

LA RUTA

del Encanto
Gastronómico del Huila





Restaurante el Cuervo
<https://www.facebook.com/ElCuervoRestaurante/>
Calle 8 # 100-75 Neiva, Huila, Colombia.
(Cierra sus puertas por la pandemia)



Cacao: Bernardo Murcia
Tel: 3118251806 -3153885149
Rivera-Huila



Cacao: Jorge Luis Vargas Mono -
Eidy Lorena Vanegas García
Tel: 3138134276 - 3123252901
www.yaya.com.co
Finca el Diamante, Vereda el Piñuelo, Neiva, Huila



Aguacate hass: Javier Gómez
Tel: 320 8066828
asprolibertad@gmail.com
Algeciras, Huila



Café: Coffee Young
Duber Joven
Tel: 3132141004
Vereda la mesa, Paicol, Huila



Bizcochería Doña Amanda:
Amanda Cuellar De Moreno
Tel: 8686842
Fortalecillas, Huila



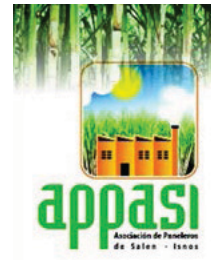
Acuicola Méndez S.A.S: Álvaro Méndez
Tel: 3107772703
Granja las Mercedes, Vereda la sardinata
en Palermo, Huila



Cultivo de cholupa: Arturo Pascuas.
Cholupas del Huila.
Calle 3ª # 13-03 - Tel: 3168883788
Veredas zona baja, Rivera, Huila



Helado Artesanal Upa Cholupa Mabel Morales
Tel: 315 2664963 -3176696085
Carrera 1 #40-65, Los Robles, Neiva, Huila



Panela: Asociación de paneleros Appasi
Wilder Muñoz Rodríguez - gerente de ventas.
Roger Marino Hoyos - Asesor comercial.
Tel: 3122722684
Km6, vereda salen Municipio de Isnos, Huila



Cultivo de achira: Alirio Ome -Mauricio Muñoz
Asopriachigus asociación de productores e
industrializadores de achira y guayaba
del municipio de San Agustín-Huila
Tel: 3165697479 - 3118379888
Vereda Obando barrio Estrecho, Huila



Las Brisas es una organización dedicada a la
producción y comercialización de alimentos
derivados cárnicos.
Tel: (+57)88730019 (+57)8600049
Carrera 5 # 17-27 sur
Neiva / Huila / Colombia

La ruta del encanto gastronómico del Huila

© Editorial Corporación
Universitaria del Huila (Corhuila),
2020

ISBN: 978-958-52203-7-9

Investigadora principal:
Katherine Bello Gómez

Co- investigadores:
Darwin Méndez, Luz Amparo Vargas,
Sebastián Camilo Perdomo

Chef Asesor:
José Luis Rivera

Estudiantes coinvestigadores:

Daniela Chavarro
Leidy Constanza Nieto
Daniela Martínez Marín
Lina Fernanda Quintero
Eliana Jasbleidy Silva
Anny Bocanegra
Juan Felipe Peralta

Ilustraciones:
Katherine Bello Gómez

Diseño y digitalización:
Luz Mery Avendaño
Editorial Gente Nueva
PBX: 320 21 88

Editorial Corporación Universitaria
del Huila (CORHUILA)
Calle 21 N° 6 - 01 Barrio Quirinal
Neiva - Huila - Colombia
Teléfono (8) 8754220

Rector
Óscar Eduardo Chávarro Arias

Vicerrectora Académica
Fulvia Lucero Valderrama Chávarro

Impreso y hecho en Colombia
Printed and made in Colombia

Se autoriza la reproducción total o
parcial de la obra para fines educativos
siempre y cuando se cite la fuente.

Contenido

Presentación	6
Introducción	8
<hr/>	
El detrás de la Cholupa	11
Choluviche	14
Filete de tilapia al horno en salsa de cholupa	16
Albóndigas de pierna de cerdo rellenas de queso y apanadas en achira con reducción de cerveza de cholupa y arroz cremoso de tomate	18
Taquitos de arepa oreja de perro con chicharrón carnudo y ají de cholupa	21
Helado de cholupa y crumble de achira	23
<hr/>	
El detrás de la Achira	25
Pierna de cerdo con salsa agripicante de kola cóndor	29
Sopita con miga de achira “sabrosa sopa de domingo con sabores opitas”	31
Cachete de tilapia crocante	33
<hr/>	
El detrás de la Panela	35
Lomo fino con cacao y panela raspado, salsa de cerveza brewliger y panela de isnos	39
Cerdo asado, arepa de yuca y queso con pesto de cilantro y maní	41

Sándwich de carne oreada	44
Lulo ahumado con mousse de uva Isabel	46

El detrás de la Tilapia	48
--------------------------------	-----------

Filete de tilapia apanada en bizcocho de achiras, acompañado de rissoto y platanitos en reducción de kola kondor	51
Tartar de tilapia	53
Tilapia Roja	55

El detrás del Aguacate Hass	58
------------------------------------	-----------

Opita salvaje	62
Achira roll	65

El detrás del Café	68
---------------------------	-----------

Costillas de cerdo al café	73
Chuletas de chivo con pasta de tomate y café	75
Panna cotta' de café	77
Galletas de café	79

El detrás del Cacao	81
----------------------------	-----------

Cerdo Guacharo	85
Tacos de mi tierra	87

Agradecimientos	90
------------------------	-----------



Presentación



La cocina de una región...es su paisaje en la olla...

-Josep Pla

El Huila es uno de los departamentos colombianos que, por su variedad en la producción agrícola y su diversidad étnica y cultural, ha consolidado una de las tradiciones gastronómicas más destacables en América Latina. La singularidad y el arraigo de su cocina, es uno de los componentes constitutivos de la identidad nacional, y que obra como un emblema que se convierte en atractivo para los visitantes que buscan deleitarse con los sabores ancestrales del Huila. Fue Fernand Braudel, quien señaló que los viajeros se desplazan cargando con dos equipajes: uno material, lleno de enseres personales y fotografías; y otro inmaterial, cargado de bienes culturales, entre ellos, la memoria gustativa de los sabores y olores de la tierra.

Herederos de esta tradición, y conscientes de la necesidad de preservarla, se inicia una búsqueda para incentivar y promover los productos del departamento. Con las riquezas agrícolas, la gama de sabores y olores que se encuentran en las tierras opitas, se amalgamó uno de los acervos gastronómicos más ricos de la región andina, y a partir de diálogos con cocineros y artesanos del sabor, nos proponemos redescubrir.

El recorrido de sabores que haremos por el departamento nos permitirá armar un crisol de sensaciones y un singular mapa de sensibilidades.



Introducción

*E*n mi tierra todo es gloria, reza el famoso estribillo que es cantado con júbilo en el mes de junio en todos los pueblos del Huila. Y cuando se menciona nuestro departamento en otras latitudes, esa gloriosa remembranza llega siempre acompañada de los legados de pijaos, andaquíes, yalcones, y paeces, pero también, de los sabores que identifican los platos raizales de la tradición opita.

El Huila es campo, es gente, es cultura, y es gastronomía. La cultura culinaria que se ha atesorado en esta región del país, es un tesoro incalculable. Los pensamientos y las ideas lograron tener forma para luego construir un recorrido, que aparejado de los productos insignia del departamento, se han convertido en emblemas de la región:

el bizcocho de achira, el quesillo, y la cholupa, han sido nuestros insumos para construir un itinerario de experimentaciones gustativas que motivaron a cocineros del sabor, a actuar, cual alquimistas en su laboratorio, en la ideación de un recetario singular dotado de autenticidad.

El campo huilense ha logrado posicionar productos que ya están en los estándares de alta calidad, como lo es: el café y el cacao, pero sabemos que existen muchísimos más. Es por esto que se emprendió la búsqueda de ellos a lo largo del departamento, para conocer de la mano de nuestros campesinos, los senderos intrincados de la ruralidad. Pudimos acercarnos a grandes campos y cultivos, que no solo enseñan los beneficios de los productos, si no que muestran cómo es de rica y de majestuosa la geografía que corresponde al departamento del Huila. Sabemos de antemano que no se podrán ir a todos, pero con la ayuda de un chef se seleccionaron y se escogieron siete productos para darle inicio a la ruta del encanto gastronómico del Huila.

Proyecto en el cual tiene como objetivo darles visibilidad a los productos a través de producciones audiovisuales y poder recoger a través de la imagen toda esa riqueza y experiencias desde el campo.

Hoy en día nos damos cuenta de que sin el campo no somos nada, los campesinos

con sus manos, con sus ideas locas, con sus fuerzas, dan día a día, el sustento no solo de su familia si no que llega a cada uno de nuestros hogares, te das cuenta de que el mundo verde no da tiempo de espera, que es una labor constante y de mucho riesgo, para poder tener ya el producto final.

El proyecto La ruta del encanto gastronómico del Huila, quiere darles color y esperanza a los productos, quiere reconocerlos y ofrecer lo que estas grandes tierras soleadas, anchas de lomas, y productos exquisitos al paladar, tienen para ofrecer. El majestuoso campo verde del Huila trajo consigo semillas y vigorosos placeres y es allí donde cada uno de estos productos entran a la cocina y a las manos de chefs colombianos que a través del Opita Challenge, aceptaron recibir una canasta llena de productos y crear un plato que entra al nuevo mundo de la gastronomía Huilense, enriqueciendo así y ampliando esta mezcla de sabores y de creaciones.

En esta recopilación de igual forma se describe, los productos que busca mostrar territorio biodiverso y simbólico a través de nuestros campesinos.

En este proceso de selección hemos participado chefs, maestros y estudiantes comprometidos con el departamento y su crecimiento como despensa agrícola.



El detrás de la CHOLUPA

Llegando al municipio de Rivera Huila, ubicado a 15 minutos de la ciudad de Neiva, nos recibe una gran variedad de vegetación y un clima extraordinario, y en sus caminos árboles frondosos postrados a los lados de la vía contagiando el ambiente con un agradable aroma.

En 1943 se le da el nombre de Rivera, en honor al autor de la *Vorágine*, José Eustasio Rivera. El mayor de los escritores en la historia del Huila, nacido en 1888 en un pueblo cercano a Neiva llamado inicialmente San Mateo, que después de su muerte cambió su nombre por el apellido del escritor.

Ahora Rivera cuenta con una extensión de 435 km cuadrados, y con una temperatura de 25 grados centígrados, cualidades que lo han convertido en uno de los municipios con mayor crecimiento y desarrollo del departamento, siendo así mismo un abanderado por el rescate de los valores socios culturales de la región. Actualmente es conocido como el Municipio verde de Colombia.

Tras adentrarnos en el municipio nos encontramos con el señor Arturo Pascuas, cultivador y campesino de la región, quien nos dirige hacia el cultivo de esta fruta que para muchos es un orgullo regional, para otros un producto exclusivo con un acides única para trabajarla en sabores especiales en el mundo de la gastronomía.

Esta fruta que proviene del árbol “*Passiflora maliformis*” (conocido también como granadilla de hueso, granadilla de piedra o parcha cimorrana), es una fruta autóctona del departamento de Huila y reconocida con la distinción de Denominación de Origen, protegida a partir del año 2007, como un producto bandera de los huilenses.

Esta *Passiflora* es una planta trepadora y de hojas perennes. Lo característico de esta planta es que su producción comienza a partir de los siete meses de ser cultivada y su ciclo de vida es de tres o cuatro años, dependiendo del cuidado que se ejerza sobre la planta. Cuando su fruto, la Cholupa, está completamente

maduro, cae al suelo y es a partir de este momento, y no antes, cuando es recolectado.

La Cholupa es de sabor dulce y ácido, recuerda al maracuyá con un toque de Curuba; tiene un aroma fuerte, y su pulpa es suave y gelatinosa.

En el departamento del Huila esta especie frutal se viene cultivando por más de 30 años en los municipios de Rivera, Campoalegre y Gigante principalmente. La Cholupa juega un papel muy importante a la hora de llevarla a la cocina, por sus cualidades y características ya que esta fruta llega a dar un toque muy especial creando así ese sabor que perdura en tu paladar.

La Cholupa es tan exótica que hasta sus flores son magníficas, la suelen llamar la flor de la pasión, es una historia que te envuelve en lo espiritual, esta *Passiflora*, nombre dado por Carlos Linneo a este género de plantas, proviene del latín *flos passionis* que significa literalmente «flor del sufrimiento» o «flor de la pasión» en

alusión a la Pasión de Cristo ya que los primeros misioneros en América quisieron ver los instrumentos utilizados durante la Pasión en las diferentes partes que conforman estas flores. El látigo con el que fue azotado = zarcillos, los tres clavos = estilos; estambres y la corola radial = la corona de espinas, en otras palabras y en profundidad lo cuenta mejor Arturo Pascuas.



Ingresa a este link y encontraras el detrás de la Cholupa.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=G-3vITXF4-Uo>

La Cholupa logra crear en la región una identidad y esto es trasladado a la gastronomía, ya que su sabor es único e inigualable, que como colombianos debemos estar orgullosos de tener, lo que ofrece esta tierra ya que no se encuentra en ningún otro lugar, cosa que debemos aprovechar para darle un toque especial a cada uno de los platos del departamento y promover así, esta fruta.

Cholupa diría yo que desde su misma esencia es pasión pura, es un sabor que hasta los mimos chef la llaman éxtasis, le da una riqueza a la gastronomía que en los platos logran impactar, esta fruta

aporta a los creativos en la cocina enormes posibilidades de trabajar, que hasta la vemos hoy en día en gran variedad de propuestas como mermeladas, sales, leches, salsas, jugos, bases de cocteles, gomas, salsas para carnes, helados, teniendo la capacidad de pasar de sal a dulce sin problema. Bueno hasta se les puede decir que ya se tiene hasta cerveza de Cholupa.

Entonces como no dar a conocer al mundo esta fruta, como no decirle venga y se pega la rodadita para que disfrute y goce de lo que en otros lugares no va a encontrar. Y ¡sí! no va a encontrar una fruta que aparte de ser exquisita en su sabor cuenta con grandes beneficios que cuando hablamos del valor alimenticio esta fruta contiene gran cantidad de nutrientes indispensables para el normal desempeño del cuerpo humano, ya que consumir una variedad de vitaminas como lo es A, B3, B12 y C, calcio, fósforo, hierro, minerales, fibras y antioxidantes, que hacen parte de las características de la Cholupa logrando contribuir al bienestar y la salud.

Es entonces como la Cholupa se caracteriza por su alta cantidad de agua que es su principal componente. Es decir, es un perfecto hidratante como la mayoría de las frutas tropicales, en donde podemos trabajarla desde nuestras cocinas como unos buenos zumos.

Además, contiene una proporción alta de hidratos de carbono, por lo que se considera una fruta calórica. Por lo tan-

to, es un perfecto recuperador natural de energía.

Al tener además de vitaminas y minerales, tiene una carga de fibra, ayudando a nuestro organismo a la buena digestión, es por esto que también se puede usar para aromáticas e infusiones.

También cuando hablamos de los beneficios de las pasifloráceas, esta planta era usada en la medicina tradicional como ansiolítica y sedante mediante la infusión de sus hojas y la flor.

Hoy en día la empresa farmacéutica la utiliza para fabricar diferentes extractos y comprimidos que alivian los pequeños trastornos de ansiedad y facilitan el sueño. Además, su riqueza de polifenoles también lo convierte en un excelente antioxidante.

Las semillas que contiene la pulpa nos ayudan a una correcta regulación del tránsito intestinal.

Además de prevenir el estreñimiento gracias a la fibra que aporta, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre. También ayuda a controlar la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes, y es aquí donde se logra también jugar en la cocina con creaciones como la sal de Cholupa que se logra a través de dichas semillas.

Y aquí le doy paso al opita Challenge en donde nuestros chefs que quisieron acompañarnos en este gran viaje se deleitaron y crearon magníficos platos que esperamos que les guste y por ende que los puedan replicar.



Choluviche

(Para 2 personas)

Chef: José Luis Rivera



Ingredientes:

2 filetes de tilapia de 220 gr	Zumo de Cholupa 500 ml
Cebolla cabezona roja 50 gr	Apio 1 rama
Limón común 6 unid	Pimienta al gusto
Mazorca fresca 1 unid	Aguacate al gusto
Cilantro 10 gr	Sal de Cholupa
Jengibre 10 gr	Leche de tigre
Ajo 2 dientes	

Preparación:

1. Cortar el pescado en cuadros parejos, sin incluir el centro rojizo del filete, reservar los sobrantes para la leche de tigre.
2. Sacar las cebollas en plumas y reservar el centro para la leche de tigre.
3. Desgranar la mazorca y cocinar en agua con limón, canela y anís estrella opcional.
4. **Para la leche de tigre:** poner en la licuadora, el zumo de Cholupa, el limón, jengibre, ajo, apio, los corazones de la cebolla, y los recortes de pescado. licuar, colar y reservar.
5. **Para la sal de Cholupa:** retirar la pulpa, y licuarla con escasa agua en poco tiempo y en modo suave, que la pepa quede en tamaño mediano, se separa del zumo y se colocan las semillas en un sartén (horno 80° por 25 – 25 minutos) , dejarlas dorar hasta que éstas estén tostadas (estar revolviendo para que no se quemem), luego retirarlas y licuarlas con sal rosada del Himalaya y estar revolviendo para que quede homogénea la mezcla, si la sal la siente muy humedad, externarla y dejar secar, para luego almacenar.
6. En un bowl poner, el pescado, sal de Cholupa, pimienta, jengibre finamente rallado, y mezclar bien, agregar el zumo de limón exprimido al momento, poner el maíz, la cebolla en plumas, el cilantro y mezclar, agregar la leche de tigre, servir y decorar con hojas de cilantro, flores comestibles, cubos de aguacate.

NOTA: para obtener la acidez exacta del limón es recomendable solo prensarlo una vez, poner un poco de hielo para consumir frío.

Filete de tilapia al horno en salsa de cholupa

.....
Chef: Rodrigo Pazos



Ingredientes:

250 gr harina de sagú
250 gr yuca
100 gr pulpa de cholupa
25 gr panela
25 gr yogurt griego

Preparación:

► Para el Fettuccini:

En una olla con agua hirviendo cocinar la yuca hasta obtener una textura de puré, retirar la raíz de la yuca y proceder a moler. Después de esto agregar la harina de sagú y mezclar hasta obtener una masa uniforme y untuosa, extender sobre papel parafinado para después empacar en una bolsa de cierre hermético, esto con el fin de estirar al máximo la masa y darle el grosor de un fettuccini. Cocinar en agua a fuego medio sin romper hervor durante 45 minutos retirar de la bolsa y cortar del tamaño deseado.

► Salsa de cholupa:

Mezclar la pulpa de cholupa con el yogurt griego y la panela, batir enérgicamente hasta emulsionar y luego reservar.

► Tilapia:

En una sartén antiadherente dorar la tilapia por ambos lados y llevar al horno a 180° por 12 minutos.

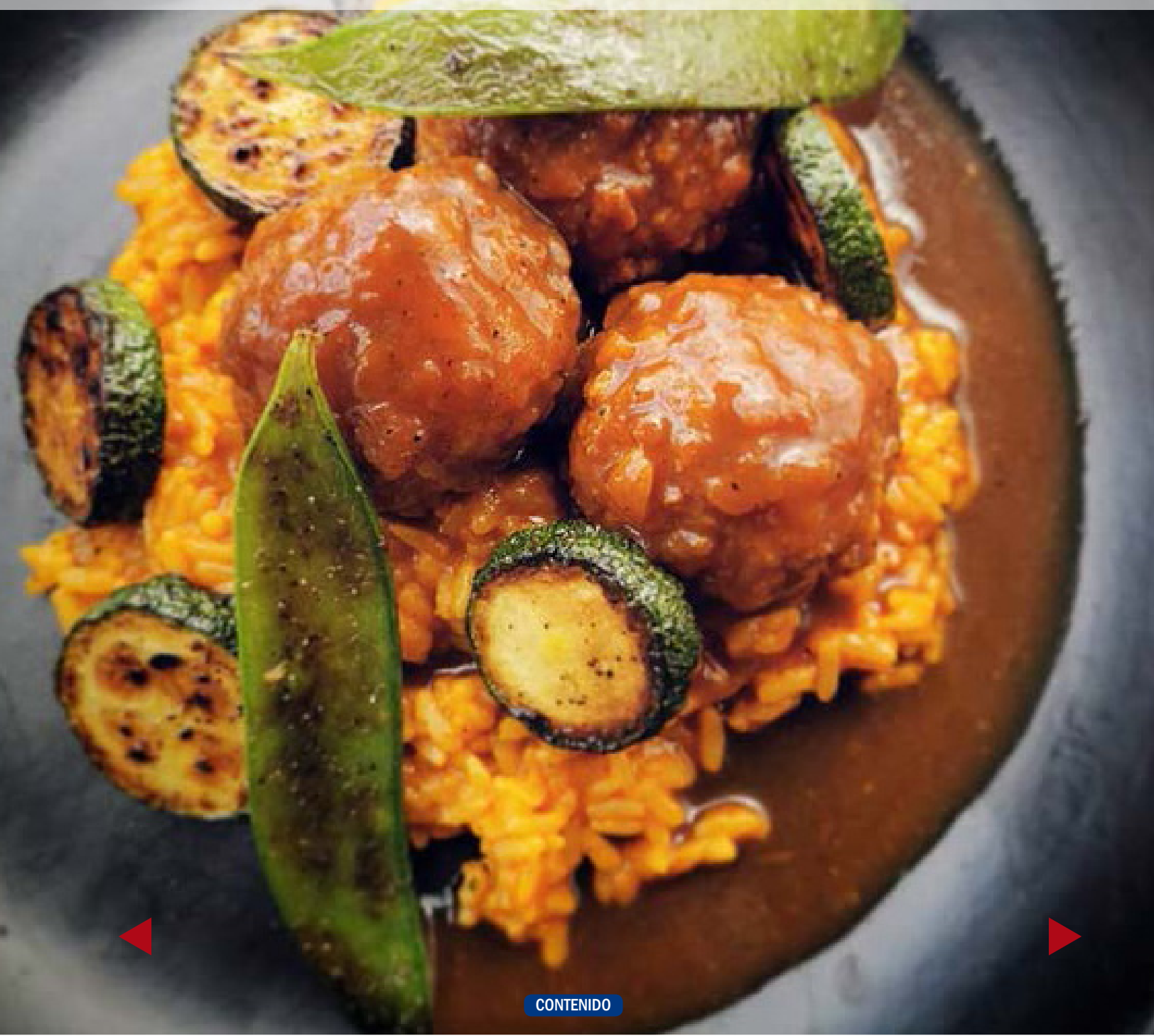
► Emplatado:

Calentar el fettuccini en mantequilla, y al mismo tiempo la salsa de cholupa a fuego muy bajo. Poner de base la pasta, encima el filete de tilapia y terminar con la salsa.

Albóndigas de pierna de cerdo rellenas de quesillo y apanadas en achira con reducción de cerveza de cholupa y arroz cremoso de tomate

(Para 5 personas)

.....
Chef: Andrés Osses



Ingredientes:

Arroz 400 gr	Guisantes 50 gr
Tomate 500 gr	Cerveza de cholupa 270 ml (se puede reemplazar por cerveza roja)
Cebolla roja 250 gr	Mantequilla 100 gr
Ajo 2 dientes	Azúcar 30 gr
Fondo de pollo 600 ml	Sal y pimienta al gusto
Carne de cerdo (pierna) 750 gr	Cholupa 200 gr
Quesillo Yaguareño 50 gr	Aceite de girasol 50 ml
Achira 250 gr	Huevo 2 unid
Zucchini verde 250 gr	

Preparación:

1. Para hacer la base del arroz cremoso, ponemos a quemar o ahumar los tomates en un sartén caliente, haremos lo mismo con la cebolla y el ajo, ya cuando tengamos estos tres ingredientes del color deseado agregamos el fondo de pollo y desglasamos.

Luego esperamos que rompa hervor licuamos, colamos y volvemos a poner a fuego alto. Cuando este hirviendo rectificamos sabor y reservamos.

2. Para el arroz, ponemos en una olla a fuego alto, el aceite y luego el arroz hasta que este quede traslúcido, en ese momento agregamos 800 gr de agua, cuando reduzca el agua y veamos burbujas bajamos el fuego al mínimo por 15 minutos más.

Para finalizar agregamos el arroz cocido a un sartén y el líquido que teníamos previamente reservado

junto a la mantequilla, revolvemos en forma de un 8 hasta que quede cremoso.

3. Para las albóndigas moler la carne de cerdo adobarla con sal, pimienta y ajo, posteriormente hacer bolitas de aproximadamente 50 gr, hacer un agujero y poner cubos de quesillo aproximadamente 10 gr por albóndiga.

Aparte en un sartén caliente agregamos aceite, doramos las albóndigas y las reservamos.

Por último, picamos o molemos las achiras y apanamos las albóndigas en ellas, primero pasándolas por huevo después achira y freímos a 170 grados durante 4 minutos o hasta que estén doradas.

En el mismo sartén que doramos las albóndigas (fuego medio) agregamos la cerveza con el zumo de

Cholupa que previamente teníamos preparado y 200 ml de fondo de pollo, dejamos reducir hasta que tome consistencia gruesa (espesa) y rectificamos sabores.

4. Para los vegetales, los guisantes los blanqueamos en agua hirviendo con sal por 15 segundos, los sacamos del agua y los llevamos a un bowl con agua y hielo para romper la cocción y reservamos.

Para los zucchinis los cortamos en rodajas de más o menos 0,5 cm (5 milímetros) y reservamos.

En un sartén caliente con aceite salteamos los guisantes (previamente blanqueados) y las rodajas de zucchini hasta que tomen un color dorado.

5. Para emplatar, como base ponemos el arroz cremoso, encima las albóndigas (3 por persona), los zucchinis y guisantes sobre puestos en las albóndigas y en el arroz y por último bañamos las albóndigas con la salsa de cerveza bien caliente.

Una vez esté congelado, a la hora de servir agregar encima el almíbar de Cholupa. Y decorar.

Taquitos de arepa oreja de perro con chicharrón carnudo y ají de cholupa

.....
Chef: Luis Alberto Tamayo



Ingredientes:

3.6 Und. Pimenton rojo
1 und. Limon thaiti
1.6 Und. Tomate chonto
30 ml Aceite de Oliva
250 gr Tocino garnudo
10 ml vinagre
2 gr pimienta de cayena
100 ml de pulpa de cholupa
160 gr cebolla cabezona
5 gr cilantro comun
3 und. Arepa oreja de perro

Preparación:

Lavar y desinfectar los alimentos.

Para el ají de cholupa

1. Ahumar el pimentón.
2. Cortar la cebolla, el tomate y el pimentón finamente.
3. Mezclar las verduras finamente picadas con el aceite, vinagre, pimienta de cayena, cilantro, azúcar, el zumo de limón y la Cholupa.

Taquito

1. Cocinar en el horno el tocino carnudo hasta que este crocante.
2. Freír las arepas a 180 grados centígrados.
3. Rellenar los taquitos hechos de arepa con el tocino carnudo y el ají de cholupa.
4. Espolvorear con cilantro previamente picado finamente.

Helado de cholupa y crumble de achira

.....
Chef: Jorge Iván Castro



Ingredientes:

320 gr de leche entera	400 g de crema de leche líquida para montar
4 yemas	250 gr de achiras
130 gr de azúcar	50 gr de mantequilla
100g de zumo de cholupa (más la pulpa de un par de cholupas para decorar)	50 gr de panela en polvo
Un pellizco de sal	

Preparación:

Empezamos preparando la base del helado: Ponemos en una olla las yemas, la leche, el azúcar, y la sal. Mezclamos bien con unas varillas y ponemos la olla a fuego muy bajo.

Calentamos suavemente sin dejar de remover con las varillas o con cuchara de madera para que no se nos pegue al fondo, hasta que observamos que empieza a espesar ligeramente. Si tenemos un termómetro podemos controlar la temperatura; no debe pasar de 85-90°C porque se nos podría cortar.

Cuando ha espesado (cambia la consistencia y desaparece la espuma de la superficie) añadimos la crema de leche fría, mezclamos perfectamente y dejamos enfriar tapado.

Una vez a temperatura ambiente, agregamos el zumo de cholupa mezclando muy bien con las varillas y pasamos la mezcla a la nevera para que se enfríe del todo y madure; la tendremos un mínimo de ocho horas, preferiblemente toda una

noche. En este tiempo las proteínas se hidratan, mejorando la consistencia posterior, y los sabores se asientan.

Cuando la base esté perfectamente refrigerada podemos procesarla en la máquina para helado por medid hora, pasamos el helado a un recipiente con tapa para llevarlo al congelador hasta el momento de servir.

Para elaborar el crumble, cortamos groseramente las achiras con cuchillo o la pasamos por un procesador dándoles un par de impulsos. Derretimos la mantequilla y la dejamos enfriar antes de mezclarla con las achiras picadas y la panela, extendemos la mezcla sobre una placa y hornearnos por 15 minutos a 180 grados.

Retiramos el crumble del horno y los dejamos enfriar sobre la placa.

Para el montaje, ponemos en el plato un poco del crumble como base, arriba colocamos la bola o quenelle de helado y decoramos con pulpa de cholupa.

El detrás de la

ACHIRA

Uno de los grandes productos bandera del departamento del Huila son los Bizcochos de Achira, pero muy pocos saben que es la achira, y de donde surge, pues bien, la achira es una planta de nuestros ancestros, el término proviene según algunos escritos del quechua *achuy*, cuyo significado primario es “estornudo”. Esta planta es de origen sudamericano y los arqueólogos han encontrado que se cultivaba por las zonas de Perú hace aproximadamente 4.500 años. En Colombia los chibchas la utilizaban en su alimentación, tradicional. Actualmente la achira está en procesos de agroindustria rural, para extraer el almidón de achira, que es trabajado desde el rizoma de la planta para luego ser procesado y utilizado para la elaboración de los bizcochos y como ¡no! también para otros productos artesanales como los bizcochuelos, pan, colaciones, coladas entre otros.

Caicedo (2014) señala que Colombia fue el centro de difusión de la planta. Allí se extendió y es cultivada por todo el país. La achira es una planta que ha sido do-



mesticada por las comunidades indígenas, y es así como hemos descubierto que en la zona de en nuestro mágico y ancestral San Agustín cuenta con cultivos de achira.

En nuestro recorriendo hacia San Agustín cultura que se desarrolló en el Valle del Alto Magdalena (sur del departamento del Huila), ocupado por actuales municipios de San Agustín, San José de Isnos y Salado Blanco, situados en las estribaciones del macizo colombiano; es un sector donde abundan las rocas volcánicas, materia prima empleada para sus grandiosos trabajos de estatuaria. Nos encontramos con Don Alirio Ome, quien con su mirada profunda y sus pasos agigantados, nos abre las cercas de su cultivo y por ende de su hogar, al adentrarnos al cultivo logramos ver esta planta, con sus hojas bien anchas, su color verde violáceo, con una altura aproximada de 30 a 600 cm de largo, que al pasar por cada una de ellas se logra ver las nervaduras bien marcadas en sus hojas, siendo estas usadas también para envolver alimentos, cosa que debemos rescatar. Ya que lo plástico las reemplazo a pasos gigantescos. Y esto nos pone a pensar en ¿Que sería del quesillo sin su envoltura en hoja?, la cual le da ese aroma característico, ¡y cómo no! el cuidado del medio ambiente.

La hoja de la achira generalmente se utiliza para envolver preparaciones tradicionales como tamales, quesos y dulces artesanales. En la zona andina colombiana es muy común en épocas de fin de

año que la demanda de hojas de achira o “chisgua” se incrementa por su uso como envoltura de tamales.

Continuando con el recorrido dentro del cultivo, seguimos en esta observación y es inevitable no hablar de sus flores que encienden el paisaje frío y encantador con un color rojo profundo, y otras de amarillo –anaranjado, brindarle alegría y color a este cultivo y ofreciendo así una gran armonía visual.

Pero quién diría, que ni sus hojas, ni sus flores son las que logran el almidón, es el rizoma o como diríamos en otras palabras su raíz, esta raíz que se oculta entre tallos y tierra es la que contiene nutrientes, y es comestible, este rizoma carga consigo un cúmulo de sabores en donde se extrae la fécula que luego será procesada para producir este almidón y por ende la harina de achira. Este proceso de extracción del almidón pasa por las etapas de: recepción de los rizomas, luego pasa por el lavado, continúa en el



rallado, se sigue con el tamizado, y finalmente el lavado del almidón, para finalizar con el secado y es así como se logra obtener el almidón.

Lastimosamente muchos cultivadores no cuentan con equipamientos para su transformación y es limitado la elaboración de la harina de achira, es por esto por lo que mucha de la materia prima por ejemplo de los biscochos es traída de otros departamentos, es por eso por lo que Don Alirio cuenta con una asociación en donde siguen trabajando arduamente para poder crecer el cultivo y generar movimientos tanto de sus productos como de su transformación.

Actualmente la harina de achira o también llamada harina de sagú se consigue en forma de perlas o bolitas de fécula y en harina muy fina que es útil como espesante, en reemplazo de la harina de maíz. Esta harina se usa para cocinar, acompañar o espesar alimentos, especialmente sopas y teteros, purés, mazamoras o pudines, panes y galletas.

La achira cuenta con unas características nutricionales como lo es el hierro, fósforo, proteínas y carbohidratos, también tiene propiedades energéticas, antiinflamatorias y depurativas, es hipoalergénico y naturalmente libre de gluten.

La achira se recomienda como el alimento ideal para personas con problemas gastrointestinales, sirve en el tratamiento de disfunciones digestivas como gastritis y colitis. Es un poderoso nutriente antidiarreico y vigorizante para personas

convalecientes, para bebés y niños en crecimiento y para enfermos delicados. En emplastos, la achira ayuda a desinflamar, también a mejorar en caso de picaduras de insectos.

La achira forma naturalmente en el organismo una goma que ayuda a retener los nutrientes y a la vez atrapa las toxinas para desintoxicar el cuerpo en forma permanente.



Ingresa a este link y encontraras el detrás de la Achira

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=-FyKauVb87ow>

Según cálculos de CORPOICA en Colombia apenas hay sembradas 800 hectáreas. Huila, Nariño, Cundinamarca y Cauca son las principales regiones productoras de almidón de achira. A pesar de la popularidad de los productos a base de achira en el Huila apenas hay sembradas 100 hectáreas, en Cundinamarca la mayor parte de área sembrada de achira (conocida allí como sagú) se encuentra en la zona de Cáqueza, Quetame, Fosca y Gutiérrez; siendo este el mayor productor en el país. Estos cultivos con fines comerciales han sido tradicionalmente de huerto familiar, las dificultades en su producción, la falta de tecnología y la

baja rentabilidad recibida, han provocado que los agricultores opten por realizar otro cultivo diferente.

En el país regularmente la producción del almidón se encuentra integrada verticalmente a la actividad de cultivo de achira, es decir, los agricultores que cultivan la achira se encargan a su vez de los procesos de transformación primaria, al desarrollar las operaciones de extracción del almidón. En la mayoría de las ocasiones corresponde a explotaciones de economía campesina, con áreas de cultivo menores a una hectárea por productor y en las cuales la labor de extracción de almidón se realiza mediante técnicas artesanales, con predominio del trabajo familiar y baja utilización de equipos mecánicos.

Como ya lo hemos nombrado anteriormente esta planta cuenta con grandes beneficios desde su planta según la cultura, sus usos medicinales varían, pues

esta planta contiene una gran cantidad de propiedades. Sus hojas actúan como cicatrizante para las quemaduras, mientras que su raíz al ser hervida se utiliza como diurético y los rizomas se pueden comer crudos, horneados o cocidos, gracias a su aporte nutricional. La planta en general se compone de abundante agua, así como lípidos, vitamina A, calcio, hierro y potasio, además funciona como antiséptico gracias a que impide la producción de microbios en el organismo.

El almidón de achira: Se caracteriza por ser de fácil digestión y es apetecido por la agroindustria por su excelente calidad, ya que, al almacenarse en un rizoma, constituye la reserva alimenticia de la planta. El almidón se usa para la elaboración de panes, bizcochos, galletas, tortas tallarines y fideos.

Es entonces donde surgen los bizcochos de achira estos pequeños y amarillos amasijos, que trasciende nuestros estándares de calidad y que han logrado conquistar el mundo nacional hasta internacional, estos bizcochos en nuestro recorrido los encontramos en fortalecillas, es un corregimiento en el norte del municipio de Neiva sobre la margen derecha del Río Magdalena, a 13,1 km.

Estos bizcochos también hacen parte de los productos de nuestro Opita Challenge la cual los chefs hicieron uso para sus preparaciones, las cuales pueden deleitarse a continuación.



Pierna de cerdo con salsa agripicante de kola cóndor

(Para 2 personas)

.....
Chefs Antonuela Ariza - Eduardo Martínez



Ingredientes:

500 grs de pierna de cerdo en bloque	1 cda de harina de achira desatada en 1/4 de taza de agua
2 Kola Cóndor 500 ml	250 g de troncos de yuca cocidos con sal.
El jugo cernido de 1 Cholupa	Sal y pimienta al gusto
El jugo de medio limón	3 cdas de aceite vegetal
1/4 de cda de ají en polvo	
70 g de boronas de achiras	

Preparación:

Salpimentar la carne y ponerla en un tazón con media Kola Cóndor en un tazón. Dejarla reposar durante 1 hora.

Poner una sartén profunda a fuego alto, añadir el aceite vegetal y dorar la pierna de cerdo por todos lados. Añadir el resto de la Kola Cóndor y bajar el fuego a medio, tapar y dejar hervir durante 15 minutos.

Sacar la pierna de la salsa, añadir el jugo de Cholupa y de limón, el ají y la harina desatada en agua, revolver bien y constantemente, rectificar la sal y dejar hervir la salsa durante 5 minutos.

Poner de nuevo la pierna en la salsa 5 minutos más. Sacar la pierna, dejarla reposar y tajarla, bañarla con la salsa y acompañarla con los trozos de yuca.

Sopita con miga de achira

“sabrosa sopa de domingo con sabores opitas”

(Para 5 personas)

.....

Chef: Yair Uribe



Ingredientes:

200 gr Zanahoria	200 gr Arracacha
250 gr Arveja	150 gr Frijol verde
400 gr Yuca yema de huevo	15 gr Harina de achira
100 gr Cebolla larga	Bizcocho de achira al gusto
50 gr Cilantro	200 gr Papa
Ajo 2 dientes	Comino al gusto
5 unid Pierna pernil	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Pelamos la zanahoria y la cortamos en cubos pequeños, cortamos finamente la cebolla larga, pelamos la papa y la arracacha, cortamos en cubos y conservamos en agua para evitar que se oxide. Pelamos la yuca yema de huevo y la cortamos en pequeños trozos, reservamos en agua; deshojamos el cilantro conservando los tallos.
2. Llevar a fuego medio una olla con agua, añadimos el ajo, tallos de cilantro, la mitad de la cebolla, las piernas pernils, comino y sal. Cuando el agua rompa hervor agregamos la zanahoria, la yuca y los fríjoles, pasados de 15 a 20 minutos incorporamos la papa, la arveja y la arracacha; retiramos los tallos de cilantro de la sopa. Bajamos el fuego y dejamos hervir lentamente nuestra sopa de 30 a 45 minutos más. Si vemos que se nos está secando, podemos incorporarle agua caliente.

Mientras está en proceso la sopa, trituramos el bizcocho de achira y diluimos en agua fría la harina de achira.

3. Verificamos la cocción del pollo revisando que la zona donde está el hueso no esté roja o con muestras de sangre; verificamos también la cocción de los tubérculos y de los vegetales, faltando 5 minutos aproximadamente incorporamos la harina de achira diluida, rectificamos sal, añadimos un toque de pimienta.

Hacemos una mezcla con la cebolla larga que no le pusimos a la sopa y el cilantro finamente cortado.

4. Para emplatar, ponemos inicialmente nuestra pierna pernil, los vegetales y tubérculos de la sopa, el caldo (según la cantidad que deseemos); para decorar nuestra sopa le ponemos la mezcla de cebolla y cilantro y los trozos de bizcocho de achira.

Cachete de tilapia crocante

.....
Chef: Rodrigo Pazos



Ingredientes:

1 Und cachete de tilapia
125 gr de harina de achira
80 gr quesito huilense
100 gr crema de leche
1 und huevo
3 und uva isabelina
5 gr sal
5 gr pimienta

Preparación:

1. Retirar el cachete de la tilapia y ponerlo en una salmuera con 15 gr de sal fina disuelta en 1 litro de agua, dejar por 15 minutos.
2. Una vez pasado este tiempo pasar por el huevo previamente batido y después por la harina de achira, freír en aceite a 190º hasta obtener una textura crocante.
3. Por otro lado, en una licuadora agregar el quesito junto con la crema de

leche, procesar hasta obtener una textura cremosa tipo salsa, sazonar y reservar.

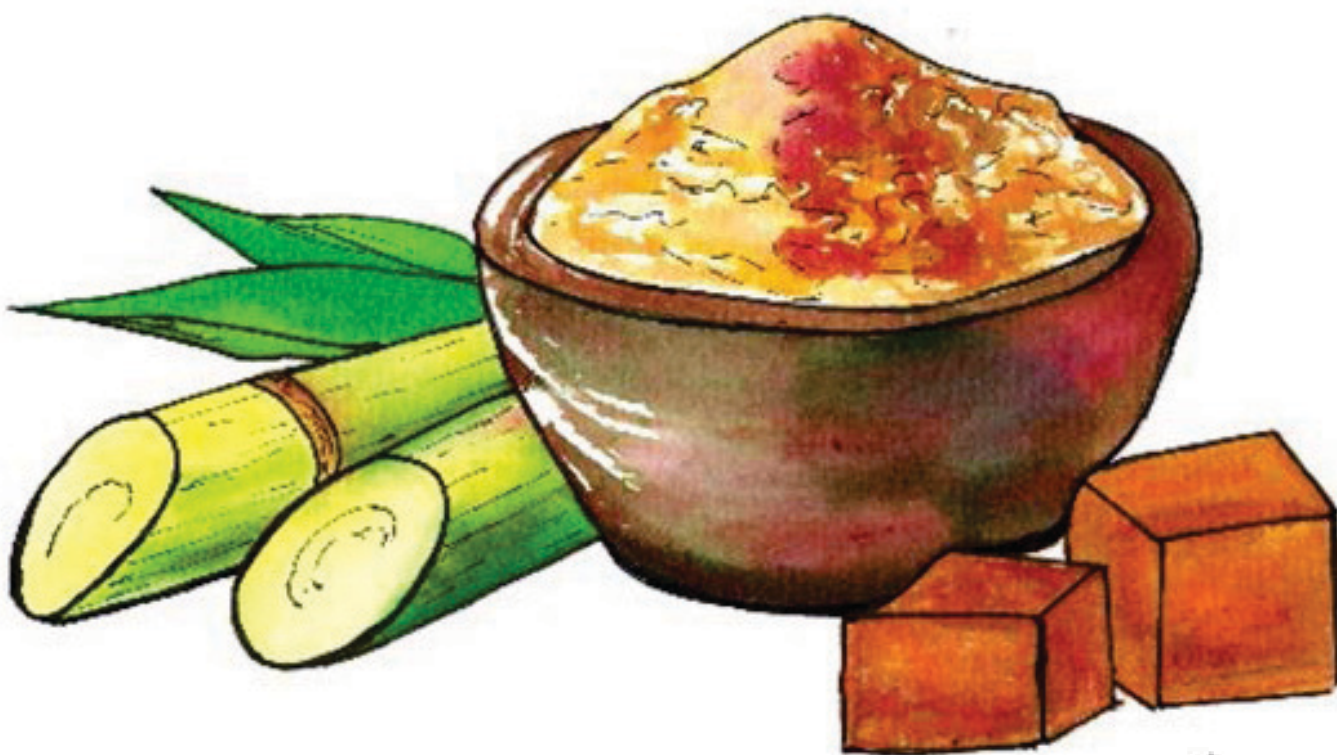
4. Pelar cuidadosamente y retirar las semillas de la uva para el emplatado.

Emplatado:

Poner el cachete frito y sobre él unos puntos de crema de quesito, finalizar con la uva Isabel.

El detrás de la

PANELA



*Colombia 'se endulza' con panela
Molé, trapiche, molé,
molé la caña en tu muela;
de la caña sale la miel,
y de la miel, la panela,
Molé trapiche molé,
molé la caña dorada,
molela a la media noche,
molela a la madrugada.*

Angél Cuervo

La panela puede llamarse Chanca o Papelón (Venezuela, Chile, Argentina o Perú) Piloncillo (México), Rapadura (Brasil, Panamá o las Islas Canarias en España) o Jaguey (India o Pakistán), entre otros, pero lo que si es cierto es que es un dulce típico de la gastronomía de muchos países en América Latina y Asia. Y como ¡no! en Colombia es un ingrediente indispensable en nuestra canasta familiar.

La panela tiene su origen en la caña de azúcar, planta originaria de Nueva Guinea Según Víctor Manuel Patiño en su libro "Esbozo histórico sobre la caña de azúcar" llegó a Colombia en la época de la conquista española en 1538 y se fue expandiendo a lo largo y ancho del territorio nacional. En ese tiempo las casas de los campesinos tenían pequeños trapiches poco estructurados que eran usados para moler la caña y producir el famoso guarapo.

Tener en la mesa este delicioso manjar requiere de un gran proceso de sembrado, extracción, molienda y prensado, en el cual participan diferentes personas, cada uno con una función distinta. La elaboración, por lo general, se realiza en pequeñas fábricas comúnmente denominadas en nuestra tierra como trapiches en procesos de agroindustria rural que involucran a múltiples trabajadores agrícolas y operarios.

La panela es muy usada como edulcorante de postres y bebidas tradicionales como el aguadepanela, el guarapo, la chicha, el café, el chocolate y la natilla

en su forma artesanal. Pero sobre todo es consumida como agua de panela o agua-panela, dejándola disolver en agua, bien sea caliente (que también puede prepararse con leche) o fría (a la que puede agregarse gotas de limón). Además del tradicional bloque rectangular, se comercializan diversas presentaciones como la circular, en polvo o en pastillas. Otras especias aromatizantes del agua de panela son la canela y los clavos de olor. Otra bebida que se hace a partir de la panela es cierta variante del guarapo, que es una bebida alcohólica producto de la fermentación alcohólica del agua de panela.

La panela está compuesta por un 83% de sacarosa, 6% de glucosa y 6% de fructosa, constituyendo así un 85-95% de hidratos de carbono, fuente energética principal. El aporte proteico constituye un 1%, el mineral un 0,50%, y de grasas un 0%.

De minerales, contiene 50 veces más que los azúcares refinados, ya sea blanquilla o moreno. Por ejemplo, por 100 gramos: magnesio (81 mg.), calcio (80 mg.), fósforo (68 mg.), hierro (12 mg.), y en menores cantidades potasio, manganeso, zinc, cobre, flúor y selenio.

En cuanto a vitaminas, encontramos las A, B, C, D y E, especialmente las pertenecientes al grupo B, como la B1, B2, B3, B5, B6, B8 y B9, esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y fundamentales para la absorción de minerales.

En aporte calórico no hay excesiva diferencia, si bien es verdad que la panela

tiene menos al poseer de 310 a 350 kcal. /100 gr., frente a las 400 kcal. /100 gr. del azúcar refinado.

Todas estas propiedades descritas anteriormente aportan beneficios como:

Fortalece el sistema inmunológico, evitando enfermedades del sistema respiratorio y urinario.

Fortalece los huesos, combate la osteoporosis y previene la caries, debido a la presencia de fósforo y calcio que entran a formar parte de la estructura dental y por cationes alcalinos (potasio, magnesio, calcio), capaces de neutralizar la excesiva acidez, una de las principales causas de las caries.

Regula el ritmo cardíaco y la excitabilidad nerviosa.



Ayuda a combatir la anemia, el raquitismo y la osteomalacia.

En nuestro recorrido hacia el municipio de Isnos, ubicado al sur del departamento del Huila, se ha caracterizado a nivel nacional por su producción de panela y esto no lo confirma Don Roger Marín, que por el privilegio clima y suelos fértiles, Colombia cuenta con un potencial agrícola que propicia la cosecha de gran variedad de productos campesinos durante todo el año; entre ellos encontramos la panela, la cual constituye el segundo sector agroindustrial que más genera empleo después del café, debido al gran número de establecimientos productivos, las áreas de cultivo, y la mano de obra que vincula. A nivel mundial Colombia es considerado el segundo productor de panela después de la India y en el mundo sólo 26 países producen panela, según la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La producción panelera se halla ampliamente dispersa en el territorio colombiano, convirtiéndose en una de las principales actividades económicas de varios departamentos, entre ellos: Norte de Santander, Cundinamarca, Boyacá, Santander, Antioquia, Huila, Nariño, Valle del Cauca, Risaralda, Tolima, Cauca, Caldas

En el departamento del Huila, en donde la producción ocupa el séptimo puesto a nivel nacional, la panela es un producto agroindustrial de relevancia económica y social, pues además de posicionarse como el tercer producto más representa-

tivo en la economía de la región, genera un gran número de empleos a pequeños productores de economía campesina. Los trapiches del departamento se caracterizan por ser estructuras sencillas, de baja inversión de capital y tecnología, con baja eficiencia ambiental y económica.



Ingresa a este link y encontraras el detrás de la Panela

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Di-LK3NvloNg>

La mayor producción de panela se concentra en la zona sur del Huila, destacándose los municipios de Isnos, San Agustín y Pitalito, que representa cerca del 70% de la producción departamental. La comercialización de este producto

es vendida en su gran mayoría a intermediarios de las plazas de mercado y en pocas ocasiones se comercializa en grandes cantidades a supermercados de cadena. No obstante, la panela huilense gracias a su calidad y rigurosa producción les ha abierto las puertas en mercados internacionales a pequeños productores campesinos. Además, que desde 2015 el subsector panelero fue incorporado en la Agenda Interna de productividad y Competitividad del Huila como Renglón Priorizado en la Apuesta Productiva Agroindustrial que le permitió acceder a los diferentes programas en beneficio de las distintas iniciativas a un producto con gran opción pero que requiere muchas mejoras en su producción.

La caña panelera se cultiva en la mayoría de las veredas y sobresalen la palмираña, la piel roja, la rusia, la negra y la reina, entre otras, convirtiendo a Isnos en la capital panelera del Huila con una producción de cerca de 500 toneladas semanales.

Lomo fino con cacao yaya raspado, salsa de cerveza brewlenger y panela de isnos

(Para 2 personas)

.....
Chefs Antonuela Ariza - Eduardo Martínez



Ingredientes:

500g de lomito fino en bloque
4 cucharadas de Cacao Yaya raspado
1 cerveza Brewliger
120 g de panela de Isnos raspada
Sal y pimienta al gusto
3 cdas de aceite vegetal

Preparación:

Salpimentar el lomito fino y sobarlo con dos cucharadas de cacao. Dejarlo reposar 15 minutos.

En una ollita poner la cerveza, la panela y el resto del cacao, dejar hervir hasta reducir a la mitad y salpimentar al gusto. Reservar la salsa.

Poner una sartén a fuego alto, añadir el aceite y sellar el lomito por todos lados.

Añadir la salsa y dejar hervir durante 10 minutos. Puede ser menos o más, dependiendo del término que prefiera para la carne.

Sacar la pieza y dejarla reposar 5 minutos. Tajarla y bañarla con la salsa.

Acompañar con chips de papa.

Cerdo asado, arepa de yuca y quesillo con pesto de cilantro y maní

.....
Chef: Jorge Iván Castro



Ingredientes:

Para el lomo asado:

500 g de lomo de cerdo
350 ml de cerveza
el jugo de una naranja agria
6 dientes de ajo cortados
1 cucharada de orégano seco
180 ml de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de sal
4 cucharadas de panela en polvo
Pimienta

Para la arepa de yuca y quesillo:

3 tazas yuca cocida y triturada
2 tazas quesillo de Yaguará desmenuzado

1 huevo
sal al gusto

Para el pesto de cilantro y maní:

100g de Cilantro fresco.
1 Diente de ajo.
50 g de Queso parmesano.
30 g de maní
El zumo de un limón.
½ taza de aceite de oliva virgen extra.
Sal y pimienta

Para la guarnición:

1 aguacate maduro, pero firme, cortado en bolitas con cuchara parisien

Preparación:

En una bolsa de congelación tipo Zip grande ponemos la cerveza, el jugo de la naranja agria, el orégano, el ajo, la sal, la panela y el aceite de oliva virgen extra. Agitar la bolsa para mezcla los ingredientes. Probar el adobo y corregir sazón.

Añadir a la bolsa el trozo de lomo. Frotar la carne con el adobo y dejar reposar en el adobo durante 5 horas en la nevera. Cada dos horas agitar la bolsa para que los ingredientes se impregnen mejor en la carne.

Trascurrido el tiempo de reposo, preparar una sartén tipo plancha o parrilla. Sellar el lomo por todos sus lados a fuego fuerte para que se dore la superficie. Precalear el horno a 180 grados, pasar la pieza de carne a un recipiente para hor-

near y bañar con la marinada. Hornear por 30 minutos.

Para servir, dejar que el lomo se enfríe ligeramente para cortarlo. Se pueden cubrir las lonchas con los jugos de cocción para que estén aún más jugosas.

Para las arepas de yuca, lavar bien la yuca, quitar la piel. Poner a hervir abundante agua con sal a la medida, añadir la yuca y cocinarla hasta cuando esté tierna. Limpiarla de venas y triturlarla bien con ayuda de un tenedor hasta convertirla en puré. Añadir un huevo e incorporar bien, Desmenuzar el quesillo y agregarlo al puré de yuca. Si le hace falta sal a la masa, debe añadirse en este momento. Armar bolitas de masa de yuca y queso, barnizar las manos con aceite para mol-

dear mejor la masa. Con ayuda de una prensa para tortillas envuelta en un plástico, igualmente barnizado con aceite, armar las arepas del tamaño deseado.

Asar las arepas por lado y lado, deben quedar la parte exterior o corteza, tostada y el centro suave y tierno.

Par el pesto de cilantro y maní, añadimos todos los ingredientes al vaso de

la batidora y batimos hasta conseguir una textura homogénea. Salpimentar al gusto.

Para el montaje, ponemos la arepa de yuca en el centro del plato y sobre ella acomodamos las rodajas de lomo, bañadas con el pesto de cilantro. Decoramos con las bolitas de aguacate y micro verdes.

Sándwich de carne oreada

(Para 2 personas)



Chef: Laura Camila Angarita



Ingredientes:

Para la carne.

350 gr de pierna de cerdo.
150 gr panela
100 gr de cebolla junca.
1 unid cerveza de Cholupa
2 dientes de ajo.
Sal – pimienta, comino

Para la salsa de passifloras.

500 gr de badea
500 gr de maracuyá
3 hojas de cilantro cimarrón
120 gr de panela pulverizada
Sal C/N
Lechuga romana.
Cebolla Cabezona.
Pan Brioche

Preparación:

Para la carne:

Rayar la panela, asar la cebolla y el ajo hasta que tome un tono dorado, adicionarlos en un bowl junto a la cerveza de Cholupa junto con la sal, pimienta y el comino, Marinar la carne en este líquido por 24 horas.

Pasado el tiempo de marinado, retirar del líquido, llevar a un proceso de ahumado mínimo de 8 a 12 horas.

Completado este proceso asar a fuego medio, desmechar y reservar.

Para la salsa:

Extraer el zumo de la badea y del maracuyá, llevar al fuego junto con el cilan-

tro cimarrón y la panela. Dejar reducir el 50% del líquido o hasta que se tenga una textura densa, potenciar sabor con una pizca de sal.

Montaje:

En un sartén caliente incorporamos la carne desmechada, la salsa de pasifloras y dejamos que se caramelize hasta que la salsa empieza a adherirse a la carne.

Cortamos el pan y lo sellamos con mantequilla en un sartén hasta obtener un color dorado oscuro.

Ponemos la base de nuestro pan brioche, adicionamos la lechuga romana, los aros de cebolla (previamente desangrados), la carne desmechada y un poco de la reducción de la salsa.



Nota: se puede servir con cascotes de papa o yuca yema de huevo frita.



Lulo ahumado con mousse de uva Isabel

.....
Chef: Rodrigo Pazos



Ingredientes:

1 unidad de lulo
250 gr crema de leche
50 gr queso crema
200 gr uva Isabel
75 gr panela
15 gr azúcar glass
1 unidad de limón mandarino

Preparación:

Para acondicionar el lulo:

Retirar la parte superior del lulo con el fin de generar una tapa, extraer toda la pulpa y reservar con agua y el zumo de limón mandarino, retirar del baño. Ahumar en un recipiente cerrado con un pequeño leño de madera preferiblemente de mango o frutal durante 25 minutos.

Para el mousse:

En una olla a fuego medio agregar la uva Isabel junto con la panela añada agua hasta cubrir. Cocinar por 30 minutos e ir

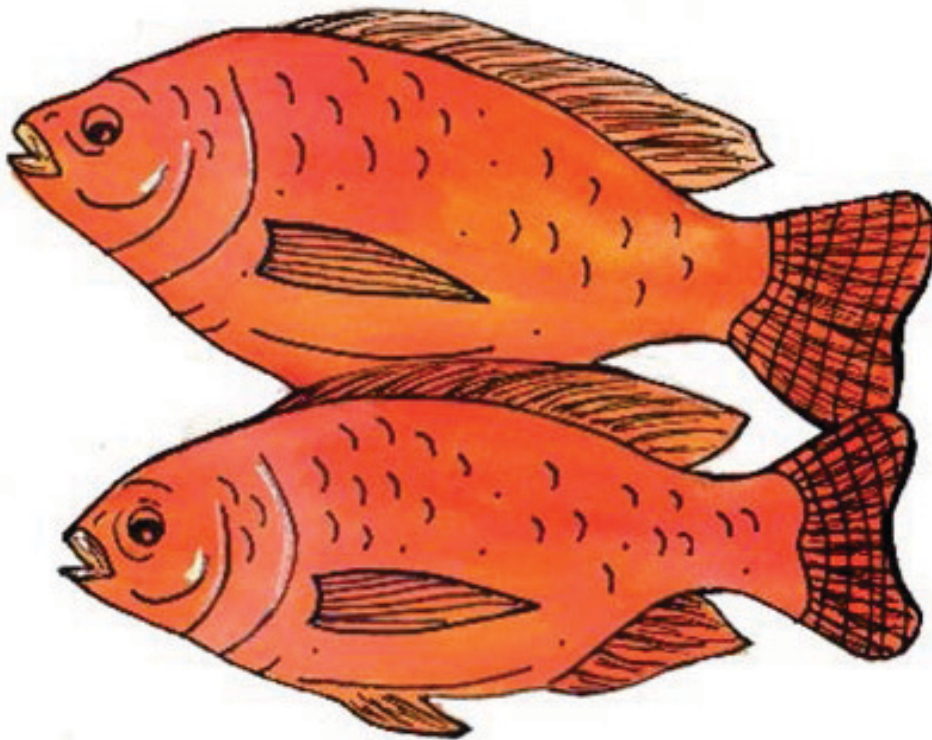
removiendo hasta obtener una mermelada, licuar y tamizar, dejar reposar hasta bajar la temperatura. Posteriormente, batir la crema de leche con el azúcar glass hasta adquirir una consistencia firme, mezclar con el resto de los ingredientes hasta obtener textura de mousse.

Emplatado:

Rellenar con el mousse los orificios vacíos del lulo y dejar la pulpa en los otros, tapar con la misma corteza del lulo y servir.

El detrás de la

TILAPIA



El agua es sinónimo de vida así que este departamento cuenta con un gran escenario o bueno, mejor un acuario porque Betania es el más gigante criadero de Tilapia de Colombia, una alternativa económica para la región que día a día representa una importante consolidación.

La Represa de Betania, localizada a 35 Km. al sur de Neiva, es un embalse de grandes proporciones construido a través del caudal del Magdalena y Yaguará para formar el embalse más grande del país, en donde se produce más de 60 por ciento la tilapia. La acuicultura es la actividad que se dedica al culti-

vo de organismos acuáticos, realizada mediante técnicas adecuadas controladas por el hombre. En este gran espejo de agua se encuentra este cultivo que ha logrado entrar a grandes estándares de calidad y de exportación.

La tilapia que se conoce en Colombia como mojarra roja y mojarra plateada pertenece a una gran familia de peces conocida como Cichlidae, caracterizada por tener el cuerpo oblongo con aletas dorsales largas que tienen entre 23 a 31 espinas y rayo Hopher & Pruginin, (1988). Revista AquaTIC, nº 37 – 2012 63 Revista científica de la Sociedad Española de Acuicultura. La tilapia es la especie piscícola más cultivada en Colombia.

Esta especie contiene grandes cantidades de vitaminas y proteínas como D y E para la piel, vitaminas del complejo B que favorecen el sistema nervioso, fósforo y calcio que fortalecen los huesos y ácido fólico, el consumo de mojarra tilapia es especialmente indicado durante el embarazo. Además, el consumo frecuente de tilapia tiene ventajas antioxidantes como la protección a las células del envejecimiento y evitar algunos problemas cardiacos. No lo cuenta el Señor Álvaro Méndez y Néstor Rojas quienes hacen parte de este grupo de empresarios que le apuesta a este cultivo.

Se sabe que la tilapia aporta un tipo de grasas cardio protectoras que no abundan en otras carnes. Estas grasas se conocen como Omega 3, buenas ya que ayudan al control del colesterol en la sangre y previenen ciertos tipos de cáncer.



Ingresa a este link y encontraras el detrás de la Tilapia

Video: https://www.youtube.com/watch?v=OWObgLR_nYc

La Tilapia brinda muchos beneficios, además de los descritos anteriormente. Como pescado bajo en grasa y bajo en calorías, la tilapia es muy nutritiva para las personas de mayor edad y para aquellas personas que sufren enfermedades crónicas, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, fortalece nuestro sistema inmune e impide que nuestro cuerpo envejezca mediante la reparación celular. También ayuda a bajar de peso, ya que estimula el proceso de quema de calorías y mantiene adecuadamente la actividad metabólica. Por último, pero no menos importante, todos estos factores contribuyen a combatir la obesidad. El riesgo de contraer osteoporosis puede ser disminuido debido a la riqueza de la Tilapia en vitaminas, minerales y proteínas que tienen un papel en la construcción de huesos más saludables.

Con una sola porción de Tilapia, tendrás:
36% de calorías.
9g de Calcio.
7mcg de folato.
9,5 mg de magnesio.



3 mg de niacina.
2g de ácidos grasos omega – 3.
84g de ácidos grasos omega – 6.
2 mg de ácido pantoténico.
3g de proteína.
106 mg de potasio.
2mg de selenio.
0,2 mg de vitamina E.
5 mcg de vitamina B12.¹

El cultivo de peces en jaulas a nivel empresarial se ha destacado en el Huila, gracias a la presencia de la represa de Betania, comportamiento reflejado en la habilidad regional desarrollada para la producción y de la buena aceptación que ésta tiene entre los consumidores en el mercado nacional y en el mercado de exportación, lo que ha permitido el crecimiento del sector piscícola, donde el departamento del Huila tiene un lugar privilegiado. La producción piscícola

¹ <https://tilapia.market/es/the-benefits-of-tilapia-and-why-the-world-needs-it/>

del Huila se refiere casi exclusivamente al cultivo de tilapia bajo los sistemas de producción en jaulas y jaulones y en estanques en tierra, con un inmenso potencial de desarrollo utilizando la capacidad de carga del embalse de Betania que ha permitido el desarrollo de esta actividad en gran escala, con la estructura de un cluster productivo, que inició con las grandes empresas a nivel individual y que hoy incluye proyectos asociativos de pequeños y medianos productores.

Es entonces como en esto proyecto la tilapia entra como una proteína con gran riqueza nutricional y que puede aportar a nuestras recetas un exquisito sabor y como no un beneficio para la salud.

Nuestros chefs invitados lograron crear fantásticas recetas con este gran producto y que nos abre el espectro gastronómico para seguir construyendo platos con productos del departamento.

Filete de tilapia apanada en bizcocho de achiras, acompañado de rissoto y platanitos en reducción de kola kondor

(Para 1 persona)

.....
Chef: Diana Perdomo / El Patio



Tilapia apanada

Ingredientes:

Filete de tilapia 250 gr
Sal al gusto
Salsa inglesa 1 gr
Mostaza 10 gr
Cerveza de Cholupa 1 unid
Harina de achira c/n
Bizcocho de achira c/n

Preparación:

1. Marinar el filete de tilapia con sal, salsa inglesa y Mostaza.
2. Se apana con harina de achiras, mojando un poco el filete en cerveza de cholupa y luego pasando por la mezcla de harina de achiras y achiras trituradas.
3. Llevamos a sofreír el filete en aceite previamente caliente durante 10 minutos aproximadamente.

Salsa de cholupa

Ingredientes:

Cholupa 100 gr
Azúcar 60 gr
Cerveza de cholupa 1 unidad

Preparación:

1. En una olla se pone a reducir la Pulpa de cholupa, azúcar, cerveza de cholupa durante 15 min aproximadamente a fuego bajo.

Recuerda revolver ocasionalmente

Rissoto

Ingredientes:

Arroz 50 gr
Arveja verde 30 gr
Tocineta 30 gr
Queso 50 gr
Cebolla 10 gr
Ajo 1 gr
Sal al gusto
Crema de leche 70 gr

Preparación:

1. Hacer el arroz un poco más cremoso que de costumbre (para esto añade un poco más de agua) y añadir el queso, la Arveja previamente cocida, la Tocineta y crema de leche y mezclar homogéneo.

Platanitos en reducción de kola condor

Ingredientes:

Plátano maduro 150 gr
Kola Condor pequeña 1 und
Canela al gusto
Panela 30 gr

Preparación:

Pelar el plátano y cortar en rodajas grandes para luego llevar a una olla con 30 ml de agua, la gaseosa, panela y canela, dejar reducir hasta quedar melado.

Tartar de tilapia

(Para 2 personas)

.....
Chef: Daniel Felipe Benjumea



Ingredientes:

1 tilapia sin escamas
2 cholupas
1 maracuyá
5 gr Salpimienta
5 gotas de Ají
1 limón,
1 aguacate hass cortado en láminas
1/2 yuca
10gr Paprika

Preparación:

1. Pelar y cortar la yuca en láminas finas. Freír y reservar.
2. Sacamos la pulpa de las cholupas y la Maracuyá más el jugo de limón, salpimentamos y ponemos el ají, mezclamos bien.
3. Filetear la tilapia y dejar sin piel, luego cortar en cubos de 1x1cm y agregar a la mezcla anterior por 5 minutos.
4. Reservar el esqueleto. Vamos a ponerlo en un sartén con aceite caliente y freír por lado y lado hasta que las espinas estén crocantes con cuidado que no se rompa.
5. Para el emplatado, poner un círculo u otro plato encima de donde vamos a servir y espolvorear con la Paprika alrededor para hacer la media luna. Decorar con el esqueleto.

Poner el pescado en un cilindro aceitado para dar forma, apretar un poco y retirar el cilindro. Decorar con las láminas de aguacate y poner las láminas de yuca, estas serán los cubiertos.

Tilapia Roja

Chef: Jacobo Bonilla Pardo



Ingredientes:

Dos filetes de tilapia roja	2 gr maltodextrina
250gr mantequilla clarificada	2 unid Cholupa
10 unid. Bizcocho Achira	3 gr achiote
60 gr cilantro	60 gr almidón de Yuca
1 unid, Limón	Sal / pimienta al gusto
2 gr (goma santa ana)	

Preparación:

Para la salsa

Mezclar la cholupa con panela y realizar la reducción con un fondo de pescado y dejar reducir, poner unas gotas de limón y jugo de cholupa, previamente realizar una infusión de con la cascara de la cholupa solo con la pulpa amarilla de la fruta, para que nuestra salsa quede agri-dulce, por último, añadimos un poco de ají liquido al gusto

Puré de cholupa

Se pasa la cholupa por un color con el fin de tamizar la fruta de las semillas, a esta pulpa se le agrega una pizca de sal y una de azúcar con el fin de que obtener un sabor agridulce, la pasamos a un sartén y le agregamos un poco de mantequilla hasta, es importante resaltar que para esta receta se usa un derivado comestible (Goma santa ana) con el fin de obtener un puré, que a su vez puede ser reemplazado en nuestras casas por papa cocinada y macerada dando como resultado un puré agradable a nuestro paladar.

Crocante achira

Se licuan los bizcochos de achira hasta obtener una mezcla de harina, en caso de no contar con licuadora se tiene que pulverizar de manera manual, la mezclamos con un poco de fécula de yuca en una olla junto con agua por 7 minutos hasta conseguir una mezcla homogénea y de textura dura, seguidamente licuamos esta pasta y la vamos conservando en un recipiente plano donde la podemos extender con el fin de añadirle un poco más de bizcochos de achira con el fin de que obtener una textura cronch.

Esta mezcla se deja en un deshidratador a 50 grados centígrados por 9 horas.

Tierra (polvo) verde

Tomamos un poco de cilantro y lo vamos a blanquear (pasar por agua hirviendo) por unos segundos, para resaltar su sabor y color, lo estiramos en una placa y lo deshidratamos a 50 grados centígrados por 9 horas, al momento de usarlo para armar el plato este se debe licuar y pulve-

rizar para obtener el polvo verde que nos aportara sabor y aportara a la emplatada.

Crocante rojo

Con un poco de achiote lo sofreímos en aceite a fuego medio por 3 minutos junto con maltodextrina y un poco de almidón de papa, seguido a esto juntamos la mezcla anterior en la licuadora y finalmente lo agregamos a una olla donde a fuego lento se cocinará por aproximadamente por 8 minutos a fuego lento, una vez se obtenga una textura homogénea lo estimaros en una placa donde se fijará en una capa muy delgada, donde la pintaremos con un poco de tinta de calamar.

Tilapia

Porcionamos el filete de tilapia Huilense y lo sellamos en una sartén caliente por lado y lado durante 2 minutos, después lo pasamos al horno durante 1 minutos

a 150 grados centígrados, esto con el fin del que filete no se seque y conserve los jugos.

Finalmente para realizar la emplatada de nuestro plato colocamos unos toques de salsa en el plato, rodeamos nuestro plato con trozos de la excelente tilapia huilense, añadimos algunos trozos de puré de cholupa, crocante de achira, añadimos polvo verde, resultado de un hermoso proceso de blanqueado de nuestro cilantro, finalmente decoramos con unas hojas de capuchino que no solo ayudan a ver nuestro plato bonito agradable a los ojos, sino que nos aporta un importante sabor ya que estas flores tienen un sabor agridulce que aporta un importante sabor a nuestro plato y terminamos con unas flores de borraja que es muy mineral que aporta más sabor a nuestro plato.

El detrás del

AGUACATE HASS



Nuestro recorrido llegó ahora al municipio de Algeciras el cual se encuentra ubicado al oriente del departamento del Huila, sobre la parte media del valle de la Magdalena, enmarcada entre la cordillera oriental y un ramal de la misma, colindando con el departamento del Caquetá y finaliza en el Cerro de San Juan al norte del municipio.

Allí vamos en busca del llamado coloquialmente como el oro verde, ¡sí! el famoso aguacate, pero en este caso estaremos con el aguacate hass una variedad de este producto que logra ser un fruto de grandes características incluso para exportación y una de ellas es que su sabor es tipo avellana, es pequeño, rugoso y de piel oscura. El aguacate hass se cultiva en el país y corresponde a las razas antillana, guatemalteca y mexicana e híbridos entre ellas.

En este recorrido también nos informan que el aguacate hass, se conoce también como “la fruta del corazón”, no sólo por su semejanza con el órgano vital sino porque sus aceites son benéficos para re-

ducir el colesterol y proteger el sistema cardiocirculatorio.

Es la variedad más conocida y comercializada, ya que su piel es dura, gruesa y áspera y su pulpa es amarilla. Es una variedad relativamente más pequeña que el resto de las variedades que se comercializan, pero con más proporción de pulpa.

Cuando hablamos del aguacate se considera entre dos corrientes una como fruta y otra como verdura a la vez, entrado así en el terreno culinario como un producto que logra estar en gran variedad de platos por su amigable sabor y textura.

Cuando llegamos a la vereda tierra y libertad está el cultivo de Orlando Estrada y su hijo Felipe Estrada, quienes con su tesón y empujé han logrado llevar esta fruta a los grandes estándares de calidad.

Nos cuentan que su cultivo les ha proporcionado nuevas maneras de ver y de abrir caminos.

Estos grandes protagonistas del campo nos cuentan que el aguacate es una fruta que como nutrición tiene proteínas,

grasas, fibra, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, vitamina A, C, E, K, B₃, aportando así dentro de una nutrición balanceada buenos aportes para el cuerpo humano.

Generalmente, el aguacate por sus características, indica que es un buen alimento para mantener el corazón sano, reduce también los niveles de colesterol, controla la presión arterial, contiene propiedades antiinflamatorias, regula los niveles de azúcar en la sangre, previene defectos de nacimiento, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, protege contra el cáncer, es un buen método antienvjecimiento, quita el mal aliento limpiando el intestino, aumenta la absorción de nutrientes.

El aguacate como se informa anteriormente contiene magnesio y potasio. Estos elementos favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular y son de gran importancia para el sistema inmunológico. También son



importantes para la salud del intestino delgado y para evitar la retención de líquidos.

Posee vitaminas de los grupos A, C, D, K y B. Esto hace que sea un buen antioxidante por su contenido en vitaminas C y E, que además resultan fundamentales para los niveles neurológicos del organismo y para la salud cardiovascular. Es beneficioso para la salud de los huesos gracias a su contenido en vitamina D.

Al ser rico en fibra ayuda al organismo a saciar el apetito, evitar el estreñimiento y regular los niveles de glucosa en la sangre.

El aguacate es rico en ácido oleico, un tipo de ácido graso que ayuda a controlar los niveles de colesterol. También contiene ácido fólico, bastante recomendado para evitar malformaciones durante el embarazo.

Don Orlando nos regala el siguiente tips para el Aguacate:

Cuando se corta un aguacate, se está rompiendo las paredes celulares y eso provoca la oxidación. Este proceso de oxidación se puede evitar agregando un agente ácido (como jugo de limón o de lima) y limitando el área de la superficie expuesta al aire, y con esto podemos evitar que nuestros aguacates que nos negreen más rápido.

Los aguacates son una gran fuente nutritiva de potasio y en cuanto al aguacate Hass contiene más fibra que cualquier otra fruta de consumo común.

Comer un aguacate al menos una vez al día es una vía saludable para mantener el colesterol malo bajo control. Lo asegura una investigación publicada en «Journal of the American Heart Association». Los investigadores aseguran que en las dietas para regular el corazón se deberían sustituir los ácidos grasos saturados, presentes en muchas dietas, por los insaturados del aguacate.

Además de consumir aguacates, esta fruta tiene otros muchos usos: el aceite de Aguacate es utilizado en productos de belleza, se utiliza en tratamientos para retrasar el envejecimiento, para mantener la piel saludable y sin arrugas se hacen mascarillas, e incluso como champú para mantener el cabello más sano y brillante.²

Y es por esto y muchas cosas más que Don Orlando Estrada decidió emprender el viaje de cultivar el aguacate, siente que es un producto con muchos benefi

cios y que le aporta a la salud, y en palabras de ellos puede acceder al siguiente



Ingresa a este link y encontraras el detrás del Aguacate

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=cQU4moJDg>

En la ruta gastronómica del Huila en la etapa del Opita Challenge los chefs lograron crear con estos productos opciones que probablemente no contemplábamos dentro de una cotidianidad. Este producto logra pasar de sal a dulce sin problema, obteniendo resultados agradables a nuestro paladar y como no a proponer nuevas propuestas en la cocina.

2 <https://exoticfruitbox.com/>

Opita salvaje

(Para 2 personas)

Chef: Camilo Bello



Tilapia roja en mantequilla ghee, gremolata de bizcocho de achira, caviar de mango, chip de yuca, cake cremoso de yuca, mousse aguacate, reducción de kola condor y Cholupa.

Ingredientes:

Dos filetes de tilapia roja	1 diente de Ajo
250gr mantequilla ghee o clarificada	250ml Kola condor
10 unidades Bizcocho Achira	2 unid cholupa
60 gr Perejil	2 unid. Aguacate hass
2 unid, Limón	10 gr Cilantro
200 ml Puré de mango	1 unid. Jeringa grande
2 gr Agar Agar (gelificante)	2 unid. Yuca
1 lt Aceite vegetal	Sal / pimienta al gusto
200 gr Queso rallado (Quesillo)	

Tilapia:

Filetear y enrollar la tilapia y con un palillo travesarla para perder la forma, luego salpimentar, y cocinar a fuego bajo con mantequilla ghee o clarificada.

Gremolata:

Rallar el bizcocho de achiras, picar perejil, rallas la piel de limón y mezclar bien todos los ingredientes.

Caviar de mango:

200 ml de puré de mango
2 gr de agar
1 lt de aceite vegetal
1 jeringa grande
1. Kola Condor

Meter al congelador el aceite en un vaso de alto por una hora.

Calentar el puré de mango con el agar agar mezclar hasta que esté homogéneo y tenga una contextura un poco más densa, incorporamos este líquido a la jeringa para luego gotear el puré sobre el aceite frío para formar esferas, al terminar se tamiza el aceite y se colocan las esferas en un recipiente con agua.

Mouse de aguacate:

Procesar el aguacate con zumo de limón, cilantro y sal, tamizar y reservar.

Cake de yuca:

Cocinar una yuca en agua con sal y ajo picado, dejar hasta que se ablande, luego se ralla y se mezcla con el queso hasta formar una masa, para luego darle forma de arepa y cocinar con mantequilla en un sartén a fuego lento.

Chips de yuca:

Cortar una yuca en láminas delgadas y freír.

Reducción de kola condor

En un sartén calentar la kola condor hasta que tome textura de sala y agregar la Cholupa.

Para emplatar

Para el emplatado, poner un círculo en el plato de la Reducción de kola condor, en el centro del plato ponemos la Tilapia, encima colocar la Gremolata, el Caviar de mango, el Cake de yuca y Chips de Yuca, alrededor colocar Mouse de aguacate, en forma de puntos, y decorar con Flores comestibles.



Achira roll

(Para 5 personas)

.....
Chef: Camila Fierro CeresFit



Ingredientes:

1 1/2 tazas de arroz de sushi
suficiente de agua, fría para enjuagar
el arroz
3 tazas de agua, caliente para la coc-
ción del arroz
4 cucharadas de vinagre de arroz
3 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal

5 algas nori
1 1/2 tazas de surimi, en bastones para
el relleno
1 taza de queso crema
Suficiente aguacate en tiritas delgadas
Suficiente de Tilapia fresca en tiras del-
gadas.

Para la decoración

Pulpa de cholupa
3 cucharaditas de azúcar
Biscocho de achira molido.

Flores comestibles.
(De acompañamiento agregamos jengi-
bre y wasabi).

Preparación:

1. Remoja el arroz en agua fría por 5 minutos, escurre y repite tres veces.
2. En una ollita con tapa, cocina el arroz con 3 tazas de agua caliente por 10 minutos, a fuego bajo. Retira del fuego. Extiende sobre una charola y enfría por 15 minutos.
3. Mezcla el vinagre de arroz con el azúcar y la sal. Luego vértelo sobre el arroz frío e incorpora. Reposar unos minutos.
4. Arma el rollo de sushi: sobre un tapete de bambú con plástico adherente, coloca una pieza de alga Nori; con tus manos húmedas, cubre con arroz; da la vuelta y rellena con el queso crema, aguacate, tilapia. Cie-

rra con ayuda del tapete y dale forma al apretarlo. Refrigerar por 10 minutos.

5. Para empanizar el rollo, cúbrelo con el biscocho de achira molido.

Para la salsa de cholupa:

1. Extraer la pulpa de su interior, y esta la verteremos en una cacerola.
2. A continuación, agregaremos el azúcar, una taza de agua.
3. Encendemos fuego medio y dejamos que hierva por aproximadamente 30 minutos. Debemos revolver constantemente.
4. Pasado este periodo de tiempo, retiraremos la preparación del fuego

- y la colaremos, evitando que quede ningún trozo de semilla.
5. Te aconsejamos que la pulpa que quede en el colador, la aproveches de la siguiente forma: viértela de nuevo en la cacerola, cúbrela con aproximadamente media taza de agua y luego hiérvela por unos 15 minutos, hasta extraer todo el sabor.
 6. Finalmente, colaremos esta preparación y la uniremos con la anterior.

Llevaremos toda la pulpa a hervor durante 30 minutos más, revolviendo la mezcla constantemente (para que no se pegue) y apagaremos el fuego al notar que tiene consistencia la salsa.

Emplatado: Corta el rollo en rodajas de 1 centímetros de ancho. Coloca en un plato extendido, acompaña con jengibre y wasabi. Disfruta con salsa de cholupa y achira molida, y podrás decorar con Flores comestibles.

El detrás del

CAFÉ

“La vida es como una taza de café. Todo está en cómo lo preparas, pero sobre todo en cómo lo tomas.”

Anónimo



Cuenta la historia que todo comenzó siglos atrás en África, exactamente en Etiopía, donde el café inicialmente se consumía en infusiones o masticando sus hojas, pero fueron los árabes los responsables de su expansión, primero por todo el mundo árabe llegando a Turquía en 1554. En el siglo XVII entró a Europa por el puerto de Venecia y se expandió por el continente para finalmente llegar a América hacia el siglo XVIII. Los responsables de esta expansión por nuevos continentes fueron los holandeses que no querían depender más de los árabes. Fue así como a principios del siglo XVIII Holanda lideraba la producción mundial de café.³

Pero el café tiende a tener varias versiones y una de ellas es esta famosa leyenda en donde un joven pastor yemení llamado Kaldi fue quien descubrió la planta del café. Kaldi pastoreando observó un comportamiento extraño en su rebaño, que brincada y saltaba fuertemente, tras ingerir los frutos rojos de un arbusto hasta entonces desconocido. Extrañado por

este hecho el pastor arrancó varios frutos y se los mostró a un superior religioso de un convento cercano. El religioso probó a hervir las bayas y beber la infusión resultante, pero era demasiado amarga y la rechazó. Al tirar aquellos frutos al fuego observó cómo al tostarse desprendían un agradable aroma. De nuevo probó a preparar una infusión con las bayas ya tostadas, descubriendo entonces lo que hoy conocemos como café. Podríamos decir que fue casi un descubrimiento al azar, o cosas del destino que estas pepas quería salir al mundo para conquistar grandes tierras y por ende grandes consumidores.

Se dice que en un primer momento el café se consumía masticando los granos crudos o en una masa obtenida tras machacar los frutos y mezclarlos con grasa. Más tarde el café se convirtió en una bebida obtenida de la maceración de los granos en agua fría. A partir del siglo XIII se procedió a secar los granos al sol y tostarlos al fuego antes de preparar la infu-

3 Café de Colombia (noviembre 18 del 2020). Recu-

perado. <https://www.cafedecolombia.com/particulares/historia-del-cafe-de-colombia/>

sión, tal y como se sigue realizando en la actualidad.⁴

Pero este producto se ha convertido en una de las bebidas más notorias y consumidas en todo el mundo. Hoy en día los países nórdicos son los mayores consumidores de café, seguidos de Estados Unidos, Italia y España. Por su parte, Brasil, Vietnam y Colombia son los principales productores mundiales de café.

¿Pero cómo llega el café a territorios colombianos? pues existen varias versiones relacionadas con la llegada del café a Colombia. Algunos indicios históricos señalan que los jesuitas trajeron el grano a la Nueva Granada hacia 1730. Por otro lado, dicen que este producto llegó gracias a un viajero que venía de las Guayanas a través de Venezuela.

El más antiguo testimonio escrito acerca del cafeteo en Colombia se le atribuye al sacerdote jesuita José Gumilla, quién en su libro *El Orinoco Ilustrado* (1730) registró la presencia del producto en la misión de Santa Teresa de Tabajé, llevada a cabo en cercanías a la desembocadura del río Meta en la Orinoquía el café colombiano es el más suave a nivel mundial

El segundo testimonio escrito fue elaborado por el arzobispo- virrey Caballero y Góngora (1787), quién en su informe a las autoridades españolas registró su cultivo



en regiones cercanas a Girón (Santander) y Muzo (Boyacá).⁵

Hoy en día Colombia es reconocido por su variedad de cafés especiales y el Huila no se podía quedar atrás, hoy se puede decir que es uno de los primeros en producir café en el país, también es el primero en calidad a nivel mundial, de ahí que se vea con frecuencia, a extranjeros viniendo al departamento a probar los diferentes cafés que quieren trasladar al extranjero.

4 Café candelas. (noviembre 18 del 2020). Recuperado. <https://www.cafescandelas.com/el-cafe/historia-del-cafe#:~:text=Seg%C3%BAAn%20una%20leyenda%2C%20fue%20un,un%20arbusto%20hasta%20entonces%20desconocido.>

5 Historia del Café (noviembre 18 del 2020). Recuperado. <https://specialcoffeeshop.com/historia-del-cafe-colombia/>

El Huila es considerado hoy en día como el nuevo eje cafetero, un gran porcentaje de los frutos de la tierra que se produce en el departamento es el café. En el Huila hay fincas cafeteras, mil familias cafeteras, están produciendo el mejor grano del mundo.

Y es por esto por lo que en nuestro recorrido no podía faltar este producto tan característico a nivel mundial y por ende ya en el departamento, y es allí donde llegamos al municipio de Paicol palabra que en lengua quechua significa la puerta del viento, localizado al occidente del departamento, pueblo escondido entre las montañas del sur de Colombia y el río Páez, un lugar que posee un estilo muy especial en sus calles y muchos atractivos naturales con un sello de aventura y paisajismo. Paicol es historia, descanso, naturaleza y con unos de los mejores cafés.

En la vereda la mesa nos encontramos con la familia Joven Chavarro, con Coffee Young, empresa familiar de carácter regional que impacta positivamente la región suroccidente, quienes con calidad y amor hacia la tierra siembran artesanalmente un café dulce, cítrico, cuerpo cremoso resaltando y valorando la labor específica del empresario y la familia como fuente de la sociedad.

Al adentrarnos al cultivo podemos observar implementación de saberes y ensayos para que este cultivo esté en condiciones orgánicas, ensalzando su labor de campesinos innovadores y porque ¡no! de ingenieros ambientales, ellos traba-

jan la tierra orgánicamente, para que el sabor y el aroma de su café tenga unas características sin igual, tanto así que ya lo comercializan en el extranjero.

Pero estar dentro de esta familia Joven te llena de orgullo y de añoranza de como todos y cada uno de los miembros de la familia aportan para que el cultivo y por ende el producto final llegue al consumidor con excelentes estándares de calidad. Esta familia es tan unida y llena de pasión por cada momento del café, que cuando te tomas una taza de Coffee Young sientes café con aroma de amor. Es increíble lo que una taza logra describir el detrás de todo ese tiempo, esfuerzo dedicación, y creatividad.

Don Duber con su carisma y tacto logra que ames, el mundo del café, para mi es el maestro del grano, desde que uno pisa sus tierras, te va envolviendo con todas sus aventuras, y sus incursiones para que su café logre ser una de las mejores tazas del municipio.

Pues bien, el consumo de café según la experiencia de la familia es que repercute positivamente en la salud; contiene dos componentes importantes para nuestro bienestar, como la cafeína y los antioxidantes. Dentro de estos beneficios encontramos también vitaminas B2 y B5, magnesio, potasio y niacina. En cuanto a la cafeína es el psicoactivo más consumido del mundo y el activo más importante de esta bebida, al consumirlo actúa en el cerebro, aumentando sustancias como la dopamina o la norepinefrina acelerando la actividad cerebral. Esto, por ejemplo,

favorece la concentración, la memoria, el ánimo, los niveles de energía, los tiempos de reacción o la función cognitiva en general.

Don Duber Joven nos indica que otras ventajas de la cafeína es que aumenta los niveles de adrenalina. Lo que se convierte en que las células grasas descomponen la grasa corporal y la liberan como ácidos grasos libres, lo que empleamos como combustible cuando hacemos ejercicio.

Tips que nos puede ayudar para saber que otras opciones de mezcla podremos hacer con el café por ejemplo Café con miel:

La miel, al ser más natural que el azúcar, también por ello es más beneficiosa. Tiene sus propias propiedades, como su fuerte actividad bactericida, sus micronutrientes (aminoácidos esenciales, minerales como el hierro, el calcio, el potasio, el cobre o el magnesio, y también vitaminas C y B) o su capacidad antiinflamatoria y desinfectante, entre otras. Pero lo mejor de todo es que si se la agrega al café, está demostrado que la miel refuerza los beneficios de este último. Por el contrario, el azúcar corriente tan sólo tiene funciones calóricas. Es por ello que cada vez la miel está ganando más adeptos en cuanto a lo que al café se refiere.

Café con canela

La canela ayuda a mejorar el sistema inmunológico, estimula el cerebro, alivia los dolores menstruales, reduce el azúcar en sangre y el colesterol y favorece la circulación sanguínea. Además, le da un toque especial al sabor del café. ¿Cómo no pensar en añadirlo a nuestra dosis cafeínica?

Café con limón

Este es uno de los remedios de nuestros abuelos para combatir la gripe. Aunque ya de por sí el limón es un potente aliado contra enfermedades como el cáncer, beneficioso para combatir resfriados, y además es rico en vitamina C. Sin embargo, la mezcla puede resultar un poco amarga, por lo tanto, se puede echar un poco de canela para mejorar su sabor.

Bueno pues en nuestro Opita Challenge el café estuvo en los ingredientes para que los chef trabajaran con él, sin embargo siendo este un productor versátil, no fue un producto que escogieran tan rápidamente, así que los vamos a deleitar con unas recetas que logramos extraer de la web enmarcando el café, como un producto esquivito a la hora de innovar en la cocina.

Costillas de cerdo al café

Tomado de Café Minerva



Ingredientes:

- 1 libra de costillas de cerdo carnudas y sin grasa.
- 1/4 taza de esencia de café tostado y molido
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 2 cucharadas de azúcar morena.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 1 cucharada de harina blanca.
- 1 cucharada de margarina.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. En un recipiente mezcle el vinagre, la esencia de café tostado y molido Minerva, el ajo picado, azúcar morena y pimienta al gusto.
2. Una vez lista la mezcla, agregue las costillas y deje marinar por 2 horas mínimo.
3. Retire las costillitas del maridaje.
4. En un sartén caliente la margarina y coloque las costillas para sellarlas.
5. Retire las costillas del sartén y reservar.
6. En el sartén agregue la harina blanca y añada poco a poco el maridaje anterior, hasta lograr la consistencia de una salsa cremosa.
7. Una vez lista la salsa agregue las costillas y deje conservar de 15 a 20 minutos en fuego medio.
8. Sirva caliente.

Recomendación de acompañamiento:

Papas al perejil.

Arroz con frutos secos. ⁶

⁶ Café Minerva (noviembre 18 del 2020). Minerva. Recuperado. <https://cafeminerva.com.ec/es/blog/costillas-de-cerdo-al-cafe-b10.html>

Chuletas de chivo con pasta de tomate y café

Tomado de Café Minerva



Ingredientes:

4 chuletas de chivo.	Comino en polvo.
2 tomate riñón medianos.	2 dientes de ajo finamente picados.
1 cebolla perla grande.	½ taza de jugo de naranjilla.
Infusión de: anís estrellado, canela en rama, 2 clavos de olor, 2 pimientas de dulce.	1 cucharadita de azúcar morena.
¼ cucharadita de achiote en pasta.	Orégano en hoja seco.
Sal.	2 cucharadas de aceite.
1 pizca de pimienta blanca.	½ cucharadita de azúcar.
	2 hojas de laurel.
	¼ taza de café tostado y molido.

Preparación:

1. Deje reposar la noche anterior, en un recipiente de vidrio las chuletas adobadas con pimienta, comino, ajo y el jugo de naranjilla.
2. Dore las chuletas en un poco de aceite y reserve.
3. **Para la infusión:** coloque una taza de agua a hervir, cuando empiece la ebullición añada canela, clavo de olor, anís y pimienta dulce; deje reposar la infusión hasta que se reduzca a ¾, filtre y reserve.
4. Realice un refrito con la cebolla perla, tomate riñón, 2 hojas de laurel y cuando este cremoso, añada la infusión.
5. Sazone con sal, pimienta, comino, orégano, pasta de tomate y café.
6. Coloque las chuletas s y observe que la salsa se espese, rectifique con sal, pimienta y azúcar.
7. Sirva caliente.⁷

⁷ Café Minerva (noviembre 18 del 2020). Minerva. Recuperado. <https://cafeminerva.com.ec/es/blog/chuletas-de-borrego-con-pasta-de-tomate-y-cafe-b17.html>

Panna cotta' de café

Tomado de Hola Cocina



Ingredientes:

0.5 l de Nata para cocinar
3 hojas de Gelatina
1 vasos de Leche
1 vasos de Café expresso
100 g de Azúcar glas
2 cs de Azúcar de vainilla
Cacao en polvo

Preparación:

1. Ponemos a remojar las hojas de gelatina para que se rehidraten y se pongan blandas.
2. En un cazo al fuego calentamos el azúcar, el azúcar de vainilla, la nata, la leche y el café.
3. Cuando comience a hervir, lo apartamos del fuego.
4. Dejamos enfriar ligeramente y llenamos unos moldes de flan con esta mezcla.
5. Los metemos en la nevera y enfriamos, al menos, durante 3 horas.
6. Los sacamos, desmoldamos, servimos y espolvoreamos con cacao.⁸

Ingredientes:

⁸ Hola Cocina (noviembre 18 del 2020). Recuperado.

Galletas de café

Tomado de ABC Recetas

130 g. de harina
125 g. de mantequilla
100 g. de azúcar extrafino
2 cucharadas de extracto de café soluble
1 huevo

https://www.hola.com/cocina/recetas/201909261_50236/panacotta-de-cafe/

1 cucharada de cacao

Preparación:

Deja que la mantequilla se ablande a temperatura ambiente.

En un bol pon la mantequilla y el azúcar, mezclando bien.

Bate el ligeramente, y añade al bol anterior. Mezcla bien con ayuda de una cuchara de madera.

Tamiza la harina y añade sobre la mezcla con una pizca de sal. Vuelve a mezclar bien.

Añade el extracto de café y el cacao y mezcla.

Coloca sobre la bandeja del horno una hoja de papel sulfurizado.

Mientras tanto, precalienta el horno a 190°C.

Extiende la masa con ayuda de un rodillo.

Con ayuda de una cuchara forma galletas y colócalas por toda la bandeja, dejando espacio entre ellas.

Hornea durante 10 minutos, hasta que queden doradas. ⁹

⁹ ABC Recetas. (noviembre 18 del 2020). Recuperado. <https://www.abcderecetas.com/receta/postres/galletas-de-cafe-moka/>

El detrás del

CACAO

Las cuentas claras y el chocolate, espeso.

Refrán



El cacao es de un sabor único, y hace parte de las delicias del paladar y la economía del departamento, fue alimento y fuente de riqueza para los indígenas Mayas y aztecas radicados en el continente centroamericano, y desde el descubrimiento de América se consume como alimento o golosina, a manera de chocolate, en todo el mundo.

En Colombia su uso principal esta en la bebida chocolate de mesa, como parte de la canasta familiar, y que acompaña los desayunos típicos del país. Que desde el campo crece gracias a manos llenas de sabiduría y amor y esperanza convirtiéndose en oro de origen colombiano.

Al llegar los españoles a América, se percataron que los aztecas atribuían un origen divino al árbol del cacao y utilizaban la almendra del cacao “cacahuacintli” para preparar una bebida

a la que llamaban “cacahuatl” y también como moneda de intercambio (Hardy, 1961)¹⁰, posteriormente en la colonia, según menciona Tovar Pinzón (2000) “los españoles le quitaron su carácter sagrado, su siembra fue desritualizada y su consumo, restringido a la nobleza, se amplió a sectores populares. Así, durante la colonia se logró un alto nivel de comercialización del producto” (párr. 2).

En cuanto al significado se dice que el cacao simbolizaba vigor físico y longevidad, en donde los Mayas lo usaban como medicina siendo recetado por sus médi-

cos como relajante, como estimulante y reconstituyente. La manteca del cacao se usaba como pomada para curar heridas

Fueron los mayas los que establecieron un brebaje amargo llamado “chocolha” hecho de semillas de cacao, que solo podían consumir nobles y reyes. Se describía diversas formas de elaborarlo y perfumarlo, más líquido o espeso, con más o menos espuma, con miel, maíz o chile picante.

En cuanto a los antecedentes y estructura del cacao se dice que es un árbol americano de origen amazónico, conocido también como cacaotero, ya que por cacao se refiere normalmente al fruto que da dicho árbol, o incluso al producto del secado y la fermentación de las semillas de dicho producto.

Nuestra próxima parada en esta maravillosa ruta es hacia el municipio de Rivera, en donde podremos encontrar familias que le han puesto alma a este cultivo y han logrado permanecer y comercializar el cacao, es entonces cuando entramos al cultivo observamos un árbol de hoja perenne, siempre en floración, que requiere de climas húmedos y calurosos. Suele medir alrededor de 7 metros si es cultivado y por encima de 20 en la naturaleza.

Allí nos encontramos con Bernardo Murcia, quien nos explica que el fruto del cacaotero, llamado “mazorca”, es una baya grande y ovalada, carnosa, cuya coloración tiende del amarillo al púrpura, y de unos 30 cm de largo. Dentro de cada mazorca de cacao se encuentran entre 30 y 40 semillas, incrustadas en una pulpa.

10 Hardy, F. (1961). Manual de Cacao. Turrialba, Costa Rica.



El fruto puede pesar unos 450 gramos al madurar, cosa que empieza a ocurrir a los cuatro o cinco años de vida del árbol.

Por lo general se dan dos cosechas de cacao al año: una hacia el final de la época lluviosa y el inicio de la seca, y otra al principio del siguiente período de lluvias.

Actualmente se conocen tres variedades principales del cacao: Criollo (caribeño y centroamericano principalmente), Forastero (amazónico, pero cultivado en África mayormente) y Trinitario (híbrido). En torno a estos tres nombres se agrupan al menos diez familias modernas del cacao.

Bueno en cuanto a contenido nutricional un grano de cacao contiene una enorme cantidad de sustancias nutritivas, como proteínas (11,5%), almidones (7,5%), taninos (6%), agua (5%), sales y oligoele-

mentos (2,6%), ácidos orgánicos (2%), teobromina (1,2%), cafeína (0,2%), entre otros.

También presenta un moderado efecto estimulante (debido a la teobromina) y provee los aminoácidos para la composición de la serotonina (triptófano).¹¹

Las semillas y hojas de cacao se emplean en la medicina tradicional para curar diversas dolencias, como asma, diarrea, debilidad, parasitismo, pulmonía, cólicos, tos, etc.

Pero el maravilloso producto también le extraen aceite de su semilla, en cambio, conocido como Manteca de cacao, es un remedio tópico usual para tratar heridas, erupciones, labios resacos o quebradi-

11 Concepto del cacao. (noviembre 18 del 2020). Recuperado. <https://concepto.de/cacao/#ixzz6Z5mkQ> 379

zos, afecciones dérmicas e incluso la malaria y el reumatismo.

Este producto según nuestras conversaciones con Don Bernardo Murcia se consume actualmente en una enorme variedad de presentaciones: en barras, en polvo, como bebidas, etc.

De hecho, ellos manejan una presentación de cacao artesanal para chocolate de mesa llamado chocolate riverense.

Dentro de nuestro recorrido también nos encontramos con un proyecto lla-

mado chocolate YAYA, que está ubicado en Finca el Diamante, Vereda el Piñuelo, Neiva, Huila quienes han desempeñado un papel muy importante también en la elaboración de chocolate de mesa. Además potencializa la historia, cultura y economía local a través de un modelo de negocio que resalta los atractivos turísticos naturales de la región, el arte tradicional de nuestros campesinos, la gastronomía local y la producción y transformación de un producto como el cacao.

Cerdo Guacharo

(Para 2 personas)



Chef: Sebastián Sánchez Liévano



Ingredientes:

500 Gr Pierna de Cerdo (Brisas)	100 Gr Cilantro
150 Gr Chocolate (Rivera)	100 Gr Limón (Huerta)
350 Cc Cerveza (Rivera)	50 Gr Sal
250 Gr Cholupa (Rivera)	50 Gr Pimienta
100 Gr Panela (Isnos)	10 Gr Pasta de ají
250 Gr Harina de Achira (San Agustín)	100 Cc Aceite de Achatado
200 Gr Mantequilla	300 Gr Plátanos verdes
200 Gr Lulo (Pitalito)	300 Cc Aceite de canola.
100 Gr Cebolla larga	

Preparación:

Paso 1: Marinar la pierna de Cerdo (Brisas) con Sal, Pimienta, Cerveza (Rivera), Cholupa (Rivera), Panela (Isnos) rallada. Durante tres horas mínimo. Luego bridar (amarrar) dando forma alargada

Paso 2: Mezclar en un recipiente Harina de Achira (San Agustín) con 100 Gr de mantequilla, sal, pimienta y reservar en refrigeración.

Paso 3: Cortar el cilantro y la cebolla larga finamente, seguido cortar en cuadros pequeños el Lulo (Pitalito). Mezclar todo en un recipiente adicionar pasta de ají, sal, pimienta al gusto y reservar hasta el momento de servir.

Paso 4: Una vez marinada la pierna de Cerdo (Brisas) precalentar un sartén a fuego alto colocando la mantequilla restante y aceite achotado. Sellar por todos lados hasta conseguir un color dorado uniforme. Dejar reposar durante cinco minutos a temperatura ambiente y retirar la brida (cuerda). Disponer sobre la

pierna de cerdo la mezcla hecha en el paso 2.

Poner en un recipiente para horno la pierna de Cerdo (Brisas) adicionar la marinada junto con el Chocolate (Hobo) rallado, cubrir con papel aluminio y llevar a horno durante 30 minutos a 150° centígrados, retirar el papel aluminio y dorar durante 3 minutos a 185°

Paso 5: Poner plátanos verdes en agua caliente durante 5 minutos, retirar y pelar. Con la ayuda de un pelador obtener laminas finas, posteriormente enrollarlas (forma de caracol) fijar con un palillo de madera y llevar fritura en aceite de canola hasta que estén dorados y crocantes adicionar sal y reservar.

Paso 6 Emplatado: poner como base la salsa de cocción de la pierna de cerdo (Brisas), cortar en medallones la pierna de cerdo y disponer sobre la salsa. A un costado servir el Ají de lulo y decorar con los caracoles de plátano verde.

Tacos de mi tierra

.....
Chef: Daniel García Castrillón

Ingredientes:

1 und. lomo de res (carne las brisas)	1 und. tomate verde
¼ cerveza brewlinger de cholupa	Pimienta gruesa al gusto
1 pastilla de Chocolate (cacao)	1 und. cebolla
Al gusto Clavos de olor	1 und. tomate
Chile guajillo, morita y chipotle	30 gr cilantro
Media Yuca amarilla	1 und. cholupa
300 gr harina de achira	1 und. cebolla larga
1 und. bondiola de cerdo	Ajo al gusto
Al gusto Orégano fresco	Azúcar y sal al gusto.

Preparación:

Taco de lomo de res

1. Salpimentar el lomo fino y sellar en sartén para mantener los jugos dentro de la carne
2. Poner en el ahumador a baja temperatura alrededor de 3 horas hasta generar el termino deseado, estará rosado y jugoso por dentro.
3. Poner los chiles en la sartén hasta dorar, agregar ¼ de cerveza brewlinger de cholupa y dejar reducir alrededor de 5 minutos a fuego alto, agregamos el chocolate y maceramos o licuamos.
4. Cocinamos la yuca en agua 30 minutos hasta ablandar, la licuamos con un poco de agua de la cocción hasta hacer un puré liso, estiramos en una hoja de plátano limpia y llevamos al horno a 100 °C
5. Partimos en pedazos desiguales los cristales de yuca y metemos en fritura profunda a 130 °C unos 30 a 40 segundos
6. Para las tortillas, agregamos la harina a un bowl limpio, le agregamos 1/3 de la cantidad de la harina en agua muy caliente, y una pisca de sal.
7. Formamos bolitas de masa y aplanamos con plástico (tener cuidado porque las tortillas son muy delicadas a la hora de aplanar)

Tacos de bondiola:

1. Marinamos la bondiola con un mojo fresco de cerveza brewlinger, pimienta gruesa, orégano fresco, ajo, cebolla larga y sal.
2. Dejamos la carne con este mojo durante 24 horas en nevera, tapada.
3. Pasadas las horas de marinado la llevamos al ahumador a baja tempera-

tura alrededor de 8 horas para generar una cocción lenta que nos de una carne jugosa

4. Picamos la cebolla, el tomate y cilantro y los juntamos en un bowl

5. Agregamos a esta mezcla la mitad de cholupa, 1 cucharadita de azúcar y sal pimienta.

Doramos unos corazones de cebolla directamente a la sartén para decorar.



Agradecimientos

Gracias a todo el equipo de trabajo que, desde el inicio hasta el final, estuvieron presentes, unos en cuerpo otros en mente y otros atentos a cada paso que dábamos con nuestra ruta del encanto gastronómico del Huila. Estoy convenida que siempre en un proyecto tenemos altos y bajos, pero este ha sido más que eso, ha sido un reto, y miles de experiencias que te llenan de lágrimas y de positivismo para seguir en la búsqueda de nuevos caminos y de enriquecer desde nuestro saber y trabajo a todos estos productos y por ende personas que están trabajando detrás de cada uno de ellos, que con su cuerpo y alma dan sin cesar para que podamos desde nuestra mesa disfrutar los sabores al son de un par de cuchillos y del calor del fogón.

Y como no decirlo espero que disfrute cada una de estas recetas que con amor y dedicación fueron pensadas para que el Huila sonara con bombos y platillos en las cocinas.