

ENVOLTORIOS COLOMBIANOS COCINA EN HOJAS

Técnicas profesionales de cocina

Carlos Gaviria Arbeláez

ENVOLTORIOS COLOMBIANOS COCINA EN HOJAS

Técnicas profesionales de cocina

Carlos Gaviria Arbeláez



Gaviria Arbeláez, Carlos, autor

Envoltorios colombianos (cocina en hojas): Técnicas profesionales de cocina / Carlos Gaviria Arbeláez. -- Chía: Universidad de La Sabana, 2020.

232 p.; 21 x 27 cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0557-8

e-ISBN 978-958-12-0558-5

doi: 10.5294/978-958-12-0557-8

1. Cocina colombiana 2. Gastronomía 3. Comidas y banquetes 4. Preparación de alimentos 5. Envueltos 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

Edición

Universidad de La Sabana

Dirección de publicaciones
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

Primera edición: septiembre de 2020

ISBN: 978-958-12-0557-8

e-ISBN: 978-958-12-0558-5

Doi: 10.5294/978-958-12-0557-8

Número de ejemplares: 1500

Dirección editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz
Directora de Publicaciones

Irina Florián Ortiz
Jefe Editorial

Corrección de estilo
Eduardo Franco

Diseño de pauta de colección
Kilka Diseño Gráfico

Diagramación y montaje
Kilka Diseño Gráfico

Fotografía
Manuel Calle

Impresión
Editorial Nomos S.A.

Hecho el depósito que exige la ley.
Queda prohibida la reproducción parcial
o total de este libro, sin la autorización de
los titulares del *copyright*, por cualquier
medio, comprendidos la reprografía y el
tratamiento informático.
Esta edición y sus características gráficas son
propiedad de la Universidad de La Sabana.







Presentación	10
Prólogo	11
Introducción	13
1. Ayacos	14
2. Bollos de maíz	27
3. Bollos de plátano	44
4. Bollos de yuca	57
5. Cojongs	69
6. Envueltos	81
7. Estacas	95
8. Fiambres	110
9. Hallacas	115
10. Indios	123
11. Insulsos	131
12. Pandaos	138
13. Pasteles	147
14. Quimbolitos	155
15. Tamales planos	163
16. Tamales de moño	182
17. Tamales rectangulares	190
18. Tamales de plátano	199
19. Tamales de chigua	206
20. Tamales de yuca	211
21. Tungos	219
Bibliografía	228
Índice de recetas	230



Presentación

En el año 2004, la Universidad La Sabana y su Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas tuvieron la visión de diseñar el primer programa profesional de gastronomía en Colombia. A manera de contexto, en ese entonces solo existía un programa profesional de cocina en Latinoamérica.

El proyecto fue liderado por Martha Elena Vargas, PhD., bajo la dirección de Gustavo Ramírez, quien era el decano de la Escuela, y contó con la asesoría especial en el diseño de los talleres, cocinas y laboratorios de la experta y reconocida chef colombo-alemana Silvia Gast, que hoy todavía hace parte integral del equipo de profesores del Programa.

La apuesta de La Sabana obedeció a la convicción de insertar la tradición gastronómica colombiana en un contexto científico, académico, sociológico, económico y cultural de creación de conocimiento alrededor de los alimentos. El proyecto tuvo y tiene como propósito explícito ir más allá de la técnica y de las artes culinarias.

Este libro de envoltorios es una obra encargada por la Universidad de La Sabana al chef Carlos Gaviria, con la aspiración de que sus páginas contribuyan a la custodia de las costumbres culinarias de nuestro país, detallando y precisando sus técnicas que vienen de "cocinas ancestrales de los pequeños restaurantes y ventas populares en los que se prepara y expende comida tradicional colombiana, especialmente amasijos, envueltos, guisos y asados"¹.

Carlos Gaviria, junto con otras figuras de la cocina nacional, hace énfasis en las técnicas que tantos otros chefs han perfeccionado durante años, y a través de esta obra reafirma la gestión gastronómica que caracteriza a la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas.

Catherine Pereira Villa

Decana

Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas

Universidad de La Sabana

1 Sánchez, E. y Sánchez, C. E. (2012). *Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Bogotá: Ministerio de Cultura, p. 11.

Prólogo

Cocinar es un oficio universal presente en todos los pueblos del mundo y que ha acompañado a la humanidad desde el momento en que el hombre aprendió a dominar y reproducir el fuego. Hoy, en pleno siglo XXI, aún existen pueblos sin escritura, sin arquitectura, sin rueda, sin energía eléctrica, sin teléfonos, pero no un solo pueblo sin cocina. Este oficio exclusivo del ser humano (ningún otro ser vivo cocina) se materializa en diferentes procesos denominados técnicas básicas de cocción, donde los recipientes utilizados, la manera de transmitir el calor, las sustancias escogidas antes o durante la preparación, los utensilios y las herramientas, los tiempos de elaboración y su posterior conservación contribuyen —unos más, otros menos— en la caracterización de los recetarios propios a las cocinas orientales y occidentales del mundo. Es necesario aclarar que no siempre la totalidad de técnicas referidas son utilizadas o reconocidas en los miles y muy distintas cocinas esparcidas por los cuatro puntos cardinales de la tierra; precisamente, la cocina en hojas es un proceso de preparación presente únicamente en las cocinas indígenas y campesinas de Asia, África y América, pero ausente en los fogones de Europa Central, Europa Septentrional y otras latitudes cercanas. Hoy, cocinas como la mexicana, la guatemalteca, la tailandesa, la vietnamita, la coreana y otro centenar de cocinas de Mesoamérica, el Pacífico y la Polinesia involucran en sus recetarios gran cantidad de hojas logrando con ellas una sazón y una presentación de absoluto reconocimiento por la alta gastronomía mundial.

En Colombia, la cocina en hojas es un legado de nuestra cocina indígena, esto significa que, desde antes de la llegada de los españoles, la cocinera aborígen ya aprovechaba una gran variedad de hojas y con ellas preparaba diferentes recetas, muchas de las cuales durante los años de la Colonia fueron intervenidas por las cocineras es-

pañolas y africanas, y así contribuyeron al mestizaje y el enriquecimiento de nuestra cocina actual. Ahora bien, es según esta técnica y su ancestral utilización, que entre 1975 y 1977 Santiago Díaz Piedrahita, cuando era docente de la Universidad Nacional de Colombia, realizó un trabajo de investigación que publicó bajo el título *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*, que posteriormente reeditó el Ministerio de Cultura.

En este libro el investigador Díaz Piedrahita, describe y clasifica más de 130 hojas utilizadas en estos avatares; resaltando la importancia de esta herencia de culinaria indígena y su papel como elemento constitutivo de nuestro patrimonio cultural culinario. Afortunadamente, desde los albores del siglo XXI, la cocina colombiana viene evolucionando a pasos agigantados: en menos de diez años surge una numerosa generación de chefs profesionales que se sacuden de “modas y extranjerismos” y buscan reivindicar las cocinas regionales colombianas; es entonces que aparece entre esta multitud de cocineros de la nueva era un personaje: Carlos Gaviria Arbeláez, cuyas investigaciones profundizan de manera depurada en el cómo se desarrollan —de principio a fin— las múltiples técnicas que conforman los recetarios regionales de nuestra cocina en hojas. En menos de un lustro, este cocinero —con el apoyo y la impronta de la Universidad de La Sabana— logra materializar un trabajo editorial y culinario como nunca antes en Colombia se había realizado: primero, fue la elaboración minuciosa de un magnífico libro titulado *Técnicas profesionales de cocina colombiana*, luego nos encantó con una segunda pesquisa, plasmada en un segundo libro titulado *Arepas colombianas: técnicas profesionales de cocina*, y ahora nos sorprende con un verdadero tratado de culinaria vernácula, editando su tercer libro titulado *Envoltorios colombianos (cocina en hojas): técnicas profesionales de cocina*. Convengamos: son muy

pocos los colombianos que conocen la magnitud e importancia de esta técnica culinaria que, por su variedad, su cantidad y su magnífico espectro de sabores, se convierte en una de las más importantes riquezas y fortalezas de nuestra cocina. Y no es para menos, pues en este tratado organiza en 21 capítulos 67 recetas —su nombre cambia según la región— que ratifican su variedad y originalidad, algunas de ellas son ayacos, bollos, pasteles, envueltos, cojongos, nalgas, tamales, fiambres, hallacas, insulsos, patarascas, pandaos, mantecados, quimbolitos, cansamachos y tungos, etc., además de las masas derivadas de maíz, chócolo, frijol, yuca y plátano para amarrar y envolver con hojas de bijao, almendro, plátano, capacho de maíz, parra, achira y otras tantas observadas y relacionadas en este trabajo, lo cual pone en evidencia que en este cocinero prima la presencia de una observación crítica y reflexiva que le permite descubrir “la validez que tiene lo sencillo”. Durante décadas historiadores, antropólogos, chefs profesionales y periodistas gastronómicos hablaron y disertaron sobre tamales, bollos y envueltos en nuestras

cocinas regionales, pero nadie los observó y se involucró tan detenidamente como lo hizo este autor, seguramente por su condición de viajero y aventurero, condición heredada de una crianza, cuyo mayor responsable fue su taita, hombre más rural que urbano y asiduo comensal de plazas de mercado, fondas de carretera, tiendas y posadas de pueblo... fue en este ámbito que él aprendió a saborear aquellos manjares servidos en peltre, totuma y hoja, cuya conspicua sazón marcó para siempre su memoria gustativa... afortunadamente para bien de la cocina colombiana.

Reiteramos: esta relación de técnicas y recetas constituye la muestra perfecta de un tesoro culinario que todavía sigue sumergido en el desconocimiento de las nuevas generaciones de cocineros criollos, pero que muy pronto —gracias a este nuevo compendio— su estudio progresivo contribuirá sustancialmente en otorgar a la cocina colombiana el prestigio que se merece.

Julián Estrada Ochoa
Universidad de Antioquia

Introducción

Si algo somos como colombianos y si hay una forma de cocinar que nos identifique de manera particular es la cocina en hojas.

En este libro, se clasifican y ordenan los diferentes tipos de envoltorios que tenemos en el país, sus masas y las recetas más representativas de cada uno.

En uno de los países más biodiversos del mundo y con una riqueza étnica tan grande, que compone no solo la cocina colombiana en singular, sino las cocinas colombianas en plural (como bien lo he podido escuchar de mi amigo y maestro Carlos Humberto Illera), estoy seguro de que, aparte de las recetas aplicativas que traigo en este libro, hay muchísimas más que nos darían contenido para muchos tomos. Así que les dejo la tarea.

En este libro mostraremos también el uso de ciertos tipos de hojas de acuerdo con los envoltorios y algunas de las técnicas de armado. Quiero advertir que he tratado de ser lo más sencillo posible en relación con este tema: las hojas aquí utilizadas y las técnicas de armado son las más comunes actualmente y las que de una forma u otra facilitan su aplicación en las diferentes recetas, que por eso quiero se hagan tangibles y cercanas al lector. A aquel lector inquieto que quiera profundizar a fondo el tema de las

hojas y su botánica le recomiendo leer al profesor de la Universidad Nacional Santiago Díaz-Piedrahita y su excelente libro titulado *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*, referencia bibliográfica de esta obra. Además, si su inquietud continúa, cosa que me emociona, no dejar de conversar con Zoraida "Chori" Agámez Rodríguez que, sin duda, es la reina de las formas de envolver en hojas en Colombia.

Por favor, quítese el mito que cocinar maíz, moler y hacer envoltorios es algo dispendioso, que requiere campo, que necesita mucha gente o que es de Navidad. Este libro permite que usted se acerque amigablemente a estas preparaciones y que, junto con las arepas, empecemos a cocinar nuestros amasijos con identidad y orgullo.

Hay dos cosas muy especiales que me llenan de emoción en este libro y que le pido al lector no dejar de leerlas y disfrutarlas. La una es el prólogo del maestro, antropólogo y uno de mis más admirados personajes de la vida culinaria de este país Julián Estrada Ochoa y la segunda se refiere a los diferentes relatos de cocineros colombianos, que aparecen aleatoriamente en estas páginas, y que conmemoran lo que es nuestra cocina colombiana, en especial nuestra cocina de hojas.



1. Ayacos

Envoltorios salados de masa de chόcolo enriquecida con mantecas o grasas que generalmente van rellenos de arroz y carnes guisadas. Recibe tambi3n el nombre de pastel de chόcolo, poloco, envuelto con coraz3n, bollo de mazorca preñao y jayacos.

Su cocci3n tradicional es al vapor sobre cama de hojas y su hoja m3s utilizada son los ameros de mazorca.

Se utilizan como platos principales en desayunos, media tarde y cenas principalmente, acompañados de un picado o aj3 criollo.

Son muy representativos de los departamentos de Santander, Magdalena (Medio), Tolima, Huila, Boyac3 y Cundinamarca; tambi3n, de la Costa Caribe.



Técnica de masa de ayaco

Ingredientes:

1. Chócolo semiduro (sarazo) 1300 g
2. Cebolla larga picada 200 g
3. Ajo picado 30 g
4. Manteca de cerdo o mantequilla 150 g
5. Perejil picado 40 g
6. Sal, comino, achiote y caldo de gallina al gusto



Paso 1 Muela el chócolo crudo desgranado en un molino de disco apretado.



Paso 2 En un caldero, haga un sofrito con la manteca, la cebolla, el ajo y los condimentos, e incorpórelo a la masa.



Paso 3 Amase todos los ingredientes.

Técnica de armado de ayacos

Paso 1 Colocar dos ameros de mazorca entrecruzados con las puntas hacia afuera y una capa delgada de masa dentro del amero de mazorca.



Paso 2 Colocar el relleno encima de la capa de la masa.



Paso 3 Cubrir el relleno con otra capa de masa.



Paso 4 Doblar las puntas del amero.



RECETAS APLICATIVAS

Ayaco de pollo

Acompañado siempre con ají criollo, representativo del departamento de Santander, se encuentra en las tardes en las calles de la ciudad de Bucaramanga y otras poblaciones aledañas donde se arman puestos ambulantes en ollas humeantes que venden para llevar o para comer sentados en una butaca.

Porciones: 12

Cantidades por porción: 120 g de masa relleno: 80 g de arroz y 1 unidad de perril de pollo

Hojas utilizadas: ameros de mazorca

Cocción: vapor 3 horas

Ingredientes:

- Masa de ayaco 1440 g
- Perril de pollo 12 unidades
- Ameros de mazorca secos 12 unidades

Para el adobo y la cocción del pollo:

- Cebolla larga 100 g
- Ají dulce o pimentón 100 g
- Cilantro 20 g
- Sal, comino, achiote y caldo de gallina al gusto
- Agua 800 g

Para el arroz:

- Arroz 500 g
- Caldo de adobo donde se cocinó el pollo 1000 g

Procedimiento:

1. Licuar los ingredientes del adobo y agregar al pollo dejándolo por 2 horas.
2. Dar un hervor al pollo con el adobo en una olla.
3. Reservar el pollo y el caldo de adobo por separado.
4. Cocinar el arroz junto con el caldo de adobo para obtener un arroz tradicional suelto.
5. Proceder al armado de acuerdo con la técnica descrita.

