

*Jaime Alzate*

Formación técnica en cocina, SENA.  
Food and Beverage Management  
and Service, Educational Institute.  
Instructor–Hotelería, SENA.  
Docente Técnicas de Cocina,  
Facultad de Administración  
de Empresas Turísticas y Hoteleras,  
Universidad Externado de Colombia.



## PANORÁMICA DE LA COCINA COLOMBIANA

## THE COLOMBIAN KITCHEN

### Resumen

El territorio colombiano, dotado de selvas, cordilleras, valles, mares y ríos, conjugado con las tradiciones culturales propias de cada región, le ha dado a la cocina colombiana variedad y exquisitez. Al recorrer el país encontramos diversidad de platos, ricos en ingredientes naturales y con el sello inconfundible de los pueblos y su arte culinario. Las

costas sobre los dos mares hacen uso de su abundancia de mariscos y pescados: la Atlántica, enriqueciendo los platos con tubérculos y carnes de origen silvestre; la Pacífica, haciendo uso de los frutos exóticos que provee la espesa selva virgen; la Amazonía y los Llanos Orientales aprovechan la variedad de peces de las numerosas corrientes fluviales para nutrir sus menús; la amplia región andina brinda múltiples posibilidades con el uso de cereales, tubérculos, granos, carnes (de res, cerdo, aves, chivo y pescado) y condimentos a base de plantas; y al sur del Pacífico tres departamentos, diferenciados por su etnia, cultura y economía, tienen en el maíz y el trigo la base de buena parte de sus platos. Un gran país y una gama de opciones culinarias para deleitar a propios y foráneos.

**Palabras clave:** gastronomía, productos naturales, arte culinario, frutos del mar, cereales, tubérculos, carnes, frutas, diversidad, culturas, étnica, tradicional.

### Abstract

Colombia is a country of jungles, mountains, valleys, seas and rivers in which each region has a strong cultural tradition, all of which has contributed to the varied and exquisite Colombian kitchen. We traveled the country and found a diversity of dishes rich in the natural ingredients native to each region. The coastal regions use great amounts of seafood: the Atlantic coast enriching its dishes with root vegetables and meat; the Pacific using exotic fruits from the virgin jungle. The Amazon and Eastern Llanos make use of river fish. The Andean region relies on cereals, root vegetables, pulses and meat (beef, pork, poultry, goat and fish) and plant based condiments. The three ethnically, culturally and economically distinct south Pacific regions employ maize and wheat as the basis for many of their recipes. This is a great country offering a wide range of culinary options for locals and foreigners alike.

Key words: gastronomy, natural products, seafood, meat, fruit, diversity, cultures, ethnicity, traditional.

Se dice, con toda certidumbre, que Colombia tiene la más numerosa variedad de aves del mundo. Pero si levantamos el vuelo para mirar el amplio panorama de su rica cocina, sabremos con toda seguridad que su territorio es un vasto mantel en el que se oficia un banquete generoso y diverso. Todos los climas, desde las frías latitudes de los páramos en las altas cordilleras, recorriendo toda la escala de climas medios en las mesetas andinas, hasta llegar a las cálidas y con frecuencia ardientes tierras de los valles, además de una dilatada red de aguas fluviales y dos mares —el Atlántico y el Pacífico que bañan sus costas norte y occidental— conforman el marco providencial para que la naturaleza y el trabajo del hombre suministren a la tradición y al arte culinario del país los ingredientes de un variadísimo y delicioso menú.

Pero se sabe que la cocina de un pueblo no está determinada solamente por las características de su geografía física, pues en su condimentación, en su sazón y en su presentación están involucrados su múltiple herencia étnica, sus mitos ancestrales, la variada sustancia de sus tradiciones, en fin, su particular ingenio cotidiano, de la misma forma como lo están —en diferente nivel de elaboración mental, claro está— sus diversas artes. No en vano hablamos con deleite del arte culinario de los pueblos.

Naturaleza y cultura se dan cita en la mesa colombiana ante las urgencias del sustento diario y los desafíos del gusto de una comunidad humana que ha decantado sus hábitos alimenticios y sus preferencias gastronómicas a través de un proceso de mestizaje étnico-cultural, de la utilización de una generosa gama de recursos naturales, amén de su pro-

pio ingenio culinario, no pocas veces aguijoneado por las limitaciones impuestas por una existencia llena de precariedades: el pusandao de cangrejo, el refrito de almejas y piangua, el ratón de monte encocao, en la Costa Pacífica; el friche en la Guajira; el hervido de cachicamo en los Llanos Orientales o el sarapate de charapa en la Amazonía, para no mencionar sino unos cuantos platos excepcionales y cardinalmente distribuidos, que no son propiamente productos de la inquieta experimentación de las altas cocinas de la industria turística o culinaria, sino el exquisito resultado del talento popular enfrentado a las pocas opciones alimenticias de su condición socioeconómica y de su medio ambiente.

Así, comer en Colombia es, como en cualquier país del mundo, la apasionante aventura de degustar un abundante inventario de sus productos naturales, previamente sometidos a los fragantes y deleitosos rituales del arte regional de las cocinas. En la Costa Atlántica, por ejemplo, nos encontramos con una variedad notable de comidas, en la cual los frutos de mar y de río (mariscos y pescados) compiten o se combinan ricamente con las carnes rojas y blancas, incluidas las de origen silvestre (tortuga, iguana, morrocoy, guartinajo, armadillo), y se asocian con diversos tubérculos como la yuca, la papa, el ñame y la arracacha, en la elaboración de sabrosas sopas típicas. La sazón, como en casi todo el país, está dada básicamente por la sal, la pimienta, los cominos, la cebolla junca y cabezona, el ajo y el cilantro en la mayoría de las sopas y otras preparaciones hervidas, sin olvidar algunos ingredientes como la berenjena, la nuez moscada y el pimentón, que expresan en el campo de la gastronomía una significativa presencia cultural de inmi-grantes de origen turco, libanés o árabe en la costa norte colombiana. El toque final, “la nostalgia del sabor”, es naturalmente atribuible a la “magia” individual de las manos que cocinan.

El sancocho —probablemente el plato nacional por excelencia— es una magnífica muestra del arte culinario de la región del Caribe colombiano: las carnes de gallina, de cerdo y de res se cocinan en suculenta combinación con porciones de yuca, ñame, batata, mazorca de maíz tierno, auyama y plátanos verdes y maduros. Todo esto, debidamente adobado con repollo, cebollines, sal, pimienta, cominos y cilantro al gusto, y ligeramente coloreado con achiote hasta obtener un tinte dorado; se acompaña con una buena porción de arroz con coco y plátano frito, para redondear una de las más deliciosas viandas.

La versatilidad de la fórmula básica del sancocho permite la sustitución de las carnes de res, de cerdo y de gallina por cabezas y postas de bocachico o de sábalo y de los tubérculos por la leche de coco, con jugo de limón y tomillo para consumir otro plato exquisito de similar estirpe: el sancocho de sábalo o bocachico.

El mondongo, la sopa de tortuga, la sopa de camarones, la sopa de codillo de cerdo, la crema de langosta y el sancocho de chivo son títulos destacados en el humeante repertorio de las sopas costeñas.

El arroz, que es el cereal básico en la cocina de esta región, también sirve para demostrar sus bondades, preparado con lisa, con coco y pasas, con queso blanco costeño, con chipichipi, como pastel de arroz, que se acostumbra comer para la Navidad, hasta llegar al sofisticado y agradable arroz marinero, en el que este cereal se prepara con pescado sin espinas, almejas, ostiones, camarones frescos, calamares, arvejas, zanahoria, puré de tomate, cebolla cabezona, ajos, ají, aceite, achiote y pimienta.

No se puede dejar de registrar un plato como la viuda de carne salada, de consumo muy frecuente en los estratos populares de la región: la carne se cocina a fuego medio en capas ade-

rezadas con queso blanco de la Costa, cebolla cabezona y tomate, sobre un tendido de ñame, yuca, mazorca y plátanos maduros cortados pero sin descortezar, todo ello al vapor.

Y como un buen postre debe ser la confirmación de una buena comida, en la Costa Atlántica los hay abundantes, exquisitos y hasta exóticos como el dulce de icacos, el flan de mango y el dulce de ñame.

Muchos manjares quedarán servidos en mesas anónimas y remotas de la vasta región Caribe colombiana, mientras continuamos este vuelo panorámico sobre nuestro mapa culinario, atraídos ahora por las sensuales fragancias de una de las cocinas más cautivas y cautivantes del país: la del Pacífico. Decimos cautiva porque se trata de una región cuyas gentes, en un alto porcentaje, están geográficamente prisioneras entre las olas del océano Pacífico y la espesa muralla de la selva virgen, de cuyas entrañas vierten hacia las ollas familiares no pocos de los frutos más exóticos y exquisitos de la comida nacional. Su parte norte es la segunda región más lluviosa del planeta, casi como compensación natural, es la primera en el país en variedad de peces de río y de mar, así como de mariscos, debido a su inmensa red fluvial, en buena medida conservada de la tenaz depredación que conlleva la irracionalidad civilizadora del hombre contemporáneo por la pasiva pero ferroz resistencia del mundo salvaje.

En sus orillas relativamente marginadas del comercio y de la actividad nacional en general, con excepción de sus puertos de Buenaventura y Tumaco, produce en forma elemental y prácticamente silvestre todos los ingredientes de sus originales platos y bebidas: el borojó, el almirajó, el naidí, el socomoro o milpeso —estos dos últimos frutos de palmas del mismo nombre— son muestras exóticas para idénticos jugos y sorbetes: la piña, la guanábana y algunos cítricos se dan, como se dijo, casi en forma silvestre; igualmente el chontaduro, el

coco, el guineo, el aguacate, el árbol del pan, todos ellos utilizados sabiamente en diversas preparaciones de singular atractivo, como el aguacate relleno de camarones, la crema y el fresco del mismo fruto, las arepas, los buñuelos, las jaleas del fruto del árbol del pan, el jugo de guineo maduro con leche y especias y la colada de piña.

Pero es quizás en esta región donde las gentes han hecho del coco uno de los protagonistas culturales de sus comidas. La mayoría de sus caldos de pescado y sus sopas de mariscos se matizan con leche de la pulpa de esta proteica nuez; contribuye, igualmente, en la sazón de una larga lista de platos a base de arroz, cuya denominación tradicional es “atollado” y cuyo prototipo es el arroz atollado de toyo ahumado. Como se ve, hasta el nombre mismo tiene suculentas cadencias y sonoridades. En fin, aderezando las diversas carnes de monte (ratón, guagua, tatabro), de mar (chaupiza, jaiba, toyo, entre otros), da lugar al genérico de “encocados”, una de sus aplicaciones más apetecidas.

Sin embargo, jamás será completa la imagen culinaria de la Costa Pacífica si no se mencionan los sabrosos guisos que adoban toda la gama de carnes de que dispone la región. El refrito, una salsa compuesta de tomates maduros, cebolla larga o junca, cebolla cabezona, ajos, ajíes y pimentón, todo molido con piedra de mano y sofrito en aceite, con sal, pimienta y cominos, es la base de estos guisos, que a su vez son prácticamente un emblema culinario de Guapi, precisamente uno de sus epicentros gastronómicos.

Las cocadas, las chancacas y el arroz con leche de coco son algunos de los postres que cierran uno de los capítulos más sabrosos, extensos y originales de la cocina colombiana.

En este viaje en el sentido de una irregular espiral imaginaria, nos internamos ahora en una de las zonas más extensas y agrestes del

país: la Amazonia y Los Llanos Orientales, un verdadero océano de selvas y pastizales cruzado por caudalosos ríos y vías de agua, ricos todos ellos en peces de variada especie y casi desconocidos en el interior del país. Los bosques y las llanuras son el hábitat de una fauna numerosa y exótica, en tanto que la comunidad humana está dispersa en distantes asentamientos de baja densidad demográfica. Es precisamente esta particular relación, en la que el hombre es casi un simple testigo del bravío predominio de la naturaleza, lo que no le permite una gran diversidad y sutileza gastronómica. La alimentación está sensiblemente determinada por los recursos inmediatos, especialmente originados en la caza y la pesca. Sin embargo, aun en esas condiciones, la gente de la Amazonia y de los Llanos ha logrado componer platos de notables virtudes, tales como el sarapaté de charapa (tortuga amazónica), el más típico de esta región; la gamitana frita o rellena con guiso hecho a base de camarones de río; el hervido de palometa, que lo mismo que la gamitana es un pez abundante en todos los ríos del extremo sur del país; en los Llanos, las distintas preparaciones de cachama, su pez predilecto, el hervido de cachicamo y el hervido cruzado, auténtico sancocho llanero, con carne de gallina, hueso de res y espinazo de cerdo.

Pero hay dos platos que merecen singular mención en la cocina de los Llanos: la perdiz o gallineta en barro y la ternera a la llanera. El primero es un verdadero derroche de imaginación: sazonada el ave en su interior con una salsa compuesta de jugo de limón, cebolla larga, tomillo, cilantro, orégano y otras yerbas al gusto, se cubre completamente con una pasta de barro o arcilla húmeda del lugar; la presa, encerrada en una verdadera ánfora ciega se somete al fuego durante 45 minutos, al término de los cuales el ánfora estalla y se lleva adheridas en sus fragmentos las plumas y deja limpia el ave, cocida en su jugo. Alfarero de ocasión, el llanero

no necesita implementos de cocina en su errante trabajo de largas jornadas.

La ternera a la llanera es su plato insignia: una ternera de un año o menos, previamente destazada en cortes magistrales por su precisión, es condimentada con sal, cebolla, cominos y ajos y puesta al fuego lento en un trípode de madera. Durante el tiempo que dure su preparación y asado, seguramente un arpa y un cuatro entonarían los arpegios de un bello joropo, como romántico aperitivo de este sabroso plato, con el que nos alejamos de la cocina de fronteras hacia el centro del país.

Nos encontramos ahora en plena región andina, justamente donde se concentra no solamente la mayor parte de la población sino su más relevante actividad económica, sin dejar de señalar la presencia de todos los climas y matices étnico-culturales. Así, la mesa de esta amplia región dispone de todos los recursos naturales y prácticos, excepción hecha de aquellos que son exclusivos de las zonas costeras. La entrada a este banquete andino es por la puerta de los Santanderes, región nordeste del país que muestra un generoso y en ocasiones exótico menú, como cuando el comensal es sorprendido con un plato de hormigas culonas saladas y tostadas, o una tortilla de barbatusca, hermosa flor del árbol del mismo nombre, preparada con huevos, cebolla cabezona, tomate verde y ajos picados.

Sin embargo, uno de los temas centrales del orgullo culinario santandereano son unas preparaciones a base de chivo, caprino joven del cual, además de su carne, aprovechan la sangre, las vísceras y los intestinos en otro de sus platos fuertes: la pepitoria. Existen otras modalidades como el cabrito al horno, o el cabro Barichara, de más sofisticada elaboración. Entre las sopas son famosas el pichón, a base de sangre fresca de res y el mute, una especie de abigarrado sancocho regional con variedad de carnes (res, cerdo, callos), granos (maíz amarillo y blanco, fríjol verde, garbanzo),

papa, auyama, sal, pimienta, cominos y cilantro y la de “ruyas” elaborada con masitas de harina de maíz y con un toque especial con ramas de guascas una planta para condimentar, ligeramente picante. Una invitación a comer en la amable mesa santandereana puede celebrarse al final con un delicioso fresco de ciruela cocota, un dulce de grosellas, una jalea de guayaba, o un bocadillo veleño, emblema de la industria dulcera de Santander.

Sobrevolamos ahora la más importante zona cafetera del país, que comprende los departamentos de Antioquia, Caldas, Quindío y Risaralda. Se puede afirmar que desde su más remoto pasado, el maíz y el fríjol han sido el eje primordial del sustento de sus gentes, y, naturalmente, de su inventiva culinaria. Pocas regiones en el país están tan integradas económica, étnica y culturalmente como ésta. Por lo tanto, sus hábitos y preferencias alimenticias son prácticamente los mismos en toda su extensión; y a diferencia del resto del país, los mismos platos salen humeantes de las cocinas urbanas y rurales. Visitar la región es, entonces, tener la oportunidad de saborear su plato más representativo: la bandeja paisa, que consiste en una porción de fríjoles rojos, arroz blanco, carne cocida y luego molida, un chicharrón, chorizo, morcilla, un huevo frito, patacones de plátano verde, tajadas de plátano maduro, medio aguacate y una arepa sin sal.

Los fríjoles, especialmente el cargamanto, que es el mejor de su especie, también se cocinan con pezuña de cerdo, plátano verde picado, sal, pimienta y cominos al gusto; es otro de sus platos fuertes, y se acompaña igualmente con arepa sin sal.

En amasijos como la arepa de arriero, de choco, de maíz pelao y los buñuelos; en las empanadas y la torta de choclo; en postres como la natilla y la mazamorra y en bebidas fermentadas como la chicha y el guarapo, el maíz es la materia prima fundamental en toda la región.

Una nota singular en la mesa es quizás la ausencia casi total del pescado y como contrapartida la fuerte presencia de la carne de cerdo, en formas tan apetitosas como el cañón de cerdo, la carne jamonada, las costillas de cerdo fritas, cotoletas, el lomo de cerdo acaramelado y los deliciosos chicharrones fritos. Y como guardando fidelidad a la vocación agrícola de estas tierras, productoras del café más suave del mundo, al comienzo de cada día y después de cada comida es casi ceremonial saborear una taza de café, la bebida colombiana por excelencia.

En el propio corazón del país, el Altiplano Cundiboyacense enmarca una región de climas predominantemente templados y fríos, en prolíficos suelos y ricas tradiciones culinarias, cuyo inventario gastronómico es variadísimo y en algunos casos hace gala de mucho refinamiento y gran sutileza. Y si es difícil jerarquizar las calidades de su cocina, se deben mencionar inevitablemente sopas como el ajiaco bogotano, a base de pechugas de pollo, tres tipos de papas, mazorca de maíz tierno, crema de leche, alcaparras y guascas aromáticas de la región, que le dan su sabor característico; el cuchuco de trigo con espinazo de cola de cerdo, orgullo de la cocina boyacense; la sopa de pan y huevo en cazuela y la sopa de “indios”. Es oportuno señalar aquí que los diversos tipos de papa que produce en abundancia la región son soporte fundamental y característico de su cocina, cuya versatilidad se manifiesta igualmente en platos como el puchero bogotano y su émulo, el puchero boyacense, el primero de los cuales es un verdadero festín de carnes y embutidos; la sobrebarriga al horno o sudada servida con hogao y papas chorriadas, y una nutrida lista de preparaciones a base de cordero: lonchas, costillas, guisos, chuletas y criadillas y la cabeza del animal, cuya preparación en salsa a base de cerveza negra, recibe un nombre en el que una amable irreverencia se da cita con el humor popular: “rostro divino”.

Bogotá, en su condición de capital del país y moderna ciudad cosmopolita con pasado colonial, bien pudo haber deleitado a más de un virrey o noble cortesano con su famoso piquete de espinazo de cerdo, de la misma forma como satisface hoy los paladares humildes con su no menos famosa fritanga; la carne de res, de cerdo, el tocino, las vísceras, y deliciosos embutidos como la longaniza y la morcilla de cerdo doradas en sartenes hirviendo, al lado de los plátanos maduros, las papas criollas, yucas y mazorcas tiernas a la parrilla, para servir así de motivo a un verdadero ritual popular de los días festivos: salir a las afueras a comer fritanga con refajo o cerveza.

Olvidando inevitablemente muchos nombres suculentos, no es fácil elegir entre un esponjado de curaba, un postre de natas, unas brevas en su almíbar, una cuajada con melao o un dulce de papayuela como postre de tan espléndido menú.

Aproximándonos al final de nuestro viaje gastronómico llegamos a las tierras del que en otros tiempos se llamara Tolima Grande y que hoy comprende los departamentos del Tolima y Huila. Este último es la cuna del río ancestral de Colombia: el Magdalena, cuyas aguas son responsables directa e indirectamente de buena parte de los secretos y virtudes de las cocinas huilense y tolimense, pues, además de fertilizar vastas superficies agrícolas de los dos departamentos, de haber sido por mucho tiempo una de las rutas privilegiadas de su enriquecimiento cultural y étnico, les suministra igualmente variada y abundante pesca. Una deliciosa concreción de esta influencia es el viudo de bocachico, capaz o incurro, peces que abundan en dicho río y que se preparan a las orillas del mismo con plátano verde, yuca, arracacha, papa, auyama o zapallo y se aliñan, como es tradicional, con sal, pimienta, cominos, cebolla larga, tomate y cilantro.



Otros dos platos de origen similar pero de diferente preparación y gusto son el bagre sudado y el soplado de bagre. Ahora bien: como es característico en muchas partes del mundo, es precisamente en la celebración de la fiesta patronal —en este caso la fiesta de San Pedro y San Pablo— donde tiene lugar el más espléndido despliegue culinario de la región; los buenos paladares se confunden ante la necesidad de elegir entre los tamales tolimenses, el muchacho relleno, el asado huilense, la galantita de pavo, el pastel sampedrino y el plato bandera de los dos departamentos: la dorada y espléndida lechona, cuya preparación es obra de verdaderos expertos en el arte de la buena mesa.

No se debe ignorar en esta reseña la sabrosa nochebuena, postre tradicional de la Navidad en el Huila, los bizcochos de achira y la rica mistela de mejorana, una de las pocas bebidas domésticas de licor que muestra la cocina colombiana.

El Valle, Cauca y Nariño cierran este extenso viaje gastronómico por el mapa de Colombia, marcado por inevitables pero comprensibles omisiones y olvidos. Los tres departamentos gozan de una frontera con el océano Pacífico, razón por la cual buena parte de su sabiduría culinaria quedó consignada en la panorámica visión de la Costa Pacífica. Y si en el pasado integraron lo que se llamó el Cauca Grande, no hay duda de que hoy se trata de regiones francamente diferenciadas, no solo por su relieve topográfico y sus perfiles étnico-culturales (Cauca y Nariño concentran la mayor población indígena del país), sino por su desarrollo socioeconómico, destacándose la agricultura moderna en el Valle, frente a la tradicional del Cauca y Nariño.

Sin embargo, los tres se emulan en una amplia gama de amasijos, en los cuales el maíz y el trigo juegan papel de similar importancia y son mensajeros de idénticas delicias. Así, son famosos el pandebono, las empana-

das de Cambray y los cuaresmeros del Valle (todos a base de maíz), como lo son en el Cauca el panbazo, los molletas y las cucas hechos a base de trigo. Nariño compite con sus mostachones de trigo y sus sabrosos quimbolitos de maíz.

En cuanto a sopas, las tres regiones tienen muestras de singular carácter: el sancocho de gallina y el cus-cús en el Valle, la crema de choclo y el sango de estirpe indígena en el Cauca, y en Nariño el locro, deliciosamente preparado con leche, papas guatas y coloradas, huevos, queso blanco, perejil, sal y pimienta. Es bueno señalar que para mezclar con las sopas el Valle presenta el ají-pique de cidrayota o de aguacate, el Cauca el ají de maní y Nariño el ají de queso.

Siguiendo este curioso paralelismo culinario, los tres departamentos sirven con idéntico regocijo sus tamales típicos: tamales de dos tapas y tamales de resplandor en el Valle, tamales de pipián en el Cauca y tamales de añejo en Nariño. En fin, platos tan novedosos y refinados como el lomo de cerdo con moras o lulos en Nariño, los regios bollitos pequeños de lomo de res y de cerdo en el Cauca y el arroz atollao del Valle, pueden ser la despedida de este abigarrado, interminable y succulento banquete, que con orgullo puede dar por terminado una copa de caspiroleta, un platillo de desamarrados con manjar blanco o cualquiera de los numerosos y magníficos postres de la tierra de la caña de azúcar.

## Glosario

**Achiote:** Fruto cuyas semillas maceradas dan una sustancia colorante.

**AjÍ:** Tipo de pimentón (pimiento) muy picante. Chili.

**Almirajó:** Fruto de la Costa Pacífica.

**Amasijos:** Pastelillos hechos a base de harina.

**Arepa:** tortilla de forma redonda a base de masa de maíz sola o mezclada con queso.

**Arracacha:** Raíz larga y gruesa similar a la yuca.

**Bocadillo:** Pasta consistente de guayaba y azúcar cocidos.

**Borojó:** Fruto de la Costa Pacífica.

**Buñuelo:** Producto frito elaborado con masa de maíz, queso y huevos.

**Cachama:** Pescado del Amazonas.

**Cachicamo:** Armadillo, para los llaneros.

**Caspiroleta:** Bebida preparada con huevo, azúcar, canela y aguardiente.

**Cebolla junca:** Tipo de cebolla de hojas largas verdes y tallo blanco.

**Cocada:** Postre elaborado con panela y coco rallado.

**Cilantro:** Aromática de hojas verdes.

**Culantro,** coriandro o perejil chino.

**Cotoleta:** Escalope de cerdo.

**Cus-cús:** Sopa de maíz.

**Charapa:** Tortuga del Amazonas.

**Chicharrón:** Piel de cerdo frita con o sin tocino (grasa) adherida a ella.

**Chipichipi:** Molusco.

**Choclo:** Mazorca tierna de maíz.

**Chontaduro:** Cachipay. Fruto comestible de la palma de su mismo nombre.

**Desmargados:** Dulce hecho con papaya verde, pimentón y las cáscaras de frutos cítricos.

**Empanada:** Producto en forma de media luna que contiene un relleno de carne o pollo envuelto en masa de maíz y frito en aceite.

**Encocao:** Guiso, generalmente de pescado y/o mariscos, preparado con leche de coco.

**Envuelto:** Masa de maíz o de choclo, sola o mezclada con otros ingredientes, envuelta en hojas de mazorca de maíz y cocida al vapor.

**Friche:** Plato preparado con carne, vísceras y sangre de cabro.

**Gamitana:** Tipo de pez.

**Guanábana:** Fruta.

**Guartinajo:** Guagua.

**Guineo:** Tipo de plátano.

**Hogar:** Llamado también hogo o guiso. Se prepara con cebolla, ajos y tomate maduro y se usa como salsa para carnes, pescados y tubérculos.

**Icaco:** Fruto del hicaco.

**Mazamorra:** Tipo de sopa hecha con maíz. Preparado de maíz cocido con leche y panela

**Manjar blanco:** Dulce de leche preparado con leche y azúcar.

**Manteca:** Grasa de cerdo.

**Mondongo:** Callos (panza), tripas, menudo de res.

**Morrocoy:** Galápago americano. Tortuga.

**Ñame:** Tubérculo similar a la yuca.

**Pandebono:** Panecillo hecho con harina, huevos y queso.

**Panela:** Bloque compacto de azúcar moreno.

**Papaya:** Fruta alargada con pulpa de color naranja.

**Patacones:** Tajadas de plátano verde fritas.

**Piangua:** Molusco de la Costa Pacífica.

**Pusandao:** Sopa hecha generalmente con cangrejo.

**Sábalo:** Pescado de la Costa Atlántica.

**Sancocho:** Hervido preparado básicamente con carnes y tubérculos.

**Socoromo:** Fruto de la palma del mismo nombre.

**Tamal:** Masa de harina de maíz envuelta en hojas de plátano y cocida al vapor. Según la región, se le agregan diversas carnes y otros ingredientes.

**Toyo:** Tiburón joven.

**Viudo:** Pescado guisado.

## Bibliografía

ALZATE, JAIME. *Guía profesional de cocina*, Bogotá, Jaime Alzate, 2002.

MORENO BLANCO, ALCIDES. *Colombia, qué lindas eres*, Bogotá, Nestlé, 1990.

ROMÁN DE ZUREK, TERESITA. *Cartagena de Indias en la olla*, Bogotá, Gramma, 1987.

Otras publicaciones

*El sabor de Colombia*. Bogotá, Villegas, 1994.

*Gran libro de la cocina colombiana*, Bogotá, Círculo de Lectores, 1985.