



Técnicas profesionales de cocina

COLOMBIANA

Carlos Gaviria Arbeláez



Universidad de
La Sabana

Técnicas profesionales de cocina
COLOMBIANA

Carlos Gaviria Arbeláez



Universidad de
La Sabana

Gaviria Arbeláez, Carlos, autor

Técnicas profesionales de cocina colombiana/Carlos Gaviria Arbeláez. -- Chía: Universidad de La Sabana, 2016.

764 p.; cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0411-3

e-ISBN 978-958-12-0412-0

1. Cocina colombiana 2. Gastronomía 3. Comidas y banquetes 4. Preparación de alimentos 5. Arepas 6. Postres I. Gaviria Arbeláez, Carlos II. Universidad de La Sabana (Colombia). III. Tit.

CDD 641.59861

CO-ChULS



Universidad de
La Sabana

Reservados todos los derechos

© Universidad de La Sabana,
Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas,
Programa de Gastronomía
© Carlos Gaviria Arbeláez

ISBN: 978-958-12-0411-3
e-ISBN: 978-958-12-0412-0

Primera edición: octubre de 2016

Número de ejemplares: 800

Universidad de La Sabana
Campus del Puente del Común
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca, Colombia
Tel.: (57-1) 8615555 Ext. 41005
www.unisabana.edu.co
publicaciones@unisabana.edu.co

Edición

Elsa Cristina Robayo Cruz
Directora de Publicaciones

Irina Florián Ortiz
Jefe de Publicaciones

Corrección de estilo
Eduardo Franco

Fotografía
Felipe Pizano Umaña

Diseño y diagramación
Kilka Diseño Gráfico

Impresión
Nomos Impresores

Hecho el depósito que exige la ley

Técnicas profesionales de cocina
COLOMBIANA















Carlos Gaviria Arbeláez



Universidad de
La Sabana



Índice

Arepas	12	
Arroces	72	
Bebidas y fermentados	114	
Carnes	192	
Charcutería colombiana	338	
Empanadas y pasteles	382	
Envoltorios	412	
Huevo	454	
Maíz	470	
Panadería, pastelería y repostería	482	
Quesos	586	
Salsas	600	
Sopas	636	
Vegetales	702	



A la memoria de mis padres y mi suegro soñador.

A mi esposa Yare, apoyo incondicional y cómplice en el cumplimiento de todos mis sueños y metas, y quien cree más en mí que yo mismo.

A mis hijos Valentina y Simón, motores y ejes fundamentales de mi vida.

Hijos, con este libro les demuestro que solo la pasión, el amor y el trabajo duro hacen lograr las metas y los triunfos de la vida.

A Roberto y Francisco Sade, por su confianza.

Y a todos los que crean que deberían ser nombrados para que no se sientan mal.

Prólogo

Colombia es un país de diversidades que configuran una nación multiétnica y multicultural, con una gastronomía exquisita y variada, producto de mares, montañas y llanuras, cuyo sabor está marcado por las propiedades térmicas de los suelos; estas condiciones le imprimen a nuestra cocina su particular identidad. Identidad impactada, además, por las dinámicas sociales, culturales, ecológicas, económicas y políticas, factores que se evidencian en los contenidos de nuestro Programa de Gastronomía.

Cuando se diseñó el Programa de Gastronomía de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICEA), la Universidad de La Sabana se propuso formar gastrónomos a través de una inmersión profunda y rigurosa por el estudio profesional de las técnicas culinarias de todas las regiones de la tierra colombiana.

Por esto, debo reconocer el trabajo que ha conducido el profesor y chef Carlos Gaviria Arbeláez, quien no ha economizado esfuerzo por presentar en detalle la clasificación de las técnicas de la cocina colombiana, y por realizar un completo inventario de las mejores e insignes preparaciones de la gastronomía de nuestras regiones.

Sin lugar a dudas, estas páginas, en las que se incluyen mapas, tablas, recetas y técnicas que guían al lector, se convierten en la bitácora de un viaje sin fin por cada pueblo colombiano y reflejan el interés de la Universidad de La Sabana por buscar, conservar y difundir nuevo conocimiento de la cocina colombiana.

El libro *Técnicas profesionales de cocina colombiana* es un aporte académico especial en su género. Muestra un análisis minucioso de las técnicas culinarias nacionales, que lo convierten en un texto de consulta permanente para estudiantes, profesores, profesionales, y para todo aquel que quiera sumergirse y entender de una manera clara y ordenada nuestra gastronomía.

Los invito a repasar este libro de letras y no de recetas; letras técnicas que, con claridad y precisión, clasifican nuestra gastronomía y se convierten en el más completo *vademécum* de la cocina colombiana, producido en un ambiente universitario colombiano.

Obdulio Velásquez Posada
Rector, Universidad de La Sabana

Introducción

Después de colgar mi título universitario como abogado e iniciar este camino apasionado y difícil de la cocina, recorriendo muchos lugares del mundo y conociendo las maravillas de las cocinas de los diferentes continentes, hice un alto en el camino para hacer la siguiente reflexión: *los cocineros y gastrónomos tenemos denominación de origen*. Definitivamente, al igual que el vino o el queso, nosotros nos debemos también a nuestra tierra y nacionalidad.

Fue en ese momento cuando entendí que solo recuperando mi identidad como colombiano podía manifestar mi verdadera esencia de cocinero.

Lamentablemente, hemos crecido en un mundo donde lo importado es bueno y lo nacional es ordinario. Mi padre en mi infancia claramente me lo decía al recibir un juguete nuevo: "cuidalo que es fino, es importado"; las mejores ropas son extranjeras, los mejores muebles son extranjeros y lógicamente los mejores restaurantes son de cocinas foráneas.

Mi educación en cocina fue recibida según la cocina francesa e impartí mis cátedras de cocina como profesor durante muchos años basado en las cocinas internacionales.

En la actualidad, tenemos grandes demostraciones de conocimiento en diferentes tipos de cocinas mundiales, menos en la nuestra; es muy fácil conseguir expertos catedráticos colombianos en las áreas de cocina internacional y en el manejo de sus técnicas, pero casi imposible en la gastronomía colombiana.



Somos expertos en *risottos*, paellas y *sushi*, pero desconocemos nuestras técnicas de atollados, zaperocos, secos y calentados.

En la actualidad, para hacer conocer una técnica de aborrajado, debo poner un ejemplo de *témpura* japonés, y para explicar un pisado o naco, tengo que referirme a un puré francés.

Mi meta ambiciosa pero real es lograr que los cocineros colombianos podamos estudiar de manera profesional la cocina a través de nuestras propias técnicas, para lograr así una verdadera cocina evolutiva y moderna, como lo hemos promulgado en la Universidad de La Sabana al lado y hombro a hombro con los chefs Felipe González, José María Ajkay, y con mi discípulo consagrado, el chef Esteban Espitia; sin caer en el purismo y conservatismo retrógrado de interpretarla a través de canastos, ponchos, hojas y palos viejos, que no por eso desprecio.

Lo típico o popular nada tiene que ver con lo tradicional que, además, es la fuente principal de este libro,

que a su vez espero se convierta en consulta permanente y musa inspiradora de todos los cocineros y gastronomos colombianos.

Todo lo que un cocinero colombiano haga, siempre y cuando esté fundamentado en la técnica y conocimiento de los ingredientes, será cocina colombiana y de ella nadie podrá reclamar. Lo contrario pasa con sus manifestaciones basadas en preparaciones foráneas que, al ser prestadas, deben ser respetadas. Con lo mío, lo que yo quiero; con lo prestado, respeto.

Encontraremos en este libro el estudio capitular con el análisis y la descripción de cada tema, llamando las cosas por su verdadero nombre y otorgándoles la seriedad y rigidez profesional a las diferentes técnicas de armados, amasados, pelados, cortados, entre muchos otros.

Revisar y analizar de manera clara las técnicas de los diferentes armados de tamales puede resultar más complejo que el enrollado de un maki de *sushi* al que quiero y respeto.

Amasar maíz y dar los diferentes puntos a la masa, armar arepas con las diferentes técnicas de mano alzada, de cortador, de doble masa y de arepa de huevo, entre otras, es igual o más complejo que sumergirse en el mundo de la panadería y el embollado de panes.

Este libro es el resultado del análisis y estudio profundo de los procedimientos de elaboración y cocción de más de dos mil recetas colombianas, muertas, olvidadas, perdidas, cotidianas y actuales, recopiladas e inventariadas por mí durante muchos años de andar por Colombia y compartir con toda nuestra tradición culinaria.

¿Qué aporta este libro?

1. **Definición.** Daré una definición clara y expresa a cada una de las técnicas culinarias colombianas.
2. **Clasificación.** Clasificaré nuestros productos y preparaciones de manera clara y ordenada, relacionando un inventario de platos o preparaciones por regiones en cada una de las mencionadas técnicas.
3. **Descripción.** Mostraré a través de un paso a paso la realización de las técnicas más complejas y relevantes.

4. **Aplicación.** Por medio de recetas, exhibiré ejemplos claros aplicativos a las diferentes técnicas.

5. **Presentación.** Todas las fotografías de este libro son reales, ya que muestran las preparaciones hechas por mí y mi equipo, y fueron tomadas una a una de la mejor manera profesional; también, ha sido un trabajo intencional de composición propia, y muestra claramente que el refinamiento y buen gusto no son contrarios a nuestra cocina, sino, en cambio, son absolutamente necesarios para alcanzar el nivel que merecemos. "Es que presencia tenemos, lo que nos falta es ropita".

¿Qué concluye este libro?

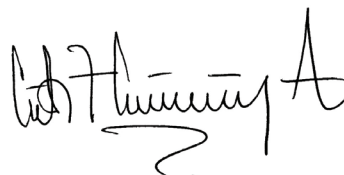
1. **Reencuentro.** Definitivamente comemos lo mismo, pero lo llamamos diferente. Acá encontraremos todos los hermanos perdidos en las diferentes regiones del país y los presentaré para que empiecen a vivir juntos de acuerdo con la técnica aplicada.

2. **Nacionalización.** Si bien hago un análisis y estudio regional, la intención es que empecemos a hablar el mismo idioma gastronómico y no infinitades de dialectos regionales, para que, de esta manera, podamos exportar un producto que se llame cocina colombiana.

¿A qué los invito?

Los invito a que, de manera generosa y humilde, aprovechen todo lo que está plasmado en este libro, con el ánimo de llenar la cabeza de conocimiento y de poder abrir los ojos a nuestra gastronomía de una manera distinta.

Mi ánimo es de enseñar y aportar. De ninguna manera polemizar ni confrontar. Así que, si en algo no está de acuerdo, no sufra, no critique, solo actúe con hechos y saberes de los que yo estaré dispuesto a aprender; esa es la academia y el saber, una constante evolución que seguro se reflejará en próximas publicaciones.





Arepas

Definición

Técnicas de amasado

Técnicas de armado

Técnica de armado directo

A mano alzada

Con cortador

Técnica de armado con relleno

Técnica de relleno de doble masa

Técnica de relleno de doble arepa

Técnica de relleno de arepa cocida

Técnica cachapa

Técnica de arepa de huevo

Clasificaciones

Según su composición

Simples

Compuestas

Rellenas

Según su sabor

Dulces

Neutras

Saladas

Según la técnica de cocción

Fritura

Laja de piedra

Parrilla

Plancha

Según su función en el plato

De acompañamiento

De plato principal

Según el tipo de masa

Arepas de arroz

Arepas de chόcolo

Arepas de harinas

Arepas de maíz pelado

Arepas de masa de añejo

Arepas de tubérculos

Arepas:

Alimento básico que se elabora en general de maíz molido o de otros productos, como el arroz y la yuca, que se amasa y se cuece en medios secos, como parrilla, lajas, tiestos y hornos, o en medios grasos, como frituras pandas y profundas.

Su forma es siempre redonda de distintos tamaños; su sabor va desde lo neutro pasando por lo dulce y lo salado; su color y textura pueden variar según el tipo y los ingredientes secundarios añadidos que son los siguientes: leche, mantequilla, quesos, grasa de cerdo, huevos, entre otros, y algunas pueden ser rellenas de diferentes proteínas.

Técnicas de amasado

Podemos definir el amasado como la acción por la cual homogeneizamos la masa a través de su sobado. Para esto, es importante tener en cuenta, primero, el tipo de molienda que se realiza, el uso del molino de disco, el cual ya de por sí nos da un primer amasado al producto. Lo segundo es la técnica que debemos usar en el amasado, la cual hemos denominado *técnica de restregado*, consistente en apretar y romper la masa contra la mesada incorporando e integrando todos los elementos. Esta técnica puede asimilarse a la técnica francesa de *frasage*.

El amasado también puede realizarse mecánicamente en amasadora o batidora con el aditamento plano llamado escudo.



Técnicas de armado

Existen diferentes técnicas que determinan la forma y el grosor de las arepas, asimilables al embollado en la panadería.

Técnica de armado directo

Todos los ingredientes son mezclados en la misma masa y pueden armarse:

A mano alzada

Haciendo una bola de masa y, posteriormente, aplastándola entre las manos, esta acción la denominaremos aplaudir, ya que literalmente se arma de esta manera (paso 2).

En el caso de las arepas de arriero, la bola de masa se aplasta ligeramente (ver página 61).

Es, en general, utilizada para arepas gruesas, semigruesas, medianas y pequeñas.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Con cortador

Se hace la bola de masa, que es aplastada entre un plástico con una pataconera o una tabla y posteriormente es cortada para dar su forma y tamaño.

Existen moldes especiales que también darán la forma perfecta a la arepa.

Esta técnica es, en general, utilizada para arepas delgadas.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Técnicas de armado con relleno

Técnica de relleno de doble masa

En esta técnica, vamos a tener dos bolas de masa: la de corteza y la de relleno, que debe ser 20 % menor en peso y volumen en relación con la primera.

Procederemos, entonces, a realizar dos bolas: la de corteza y la de relleno (paso 1); con la bola de corteza, haremos una canasta (paso 2); ponemos adentro la bola de relleno (paso 3) y la recubrimos con la masa de corteza (paso 4). Posteriormente, procederemos según la técnica de armado a mano alzada (paso 5).

Paso 1



Paso 2



Paso 4



Paso 3



Paso 5



Técnicas de armado con relleno

Técnica de relleno de doble arepa

Se procederá con la técnica de armado con cortador, haciendo dos arepas delgadas idénticas de tamaño. Ase cada una de las arepas un poco de cada lado. Sobre una de ellas colocaremos el relleno y cubriremos con la segunda arepa cerrando los bordes

con los dedos para dar su forma. Este relleno debe ser proporcional al tamaño de las arepas con 30 % menor en peso o volumen.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



Técnica de relleno de arepa cocida

Procederemos a utilizar la técnica de mano alzada o de cortador, haciendo una arepa semigruesa y asándola en plancha o parrilla.

Después de que esté asada, la abriremos lateralmente con un cuchillo y la rellenaremos con diferentes elementos que, en general, son proteínas.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Técnicas de armado con relleno

Técnica cachapa

Esta técnica se aplica para arepas de chócolo licuadas donde la masa es líquida y se hacen aplicando el mismo procedimiento de una tortilla de huevo o una crepe francesa.

Una vez dada la vuelta y cocida por uno de sus lados, se coloca el relleno de queso y se dobla en forma de media luna o se coloca otra arepa igual en forma de sándwich.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



Paso 2



Paso 1



Técnicas de armado con relleno

Técnica de arepa de huevo

Se procede con la técnica de armado con cortador, haciendo una arepa delgada de 10 cm de diámetro y 5 mm de grosor (80 g).

Debe estar completamente pareja y sin ningún hueco o porosidad en la superficie, ya que haría escapar el vapor y no la dejaría inflar.

Posteriormente, la llevaremos a fritura profunda a una temperatura del aceite de 200 °C, bañándola con una espumadera constantemente hasta que sople y obtener así lo que llamaremos el cascarón de la arepa.

Abrimos el cascarón por un lateral haciendo una incisión de aproximadamente 3 cm, agregamos el huevo cascado, apretamos la incisión y llevamos a fritura profunda a una temperatura del aceite de 170°C hasta que dore y el huevo esté a punto.

Es muy importante anotar que, para este tipo de arepa, la masa utilizada debe ser masa de maíz trillado en punto de cocción semiduro, así como lo mencionamos en el capítulo del maíz (ver página 475).

Paso 4



Paso 3



Clasificaciones

Según su composición

Simples	Son masas simples no enriquecidas con ningún tipo de grasa o proteína.
Compuestas	Masas enriquecidas con grasas, como la mantequilla y la grasa de cerdo, y con adición de proteínas, como huevos, quesos y chicharrones.
Rellenas	Las que llevan en su interior un relleno determinado que puede ir desde quesos, huevos o carnes guisadas.

Según su sabor

Dulces	El sabor de la masa es predominantemente dulce.
Neutras	El sabor es completamente simple y neutro para acompañamiento de salsas y carnes.
Saladas	El sabor, aunque neutro, tiene agregado de sal en su masa de composición.

Según la técnica de cocción

Fritura

Laja de piedra

Plancha

Parrilla

Según su función en el plato

De acompañamiento

Aquellas que acompañan las diferentes comidas.

De plato principal

Aquellas que se pueden usar como un tentempié o como plato principal en la cena.

Según el tipo de masa (Serán desarrolladas a continuación)

Arepas de arroz

Arepas de chócolo

Arepas de harinas

Arepas de maíz pelado

Arepas de masa de añejo

Arepas de peto

Arepas de tubérculos

Arepas de arroz:

Cuyo elemento principal es el arroz crudo o cocido blanco tradicional frío y reposado de un día. Molido que genera una masa blanca bastante noble y elástica.

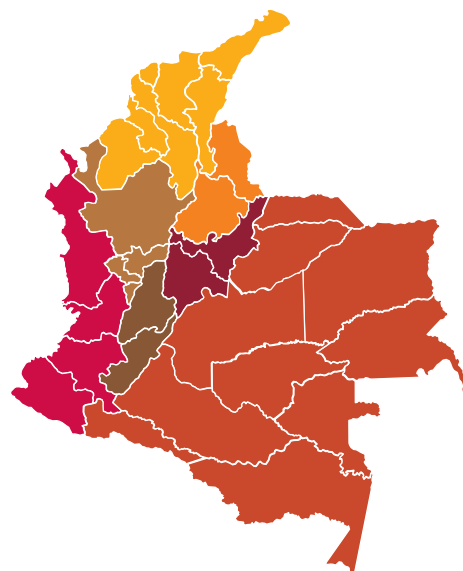
Inventario de arepas de arroz

Orinoquia y Amazonia

- Arepas de arroz y cuajada llanera

Tolima Grande

- Arepa de arroz oreja de perro







RECETAS APLICATIVAS

Arepa oreja de perro

Número de porciones: 12

Ingredientes

- 360 g de arroz blanco cocido
- c/n¹ de hojas de plátano

Procedimiento

1. Amasar muy bien el arroz y armar bolas de 30 g.
2. Armar de acuerdo con la técnica de cortador (ver página 17).
3. Asar en plancha e ir reservando una encima de otras abrigadas en hoja de plátano para que la humedad les dé la flexibilidad (de allí su nombre).
4. Se comen al clima y son tradicionalmente acompañamiento de la lechona y el asado huilense. Ensaye fritarlas y obtendrá un excelente crocante.

1 c/n: cantidad necesaria.

Arepa de arroz y cuajada

Número de porciones: 12

Ingredientes

- 800 g de arroz crudo remojado por 24 horas
- 400 g de cuajada (preferiblemente fermentada o poco fresca)
- c/n de leche (dependiendo de la humedad de la cuajada)

Procedimiento

1. Moler 2 veces el arroz previamente escurrido.
2. Moler la cuajada.
3. Amasar de acuerdo a técnica, incorporando leche si es necesario.
4. Hacer bolas de 120 g.
5. Armar de acuerdo a técnica de mano alzada (ver página 16).
6. Asar en plancha sobre hoja de plátano, si lo desea.





Arepas de ch3colo:

| El elemento principal es el ch3colo molido.

Inventario de arepas de ch3collo

Antioquia y Viejo Caldas

- Arepa de ch3collo antioquea

Cundinamarca y Boyac3

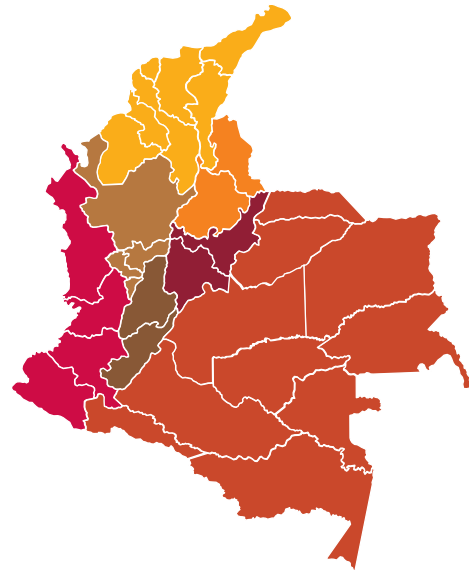
- Arepa de mazorca boyacense
 - Sarapas

Orinoquia y Amazonia

- Cachapa llanera

Pac3fico

- Majajas del Pac3fico







RECETA APLICATIVA

Arepa de chόcolo antioqueña

Número de porciones: 12 de 150 g por arepa

Ingredientes

- 1300 g de mazorca desgranada semidura
- 150 g de panela
- 500 g de quesito paisa
- c/n de sal

Procedimiento

1. Moler el maíz (el líquido que salga del molido puede usarse para colada de chόcolo, pero no debe usarse en la masa).
2. Amasar todos los ingredientes de acuerdo con la técnica descrita de restregado.
3. Proceder al armado de acuerdo con la técnica descrita de mano alzada (ver página 16).
4. Asar en plancha.