

El Sabor de Pueblo Nuevo



Estofado de orejero

🌿 una alimentación saludable 🌿
se cocina en *Mi Comunidad*

Este recetario se creó y editó en el marco del proyecto **Fortalecimiento a la seguridad alimentaria en Pueblo Nuevo**, Córdoba, iniciativa de Ocesa implementada mediante Banca de Proyectos y articulada con el proyecto **Semillas de Progreso** de la alcaldía municipal

Alcaldía municipal

Ovidio Hoyos Paternina, alcalde

Jairo Mercado Miranda, coordinador del proyecto Semillas de Progreso

Ocesa

Carolina Carvajal Martínez, jefa de Inversión Socioambiental

Ivolución

Carlos Zuluaga, secretario técnico de Contrato

Banca de Proyectos

Astrid Yepes Ladino, coordinadora del proyecto Espacios de Encuentro y Participación

Fernando Acosta Pérez, profesional senior en formulación y gestión de proyectos

Hevert Darío Mercado Pérez, promotor de seguridad alimentaria

Jairo Méndez Moreno, profesional de apoyo técnico

Recetas

Jaime Rodríguez, chef de Desarrollo creativo e Investigación en Celele restaurante y fundador de Proyecto Caribe Lab

Marcela Doria, chef e investigadora de la cocina ancestral y tradicional cordobesa

Edición y corrección de estilo

Astrid Yepes Ladino

Ana Karolina Mendoza

Fotografía portada y páginas internas

Toñito Photography

Diseño y diagramación

Paulo Alejandro Pulido



Comida

Un proyecto para el fortalecimiento de la seguridad alimentaria
en el municipio de **Pueblo Nuevo, Córdoba**

Tabla de contenido

- 04 El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad
- 05 Un modelo colaborativo
- 07 Hacia una alimentación consiente e innovadora
- 10 Chef Jaime Rodríguez
- 13 Receta 1: Encurtidos
- 16 Receta 2: Ensalada Pueblo Nuevo
- 18 Receta 3: Queso costeño frito con chutney de piña
- 20 Receta 4: Ensalada de pepino con naranja y chimichurri
- 22 Receta 5: Rollos de col rellenos en humus de frijol cabecita negra
- 24 Receta 6: Milanesa de berenjena con miel de maracuyá
- 26 Receta 7: Estofado de orejero
- 28 Receta 8: Tamales de chopo
- 30 Chef Marcela Doria
- 33 Generalidades
- 36 Receta 1: Adobo neutro
- 38 Receta 2: Ensalada de frijol con hoja de yuca
- 41 Receta 3: Bombones de plátano
- 44 Receta 4: Arroz en ensamble
- 47 Receta 5: Chocho de ají dulce
- 49 Receta 6: Postre de yuca
- 51 Receta 7: Avena de ñame
- 52 Custodios de la sazón cordobesa
- 54 Promotorías

El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad

Este recetario es un homenaje a la comunidad rural de Pueblo Nuevo, en el departamento de Córdoba, donde la alimentación se inspira en la identidad de un pueblo que cocina desde su memoria, su territorio y la relación de respeto con el ecosistema que le rodea.

Su creación forma parte del proyecto **Fortalecimiento de la seguridad alimentaria en Pueblo Nuevo**, una iniciativa de Ocesa implementada mediante Banca de Proyectos y articulada con el proyecto **Semillas de Progreso**, de la alcaldía municipal.

El propósito fue aportar al escalonamiento del proyecto **Semillas de Progreso** y crear nuevas recetas a partir de lo que la tierra produce en esta sabana diversa, utilizando como eje los productos que fomenta este proyecto (maíz, arroz, yuca, ñame) y combinarlos con semillas aromáticas y condimentarias tradicionales, reconociendo la importancia de estos cultivos en la vida cotidiana y como parte de un ecosistema que merece ser cuidado. Cada una de estas preparaciones representa un recordatorio de que fomentar el consumo local nace del respeto por el territorio, de la gratitud por los recursos que provee y del compromiso con su protección.

Este proceso estuvo acompañado por dos voces clave de la gastronomía del Caribe colombiano: Jaime Rodríguez, chef de Desarrollo creativo e Investigación del restaurante Celele (Cartagena) y fundador de **Proyecto Caribe Lab**; y Marcela Doria, chef e investigadora de la cocina ancestral y tradicional cordobesa. Su guía permitió que los participantes exploraran técnicas, reinterpretaran ingredientes locales y fortalecieran la conciencia de que cocinar es, también, un acto de salvaguarda cultural y ambiental.

El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad es un aporte al municipio para que se reconozca, se una; proteja su entorno; encuentre en su gastronomía un lenguaje para transmitir memoria e identidad; y fomente un futuro sostenible.

Que estas páginas animen a seguir valorando la tierra, fortaleciendo la seguridad alimentaria, y preservando la riqueza natural y cultural que hace único a este territorio.

Un modelo colaborativo

El proyecto **Semillas de Progreso** es una iniciativa de la alcaldía de Pueblo Nuevo que resulta como respuesta a la problemática de inseguridad alimentaria del municipio. Es un modelo de trabajo cooperado y colaborativo que impulsa Ocesa y otros aliados públicos o privados, y a los productores locales que aportan su mano de obra y labor para el desarrollo de los cultivos que fomenta el proyecto: todos en un modelo que los integra desde una visión corresponsable con el desarrollo sostenible.

Nace en un Espacio de Encuentro y Participación (EEP), en junio de 2024, con la participación de líderes de Juntas de Acción Comunal, miembros de organizaciones de productores con representación en el Consejo Municipal de Desarrollo Rural (CMDR), y la administración municipal motivados a dar un paso a la acción para la gestión de su futuro, a partir de la revisión de necesidades y vocaciones del territorio.

Se identificó la seguridad alimentaria como un eje estructural del municipio, dada la alta incidencia, especialmente, en zonas rurales por detonantes como la falta de acceso a tierra, las dificultades para generar ingresos y la pérdida del saber tradicional para autoconsumo.

Semillas de Progreso toma como referencia una iniciativa piloto (Fase I) desarrollada en Pueblo Nuevo, entre 2017 y 2019, en la cual la Alcaldía entregó los medios de producción (tierra, semillas, insumos y asistencia técnica) a pequeños productores vulnerables de zonas rurales, lo que logró mejorar la productividad del maíz, arroz, yuca y ñame, productos destacados en la vocación agrícola del municipio; al mismo tiempo, el acceso a alimentos para autoconsumo y excedentes comercializables.

En 2025, Ocesa incorpora acciones para la sostenibilidad como el establecimiento de un banco de semillas biofortificadas de maíz y arroz que aportan más zinc en la dieta y el fomento del consumo local consciente, donde el evento El Sabor de Pueblo Nuevo sentó las bases para salvaguardar el conocimiento tradicional a partir del empoderamiento de cocineras y cocineros locales y el diálogo entre pares en las promotorías.

De este modo, esta iniciativa va dirigida a mejorar (a mediano y largo plazo) las condiciones de seguridad alimentaria de las familias rurales en el municipio de Pueblo Nuevo mediante el acceso a medios de producción, generando ingresos y fortaleciendo el tejido social. Es en ese contexto, Ocesa y su aliado Banca de Proyectos crean **El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad** con el propósito de fortalecer las capacidades locales y recuperar los saberes gastronómicos para que los productores o las comunidades puedan llevar de la tierra a la mesa los productos locales y elevar la seguridad alimentaria.


Hacia una alimentación *consciente e innovadora*

El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad En línea con la estrategia 2025-2033, Comunidades en Movimiento, orientada a trabajar de manera colectiva y participativa por territorios más sostenibles, resilientes y con visión de futuro, Ocesa, en alianza con Banca de Proyectos (BDP), y en articulación con la alcaldía municipal de Pueblo Nuevo puso en marcha, durante 2025, un proyecto dirigido al fortalecimiento de la seguridad alimentaria en el municipio de Pueblo Nuevo, Córdoba.

Lo anterior, teniendo en cuenta que, de acuerdo con datos del Programa Mundial de Alimentos (2024), 13 millones de personas se encuentran en situación de inseguridad alimentaria en Colombia: esto representa que el 31% de las zonas rurales viven en esta condición. En el caso del departamento de Córdoba, la inseguridad alimentaria es del 46% y el municipio de Pueblo Nuevo se califica como una inseguridad alimentaria grave al rozar el 60%.

Por lo tanto, el aporte de Ocesa aborda esta situación de manera directa al fomentar el consumo local consciente de alimentos más nutritivos para la dieta. Esto es un intento explícito de combatir el hambre oculta que deriva de la inseguridad alimentaria histórica en la región y, para ello, se desarrollaron las siguientes acciones:



- 
- **Incorporar al desarrollo productivo la siembra de semillas biofortificadas** como fuentes de hierro y zinc, micronutrientes importantes para el desarrollo cognitivo en menores de cinco años y en madres gestantes. Para ello, se estableció una gestión estratégica con la Alianza Biodiversity & CIAT (Centro Internacional de Agricultura Tropical)¹, a través de la cual se brindó transferencia técnica al equipo local del proyecto Semillas del Progreso y a 50 productores (entre hombres, mujeres y jóvenes), y se suministró la semilla para el establecimiento de 25 hectáreas en maíz biofortificado BIOMZn01 que aporta hasta un 31% más de zinc que el maíz convencional, y cuatro hectáreas de arroz biofortificado Fedearroz BIOZn035 con hasta un 63% más de zinc que el arroz no biofortificado, conformando un banco de semillas biofortificadas.
 - **Aumentar el acceso a una dieta alimentaria saludable** potenciando el consumo local, a partir de la formación especializada de 21 cocineros y cocineras locales. En un espacio de intercambio de saberes con chef expertos, lograron identificar los sabores de Pueblo Nuevo desde una mirada que integra la tradición con la cocina contemporánea. En este enfoque el estudio de los ingredientes locales (maíz, yuca, ñame, arroz) podría combinarse con técnicas modernas para agregar valor, crear nuevos productos y fortalecer la seguridad alimentaria desde una perspectiva innovadora.
 - **La réplica mediante las promotorías**, en las cuales los 21 cocineros y cocineras se convirtieron en gestores del aprendizaje entre pares, para despertar en las comunidades rurales la valoración de los sabores con los cuales han crecido por generaciones y que se han olvidado o reemplazado por nuevos productos bajos en nutrientes.

¹ En el marco del Programa de Ciencia: Escalamiento para el Impacto del CGIAR consorcio del que hace parte la Alianza Biodiversity International y el CIAT.



Movimundo
en comUNIDAD

LO NUEVO

SABOR
PUEBLO NUEVO
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
SE COCINA EN MI COMUNIDAD

Movimundo
en comUNIDAD

SABOR
PUEBLO NUEVO
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
SE COCINA EN MI COMUNIDAD

Celele.
Proyecto Caribe Lab

Ovidio Hoyos, alcalde de Pueblo Nuevo; Carolina Carvajal, jefe de Inversión Socioambiental de Ocesa; Jaime Rodríguez, chef del restaurante Celele.



OCENSA

EN MOVIMIENTO

Celele.
Proyecto Caribe Lab

Jaime Rodríguez
Chef de Desarrollo creativo e Investigación



Jaime Rodríguez


Chef

Chef de Desarrollo creativo e Investigación. Su trabajo se caracteriza por una profunda conexión con el territorio, el estudio de la biodiversidad y la recuperación de tradiciones culinarias ancestrales del Caribe colombiano.

Propietario y director del restaurante Celele, en Cartagena, reconocido internacionalmente por su enfoque en la cocina de investigación y su compromiso con la sostenibilidad. Celele ha sido incluido en la prestigiosa lista *The World's 50 Best Restaurants*, ocupando en 2025 la posición No. 48 (único restaurante colombiano incluido) y recibiendo el galardón como *Sustainable Restaurant 2025* por la sostenibilidad y el uso de productos locales e ingredientes nativos. También, ha sido reconocido como el N°6 en la lista *Latin's Americas 50 Best Restaurants (2024)*.

Jaime Rodríguez es fundador de Proyecto Caribe Lab y se ha dedicado, por más de 14 años, a recorrer el territorio colombiano para investigar su cultura gastronómica y biodiversidad con el fin de dar a conocer la importancia de estas ante el mundo, e inspirarse para crear sus platos mediante la cocina contemporánea.

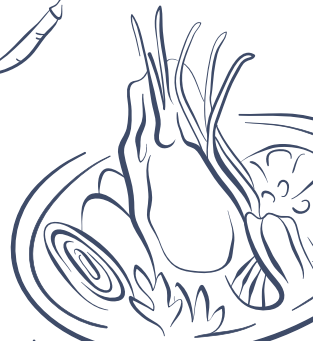
En 2024, fue galardonado con tres cuchillos y el premio especial *The Best Chef Terroir* por la lista *The Best Chef Awards*. En 2025, volvió a ser reconocido con tres cuchillos, reafirmando su lugar entre los grandes referentes de la gastronomía contemporánea.





«Creo en que lo más valioso de la vida surge de la naturaleza, del campo y de la gente que lo habita: la gente que cultiva y cosecha los alimentos que nos dan el sustento. Haber compartido con más de veinte cocineros y cocineras rurales de Pueblo Nuevo, Córdoba, fue una grato e inspirador momento que espero marque un nuevo rumbo en sus vidas y en cómo ven el alimento que crece en su entorno».

—Jaime Rodríguez, chef de Desarrollo creativo e Investigación





Recetas

Encurtidos

Habichuelas largas encurtidas con comino

Ingredientes

- 1 kg. de habichuelas largas
- 30 gr. de semillas de comino
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre de plátano
- 1 taza de panela rayada
- 1 frasco de vidrio grande con tapa

Preparación

- Hervir el agua, el vinagre y la panela.
- Tostar las semillas de comino.
- Poner las habichuelas dentro del tarro de vidrio.
- **Verter el agua caliente con vinagre y panela e integrar las semillas de comino:** el líquido debe cubrir las habichuelas.
- Tapar el tarro y dejar reposar a temperatura ambiente.
- Almacenar en refrigerador o en un lugar muy fresco.

Usos

- Picada en trozos pequeños para hacer salsas tipo tártara.
- Picada en trozos grandes para poner a ensaladas.

Ajíes dulces encurtidos

Ingredientes

- 1 kg. de ajíes dulces
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre de plátano
- 1 taza de panela rayada
- 1 frasco de vidrio grande con tapa

Preparación

- Hervir el agua, el vinagre y la panela.
- Poner los ajíes cortados a la mitad junto con los ajos y la cebolla en trozos dentro de un tarro de vidrio.
- Verter el líquido caliente hasta que el líquido cubra los ajíes.
- Tapar el tarro y dejar reposar a temperatura ambiente.
- Almacenar en refrigerador o en un lugar muy fresco.

Usos

- Chimichurri.
- Ensaladas.
- Salsas frías.

Recetas

Encurtidos

Limones mandarinos lactofermentados

Ingredientes

- 20 unid. de limón mandarino grandes
- 20 cucharadas medias de sal
- 1 tarro de vidrio grande con tapa

Preparación

- Cortar los limones a la mitad sin desprenderse completamente y sacar las semillas con un palillo.
- Poner $\frac{1}{2}$ cucharada de sal en medio de cada limón y cerrarlo; luego, colocarlos apilados uno a uno en el fondo del tarro.
- Rociar 1 cucharada más de sal por encima.
- Tapar y reservar a temperatura ambiente en un lugar oscuro durante 3 meses, revisando cada semana para verificar que sueltan su propio jugo y están quedando cubiertos en él.

Usos

- Vinagretas.
- Tártara.
- Chimichurri.
- Ensaladas.

Papaya verde encurtida con albahaca

Ingredientes

- 1 papaya verde
- 1 puñado de ramas de albahaca
- 1 taza de panela
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre de plátano

Preparación

- Pelar la papaya, partirla en cuatro gajos y sacar láminas delgadas de 2 milímetros.
- Calentar el agua y agregar la panela, el vinagre y las hojas de albahaca.
- Poner la papaya en un recipiente de vidrio e integrar la mezcla caliente sobre la papaya.
- Almacenar en refrigeración o en un lugar fresco.

Usos

- Ensaladas.
- Acompañamiento de platos fuertes.



Recetas

Ensalada Pueblo Nuevo

Ingredientes

1 gallina
4 dientes de ajo
1 cebolla morada
4 ajíes dulces
½ puñado de tallos de cilantro
Sal (cantidad necesaria)
Agua (cantidad necesaria)
1 taza de habichuelas largas encurtidas
1 taza de suero costeño

2 cucharadas de limón mandarino picado en conserva salada
2 cucharadas de cúrcuma en polvo
4 tazas de ñame cortado en cuadros
Flores coralito rojo
½ taza de rabos de cebolla larga en tiras finas

Preparación

- Cocinar la gallina en agua hirviendo junto con la cebolla, el ajo, la pimienta y el ají dulce hasta que esté blanda.
- Retirar el caldo y reservar para otra preparación.
- Desmechar la gallina y reservar.
- Cortar el ñame en cuadros y cocinarlo en agua con cúrcuma, sal y pimienta.
- Retirar el ñame y dejar enfriar.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Servir y decorar con flor coralito rojo.

«No quisimos traer ingredientes de afuera, porque lo que vale es lo que ustedes tienen alrededor: en el ingrediente local que es nuestro motor en este momento».





Recetas

Queso costeño frito con chutney de piña

Ingredientes

1 libra de queso costeño
½ taza de harina de yuca o de ñame
½ taza de panela
½ taza de vinagre de plátano
1 piña
2 pimentones rojos

1 cebolla morada
2 cucharadas de aceite de coco
½ cucharadita pimienta dulce
Hojas de albahaca
Flores de buganvilia

Preparación

- Cortar el queso en trozos grandes, pasarlo por harina de yuca y freírlo en abundante aceite.
- Cortar la piña en cuadritos de 1 centímetro.
- En una sartén, saltear en el aceite de coco la cebolla y el pimentón; integrar la piña; sazonar con sal y pimienta dulce; agregar el vinagre y la panela; dejar cocinar hasta que reduzca y quede textura de mermelada.
- Servir junto con el queso, y decorar con hojas de albahaca y flores de buganvilia.



Recetas

Ensalada de pepino con naranja y chimichurri

Ingredientes

6 naranjas
4 pepinos
2 puñadas de orégano verde fresco
1 puñada de rabos de cebolla verde
1 puñada de albahaca
2 dientes de ajo

½ cucharadita de pimienta negra en polvo
½ pocillo de vinagre blanco
Sal (cantidad necesaria)
½ cucharada de aceite de oliva
Flores de cerezo

Preparación

- Rallar la cáscara de las naranjas y reservar.
- Pelar las naranjas y cortar en gajos.
- Pelar el pepino, retirar las semillas y cortar en medias lunas.
- Picar, finamente, las hierbas; sazonar con sal y pimienta; agregar el vinagre, el aceite de oliva y el ajo, finamente, picado junto con la ralladura de la cáscara de la naranja; mezclar muy bien.
- En un plato, disponer el pepino y la naranja intercalados; servir el chimichurri encima y decorar con flores de cerezo.

«La destreza de un cocinero o una cocinera va en la creatividad».



Recetas

Rollos de col rellenos en humus de frijol cabecita negra

Ingredientes

1 libra de arroz
1 libra de carne de carnero molida
½ taza de grasa de cerdo
1 taza de cebolla blanca picada
8 dientes de ajo picados
1 cucharada de canela en polvo
½ cucharada de comino en polvo
20 hojas de col criolla
½ taza de pasta de ajonjolí

½ pocillo de ajonjolí en semilla tostado
1 taza de frijol cabecita negra
1 ajo entero
½ pocillo de aceite oliva
½ pocillo de zumo de limón
½ cucharadita de pimienta negra molida
Pétalos de flor bonche o cayena

Preparación

Arroz:

- Saltear en grasa de cerdo la cebolla y el ajo; agregar la pasta de ajonjolí, la carne y saltear muy bien; sazonar con canela, comino y sal; agregar el arroz y la cantidad de agua necesaria.
- Tapar con hojas de bijao y dejar cocinar.
- Pasar la hoja de col por agua caliente: una a una por 1 minuto.
- Extender las hojas y armar rollos, rellenándolos con el arroz.

Hummus:

- Cocinar el frijol en abundante agua con un poco de sal.
- Colar el frijol.
- Reservar el agua y dejar enfriar.
- Licuar el frijol con el aceite, el zumo de limón y el diente de ajo; agregando suficiente agua de la cocción del frijol hasta tener una mezcla suave; sazonar con sal y pimienta.
- Servir el hummus en la base del plato, poner encima los rollitos de col y decorar con pétalos de flor bonche o cayena.



Recetas

Milanesa de berenjena con miel de maracuyá

Ingredientes

4 berenjenas
2 huevos
1 taza de casabe tostado triturado
½ pocillo de harina de yuca o de ñame
1 cucharada de pimienta

1 pocillo de miel
8 maracuyás
1 puñadito de cilantro
Aceite para freír

Preparación

- Poner a la brasa las berenjenas hasta quemar su piel y lograr una textura blanda.
- Pelar las berenjenas y retirar la humedad con un paño; sazonar con sal y pimienta; pasarlas por la harina de yuca y, luego, por el huevo batido; apanar por la miga de casabe.
- Poner a hervir 1 pocillo de miel con la pulpa de maracuyá durante 10 minutos.
- Para terminar, freír la berenjena, bañarla con la miel de maracuyá y decorar con hojas de cilantro.

«El fortalecimiento de las pequeñas comunidades es clave para el progreso de los territorios».



Recetas

Estofado de orejero

Ingredientes

1 taza de semillas de orejero
1 taza de cebolla morada picada
5 dientes de ajo picados
8 cucharadas de cilantro cimarrón picado finamente
8 cucharadas de albahaca picada finamente
8 cucharadas de orégano picado finamente
1 taza de tomate picado

2 tazas de leche de coco
4 cucharadas de aceite de coco
½ cucharada de pimienta dulce molida
½ cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de achiote molido
1 pocillo de láminas de coco fresco

Preparación

- Cocinar el orejero en la olla a presión durante 45 minutos hasta que esté blando; luego, pelarlo.
- Saltear en aceite de coco la cebolla, el tomate, el ajo y todas las hierbas hasta formar un guiso espeso; sazonar con las especias y la sal; agregar la leche de coco; hervir hasta que espese y, por último, agregar las semillas de orejero. Dejar hervir por 10 minutos.
- Rectificar sazón.
- Servir decorando con las láminas de coco.



Recetas

Tamales de chopo

Ingredientes

10 plátanos chopos
5 pimentones rojos
1 taza de carne de cerdo picada
1 taza de cebolla picada
1 pocillo de grasa de cerdo
5 dientes de ajo picados
4 cucharadas de cilantro picado
1 taza de caldo de gallina
½ cucharada de achiote en polvo
½ cucharadita de pimienta negra en polvo
Hojas de cúrcuma

Para la criolla:

½ taza de tomate picado
½ taza de cebolla morada picada
½ pocillo de limón
1 taza de papaya verde encurtida picada
6 cucharadas cilantro picado

Preparación

Los tamales

- Cortar los plátanos a la mitad; cocinarlos con todo y cáscara en abundante agua; cuando estén blandos, retirarlos, pelarlos y molerlos.
- Amasar los plátanos con un poco de sal y un poco de grasa de cerdo: si la mezcla está muy suave, se puede agregar un poco de harina de ñame o harina de yuca para lograr una mejor textura.

El guiso

- Asar a la brasa lo pimentones, pelarlos y licuarlos junto con el caldo de gallina.
- En la grasa de cerdo, saltear la cebolla y el ajo; agregar la carne de cerdo y saltearla; sazonar con las especias y agregar el pimentón licuado; dejar reducir y rectificar sazón.

Recetas

Tamales de chopo

Preparación

La criolla

- Mezclar todos los ingredientes y sazonar.

El armado

- Untar la hoja de cúrcuma con grasa de cerdo, extender la masa, agregar relleno y envolver en la hoja.
- Asar a la brasa o sobre una sartén los tamales hasta que la hoja quede dorada para que el tamal se impregne del sabor de la hoja.
- Servir los tamales y acompañarlos con la criolla.

«La diversidad de ingredientes que tiene este territorio es muy interesante: lo tiene todo, porque tiene un ecosistema lleno de ingredientes impresionantes».



Marcela Doria
Chef. Investigadora de la cocina
ancestral y tradicional cordobesa



Marcela Doria

Chef

Chef. Investigadora de la cocina ancestral y tradicional cordobesa. Formadora de cocineros y cocineras. Mujer Cafam Córdoba 2025. Asesora gastronómica y administrativa de restaurantes, hoteles y centros de eventos. Creadora de **Del Caribe para el Mundo**, evento que busca posicionar el departamento de Córdoba como cuna académica, despensa agrícola y ganadera por su diversidad de flora y fauna en los ámbitos comercial y de restaurantes.

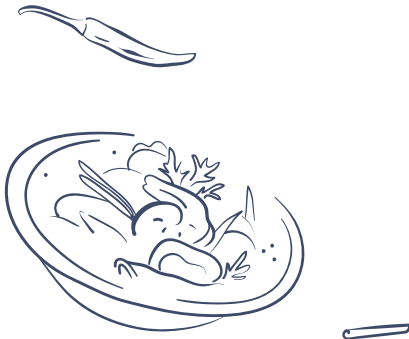
Desde su trabajo, busca que las nuevas generaciones de cocineros guarden, cuiden, respeten, valoren y conozcan más acerca de los saberes y sabores de Córdoba con el propósito de garantizar que haya muchas más opciones a la hora de brindar experiencias gastronómicas para turistas locales, nacionales y extranjeros.





«Nada está escrito en la cocina, tan sólo hay muchas técnicas: lo importante es aprenderlas para que puedan ser usadas y combinadas a través del amor y la sazón personal».

—Marcela Doria, chef e Investigadora de la cocina ancestral y tradicional cordobesa



Generalidades

● Uniforme

Antes de iniciar la preparación, es muy importante el uso de la indumentaria necesaria para garantizar la higiene de los alimentos. Esta consta de los siguientes elementos:

Gorro o Cofia

Retiene el cabello y evita que caiga al producto.

Buso de manga larga

Evita exposición de la piel a quemaduras.

Delantal

Para protegerse del calor.

● Curar la tabla de madera

Antes de utilizar cualquier utensilio en madera, es importante hacer el curado de ellos. Para esto, se debe sumergir cada uno en agua caliente varias veces con el fin de cerrar los poros y, luego, pasar un trapo con aceite hasta que quede lisa y brillante la superficie.

● Salvaguardar

Cuando hablamos de cocina tradicional, no se dice «recuperar», sino «salvaguardar», porque ese conocimiento ya existe.

Generalidades

- **Adobo**

Mezcla de especias que se usan para sazonar un alimento. Puede ser adobo seco o adobo húmedo. El húmedo ayuda a que las carnes (o proteínas) pierdan peso y reduzcan su tamaño.

- **Uniforme**

La canela es un excelente absorbente de la mioglobina (sustancia que genera el sabor y olor característico a sangre). A muchas personas no les gusta; por eso, se utiliza para eliminar este olor.

- **Neutralizante de sabor a pollo**

Frotar con ajo machacado la superficie del pollo antes de prepararlo o se recomienda moler zanahoria para alimentarlo en la etapa de cuidado del ave en el galpón. Estas acciones disminuyen el sabor a pollo que, en algunos platos, es desagradable.



Recetas

Adobo neutro

El adobo neutro se utiliza para condimentar res, cerdo o pollo. Se prepara a partir de especias de fácil consecución, evitando el consumo de colorantes o saborizantes artificiales.

Ingredientes

60 gr. de achiote en grano
20 gr. de comino en grano
4 gr. de canela
5 gr. de clavo de olor

20 gr. de pimienta negra
12 gr. de pimienta dulce
50 gr. de azúcar morena
10 gr. de sal

Preparación

- Llevar en un caldero a fuego muy bajo.
- **Dejar hasta crepitar:** ahí es cuando se revientan los granos como crispeta.
- Licuar en seco, apagando la licuadora y mezclando los ingredientes hasta que se hayan licuado completamente.



Recetas

Ensalada de frijol con hoja de yuca

Ingredientes

500 gr. de frijol
1 litro de agua
Carne molida

Tocino carnudo
Vinagreta de ajo
Hoja de yuca dulce lavada

Preparación

Frijol

- Dejar en remojo el frijol durante 1 hora.
- Poner agua en una olla: cuando esté hirviendo, agregar el frijol (el agua debe cubrirlo); luego que este blando, bajarlo del fuego y colarlo.

Carne molida

- En un caldero, mezclar la carne molida con 2 cucharadas de adobo seco y dos 2 cucharadas de salsa para carnes.
- Sofreír con aceite caliente, armando pequeñas unidades de carne como albóndigas. Cuando se haya sofrido la mezcla, cambiará de color de rojo a café: ahí, macerar, fuertemente, con una cuchara de madera.
- Bajar del fuego y dejar enfriar.
- Cortar el tocino carnudo en trozos de 1 centímetro, aproximadamente; y adobarlo con ajo y cebolla, finamente, picados. Luego, agregar sal y sofreír.
- Rayar 2 zanahorias medianas por el lado grueso del rayo.
- Cortar 1 berenjena mediana en cubos de $\frac{1}{2}$ centímetro y, luego, sofreír.
- Sacar la rayadura de 2 naranjas medianas pintonas, teniendo cuidado de no rayar la parte blanca que da amargo.

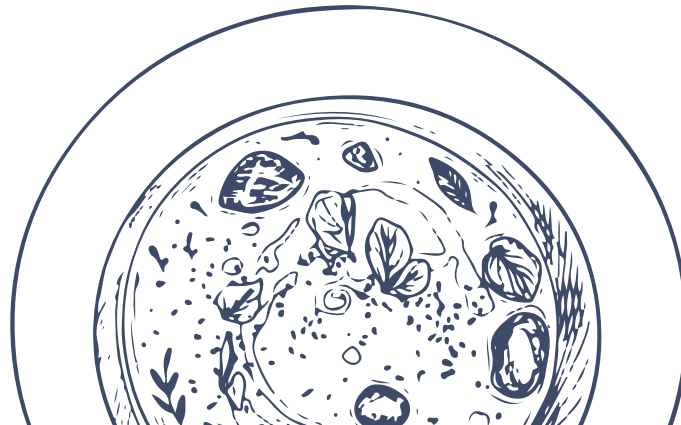
Recetas

Ensalada de frijol con hoja de yuca

Preparación

Carne molida

- Cortar 3 cebollas rojas medianas, finamente, en media luna. En un recipiente, sumergirlas en la vinagreta de ajo que se prepara con la mezcla de:
 - El jugo de 5 limones pajarito (2 o 3 cucharadas)
 - El zumo de 2 naranjas medianas
 - 1 pizca de pimienta dulce
 - ½ cucharada de azúcar morena
 - 1 cabeza completa de ajos asados y, finamente, cortados
- Lavar la hoja de yuca dulce y guardar en agua fría hasta que se vaya a usar. Escurrirla y freirla en aceite caliente, dorando por los dos lados sin que se queme.
- En un recipiente, mezclar el frijol con la carne, la zanahoria y la berenjena.
- Agregar las hojas de yuca troceadas y la cebolla roja que se guardó en la vinagreta de ajo.
- Rosear con rayadura de naranja.





Recetas

Bombones de plátano

Ingredientes

Plátano verde
Maíz tierno cocido
Zumo de naranja
Chicharrón
Avena en hojuelas o diabolines

Huevo
Sal
Vinagre de fruta
Harina de trigo
Leche

Preparación

Masa de cobertura

- Cocinar el plátano sin tripa (venas del fruto) y moler en molino para hacer un puré.

Mezcla de relleno

- Cocinar el maíz tierno.
- Freír el chicharrón en pequeños cuadritos hasta que se doren.
- Mezclar maíz tierno cocido, chicharrón frito, zumo de naranja, sal al gusto, vinagre de fruta y choclo de ají.

Mezcla para apanar

- En un plato hondo, batir el huevo con leche, harina de trigo, vinagre y sal.
- En un recipiente, colocar los diabolines o avena en hojuelas y macerar hasta obtener pedacitos del tamaño de un grano de arroz.

Recetas

Bombones de plátano

Preparación

Salsa Clap

- Mezclar 100 gr. de salsa de tomate, 10 gr. de ron o whisky, 5 gotas de ají, 1 pizca de sal, 2 pizcas de azúcar morena, $\frac{1}{2}$ copa de vinagre de frutas, 60 gr. de mayonesa, 30 gr. de mostaza y un poco que salsa inglesa.
 - Armar los bombones: hacer pequeñas bolas con el puré de plátano, utilizando la palma de la mano y, con los dedos de la otra mano, formar una cavidad pequeña en la que se integrará el relleno; luego, unir cerrando la mano hasta lograr el bombón.
- Para apanar las bolas de plátano rellenas, se pasan, primero, por el huevo batido y, luego, por el macerado de diabolines o avena: repetir esta operación hasta que queden bien apanadas.
 - Freír en aceite caliente, dorando por todos los lados con cuidado.
 - Emplatar sobre la salsa Clap.



Recetas

Arroz en ensamble

Ingredientes

1 libra de arroz
1 libra de vegetales (mezcla de los que haya disponibles)
½ libra de carne (aunque este arroz no necesita proteína o ensamble, en caso de no disponerse se mantiene la relación arroz-vegetales; si se dispone

de proteína, se mezcla carne de cerdo y pechuga por partes iguales, manteniendo la relación arroz-vegetales-carne)
1 coco
Zumo de 1 limón mediano
Licuado de aprovechamiento

Preparación

De los vegetales

Sofreír todos los vegetales por separado, utilizando pequeñas cantidades de aceite para que no se mezclen los sabores. Es importante consumir los vegetales disponibles en la zona de acuerdo con la época del año, manteniendo la relación arroz-vegetales-carne de la siguiente manera:

- 4 pimientos o pimentones rojos
- Habichuela en trozos
- Calabaza o ayama en cuadritos
- Tomate de mesa maduro y rayado
- 4 zanahorias medianas rayadas
- Cebollín
- 3 berenjenas grandes picadas en cuadros

- 8 cadejos de cebolla larga
- 6 cebollas rojas medianas
- 3 cebolletas medianas

Se guarda cada vegetal por separado y se mezcla cuando ya este el arroz, para calcular la relación de la mezcla de vegetales de acuerdo con la cantidad de arroz que se preparará.

Licuado de aprovechamiento:

Licuar, en poca agua, los residuos que quedan del tomate de mesa rayado con zanahoria y las cáscaras del limón que sobran después de extraer el zumo.

Recetas

Arroz en ensamble

Preparación

Preparación del coco

- Pelar el coco y partirlo en trozos.
 - Licuarlo con 2 cucharones de agua o licuado de aprovechamiento (si no hay, se licúa en agua normal). En caso de no haber licuadora, se macera.
 - Filtrar la leche de coco que se utilizará para marcar el arroz.
 - Licuar el afrecho del coco en el agua de aprovechamiento y, luego, colar.
-

«En cocina, la semilla es el todo, es la base. Y, progreso es, básicamente, transformar».

Preparación del arroz

No es necesario lavar el arroz para que no pierda el nivel nutricional; pero, es opcional. Es importante que el caldero sea grande para que el arroz tenga espacio y pueda crecer el grano.

- Quebrantar el arroz: consiste en colocar la leche de coco en el caldero; mezclar; cuando empieza a salir humo gris de la preparación, echar el arroz y revolverlo varias veces.
- Cuando el arroz se esté sofriendo por el aceite que sale del coco, adicionar ajo, cebolla y agua (3 litros de agua de aprovechamiento o agua sola por 3 de arroz); agregar limón y sal; revolver y dejar quieto hasta que el arroz termine de cocinarse.
- Mezclar los vegetales sofritos aparte.
- Integrar la carne de cerdo picada en cuadritos y salteada.
- Adicionar pechuga de pollo picada en cuadritos y salteada, Mezclar.



Recetas

Chocho de ají dulce

Ingredientes

Ají dulce
1 cebolla roja
Ajo

Pimienta
Sal
Azúcar morena

Preparación

- Cocinar el ají por 40 minutos, aproximadamente, hasta que esté soplado (que haya crecido); pasar a un recipiente con agua y hielo; luego, pelar y retirar la semilla.
- Licuar el ají con ajo, cebolla, pimienta, 1 pizca de sal y azúcar.
- Llevar a fuego medio hasta que cambie de color.





Recetas

Postre de yuca

Ingredientes

3 huevos
400 gr. de leche
250 gr. de harina de trigo
Canela en polvo

Clavos de olor en polvo
 $\frac{3}{4}$ de libra de azúcar (375 gr.)
1 pizca de sal
1 maracuyá grande

Preparación

- Extraer la pulpa de la maracuyá y mezclar con el azúcar hasta que se forme un dulce casero no muy espeso.
- Licuar todos los ingredientes en el siguiente orden: huevos, leche, harina de trigo, canela, clavos y maracuyá con el azúcar y la sal.
- Enmoldar.
- Llevar al horno hasta dorar.





Recetas

Avena de ñame

Ingredientes

Ñame
Canela en astillas
Clavos de olor enteros

2 litros de leche cocinada
½ taza azúcar
Hielo

Preparación

- Pelar el ñame, y cocinarlo en suficiente agua con clavos y canela hasta que esté blando.
- Licuar el ñame cocido con leche, azúcar y hielo hasta obtener una mezcla consistente y espesa. En caso de ser necesario, adicionar más leche para que quede menos espesa.

«Aprendimos a recordar, aprendimos a revivir.
Eso nos permitió volver a saborear lo que nos hacían nuestras abuelas».

Custodios de la sazón cordobesa

En Pueblo Nuevo, cada receta nace de la tierra y de la memoria. Quienes participaron en ***El Sabor de Pueblo Nuevo, una alimentación saludable se cocina en mi comunidad*** son guardianes de un saber que ha pasado de generación en generación, custodios de una cocina que honra el territorio y reconoce cada ingrediente como un regalo de la naturaleza que les sustenta.

Estas 21 cocineras y cocineros, habitantes de las comunidades rurales del municipio, representan una identidad territorial viva; también, la creatividad y la resiliencia que caracterizan a Pueblo Nuevo. Ocesa y Banca de Proyectos reconocen la labor que, desde sus fogones, mantienen encendida la historia, la dignidad y la riqueza gastronómica de esta región cordobesa.

Amparo Y. Campillo Herrera
Ana C. Tenorio Carrascal
Daira E. Bertel Verona
Dany L. Arrieta Ávila
Diany S. Menco Pinedo
Eliana M. Escamilla Menco
Elsa M. Meza Ruiz
Elvia M. Arrieta Soto

Estela M. Ortega Hoyos
Fátima del R. Hoyos Moreno
Iván R. Cermeño Díaz
José R. Ruiz Arroyo
Julia E. Montes David
Karina I. Martínez Jaramillo
Luz A. Rosario Peralta
Luz K. Coronado Morales

Marta E. Márquez Salgado
Minerva R. Rodríguez Silgado
Mirlis B. Ruiz Paternina
Yaneth del C. Chima Pila
Yessica P. Jiménez Verona





«Desde los 12 años me dedico a cocinar. Y es mi forma de mantenerme, porque tengo un hijo especial. Para mí, ser cocinera en Pueblo Nuevo representa la dignidad: somos madres luchadoras que echamos pa'lante. Me llevo de esta experiencia el haber aprendido a preparar alimentos con cosas básicas que tenemos en nuestra casa».

—Minerva Rosa Rodríguez Silgado

Promotorías

Promotorías, espacio de encuentro para amplificar una narrativa de consumo responsable a las comunidades.

Casabe, hoja de cúrcuma como condimento, hoja de anamú o cogollo de yuca dulce con huevos, «sopa embustera» (con hiervas y arroz, pero sin carne), hoja de espinaca morada, cáscara de lenteja para apanar, jugo de guanacona, mote de bleo, caldo de carducho, mazamorra de chopo, carne mecha con concha de plátano, suero costeño en totumo o en jarra de metal, pescozón, cazabito dobla'ó, yuca asada, achiote... son sólo algunos de los productos locales, usos y preparaciones que brotan en el diálogo genuino y auténtico entre un cocinero local, empoderado, con sus coterráneos (comunidades) y familias de cultivadores de ñame, yuca, arroz y maíz en la zona rural de Pueblo Nuevo, departamento de Córdoba.

Es ese momento mágico en el que se logra despertar el aprendizaje entre pares, cuando la memoria les lleva a la «cocina de la abuela», a las cocinas tradicionales, a los fogones de leña y a sentir de nuevo sabores y olores de la infancia; así como a rememorar las historias de cómo se logra «desengranar el almuerzo» o, simplemente, estimular la creatividad y añorar la tradición y la cultura.

Gracias a los 21 cocineros y cocineras locales que, en compañía del equipo técnico local del proyecto Semillas de Progreso y de Banca de Proyectos, asumieron la labor de promotoría para amplificar a sus comunidades los conceptos y habilidades adquiridas en un ejercicio de aprendizaje entre pares: visitaron lugares como La Granjita, Neiva, La Magdalena, Cabecera, Apartada de Betulia, El Campano, vereda El Toche y Pueblo Regado, llegando a 209 productores y sus familias.



En este proceso de intercambio, surgieron nuevos saberes de la cocina ancestral. A continuación, mencionamos algunos de los sabores y de las técnicas que emergieron en este maravilloso encuentro:

- **Carne mecha con concha de plátano (por Minerva Rosa Rodríguez Silgado):** Cocinar la concha de plátano y enfriar; luego, con ayuda de dos tenedores, desmechar y adobar con «hogao».
- **Curar los utensilios de madera (por Adalberto López):** Se coloca el utensilio de madera sobre brazas hasta que coja un color como quemado, se lija para terminar de sellarlo y es suficiente para que quede con una textura excelente.
- **Buñuelo de orejero (por Fredy Ledezma):** Se hace el mismo proceso de la semilla de orejero como si se fuera a hacer dulce, pero se muele un poco más; la misma pulpa produce leche, si no, se adiciona un poco de leche para ablandar y se integran condimentos como cebolla de rama y ajo; luego, se arman las bolitas como buñuelos y se sofríen.
- **Quesabito dobla´o (por Néstor Montes):** Se coge la yuca, se pela, se raya y se aprieta con una mallita de costal o tul; se seca al sol; después, se muele y se cierne en un colador de jugo o cedazo; luego, se agrega un poco de agua o leche para formar una pasta suave; en una sartén caliente, se agregan porciones por cucharadas y se va haciendo la tortilla. Aparte, se hace un dulce de manzano o frutas con panela, se unta a la mitad y se dobla hasta terminar de preparar. Se consume con leche.



«En el jardín, no me gustaban las verduras y la señora se las quitaba; pero, yo soy muy gustoso por la comida. Luego, en la casa mi mamá, empezó a enseñarme como preparaba la comida y he aprendido que hay sabores que tiene la Costa que son una conexión. ¡Qué vaina tan rica, vale!».

«Siento que debemos valorar un poco más los productos que tenemos en nuestras casas».

«No les dé pena servir monte, patacón, chocho de ají».









Movámonos en comUNIDAD



Un proyecto para el **Fortalecimiento de la seguridad alimentaria**
en el municipio de Pueblo Nuevo, Córdoba

OCENSA
EN MOVIMIENTO

GRUPO
ecOPETROL

CON EL APOYO DE:

BANCA DE PROYECTOS