarones sobre cada filete de pescado.
- Sirva caliente y acompañe con puré de ñame o arroz de coco.



CAMARONES APANADOS CON HARINA DE ARROZ

en salsa de maracuyá

Los camarones se consumen en Golfo de Morrosquillo, así como el arroz, que es también un elemento indispensable de la gastronomía sucreña. En esta receta encontraremos la unión del arroz cultivado en la Mojana con los camarones frescos del Golfo de Morrosquillo.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de camarón
- ◇ 300 g de maracuyá
- ◇ 50 g de azúcar
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 150 g de harina de arroz
- ◇ 2 huevos
- ◇ 250 ml de aceite vegetal

UTENSILIOS

Taza, cuchara, toalla, cuchillo, sartén para freír, colador y papel de cocina.



PROCESO

- 1 Tome la pulpa del maracuyá y extraiga el jugo con un colador y una cuchara.
- 2 Vierta el jugo de maracuyá en una sartén y ponga a reducir a fuego lento con una pizca de sal y 50 g de azúcar.
- 3 Espere hasta que se reduzca y dé su punto. Revuelva constantemente para evitar que se caramelicé; esto toma alrededor de 12 minutos.
- 4 Limpie los camarones, quite la cáscara y sáquele la vena del centro al camarón.
- 5 Revuelva 2 huevos en un recipiente hondo, añada una pizca de sal y remoje cada uno de los camarones.
- 6 Pase los camarones por harina de arroz para que queden cubiertos totalmente.
- 7 En aceite caliente, ponga a freír los camarones hasta que estén doraditos.
- 8 En el momento de emplatar, agregue la salsa de maracuyá.

Sirva caliente como entrada y acompañe con un jugo de corozo.

CEVICHE DE CARACOL

en leche de coco y albahaca fresca

El caracol se consume principalmente en la subregión del golfo de Morrosquillo. En esta receta, el coco y la albahaca realzan el sabor del caracol y permiten crear un plato fresco y saludable.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◆ 600 g de caracol
- ◆ 1 cebolla roja picada finamente
- ◆ 1 coco
- ◆ Zumo de 1 limón
- ◆ 4 hojas de albahaca finamente picadas
- ◆ 1 diente de ajo picado finamente
- ◆ Sal al gusto

UTENSILIOS

Cuchillo, olla a presión, tabla de picar, mortero, cuchillo, refrigerador y toalla.



PROCESO

- 1 Ponga a ablandar el caracol por 20 minutos en una olla de presión.
- 2 Retire el caracol del agua, deje enfriar y píquelos de manera uniforme en cuadritos. Vierta en un recipiente y refrigere durante 15 minutos.
- 3 Ralle 1 coco en un recipiente, vierta el coco en un colador y saque la leche de coco agregando poco a poco 1/2 taza de agua. Descarte el afrecho y conserve la leche de coco.
- 4 En un recipiente, añada y mezcle cebolla roja, sal al gusto, albahaca, ajo y caracol. Agregue zumo de limón y leche de coco. Deje reposar en el refrigerador por 5 minutos.

Sirva frío y acompañe con chips de plátano o yuca.

CEVICHE DE PAPAYA VICHE

Es una rica entrada a base de papaya, zumo de limón, sal y pimienta picante. Es una nueva receta de la cocina creativa, con base en la cocina tradicional.

INGREDIENTES

- ◆ 1 papaya viche
- ◆ 3 limones
- ◆ 1 cebolla morada picada finamente
- ◆ 1 cucharada de sal
- ◆ 1 ají dulce finamente picado
- ◆ 1 cucharadita de pimienta

UTENSILIOS

Cuchillo, tabla para picar, tazón de cerámica, exprimidor y rallador.



PROCESO

- 1 En una olla, agregue el aceite y 2 dientes ajo. Cocine a fuego medio hasta dorar el ajo. Agregue agua, sal y ñame picado.
- 2 En una sartén, añada aceite y frite en fuego alto los pescados partidos en postas. Retire el exceso de aceite y vierta el pescado a la sopa cuando el ñame esté cocido. Revuelva cuidadosamente, conservando la forma del pescado, y vierta 1 taza de leche de coco (opcional).
- 3 En una sartén, haga un sofrito de tomate, cebolla, ajo, sal y aceite. Agregue el mote al momento de emplatar.

Sirva la sopa caliente y acompañe con arroz blanco o de coco.

pg. 230
pg. 232
pg. 234

PREPARACIONES

Cafongo
Arroz de conejo ahumado
Arroz de pato ahumado

RECETAS EN RIESCO

CAFONGO

Es un bollo originario de la sabana sucreña, hecho a base de maíz, panela y pimienta. Se vende el cafongo en las fiestas patronales de San Benito Abad y las Llanadas.

INGREDIENTES

4 porciones

- ◇ 500 g de maíz
- ◇ 6 clavos de comer
- ◇ 2 astillas de canela
- ◇ 1 panela
- ◇ 1 cucharadita de bicarbonato
- ◇ 350 g de queso
- ◇ 1 taza de suero
- ◇ 1 taza de leche
- ◇ 6 bijao envoltura

UTENSILIOS

Caldero, molino, ponchera y cuchara.



PROCESO

- 1 Remoje el maíz en agua caliente.
- 2 Desquebraje el maíz.
- 3 Agregue clavo de olor, panela, bicarbonato, suero, leche, queso y panela.
- 4 Muela bien los componentes anteriores.
- 5 Amase y haga la figura para envolver en bijao.
- 6 Ponga a hervir durante una hora.

ARROZ DE CONEJO

ahumado

El arroz es un cereal producido y consumido a lo largo del departamento, y el arroz de conejo ahumado es preparado en las distintas festividades de Sucre. Esta receta es la mezcla de ingredientes cotidianos y silvestres que dan como resultado un plato aromático y con carácter, el cual condensa los sabores característicos de la cocina tradicional del departamento.

INGREDIENTES

6 porciones

- ◇ 4 tazas (500 g) de arroz
- ◇ 500 g de conejo ahumado
- ◇ 4 tazas de agua de conejo
- ◇ 3 tazas de caldo de conejo
- ◇ 8 ajíes dulces
- ◇ 2 cebollas rojas grandes
- ◇ 2 tomates grandes rojos
- ◇ 6 dientes de ajo
- ◇ 1 zanahoria
- ◇ 4 habichuelas sucreñas
- ◇ 6 g de pimienta de olor
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 5 cucharada de aceite
- ◇ 1 cucharadita de achiote
- ◇ 1 hoja de plátano

UTENSILIOS

Olla, caldero, toalla, cuchara grande, rallador, cuchillo y tabla para picar, mortero, (fogón de leña, opcional).



PROCESO

- 1 En una olla ponga a cocinar el conejo con 3 ajíes, ½ cebolla previamente picada, 2 dientes de ajo y sal al gusto.
- 2 Una vez cocido el conejo, deje enfriar y desmeche. Conserve el caldo para la preparación del arroz.
- 3 Macere 4 dientes de ajo. Pique finamente la cebolla roja, los ajíes y el tomate. Ralle la zanahoria y ponga a sofreír los vegetales en un caldero con 3 cucharadas de aceite achiotado.
- 4 Una vez esté el sofrito, adicione el arroz y mezcle por 3 minutos.
- 5 En el sartén con el arroz, agregue el caldo con el que se cocinó el conejo y la habichuela previamente picada; deje que el líquido reduzca.
- 6 Una vez seco el arroz, adicione el conejo ahumado desmechado; mezcle con el arroz, ponga una hoja de plátano encima y tape.
- 7 Luego de unos 3 minutos, mezcle de nuevo el arroz para que se cocine de manera uniforme. Vuelva a tapar hasta que se termine de cocinar.

Sírvalo caliente y acompañe con suero, ensalada y tajadas de plátano maduro.

ARROZ DE PATO

ahumado

El arroz de pato ahumado es una receta tradicional del departamento de Sucre; sin embargo, el consumo de pato ha disminuido con el paso del tiempo en la región. Aunque esta proteína se prepara comúnmente en guisos y sancochos, en esta versión compartimos su preparación con arroz.

INGREDIENTES

5 porciones

- ◇ 500 g de arroz
- ◇ 500 g de pato ahumado
- ◇ 8 ajíes dulces
- ◇ 2 cebollas rojas grandes
- ◇ 2 tomates grandes rojos
- ◇ 5 dientes de ajo
- ◇ 1 puñado pequeño de albahaca
- ◇ 6 pepitas de pimientas de olor
- ◇ Sal al gusto
- ◇ 4 cucharadas de aceite
- ◇ 1 cucharadita de achiote

UTENSILIOS

Olla, caldero, toalla, cuchara grande, cuchillo, tabla para picar y mortero.



PROCESO

- 1 En una olla ponga a cocinar el pato con 2 ajíes, $\frac{1}{4}$ de cebolla, 2 dientes de ajo y 1 cucharadita de sal, durante 20 minutos.
 - 2 Una vez cocido el pato, deje enfriar y desmeche. Reserve el caldo del pato para cocinar el arroz.
 - 3 Macere los dientes de ajo, pique finamente la cebolla, el ají y el tomate. En un caldero, añada el aceite achiotado y ponga los ingredientes a sofreír durante 5 minutos, en fuego alto.
 - 4 Una vez esté el sofrito, añada el arroz y mezcle durante 5 minutos.
 - 5 Ponga a licuar 1 puñado de albahaca, 1 diente de ajo y 1 cucharada de aceite. Adicione el licuado de albahaca al arroz y mezcle muy bien.
 - 6 Agregue el caldo en el que se cocinó el pato; alrededor de 4 tazas. Revuelva todos los ingredientes y deje secar.
 - 7 Una vez seco el arroz, adicione el pato ahumado desmechado. Mezcle con el arroz, ponga una hoja de plátano encima y tape.
 - 8 Posteriormente, mezcle de nuevo para que se cocine de manera uniforme y vuelva a tapar hasta que se termine de cocinar, alrededor de 10 minutos.
- Sírvalo caliente y acompañe con ensalada.



APORTES NUTRICIONALES DE LOS INGREDIENTES DE LA COCINA SUCREÑA

Las comunidades étnicas han habitado el territorio sucreño desde hace miles de años. Durante este tiempo han logrado domesticar y/o adaptar muchas semillas y especies a las condiciones ambientales y a los requerimientos culturales y productivos de las diferentes comunidades que habitan en el territorio. Desde las épocas ancestrales, nuestras comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes se han destacado por sus habilidades en la agricultura, la pesquería, la cacería y la orfebrería, habilidades con las que se lograron manejar de manera eficiente los sistemas productivos en las diferentes subregiones del departamento sucreño.

Con el proceso investigativo del patrimonio cultural inmaterial del departamento de Sucre, se ha registrado una parte significativa de la información asociada a la cultura alimentaria milenaria. Las semillas, ingredientes, utensilios, plantas y preparaciones que consumimos hoy en día son de gran importancia en términos de la identidad de cada pueblo: cada subregión se identifica con un ingrediente o una prepara-

ción. Estos alimentos se han conservado para que las futuras generaciones sean guardianes del patrimonio cultural inmaterial desde la cultura culinaria.

En esta guía se recogen las propiedades nutricionales de cada ingrediente, así como también, los saberes acerca de las propiedades y características especiales de cada uno de ellos, vistos desde la ancestralidad. La mirada ancestral sobre las propiedades de los alimentos se logró recopilar con el apoyo de los sabios y mayores de cada territorio.

Se pueden destacar, que los ingredientes que actualmente se usan para las preparaciones culinarias en las comunidades del departamento de Sucre juegan un papel de gran importancia, ya que además de ser parte de la seguridad alimentaria de una población, también han sido usadas por los ancestros y médicos tradicionales como medio de sanación en casos específicos, tanto para los adultos mayores como para los niños.

En los recorridos por los distintos municipios del departamento, los mayores de las comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes llegaban a la conclusión de que, en las décadas anteriores, cuando los alimentos eran preparados de forma completamente artesanal y sin químicos, estos mismos eran usados para sanar a las personas en sus distintas fases.

La defensa, la conservación y el uso de semillas y recursos propios son una forma de resistencia e identidad para los pueblos originarios, así como el legado que dejan nuestros antepasados como herencia a las generaciones del mañana; de ahí la importancia de la promoción de los recursos autóctonos desde los diferentes escenarios, tanto en el territorio como fuera de él.

JUAN DE LA CRUZ

: Ingeniero agronomo, Indígena zenú :

RESUMEN

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Sábalo	<i>Prochilodus Lineatus</i>	100 g contienen: - 16,87 % de proteínas - 10 % de grasa	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Róbalo	<i>Centropomus undecimalis</i>	180 g contienen: - 130 calorías - 13 % grasa - 0 % carbono - 87 % proteínas	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Anchova	<i>Engraulidae</i>	100 g contienen: - Energía 142,00 kcal - Potasio, 331,00 mg - Vitamina A, 31,90 mg - Proteínas, 21,50 g - Fósforo, 182,00 mg - Vitamina B1, 0,07 mg - Hidratos, 0,50 g - Vitamina B2, 0,27 mg	Aporta fósforo y sodio.
Lebranches	<i>Múgil liza</i>	El lebranche contiene: - Proteína, 19,3% - Calcio, 4,8 % - Fósforo 20 % - Vitaminas, 15 %	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Atún	<i>Thunnus</i>	100 g de atun contienen: - Energía, 141,60 kcal - Potasio, 274,33 mg - Vitamina A, 61,67 mg - Proteínas, 22,83 g - Fósforo, 180,00 mg - Vitamina B1, 0,07 mg - Vitamina B2, 0,13 mg	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Marlin	<i>Istiophoridae</i>	100 g contienen: - 30,0 % de grasas - 38 % de carbohidratos - 28 % de proteínas	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Cojinúa	<i>Caranx crysos</i>	100g contienen: - Energía, 90 kcal - 16 g de proteínas - 0,6g de grasa	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.



NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Sierra	<i>Pristis pectinata</i>	100 g contienen: - 60% de carbohidratos - 10 % de grasa - 30 % de proteínas	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Caritos	<i>Scomberomorus</i>	Aporta una gran variedad de minerales (68 %) y proteínas. Es muy recomendado para niños con deficiencia en peso.	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Bonitos (Atún)	<i>Thunnus alalunga</i> <i>Perteneciente a la familia del atún</i>	100 g contienen: - Energía, 153,00 kcal - Potasio, 330,00 mg - Vitamina A, 40,00 mg - Proteínas, 24,70 g - Fosforo, 204,00 mg - Vitamina B1, 0,22 mg - Vitamina B2, 0,12 mg	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Barbudos	<i>Polynemidae</i>	100g contienen: - Antioxidantes, 17 % - Vitaminas, 19,9 % - Retinol, B6 - 22% de minerales	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Corvinas (o)	<i>Argyrosumus regius</i>	100 g contienen: - 75 y 90 kcal - Un 28 % de minerales - 56 % vitaminas - 15 % de omega 3	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Jureles	<i>Trachurus</i>	100 g contienen: - 7g de grasa - 15 % de proteínas - 24 % de fosforo - 15% de vitamina B12	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Pez vela	<i>Caranx crysos</i>	100 g contienen: - 1,34 g de grasa - 37,8 g de colesterol	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Cangrejo azul	<i>Callinectes sapidus</i>	- Energía, 87 kcal - Proteína, 18,06 g - Carbohidratos, 1,08 g - Colesterol, 78 mg - Sodio, 293 mg - Potasio, 329 mg	Se asocia con la fertilidad.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Saltana	<i>Periophthalmus</i>	100 g contienen: - 45 % en fosforo (importante para la salud ósea). - 15 % de hierro - 5 % de vitamina A	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Juancho	<i>Chaetostoma</i>	100 g contienen: - Carbohidratos, 29 % - Vitaminas A, B y B12, 16%.	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Cojinúa pequeña	<i>Seriolaella porosa</i>	100 g contienen: - 90 calorías - 16 % g de proteínas - 0,6 % g de grasa	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Barbudo	<i>Polynemidae</i>	100 g contienen: - 17 % antioxidante - 19,9 % de vitaminas	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Marlín	<i>Istiophoridae</i>	- 30,0 % de grasas - 38 % de carbohidratos - 28 % en proteínas - 12 % de vitamina A	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Atún	<i>Thunnus</i>	100 g contienen: - 144 kcal - 15 % de proteínas - 26 % grasa - 45 % de vitaminas A y B	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Pargo común	<i>Lutjanus apodus</i>	180 g contienen: - 45 % de carbohidratos - 25 % de vitaminas - 17,8 % de minerales, hierro y fosforo	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Pargo rojo	<i>Lutjanus campecanus</i>	100 g contienen: -19,8 % de omega 3 -12,4 % de vitamina A potasio y fosforo	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Medregal	<i>Seriola dumerili</i>	100 g contienen: - 5,93 % carbohidratos - 1,25 % vitaminas - 3,47 % minerales - 77,27 % proteínas - 95 kcal	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.

PESCA
CON
CORDEL

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Jurel Jurel	<i>Trachurus trachurus</i>	100 contienen: - Energía, 117,00 kcal - Potasio, 360,00 mg - Proteínas, 19,75 g - Fosforo, 239,00 mg - Vitamina B1, 0,14 mg - Hidratos, 0,80 g - Colesterol, 79,00 mg - Calcio, 65,00 mg - Hierro, 1,00 mg	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Macarelas	<i>Scomber scombrus</i>	100 g contienen: - 665 kcal - 29 % de grasa - 5,2 g hidratos de carbono - 24 % de vitaminas	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Meros (Cheras)	<i>Epinephelinae</i>	100 g contienen: - 88 % calorías - 1,7 % proteínas - 1,2 % de grasa	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Pargo caballo	<i>Lutjanus cyanopterus</i>	100g contienen: - 1,8 % de hierro - 2,4 % de proteínas - 4,3 % de grasa	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Saltona	<i>Gymnamodytes cicerelu</i>	100 g contienen: - 18 % de proteínas - 35 % de grasa - 1 % de carbohidratos - 2 % de sodio - 102 kcal	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Ronco	<i>Haemulon sciurus</i>	80 g contienen: - 260 kcal - 2,8 % de grasa - 47 % carbohidratos - 16 % proteínas - 14 % minerales	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Caritos	<i>Scomberomorus</i>	100 g contienen: - 27,3 g de calorías - 16,6 g de grasa - 23 g de hidratos de carbono	Aporta fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.

PESCA CON CORDEL





PESCA CON CORDEL

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Coroncoro	<i>Hypostomus plecostomus</i>	100 g contienen: - Energía, 84 kcal - 22 % de vitaminas - 31,5 % de proteínas - 22 % de vitaminas y minerales	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Chipichipi	<i>Donax denticulatus</i>	100 g contienen: - 6 % carbohidratos - 15 % en proteínas	Este alimento se usa de manera medicinal para las personas con anemia.
Bagre criollo	<i>Siluriformes</i>	100g contienen: - Energía, 240 kcal - 85 % de proteínas - 15 % vitaminas y minerales	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Sábalo	<i>Prochilodus Lineatus</i>	100 g contienen: - 16,87 % de proteínas - 10 % de grasa - Vitaminas B3, D y A, así como minerales potasio y fósforo.	Aporta fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro.
Babilla	<i>Caimán crocodilus</i>	1 onza contiene: - Energía, 43 kcal - 3,5 proteínas - 12 % minerales y vitaminas	El aceite de la babilla es medicinal. Se usa para dolores por reumatismo. Para problemas respiratorios, se usa el aceite en gotas con orégano serrano.
Bocachico	<i>Prochilodus magdalenae</i>	Tiene una gran cantidad de minerales y oligoelementos y es bajo en sodio, por lo que es ideal para los que padecen de hipertensión o retención de líquidos. 100 g contienen: - Energía, 273 kcal - Proteína, 47,9 gr - Grasa, 9,1 g - Calcio, 458 mg - Fósforo, 477 mg - Hierro, 4.8 mg	La hiel del bocachico sirve para contrarrestar las cataratas en los ojos, compuesta con miel angelita (especie de abeja sin agujón).
Comelón	<i>Megaleporinus muyscorum</i>	100 g contienen: -Energía, 113 kcal -16 % de proteínas -22 % minerales	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Bagre rayado	<i>Pseudoplatystoma fasciatum</i>	Contiene minerales y algunas vitaminas. 100 g contienen: - Energía, 95 kcal - Sodio, 43 mg - Proteína, 16,38 g - Agua, 80,36 MI - Vitamina D, 12,50 mg - Vitamina B-3, 1,9 mg - Vitamina B12, 2,23 mg - Vitamina B-9, 10 mg	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Moncholo	<i>Hoplias malabaricus</i>	100 g contienen: - 95 kcal - 78 % proteínas - 79 % minerales - 25 % de vitaminas del grupo B	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Tilapia	<i>Oreochromis niloticus</i>	100 g contienen: - 96 kcal - 27 % en vitaminas - 48 % proteínas - 35 % en minerales	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Viejito	<i>Sparisoma cretense</i>	100 g contienen: - 84 kcal - 58,7 % de proteínas - 23,8 % glúcido - 17,5% de grasa	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Arenca	<i>Triportheus magdaleane</i>	100 g contienen: - 158 kcal - 8 % en carbohidratos - 9,4 % grasa - 6,0 % proteínas - 7,9 % vitaminas - 1,2 % de minerales	Las comunidades étnicas y sabedores recomiendan en caldos para mujeres lactantes.
Barbul	<i>Pimelodus clarias bloch</i>	100 g contienen: - 17 % antioxidante - 19,9 % de vitaminas - 22 % de minerales	Los mayores lo recomiendan para niños menores de 5 años.
Pacora	<i>Plagioscion surinamensis</i>	100 g contienen: - 14 % de ácidos grasos n-3, calcio y minerales - 100 kcal	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Chango	<i>Cynopotamus magdalenae</i>	100 g contienen: - 98 calorías - 12,4 % carbohidratos - 2,3 % azúcar	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Cachegua	<i>Trachelyopterus insignis</i>	100 g contienen: - 84 kcal - 16 % de proteínas - 12 % de minerales - 12 % de vitaminas A y B	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Mayupa	<i>Sternopygus macrurus</i>	100 g contienen: - 98 kcal - 56 % de grasa - 45 % de vitaminas - 34 % de proteínas - 12 % de carbohidratos	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Nutrias	<i>Lutrinae</i>	100 g contienen: - 32 % proteínas - 19,7 % grasa - 1,14 % minerales - 105 kcal	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Ponche	<i>Hydrochoerus capybara</i>	1 onza contien: -98 kcal - 23 % de proteínas - 34 % de vitaminas - 12 % minerales	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Hicotea	<i>Trachemys callirostris</i>	100 g contienen: - 82 kcal - 23 % de vitaminas - 45 % de proteína - 56 % de minerales	Cuando había una persona desnutrida, se le daba jugo de hicotea (consomé), un caldo clarito de sus huesos.
Caimán aguja	<i>Crocodylus acutus</i>	1 una onza aporta: - 89 % de proteínas - 64 % vitaminas - 4,5 % calcio - 2,7 % fósforo - 97 kcal	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Tortuga	<i>Testudines</i>	100 g contienen: - 89 kcal - 45 % de vitamina B12 - 12 % de minerales - 23 % de proteínas	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	APORTE NUTRICIONAL	NUTRIENTES
Hicotea palmera	<i>Pertenciente a la clase Trachemys callirostris</i>	100 g contienen: - 45% de vitamina B12 - 12 % de minerales - 23 % de proteínas - 89 kcal	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
La dorada	<i>Sparus aurata</i>	100 g contienen: - Energía, 230,00 kcal - Potasio 446,00 mg - Vitamina A, 83,40 mg - Proteínas, 18,12 mg - Fósforo, 244,00 mg - Vitamina B1, 0,04 mg - Hidratos 1,30 mg - Vitamina B2, 0,11 mg	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
La picuda	<i>Sphyaena</i>	100 g contienen: - 110 kcal - 56 % vitaminas A Y B - 23 % minerales - 21,5 % proteínas	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
La anguila	<i>Anguilla-anguilla</i>	100 g contienen: - 96 kcal - Proteínas, 34 % - Ácidos grasos, 8 % - Vitaminas D y A, 39 %	La anguila es usada para la fatiga aguda en adultos y niños. Se recomienda su consumo y el aceite en gotas.

PESCA CON CORDEL

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	NUTRIENTES	APORTES ANCESTRALES
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	100 g contienen: - Calorías, 159 kcal - Grasas, 0,3 g - Proteínas, 1,4 g - Hidratos de carbono, 38 g - Calcio, 16 mg, - Hierro, 0,3 mg, - Magnesio, 21 mg - Potasio, 271 mg	Además de ser comestible, tiene un uso medicinal para contrarrestar dolores de cabeza, haciendo emplastos rallados en combinación con borrón de café. El almidón rallado sirve para el dolor de hueso del ojo; el tallo de yuca criolla se usa como verdura para la sopa. Los mayores extraen su almidón para la elaboración de látex adherente para pegar utensilios del hogar.
Ñame criollo	<i>Dioscorea alata</i>	100 g contienen: - Energía, 118 kcal - Grasas, 0,17 g - Grasa saturada, 0,037 g - Proteínas, 1,53 g - Carbohidratos, 28 g - Fibra 4,1 g - Potasio, 816 mg - Magnesio, 21 mg - Calcio, 17 mg - Sodio, 9 mg - Hierro, 0,5 mg	El almidón de ñame sirve para las inflamaciones por golpes; su tallo se usa como verdura en las sopas y motes.
Ñame espino	<i>Dioscorea rotundata</i>	130 g contienen alrededor de 150 kcal, de las cuales: - 37 g son carbohidratos - 2 g son proteínas - 5 g son fibra - Así mismo, destaca su contenido en vitamina C, manganeso, potasio, cobre y vitaminas del grupo B, como la vitamina B5, B9 o ácido fólico y la B1 o tiamina.	Es una variedad que requiere un tutor para trepar. Las familias lo transforman en harina para usar en diferentes preparaciones.
Maíz	<i>Zea maíz</i>	100 g contienen: - Calorías, 86 kcal - Carbohidratos, 19 g - Grasas, 1,2 g - Proteínas, 3,2 g - Ácido fólico (vitamina B9), 46mg - Potasio, 270 mg	Las variedades propias como el cariaco son usadas para la elaboración de una harina tradicional conocida como chocolate. El maíz es fundamental en la canasta familiar de los pueblos, ya que se puede transformar en otros 15 productos. Las barbas, estigmas o inflorescencias eran usadas en cocción por los mayores cuando estaban verdes para tratar problemas de cálculos renales.

SIEMBRA



NOMBRE

Topocho Cuatros
Filos C
cachacos
Locho

NOMBRE CIENTÍFICO

Musa x paradisiaca

NUTRIENTES

Rico en azúcares y minerales como el hierro, potasio y beta-caroteno, con poco sodio y alto en fibras. Contiene, además, vitaminas como la A, B, C, E y ácido fólico, el cual un antioxidante sumamente energético y actúa como un laxante suave. Es utilizado en pasta para la preparación de alimentos en niños lactantes.

APORTES ANCESTRALES

Producción de harina para alimento de niños de 0 a 5 años, Para problemas gástricos como la gastritis se recomienda consumir crudo antes de estar completamente maduro; su mancha (savia) ayuda a recuperar y proteger las paredes del estómago.

Plátano

Musa paradisiaca

100 g contienen:

- Energía 94 kcal
- Proteínas, 1,2 g
- Lípidos totales, 0,3 g
- Hidratos de carbono, 20 g
- Fibra, 3,4 g
- Agua, 75 ml
- Calcio, 9,5 mg
- Hierro, 0,6 mg

La flor del plátano cocida se usa para calmar los dolores en las piernas y en los huesos, principalmente. El agua del tronco del pseudo tallo se usa para dolores de cabeza; también es usado para la limpieza de los riñones y de la orina, para cuando la mujer tiene flujos con manchas.

Ajonjolí

Sesamum indicum

100 g contienen:

- Energía, 614 kcal
- Proteínas, 18,2 g
- Lípidos totales, 58g
- Hidratos de carbono, 0,9 g
- Fibra, 7,9 g
- Agua, 15 ml
- Calcio, 670 mg
- Hierro, 10,4 mg

Se recomienda su consumo en mujeres en estado de embarazo y lactancia, preparado en jugo (horchata), para ayudarle a la madre a que produzca leche para el bebé.

Batata

Ipomea batatas

100 g contienen:

- Energía, 101 kcal
- Proteínas, 1,2 g,
- Lípidos totales, 0,6 g
- Hidratos de carbono, 21,5 g
- Fibra, 2,5 g
- Agua, 74,2 ml
- Calcio, 22 mg
- Hierro, 0,7 mg

Es un endulzante natural para las bebidas y envueltos (bolos). Ayuda a generar fermento y alcohol en bebidas como la chicha bocua o bocana.

A las personas con problemas de colón se les recomienda tener una dieta basada en batata roja.

Habichuela

Phaseolus vulgaris

Son una rica fuente de vitaminas C, K, A y B2. La vitamina C y el beta-caroteno tienen propiedades desinflamatorias, por lo cual ayudan a reducir los síntomas de ciertas enfermedades como el asma, la artritis y el reumatismo.

Es usada para reemplazar la leche y la carne en épocas de escasez, y recomendada para subir la hemoglobina y las defensas.

SIGMONA

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	NUTRIENTES	APORTES ANCESTRALES
Patilla	<i>Citrullus lanatus</i>	100 g contienen: - Calorías, 30 kcal - Grasas totales, 0,2 g - Colesterol, 0 mg - Sodio, 1 mg - Potasio, 112 mg - Carbohidratos, 8 g - Fibra alimentaria, 0,4 g - Azúcares, 6 g - Proteínas, 0,6 g	Los mayores y sabedores recomiendan comer la patilla hasta la parte blanca que está pegada a la cáscara. Se le atribuyen propiedades afrodisíacas.
Guanábana	<i>Annona muricata</i>	- Calorías, 66 kcal - Grasas totales, 0,3 g - Ácidos grasos saturados, 0,1 g - Sodio, 14 mg - Potasio, 278 mg - Carbohidratos, 17 g - Fibra alimentaria, 3,3 g - Azúcares, 14 g - Proteínas, 1 g	Los mayores dicen que la pulpa posee propiedades que previenen los tumores y cáncer.
Membrillo	<i>Gustavia superba</i>	No se tienen reportes nutricionales.	Los mayores dicen que aporta proteínas y reemplaza la carne animal. La pulpa o carne de este fruto es medicinal, con otras preparaciones en jugo. Como alimento, es un plato tradicional de múltiples preparaciones.
Muturuco	<i>Calathea guzmanioides L.B</i>	No se tienen reportes nutricionales.	Se usa como verdura en múltiples preparaciones. Los mayores comentan que da un sabor especial a los motes y sopas.
Ñame tunga	<i>Dioscorea bulbifera</i>	Aporta vitaminas C, A, B, y minerales como potasio, manganeso, cobre, calcio, fósforo y hierro.	No registra información desde la ancestralidad.
Mango	<i>Mangifera indica L</i>	100 g contienen: - Calorías, 60 kcal - Grasas totales, 0,4 g - Ácidos grasos saturados, 0,1 g - Sodio, 1 mg - Potasio, 168 mg - Carbohidratos, 15 g - Fibra alimentaria, 1,6 g - Azúcares, 14 g	Mango criollo. Los tallos en cocción se toman a límites el colesterol. La concha del mango se usa como bebida para regular el azúcar o diabetes y como pintura para las artesanías en caña flecha.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	NUTRIENTES	APORTES ANCESTRALES
Ahuyama	<i>Cucúrbita máxima</i>	100 g contienen: - Calorías, 26 100 - Grasas totales, 0,1 g - Ácidos grasos saturados, 0,1 g - Sodio, 1 mg - Potasio, 340 mg - Carbohidratos, 7 g - Fibra alimentaria, 0,5 g - Azúcares, 2,8 g - Proteínas 1 g	Se usan las semillas como purgante, para eliminar parásitos y también para aliviar quemaduras cutáneas. La flor de la auyama se cocina en bebidas cuando hay agotamiento o problemas en la vista. Sus semillas se maceran y dicho polvo se usa para las manchas de la cara.
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i>	- Calorías 347 kcal - Grasas totales, 1,2 g - Ácidos grasos saturados, 0,2 g - Sodio, 12 mg - Potasio, 1,393 mg - Carbohidratos, 63 g - Fibra alimentaria, 16 g - Azúcares, 2,1 g - Proteínas, 21 g	Pertenece a la variedad de leguminosas de ciclo corto que se pueden producir durante todo el año si se cuenta con disponibilidad de agua para su riego. Se recomienda en asocio con maíz para ayudar a la tierra. El agua de la cocción del frijol negro ayuda a aliviar los cálculos renales.
Caraota	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Ricas en antioxidante, proteínas, fibras, vitaminas B1, B2, B6 y B9 (ácido fólico); además, minerales como hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc.	Usada comúnmente en la mayoría de familias como complemento del arroz, es decir, en vez de arroz de fideo se recomienda arroz de caraota.
Guandul	<i>Cajanus cajan</i>	100 g contienen: - Calorías, 343 kcal - Grasas totales, 1,5 g - Ácidos grasos saturados, 0,3 g - Sodio, 17 g - Potasio, 1.392 mg - Carbohidratos, 63 g - Fibra alimentaria, 15 g - Proteína, 22 g	Es usada por los mayores como barrera para los cultivos, porque se dice que el olor de sus hojas confunde o pierde a las plagas, para que no entren en el sembrado. Su cosecha y producto toma valor en Semana Santa.
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>	100 g contienen: - Energía, 12 kcal - Proteínas, 0,6 g - Grasa total, 0,2g - Hidratos de carbono, 1,5 g - Fibra dietética total, 0,7 g - Sodio, 2,0 mg - Potasio, 136,0 mg	Además de su consumo en las comidas, las mujeres lo usan para licuados y mascarillas, con el fin de limpiar la piel del rostro.

SIEMBORA

SIEMBORA



NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	NUTRIENTES	APORTES ANCESTRALES
Corozo de lata	<i>Bactris guineensis</i>	Este exquisito ejemplar es rico en vitaminas A, C y E, y minerales como el hierro y el calcio, que apoyan al crecimiento de los tejidos del cuerpo humano.	En las familias es muy común su aprovechamiento para la elaboración de vino en forma de fermento, el cual usan para compartir en diciembre y Semana Santa.
			Artesanalmente, su tallo es usado para construcción de viviendas indígenas y la elaboración de un instrumento musical.
Aguacate	<i>Persea americana</i>	100 g contienen: - 160 kcal - 2 g de proteínas - 8,5 g de carbohidratos - 7 g de fibra - 15 g de grasas	La hoja del aguacate en cocción se usa para el colesterol. La semilla de este fruto es un antiinflamatorio; se usa la semilla rallada con ron en alcanfor y azúcar.
Tamarindo	<i>Tamarindus indica L.</i>	Además de tener un rico sabor, contiene vitaminas como B, C y E, así como un alto contenido en fibra y minerales importantes como calcio y hierro.	El tallo cocido del árbol se usa para parar la diarrea cuando es por mal de estómago. Se usan 7 tallos.
Coco	<i>Cocos nucifera L.</i>	- Calorías, 342 kcal - Grasas totales, 33 g - Ácidos grasos saturados, 30 g - Colesterol, 0 mg - Sodio, 20 mg - Potasio, 356 mg - Hidratos de carbono, 15 g - Fibra alimentaria, 9 g - Azúcares, 6 g - Proteínas, 3,3 g	Las familias lo usan desde lo culinario hasta lo cosmético y medicinal, para lo cual extraen su aceite y lo destinan para diferentes preparaciones. Se usa el aceite para curar heridas cutáneas, producto de quemaduras, para que no queden marcas en la piel.
Ají dulce	<i>Capsicum annum</i>	100 g contienen: - Carbohidratos (glúcidos) 9,14 g - Azúcares, 5,2 g - Fibra, 1,5 g	No registra información ancestral.
Coco	<i>Solanum melongena</i>	100 g contienen: - Energía, 16,56 kcal - Proteínas, 1,24 g - Grasa, 0,18 g - Hidratos de carbono, 2,66 g - Fibra, 1,37 g	Algunas familias la usan en jugos y en ayunas como dieta para la disminución de la grasa corporal.

NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	NUTRIENTES	APORTES ANCESTRALES
Guayaba agria	<i>Psidium friedrichsthalianum</i>	Esta fruta aporta minerales de calcio , fósforo, hierro y vitaminas como la A, B1, B2, B3 y C.	El tallo y las hojas de la guayaba agria se usan en bebidas para la gripa y afecciones respiratorias.
Guayaba dulce	<i>Psidium guajava L.</i>	100 g contienen: - Calorías, 57 kcal - Grasas totales, 0,6 g - Colesterol, 0 mg - Fibra, 5,4 g - Potasio, 290 mg - Hidratos de carbono, 11,9 g - Proteínas, 0,82 g	Cuando los niños tienen malestar de estómago, las mayores usan 3 guayabas cortadas en cruz para hacer una bebida que les calma el mal.
Mamón	<i>Melicoccus bijugatus</i>	100 g contienen: - Agua, 77,0 g - Carbohidratos, 21 g - Proteína, 1 g - Grasa, 2,2 g	Las familias zenúes hacen mazamorra (colada) de las semillas piladas de este fruto, y dicen que recupera a las personas débiles.
Cereza	<i>Prunus avium var. rainier</i>	100 g contienen: - Energía, 62 kcal - Carbohidratos, 16,01 g - Azúcares, 12,82 g - Fibra alimentaria, 2,10 g - Proteínas, 1,06 g - Agua, 82,25 g	No hay reporte desde los conocimientos ancestrales.
Ciruela	<i>Prunus domestica</i>	- Proteína, 0,261 g - Grasa, 0,17 g, - Fibra, 0,6 g, - Calcio, 23,9 mg, - Fosforo, 55,7 mg, - Hierro, 1,22 mg, - Caroteno, 0,089 mg,	La cocción de los tallos de la ciruela, junto con los del limón, se usa para hacer gárgaras en casos de inflamación de garganta.
Limón	<i>Citrus limon</i>	100 g contienen: - Calorías, 29 kcal - Grasas totales, 0,3 g - Sodio, 2 mg - Potasio, 138 mg - Carbohidratos, 9 g - Fibra alimentaria, 2,8 g - Proteína, 1,1 g - Azúcares, 2,5 g	Posee abundantes propiedades medicinales, desde las características de la vitamina C, hasta las relacionadas con los conocimientos de los ancestros para prevenir infecciones.

SIEMBRA

SIEMBRA



SABE DIFER



UTENSILIOS

UTENSILIOS

LOS ZENÚES: ARTESANOS DE LA AMERINDIA

“Es importante y necesario que como nuevas generaciones conservemos los saberes y sabores tradicionales de nuestros territorios, pues hacen parte de nuestra cultura y de lo que nos identifica. Estas prácticas y saberes cuentan lo que somos y la historia de quienes fuimos”.
Jonathan Hernández Castillo, 24 años
Encuentro de Saberes de Galeras

Nosotros compartimos la herencia de la cultura zenú, la de aquellos que fueron los primeros en crear una olla de barro en la Amerindia, es decir, en el continente americano; la de quienes fueron los primeros en prender un fogón y montar una olla para cocinar. En aquellos tiempos, nuestros ancestros zenúes eran reconocidos por otras culturas indígenas de América, entre ellas los incas, aztecas y mayas, como una cultura de artistas, artesanos y músicos dedicados a la exploración de nuevas formas de sostenibilidad y aprovechamiento de los recursos naturales. Es así como exploramos el barro, fibras naturales como la caña flecha, la iraca, la bajagua, la majagua, el maguey, y todo tipo de palmas y palmeras. Esto que señalo se evidencia, por ejemplo, en el representativo hallazgo del colgante Darién, en el municipio de Los Palmitos - Sucre, en el 2012, pues es un símbolo que representa el respeto y reconocimiento de las demás culturas amerindias como cultura creadora e innovadora. Dicho colgante es el único en América, hasta el momento encontrado, con un contexto arqueológico.

El *Libro de la cocina sucreña* es una celebración de las distintas manifestaciones culturales que se encuentran en compadrazgo con la cocina. En el Caribe, no hay música ni arte que excluya el sabor. Ese sabor que es también saber y se extiende a través de lo corporal en el reflejo constante de la sazón con la que se cocinan los alimentos que crecen en las sabanas, montes del bosque seco tropical, ciénagas y mares, a partir de los cuales se crean bodegones de bollos con suero, pava de ají, pescados y carne de monte con los mejores ingredientes.

El departamento de Sucre se despliega a través de sus cinco subregiones, Montes de María, La Mojana, Sabanas, Golfo de Morrosquillo y San Jorge, y a través de las lecturas de sus complejas geografías es posible percibir, en cada lugar, las visiones milenarias sobre la manera de habitar el territorio desde los saberes ancestrales. En la diversidad de estos conocimientos, como común denominador de las cinco subregiones, aparecen las prácticas de cultivo que llevan los ingredientes a la mesa y también aquellas que permiten obtener la materia prima para la construcción de utensilios.

Los utensilios son una expresión viva del patrimonio cultural material e inmaterial, en los que se vuelve explícito el gesto humano de resolver problemas a partir de aquello que nos brinda cada contexto. Los utensilios y herramientas nos hablan de las tradiciones y de nuestra relación con el espacio y la diversidad biológica, así como también de esa memoria cultural heredada que nos permite reaccionar desde el hacer manual en el tejido, la alfarería, la talla y la construcción. En Sucre,



Figura 1. Binds, un codiseño entre termitas y seres anfibios. Foto: Maira Sierra

esta memoria cultural se remonta al conocimiento indígena zenú, y a la maestría de su gente como artesanos y agricultores. No es de extrañar que las expresiones culturales artesanales que podemos encontrar hoy en día en el departamento nos sigan hablando desde esta herencia, del respeto por la materia prima, de lo intuitivo y de la relación de los gestos cotidianos con los ciclos de la vida humana, vegetal y animal en el universo ritual.

En la cocina sucreña, nos encontramos con un sinfín de chocoros, utensilios que componen el paisaje de la vida que se construye alrededor de los alimentos. Dichos artefactos y utensilios construidos por artesanos de tradición recorren cada uno de los eslabones

que integran la cadena de valor de la cocina tradicional; desde la preparación de la semilla, pasando por la siembra y la recolección, hasta el procesamiento de los alimentos. Podemos mencionar la “cuartilla”, que es una canastilla hecha en fibra de napa, en forma de cubo profundo, que los campesinos amarran a su cintura con una pita de maguey o penca de bajagua, donde llevan las semillas de gramíneas y leguminosas para facilitar el proceso de la siembra.

Desde la cotidianidad del patio y la cocina escueta; desde los montes y las ciénagas y los ríos; desde las verdes sabanas y las playas morenas; desde el ser montuno y el ser anfibio; desde el alma de los manglares y el agua salá,



Figura 2. Binds. Fogones de tradición. Foto: Maira Sierra.

traemos este capítulo como deleite gráfico y descriptivo de la íntima y simbiótica relación de la artesanía con la cocina, de su concomitancia absoluta, que surge de la necesidad, pero que se construye desde la innovación en el delirio de crear y embellecer la cotidianidad.

El paisaje rianosabanero, aquella frontera sensorial que se aprecia donde las sabanas se confunden con el territorio del hombre hicotea y de las mojanas, está definido por nidos de termitas que recorren las orillas del San Jorge y que se aprecian como una gran metrópolis de barro. El ser anfibio, que también sentipiensas con corazón montuno, a partir de la necesidad de crear fogones para montar los mollos (ollas de barro), que fuesen funcionales a la



Figura 3. Artesanos del Higuierón. Memoria viva en sus manos. Foto: Maira Sierra

hora de juntar la leña y encender el fuego, encuentra respuesta en el uso de los nidos de dichas alfareras, las termitas, que con maestría transforman y compactan el barro en bloques asimétricos. El uso de este recurso da origen al binde (figura 2). Los binds son utensilios artesanales labrados por artesanos y artesanas que, delicadamente, con la ayuda de un formón, en principio de madera, dan forma a una pequeña hornilla de barro. Elaborarlos requiere de una gran destreza para que al momento de extraerlos de la tierra y de esculpirlos no se desmoronen.

El oficio de labrar la madera naufraga contiene la esencia de los habitantes del corregimiento de El Higuierón, ubicado en jurisdic-



Figura 4. Utensilios de cocina tallados en madera y coco por artesanos El Higuierón. Foto: Maira Sierra

ción del municipio de San Onofre. Este caserío, antiguamente un palenque, el primero tal vez en configurarse en ese espacio entre el Valle y la Sierra de One, hoy conocida, como Montes de María, salvaguarda el saber ancestral de la talla en madera heredada de sus ancestros africanos (figura 3).

La cultura afrosabanera, asentada en la costa del golfo de Morrosquillo, descendientes del cacique Toluca y de los africanos esclavizados que escaparon de Cartagena en busca de su libertad, integraron sus saberes y conocimientos, convirtiéndose en agricultores, pescadores y artesanos talladores que innovaron elaborando diversos utensilios para el uso de mesa y cocina a partir de materias primas ex-



Figura 5. Figuras zoomorfas en utensilios artesanales. Foto: Maira Sierra

traídas del coco y del cacho de vaca (figura 4).

La Asociación de Artesanos del Higuierón se ha consagrado como una escuela al servicio de la comunidad, donde los portadores de tradición transfieren a jóvenes y niños los saberes asociados a la talla en madera. Maestros como Blas Blanco y Carmelo Castilla han innovado diseñando contenedores con figuras zoomorfas de la fauna marina y montuna del territorio.

La cestería en iraca, del municipio de Coloso, configura toda una narrativa ancestral que se evidencia en la transformación de esta fibra natural en largos rollos, cuerdas trenzadas y retorcidas, que el ser primitivo elaboró para



Figura 6: Cañamito, rollo y trenza en iraca. Coloso, territorio sagrado de los zenúes, macas y ones. Foto: Maira Sierra

responder a la necesidad de contener, sujetar, cargar y establecerse. El liso sale del cogollo de la planta y es procesado para dar forma a cestos, canastos, jarrones y cuerdas, que se usan para almacenar y servir alimentos. En el espacio particular de la cocina de Coloso conviven diferentes oficios artesanales como la talla en madera, la alfarería y el labrado en totumo, que dan forma a diversos utensilios que facilitan y embellecen la cotidianidad de las trojas y hornillas montemarianas.

Albania, corregimiento de Betulia, es el escenario donde una familia se dedica, por ancestralidad, al oficio de la transformación del barro. Andrea Adelina Oviedo Rivera, matrona aún viva, con una edad de 106 años, transfirió



Figura 7: Técnica del rollo de iraca en Coloso. Foto: Roger Goez

a su descendencia, hijas y nietas, este saber, que es sustento y herramienta para construir ambientes en todos los espacios de la casa. Esta familia ha sido la custodia de este saber ancestral, que es sin duda uno de los grandes aportes de la etnia zenú a la historia, pues la alfarería más antigua de la Amerindia fue dataada en la serranía de San Jacinto, territorio del gran zenú.

Tinajas que almacenan agua fresca, mollos que cuecen guisos, chichas y mazamoras. La tradición alfarera de Albania es un oficio reconocido en todo el territorio, que respondía a necesidades como la de los productores de ñeque, que necesitan las ollas de barro para cocer el jugo de caña y fermentarlo, para lue-



Figura 8: Un pueblo de tradición alfarera. Foto de: Roger Goez

go destilarlo, así como las artesanas de caña flecha e iraca, cuyas fibras naturales necesitan procesar para teñirlas y curarlas en fuego. Las Llanadas, El Mamón, San Pedro, Granada y Sincé son algunos de los pueblos que visitaban a lomo de burro, para comercializar los productos hechos de barro, así como el chocolate, el ajonjolí y el bollo capero (bollo combinado y endulzado).

Sucre es una gran despensa agrícola en la que se dan cita toda una variedad de productos, gracias a que su territorio está integrado por ciénagas, ríos, montes, valles, montañas y mar, lo cual incide notablemente en la producción de una diversidad de cultivos, frutos silvestres y exóticos que espontáneamente crecen

en el bosque seco tropical. El procesamiento de toda esa variedad de materias primas da origen al desarrollo de utensilios y artefactos artesanales, que aún tienen vigencia. Molinos, pilones, coladores, rayadores, cucharones, mneadores, molinillos, cucharas, platos, cestos, ollas y todo tipo de contenedores hacen parte de esa gran producción artesanal que surge de la necesidad de alimentarnos.

El ingenio de mujeres y hombres que usaron todo tipo de materiales para pensar el desarrollo de tecnologías que disminuyeran los tiempos de producción, así como el esfuerzo en el momento de transformar la materia prima, da origen a uno de los utensilios más versátiles de la cocina universal: el rallador, usado para procesar la yuca, el queso, las frutas y verduras; también tiene sus versiones populares y tradicionales como la que se observa en su imagen (figura 11).



Figura 9: a. y b. Mollos de barro hechos por alfareras de Albania. Foto de: Roger Goez

El calabazo es un contenedor natural, fruto de la mata de calabaza. Sus usos generales están relacionados con la carga, transporte y almacenamiento de líquidos. Los campesinos lo usan como cantimplora, pues mantiene fresca el agua durante las largas jornadas de trabajo. También se usa para hacer el suero, pues lo conserva, a la vez que da un sabor característico a este producto lactofermentado.

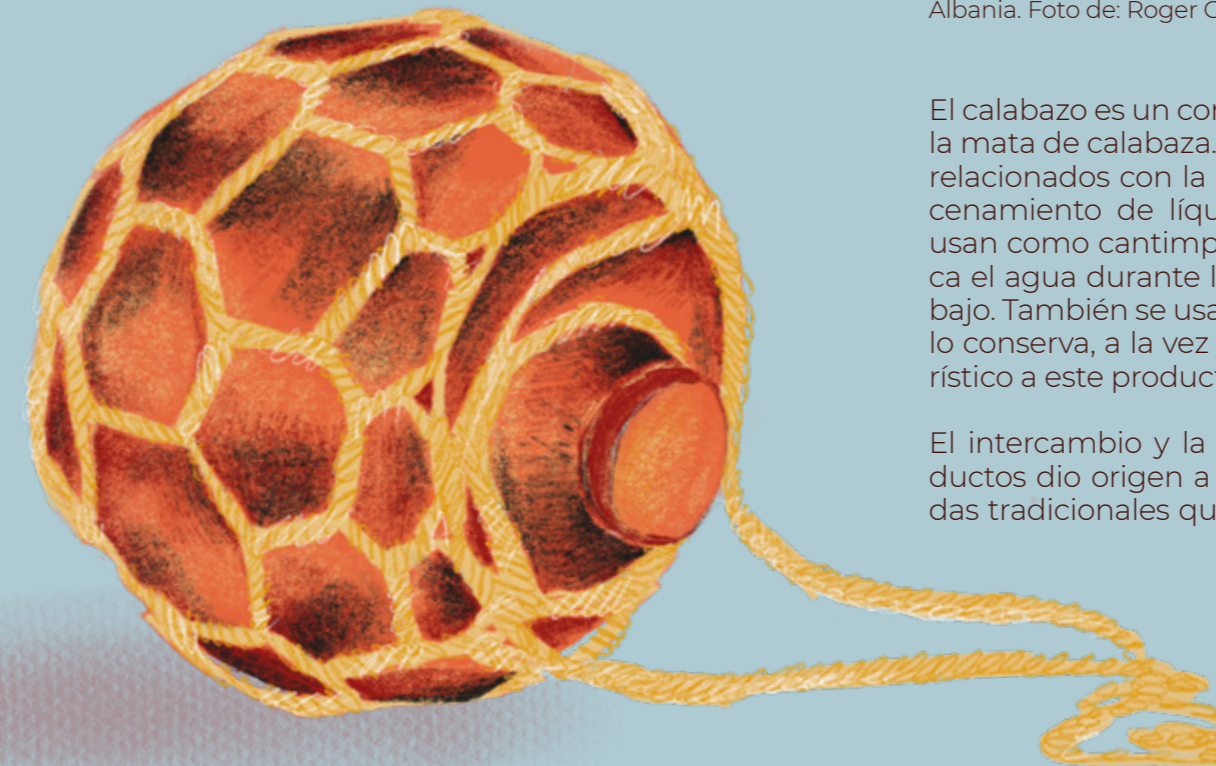
El intercambio y la comercialización de productos dio origen a formas de pesas y medidas tradicionales que solucionaban la necesi-



Figura 11: El rallador. Utensilio básico para el procesamiento de la yuca y el coco. Foto: Roger Goez



Figura 12: Calabazos dispuestos para almacenar el agua. Foto: Roger Goez.



dad de medir para lograr intercambios justos. El labrado en totumo, que en la actualidad se hace con gran maestría en el municipio de Galeras, se ve reflejado en este tipo de utensilios elaborados de forma natural.

El escobajo es uno de los tantos productos derivados de su majestad la palma de vino. Una palmera que reina en el vasto territorio riano-sabanero, aquel que se encuentre entre el río y las sabanas. La palma de vino se encuentra presente de muchas formas en la cocina; con las ramas, por ejemplo, se hacen techos y cerramientos. El cogollo se toma para envolver el bollo limpio, el bollo capero y el bollo de coco. Del palmito, que es su corazón, se toma la cabeza para hacer el dulce; del resto del corazón, de la parte más tierna, se hace la ensalada, y de la más tuberculosa se hace el mote. Del fruto, o sea del corozo, se extrae el aceite comestible, y también se hace la chicha. El vino se extrae del hueso que queda en el suelo al sacar el palmito.

La elaboración de productos artesanales a partir de la palma enchama, para uso de mesa y cocina, es una innovación desarrollada a partir de los petates y tapetes, introducida por Artesanías de Colombia en el año 2016, en el departamento de Sucre, en cabeza de la diseñadora industrial Lorena Otero y la artesana Kelly Aldana, del corregimiento de Montegrande, municipio de San Marcos.

MAIRA SIERRA

Asesora del programa Sucre Sabe Diferente
y del Laboratorio Artesanal de Sucre
Estrategia de Productividad e Innovación
Gobernación de Sucre - Fondo Mixto de Cultura de Sucre



Figura 13: Pesa tradicional de totumo en madera.
Foto: Archivo Laboratorio Artesanal de Sucre.
Artesanías de Colombia



Figura 14: Escobajo de varita de palma de vino.
Foto: Archivo Laboratorio Artesanal de Sucre.
Artesanías de Colombia



Figura 15: Individuales y camino de mesa de palma enchama. Montegrande, Sucre. Foto: Archivo Laboratorio Artesanal de Sucre. Artesanías de Colombia





LA PRODUCTIVIDAD E INNOVACIÓN COMO MOTORES DE DESARROLLO EN SUCRE

Una de las formas de impulsar la economía y el desarrollo en los países latinoamericanos es a través del emprendimiento. La Estrategia de Productividad e Innovación, EPI, desarrolla la cultura del emprendimiento teniendo como premisa la generación e instalación de capacidades de infraestructura física, de formación y desarrollo humano.

Nuestra visión sobre el desarrollo productivo es que su naturaleza es endógena, es decir, de adentro hacia afuera, y la manera de generarlo es aprovechar las enormes potencialidades de nuestras subregiones, posición geográfica, riqueza natural, cultura ancestral y talento humano. Por medio de estas fortalezas es posible cerrar brechas y vivir dignamente.

La estrategia de productividad e innovación surge en respuesta a la necesidad de planear la inversión con un enfoque territorial y sectorial, de acuerdo con las vocaciones de cada territorio a intervenir, con el propósito de plantear alternativas de desarrollo social y económico. Durante la fase diagnóstica, se identificaron como principales problemáticas las siguientes:

- ◊ Poco desarrollo en procesos asociativos, encadenamientos productivos lineales y falta de motivación de clústers de bienes y servicios, en los sectores agropecuarios, de turismo, negocios verdes y servicios ambientales.



- ◊ Poca diversidad en la oferta de bienes y servicios para el consumo local y regional.

- ◊ Estancamiento en el crecimiento y desarrollo de la economía, ubicándose según el IDC (índice de competitividad) en la categoría de economía divergente al desarrollo.

- ◊ Deficiencia en la producción sostenible de materias primas y en los procesos de transformación que les agregan valor para su exportación.

- ◊ Limitado aprovechamiento de los potenciales de desarrollo local asociado a los recursos naturales, culturales y de talento humano del territorio.

- ◊ Estructuras económicas subregionales débiles y desarticuladas.

- ◊ Bajos niveles de aprovechamiento productivo en bienes y servicios.

- ◊ Demanda interna restringida y baja productividad para los sectores agropecuario, de manufacturas y de servicios.

- ◊ Falta de infraestructura productiva y de conectividad, requeridos para la producción y comercialización de bienes y servicios con valor agregado.

- ◊ Escasos procesos orientados a la asistencia técnica para el desarrollo de la innovación, a partir de una agenda territorial de investigación aplicada.

La identificación de estas problemáticas se

realizó a través de procesos metodológicos de encuentros y mesas de trabajo con las comunidades de los diferentes sectores económicos, a través de revisiones bibliográficas de estudios académicos como tesis doctorales y magistrales, así como de consultorías realizadas en periodos de gobiernos anteriores, información que en su momento se contrastó con los resultados de las mesas de trabajo subregionales y municipales realizadas en el marco de la elaboración del Plan de Desarrollo Departamental, Sucre Sabe Diferente 2020 - 2023. En el capítulo de emprendimiento e innovación del Plan de Desarrollo, se plantea la estrategia de Productividad e Innovación (EPI), la cual procura a través de sus proyectos democratizar el acceso al conocimiento empresarial y dar estructura a las ideas de negocios, a partir de la asistencia técnica requerida y la orientación en la creación de planes y modelos de negocios para los emprendimientos que aún están en proceso y para cuyos líderes no saben cómo lograr su evolución. De esta manera, se espera que sirvan de hoja de ruta para el desarrollo de la operación y les permita tomar decisiones de una manera oportuna y más acertada. Todos los proyectos de la EPI tienen un gran énfasis en el componente humano, más enfocado en el quiénes somos, el cual permite al emprendedor cuestionar la estrategia a largo plazo: para dónde va su negocio y que está aportando al mercado y a la sociedad, prácticas que funcionan tanto en el ámbito personal como en el laboral, para abonar un camino que los pueda llevar al siguiente nivel.

La EPI promueve el desarrollo regional a partir del fortalecimiento de la gobernanza

y la gestión de la articulación de los distintos sectores, con liderazgos positivos y equipos competentes. Los actores del desarrollo son todos, por lo que se requiere trabajar de la mano con la academia, el sector privado y las comunidades. El modelo de desarrollo productivo y local con enfoque en emprendimiento e innovación procura la suma de esfuerzos humanos, administrativos financieros, jurídicos y de asistencia técnica para fortalecer el tejido empresarial.

Las líneas estratégicas que se definieron como foco de inversión, de acuerdo con las principales vocaciones del territorio, son: agroindustria, turismo sostenible, economía verde y circular, economías creativas, y como línea transversal, el emprendimiento, la tecnología y la innovación. Es necesario resaltar que cada una de estas líneas estratégicas se engranan de manera complementaria, desarrollando acciones que fomentan el encuentro entre la oferta y la demanda de bienes y servicios entre los distintos sectores y, así mismo, el desarrollo de proyectos específicos, en cualquiera de las líneas, que de manera orgánica genera el fortalecimiento de las otras. Un ejemplo de ello es el sector de la economía creativa, el cual propende por la generación de ingresos a través de la puesta en valor del patrimonio cultural; por ello, surgen apuestas como la creación de una ruta de turismo gastronómico, que promueve la transformación de productos agrícolas, la comercialización de productos artesanales, así como la generación de espacios para las presentaciones de diferentes expresiones artísticas, dinamizando así todo el sector cultura.

En este capítulo, los emprendimientos que

se mencionarán forman parte de los negocios que se han venido fortaleciendo a partir de los proyectos de origen público; en ellos podrán observarse sus modelos de negocio, sus objetivos empresariales y sus propósitos superiores, elementos sin los cuales no puede concebirse la sostenibilidad a mediano y largo plazo de ninguna organización.

En este apartado encontraremos ejemplos claros de empoderamiento ciudadano, una de las megatendencias que marcan el comportamiento actual del desarrollo humano, y en la que se resalta la conciencia social y el trabajo colectivo. Así mismo, el capítulo muestra las formas en que las comunidades de Sucre aprovechan las oportunidades que se les presentan desde los programas institucionales y de cooperación internacional para el fortalecimiento de la asociatividad, la asistencia y la capacitación técnica para dejar capacidad instalada. La sostenibilidad de estos negocios depende en gran medida del trabajo de la gestión de los emprendedores, quienes buscan la generación de ingresos y empleos dignos, desde la autonomía y la independencia económica.

Introducción

MARIANELLA PEÑARANDA VILLAMIZAR

: Gestora de productividad e innovación de Sucre :

Texto

LAURA HERNÁNDEZ

: Consultora en emprendimientos y desarrollo :

pg. 278

pg. 279

pg. 279

pg. 280

pg. 280

pg. 281

pg. 281

pg. 282

pg. 282

pg. 283

pg. 284

pg. 284

EMPRENDIMIENTOS

ASOCOMAN

ASPROINPAL

Yeré Caribe

Batatica FIT

WEN Frutas tropicales

Chococosta

Apiarios de la Sabana

Hidromiel Africana

Vinos Frutos de la Sabana

Sampuí

Op Beer

Cevichería y Restaurante Roberto



ASOCOMAN

La Asociación Agropecuaria de la Comunidad del Mango se ha convertido en un referente de productividad en el departamento. Gracias al proceso innovador de transformación y comercialización de productos locales este agronegocio, que reúne a 30 familias de la vereda de El Mango, en Macaján, Toluviéjo, se enorgullece de productos como el arequipe de guineo popocho, las hamburguesas de fríjol, las harinas de tubérculos como el ñame y la yuca, y la jalea de flor de Jamaica.

Es importante destacar la responsabilidad y el compromiso que han logrado entre ellos para aprovechar el impulso inicial otorgado por la cooperación internacional, para generar un modelo de negocio sostenible basado en la conservación del bosque seco tropical de la Reserva Forestal Serranía de Coraza y Montes de María. “Dignificar la labor del campesino, propiciar el comercio justo y la participación de la mujer, quienes hoy son las principales artífices en la elaboración de los productos, son los pilares de Asocoman, un proyecto de vida que ha logrado unir desde los fogones generando cohesión social”, afirma Miguel Durango, coordinador del proyecto y guardián de semillas.

La asociación, a través del encadenamiento productivo de los patios, busca llevar sus productos a los mercados especializados de la región Caribe y el resto del país, para lo cual continúa fortaleciendo su red de aliados comerciales y, a su vez, desarrolla actividades de turismo comunitario agroecológico y gastronómico para generar conciencia sobre el cuidado del ecosistema.

ASPROINPAL

Asociación de Productores Indígenas y Campesinos de San Antonio de Palmito

Asproinpal es una asociación comunitaria que busca contribuir al desarrollo social, político, económico y cultural de los indígenas, campesinos y afrodescendientes, a través de la promoción, organización, autogestión y concientización, de manera individual y colectiva, con el fin de mejorar la calidad de vida de los asociados dentro del territorio.

Nace hace 22 años, de la mano de mujeres recuperadoras de tierra, quienes se unieron con el fin de lograr una mayor participación política y social a través de procesos organizativos. Inicialmente, contaba con 60 socios, cuyo propósito se centraba en la gestión cultural y artesanal, a partir del trabajo conjunto con mujeres y jóvenes, y de las actividades de transformación de plantas medicinales en productos de uso cosmetológico: jabones, champús, cremas, entre otros. En los últimos años, se introdujeron 40 socios más, alcanzando 100 socios en el departamento.

La protección de la soberanía alimentaria y de las semillas nativas se convirtió en la bandera de la Asociación, que en conjunto con organizaciones aliadas logró liderar la Declaración del Resguardo Indígena Zenú, Córdoba y Sucre como Territorio Libre de Transgénicos en 2006.

A nivel nacional, Asproinpal son un referente

nacional en agroecología, y es parte de la Red de Custodios de Semillas Nativas mediante las llamadas “Iniciativas SAS”, Sistemas Agroecológicos Sostenibles, que propenden por la eliminación de monocultivos y promueven, a su vez, cultivos asociados y agroecológicos, mediante el uso de biopreparados y demás insumos para el funcionamiento de “fincas modelos”. Así mismo, sus esfuerzos por liderar y lograr incidencia política en relación con la prohibición legal de las quemadas de monte y garantizar el acceso a la tierra para las mujeres, resaltan su compromiso social con la sostenibilidad y la igualdad.

Asproinpal, a partir del patrimonio biocultural del territorio zenú, busca además posicionar una *ruta turística* que apunte al desarrollo regional, y que fortalezca los diferenciales basados en la ancestralidad de sus saberes: gastronomía, agroecología y artesanías.

YERÉ CARIBE

Yeré Caribe es un colectivo de mujeres cocineras tradicionales de Rincón del Mar dispuestas a poner este destino en el mapa del turismo gastronómico en Colombia. Como resultado del proyecto Sororidad a la Mesa, ganador del estímulo del Ministerio de Cultura (Beca para Laboratorios de Innovación para Emprendimientos en Economía Naranja Liderados por Mujeres), conformaron la Red de

Mujeres Emprendedoras de Rincón del Mar, de la que hacen parte 12 mujeres propietarias de los establecimientos de hospedaje y restaurantes turísticos de mayor trayectoria, así como jóvenes líderes con ideas de negocios en etapa temprana.

Su intención es ser pioneras en la conformación de un tejido que permita a todas las integrantes del ecosistema de prestadores de servicios turísticos generar alianzas para el fortalecimiento del gremio de los emprendedores locales del corregimiento y, por ende, del departamento de Sucre. Su menú ofrece degustaciones y eventos con preparaciones como: ensalada de pulpo; viuda de langostinos; camarones apanados al coco; caracol a la rancharía; caracol guisado en zumo de coco; empanadas de calamar y cangreja; carimañolas de pescado; pastelitos de calamar; langostino al ajillo; canastillas de camarón; candía guisado en zumo de coco; musaka; rollos de calabaza; pan con yerbabuena; dulce de corozo; torta de chocolate; cocada de ajonjolí; torta de plátano con salsa de flor de Jamaica; torta de banano; caballito; cocada blanca; gustos o vuelve y ven; enyuca'o; arroz de leche con coco; torta de ahuyama con piña y dulce de ñame. La proyección de este colectivo es expandir su oferta turística y gastronómica para atraer visitantes de nuevas ciudades y mercados nacionales e internacionales, así como crecer y brindar más opciones de empleo a los habitantes de la zona.

BATATICA FIT

Batatica Fit es un emprendimiento que cultiva, transforma y comercializa la batata en distintas presentaciones. Un negocio sucreño que invita a consumir la batata aurora, por su alto contenido nutricional y valor cultural.

La filosofía de Diana Tous Bertel, creadora de Batatica Fit, se basa en la producción de alimentos funcionales, conscientes y saludables a partir de batata, aptos para diabéticos y pacientes con patologías de alergias e intolerancias, o para aquellas familias que buscan una alimentación balanceada y nutritiva.

El diverso portafolio de productos incluye: Bati-Waffles, BatiFrancesas, BatiTajaditas, BatiFlan y BatiSnack.

WEN FRUTAS NATURALES

Wen Frutas Naturales es una empresa que nace en el año 2020 de la mano de las familias campesinas de la región de Sucre, y que se dedica a la producción y comercialización de las pulpas de frutas cañandonga, algarroba, tamarindo y miel de abejas.

Wen Frutas Naturales representa una opción saludable y natural, que desarrolla todos los procesos con estándares de calidad y buenas prácticas para el cuidado del medio ambiente. Se comercializan en las principales tiendas saludables del país, plataforma de comercio electrónico y redes sociales.



CHOCOCOSTA

Chococosta S.A.S nace en 2016, cuando Jesús y Danilisa Mercado, ambos ingenieros agroindustriales de la Universidad de Sucre, comenzaron a trabajar en su sueño conjunto de crear una empresa que le apunta al fortalecimiento de la agroindustria y genera valor al “chocolate de bola” criollo, transformándolo y estandarizándolo a través de su marca Chocolate Costeño.

Con recursos propios adquirieron maquinaria artesanal para la fabricación del producto, proyectándose a futuro para producir a gran escala la receta tradicional del chocolate de bola de su abuela. Al poco tiempo, accedieron al Fondo Emprender del SENA, con el fin de acceder al mecanismo de financiación para el fortalecimiento y la puesta en marcha de la que hoy es la única planta que produce el “chocolate de bola criollo” a nivel industrial en Colombia.

Chococosta S. A. S. cuenta con una capacidad de producción de 8 toneladas por semana, y se ha convertido en una empresa competitiva en el mercado, que crece cada día e impacta de manera positiva en la economía regional, generando 10 empleos directos y más de 100 indirectos a pequeños productores indígenas y víctimas del conflicto pertenecientes a la agricultura campesina familiar y comunitaria, quienes tienen como papel fundamental proveer maíz carriaco y cacao. Actualmente, le apuntan a la innovación de nuevos productos y procesos en presentaciones sin azúcar, con panela, y saborizados.

APIARIOS DE LA SABANA

Apiarios de la Sabana es una empresa apícola enfocada en trabajar la apicultura para extraer productos que benefician al medio ambiente. Fundada por Kettis Cáceres Pestaña, la empresa busca seguir cultivando el legado familiar a partir de la producción artesanal de miel de abeja y productos asociados. En 2016, accedieron al financiamiento de capital semilla del Fondo Emprender del SENA, y hoy son ejemplo con su emprendimiento en el departamento, pasando de ser apicultores tradicionales a empresarios capaces de disponer recursos y construir comunidades a partir de las interconexiones dentro del ecosistema de emprendimiento territorial, impulsando a otros apicultores y garantizando a su vez que haya muchas más zonas con mayor diversidad de floración de vegetación, de conservación del medio ambiente y de agricultura más limpia en los Montes de María.

El primer año contaban con 20 toneladas de acopio de miel de abeja y el tercero, mediante un plan de reinversión, ya comercializaban 35 toneladas, lo que los llevó a ser reconocidos con el primer puesto en los premios SENA, Emprender 2019, como empresa de negocios verdes liderada por una mujer, y, además, recibió un reconocimiento de la Unión Europea, de la CAR de Sucre y la Ventanilla de Negocios Verdes.

El portafolio ofrece miel natural, miel de jengibre, ají habanero, limón y productos asociados a la miel como CurcuMiel (Golden Milk) y propóleo.



HIDROMIEL AFRIKANA

El inicio de la actividad apícola en la región se remonta a los años setenta, de la mano de misioneros canadienses. Sin embargo, en la década de los ochenta, con la africanización de las abejas europeas y debido al cruce de especies, hubo un cambio importante en el cultivo: abejas más productivas, pero más difíciles de cultivar. En 1993, nace Abejas y Miel Ltda., una empresa conformada para representar a 12 familias, con quienes Gustavo Ríos y Rafael Martínez trabajaron en conjunto en pro del desarrollo de la apicultura de la región, brindando la oportunidad a otras personas de ingresar a la apicultura como alternativa de sustento y mejora de la calidad de vida, mediante la obtención de sus propias unidades productivas.

Esteban Ríos y Rafael Martínez, segunda generación, se pusieron en la tarea de darle valor agregado a la producción de la particular miel de abejas africanas (*Apis mellifera*) de los Montes de María. Hoy en día, con la creación de Hidromiel Afrikana, buscan potenciar las mieles cosechadas por campesinos y apicultores locales, a quienes apoyan comprando su producto con pautas de comercio justo. Dada la diversidad del territorio, la miel de esta especie multifloral se refleja en el perfil organoléptico de la bebida, en el que se destacan delicadas notas florales y un dulce recuerdo en boca.



VINOS FRUTOS DE LA SABANA

Oriunda del Cesar, Rosalba Sierra Medina recuerda con afición la primera vez que probó una de las bebidas fermentadas de corozo en Sucre, su departamento por adopción. El inicio de su amor por esta emblemática bebida hizo que Rosalba, tras haber vivido el desplazamiento forzado muy joven, encontrara años después una forma de ganarse la vida, dándole valor agregado y reconocimiento a una manifestación cultural ancestral.

A raíz de la gran aceptación y del incremento en ventas del producto, se han diversificado e incorporado otras frutas exóticas de la sabana de Sucre como la toronja, el torombolo y la guayaba agria. Gracias al apoyo del Fondo Emprender del SENA, hoy en día cuentan con una planta totalmente adecuada para la fabricación de productos de calidad elaborados con buenas prácticas de manufactura. Pertenecen a la ventanilla de negocios verdes de Carsucre, contando con el aval nacional como negocio sostenible amigable con el medio ambiente. Su vino de corozo está elaborado con levaduras naturales y altos estándares de calidad que permitieron ser pioneros en la obtención del registro sanitario Invima.

SAMPUÍ

Carlos Tapia Vergara, como muchos emprendedores, se vio forzado a generar una alternativa de ingresos que le permitiera sortear su economía después de la pérdida de su primer empleo. Como ingeniero químico, se puso en la labor de dar valor agregado a frutas de su región como el corozo, el tamarindo, la guayaba agria y la patilla, mediante la fabricación de licores artesanales. En búsqueda de generar mayor aprovechamiento de los licores, abrió Sampuí Bar, en Sincelejo, donde elabora cocteles a partir de sus propios licores, y en donde además comercializa su propia marca de cervezas artesanales saborizadas con corozo y guayaba agria, inspiradas en las deidades de la cultura zenú.

Sampuí obtuvo en 2022 el reconocimiento a “Mejor Emprendimiento” en la categoría Economía Naranja del SENA, gracias a su impacto positivo en 27 familias del departamento, involucrando de manera directa comunidades indígenas de Sampués en la fabricación y venta de los trenzados de caña flecha que adornan las botellas, así como en la preservación, cultivo y venta del corozo, una fruta que ha sido diezmada por la ganadería extensiva. Carlos, además, es participante activo en la construcción del gremio de productores de bebidas artesanales del departamento, al cual ofrece su apoyo en los procesos técnicos y de elaboración.



OP BEER

Pioneros en la elaboración de cervezas artesanales de cebada y almidón de yuca en Colombia con la marca Sierraflor. Gracias al Fondo Emprender, en 2020, invirtieron en una nueva planta industrial que permite generar 5 empleos directos y más de 10 empleos indirectos. Cuentan con carta Aval y Sello Verde de Carsucare, que los acredita como negocio verde debido al aporte que la cervecería hace a la economía local y al medio ambiente.

CEVICHERÍA Y RESTAURANTE ROBERTO

La Cevichería y Restaurante Roberto se ha dado a conocer como uno de los principales atractivos turísticos, convirtiéndose en una parada obligatoria para aquellos viajeros nacionales e internacionales que quieren disfrutar de los sabores locales. Tiene más de 35 años de tradición. Roberto Lans, oriundo de Tolú, después de haber quedado desempleado, decidió abrir una heladería con máquinas de juego, hasta cuando en una temporada de Semana Santa se le ocurrió la idea de vender ceviches. Ante los continuos incumplimientos laborales de su empleado encargado, terminó por hacer él mismo los ceviches, o como se les llaman en la costa Caribe, los “cocteles”, adoptando esta labor como su principal oficio. Su hijo Roberto, quien no solo heredó el nombre de su padre sino también la tradición familiar, desde muy joven lo apoyó con la entrega del producto finalizado, acompañado con las infaltables galletas de soda.

Los productos más solicitados por los comensales son el ceviche de camarón o ceviche combinado con camarones, chipi chipi, raya y caracol, y el especial de la casa con camarón y jaiba. También se resaltan sus innovaciones en comida rápida, como su famoso perro caliente de camarón y/o jaiba, las hamburguesas de camarón, de jaiba y de raya, así como los desgranados con mariscos y el patacón gratinado con camarones.

Roberto compra la materia prima directamente a pescadores de la zona de Tolú y San Antero, y propende por garantizar las buenas prácticas y una excelente calidad de sus ingredientes.

Hace seis años, con la idea inicial de diversificar su oferta, él y su esposa decidieron innovar y preparar empanadas rellenas con los productos de mar ya disponibles: camarón, raya y jaiba. Como buen negocio familiar, incluye también la participación de la madre de Ingrid en la elaboración de la masa para las empanadas. Así nace “Empanadas Doña Ingrid”, como una nueva línea de negocio bajo el paraguas de la Cevichería y Restaurante Roberto.









Este libro ha germinado gracias a la semilla de conocimiento ancestral de la comunidad de portadores de la tradición gastronómica del departamento de Sucre.

Los encuentros de saberes fueron tierra fértil para compartir, reflexionar y salvaguardar los conocimientos asociados a la cocina tradicional sucreña en los veintiséis municipios del departamento.

En los laboratorios de innovación gastronómica sentimos la fuerza creadora que se enciende a través de los fogones enraizados en los ecosistemas de gran diversidad cultural y biológica de Sucre.

S U C R E
SABE DIFERENTE

La cocina es un espacio íntimo y sagrado que nos conecta con la memoria de nuestros ancestros. En mi caso, Sucre me hace recordar la cocina de mi abuela en Sincé, de la que emanaban los olores de los ajíes dulces, del achiote y la pimienta, que macerados condimentaban guisos y carnes.

Leonor Espinosa

ISBN: 978-958-59041-2-5



9 789585 904125

