

Cocina Tradicional

# Moralesense

La Variedad y el Sabor de Nuestra Tierra...





# Contenido

<b>Productos Básicos de Nuestra Región.</b> . . . . .	1
Escribir el título del capítulo (nivel 2) . . . . .	2
Escribir el título del capítulo (nivel 3) . . . . .	3
<b>Escribir el título del capítulo (nivel 1)</b> . . . . .	4
Escribir el título del capítulo (nivel 2) . . . . .	5
Escribir el título del capítulo (nivel 3) . . . . .	6





## Cocinemos al estilo

# Afro

### Productos básicos de la región:

Pescado, gallina, hígado, panela, maíz, yuca, piña, ají, cebolla, plátano, gallina, chontaduro.

La gastronomía afrocolombiana es nuestra herencia africana y son infinitos los platos que se pueden preparar a base del plátano, pescado, aguacate, maíz y todo tipo de hierbas, generando sabores inigualables.

La comunidad afro de nuestro municipio se encuentra en la vereda Pan de Azúcar, El Arenal, y el socorro entre otros. Se ubican geográficamente cerca al río cauca por lo que su economía gira en torno a la pesca, al cultivo de la caña de azúcar, maíz, yuca y café principalmente.

## Tilapia Ahumada y Frita con Arroz y Yuca

### Ingredientes Para (2) Porciones:

- 2 tilapias rojas
- Sal al gusto
- Aceite
- Yuca
- 1/2 libra de arroz
- Limón Y panela

### Preparación:

- Se lava el pescado, se echa sal al gusto y se pone a ahumar colgado sobre el fogón de leña aproximadamente 30 minutos.
- Luego se aliña con cebolla y ajo y se fríe en aceite caliente.
- Aparte en una olla pon a cocinar la yuca.
- Fríe cebolla y ajo en una olla, agrega el agua y sal al gusto. Hervida el agua, se agrega el arroz y se deja hervir hasta que seque. Una vez seco, se tapa y se deja a fuego lento por media hora más, volteando el arroz unas dos veces para verificar su cocción uniforme.
- Se acompaña con agua de panela con limón.





# Arepas Horneadas de Maíz Trillado con Queso.



## Ingredientes para (10) porciones:

- 1 kilo de maíz trillado
- 1 kilo de queso
- 1 pizca de sal y azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

## Preparación:

1. En una taza ponemos el maíz para lavarlo.
2. Seguidamente se cocina el maíz y se deja por 10 minutos.
3. Cuando el maíz este frío se procede a molerlo.
4. Cuando esté listo la masa le agregamos la pizca de sal, azúcar, la mantequilla, leche y amasamos.
5. Se arman las arepas y se ponen a fuego lento.  
Se puede acompañar con agua de panela o Café.

# Sancocho de Pescado

## Ingredientes para 4 porciones:

- 4 pescados de su preferencia
- 2 plátanos verdes
- 1 yuca
- 2 papas pardas
- Cebolla larga y ajo al gusto
- Sal al gusto
- Hiervas para aliñar al gusto.

## Preparación:

1. Se aliña el pescado con sal y ajo.
2. Se pone en una olla agua, se agregan las hiervas para aliñar, el ajo, la cebolla y se deja hervir por 20 min.
3. Posterior se agrega el pescado, el plátano, la yuca, la papa y se deja cocinar por 30 min.
4. Se pica y se agrega el cilantro, se deja reposar.  
Se sirve al gusto acompañado de arroz blanco y ají al gusto.





Cocinemos al estilo

# Misak



Para los Misak la naturaleza es la madre y el espíritu de vida, de ahí radica su lucha permanente por la conservación de la misma. La lengua materna denominada Wampi- misamerawam, es el factor fundamental de su identidad étnica y cultural.

La comunidad Misak ocupa el 6,49% de la población Moralense y se encuentran ubicados en la vereda la Bonanza y San Antonio. Los principales cultivos son de maíz y papa, también cultivan trigo,

cebolla, frijol, habas, repollo y otras semillas. Igualmente cultivan gran variedad de plantas medicinales como el poleo, el árnica, y el romero. En menor escala pescan trucha y cazan liebres.

**Entre los alimentos de mayor uso se encuentran:** papa criolla, trucha, cebolla larga, carne, plátano, queso, maíz, habas, cubio, piñas, mora silvestre, ollucos.

.



# Sango o sopa de cuchuco.

## Ingredientes Para Cinco Porciones:

- Media libra de maíz amarillo molido finamente
- Papa amarilla
- Hueso carnudo
- 1 trozo de carne de res
- Yuca al gusto
- Hoja de repollo
- Cebolla, perejil o cilantro, Tomate
- Ajo
- Sal al gusto



## Preparación:

1. Picar la yuca en cuadritos, picar el repollo y la papa amarilla.
2. Picar cebolla, tomate y cilantro para hacer un hogao.
3. Se coloca en una olla el maíz molido, el hueso, la carne de res, ajo molido o machacado y la cebolla finamente picada.
4. Poner al fuego hasta que se ablande el maíz.
5. Agregar sal al gusto
6. Agregar la yuca y el repollo.
7. Cuando se ablande la yuca, agregar la papa amarilla previamente picada.
8. Picar la carne que se cocinó desde el comienzo.
9. Hacer el hogao y agregar la carne picada.
10. Cuando la papa amarilla se ablande está listo para servir, agregar al plato de sopa unas cucharadas de hogao.

# Ullucos Guisados

## Ingredientes Para dos porciones:

- 2 Lbs. de ullucos, cocidos y picados en ruedas.
- 1 libra de papa amarilla o criolla picada.
- Una taza de hogao
- Sal al gusto
- Cilantro picado al gusto

## Preparación:

1. En una olla con agua y sal cocine los ullucos y las papas, procure que no queden demasiado blandos.
2. Se escurren, se pican en ruedas al grosor que guste.
3. Mezcle todos los ingredientes y póngalos a cocinar, a fuego medio, en una olla con tapa, mezclando de vez en cuando por unos 20 min aprox.





Cocinemos al estilo

# Pueblo Paez

Los paezes son gente locuaz, comunicativa, tradicionalista, un pueblo que conserva orgullosamente su pasado ancestral. Gran parte de su población se encuentra ubicada en la cordillera del municipio de Morales, en los resguardos indígenas de Agua Negra, Chimborazo y Honduras. Su lengua natal se conoce como nasa yuwe, idioma propio de su

etnia y sobre el cual, hoy en día trabajan para la conservación de su tradición oral.

La base de su alimentación la encontramos en productos propios como: el maíz, el frijol, gallinas, plátano, yuca, arracachas.



Sabores y Saberes



# Torta de Frijol

## Ingredientes para cinco porciones:

- 1 libra de frijol verde
- Canela molida al gusto
- ¼ Mantequilla
- ½ libra de azúcar
- Corteza de Limón
- ½ copa de vino
- 1 taza de leche

## Preparación:

1. Se licúa la libra de frijol con leche, la mezcla debe quedar espesa.
2. En un cuenco se vacía la mezcla y se añaden los demás ingredientes, se mezclan hasta que la mezcla esta lista.
3. Se alista un molde, al cual se frota con mantequilla y harina, se agrega la mezcla.
4. Hornear durante una hora
5. Dejar reposar y lista para servir.



# Arruchas Rellenas

## Ingredientes para tres porciones:

- Una Zanahoria
- 200 gr de habichuela
- 200 gr de arvejas
- Tres archuchas
- Media Cebolla
- Sal al gusto
- Un Ajo (Triturado)
- Medio Tomate
- Carne molida
- Dos huevos
- Cilantro y hierbas al gusto.



## Preparación:

1. Previamente lavados todos los ingredientes se prosigue de la siguiente manera:
2. En agua caliente se pasan las archuchas.
3. Se corta finamente la verdura y se cocinan por 10 min.
4. Cocinar los huevos (preferiblemente duros), se dejan reposar y se pican.
5. Se debe preparar el guiso con el tomate, la cebolla, el ajo, el color y se añaden cuatro cucharadas soperas de agua. Cuando esté listo se añade: la carne molida, la verdura y se deja cocinar a fuego lento por diez minutos y se mezcla el huevo.
6. Finalmente se rellenan las archuchas con el guiso y listo para servir.



# Chicha de Maíz

## Ingredientes para diez porciones:

- 1 libra de maíz
- Limoncillo, hojas de naranja al gusto
- Panela al gusto

## Preparacion:

1. Se cocina el maíz, se muele, se cierne y se calcula que no quede espesa ni aguada.
2. Se al fuego a hervir con los demás ingredientes por una hora.
3. Se baja se deja reposar y se procede a agregar endulzar.

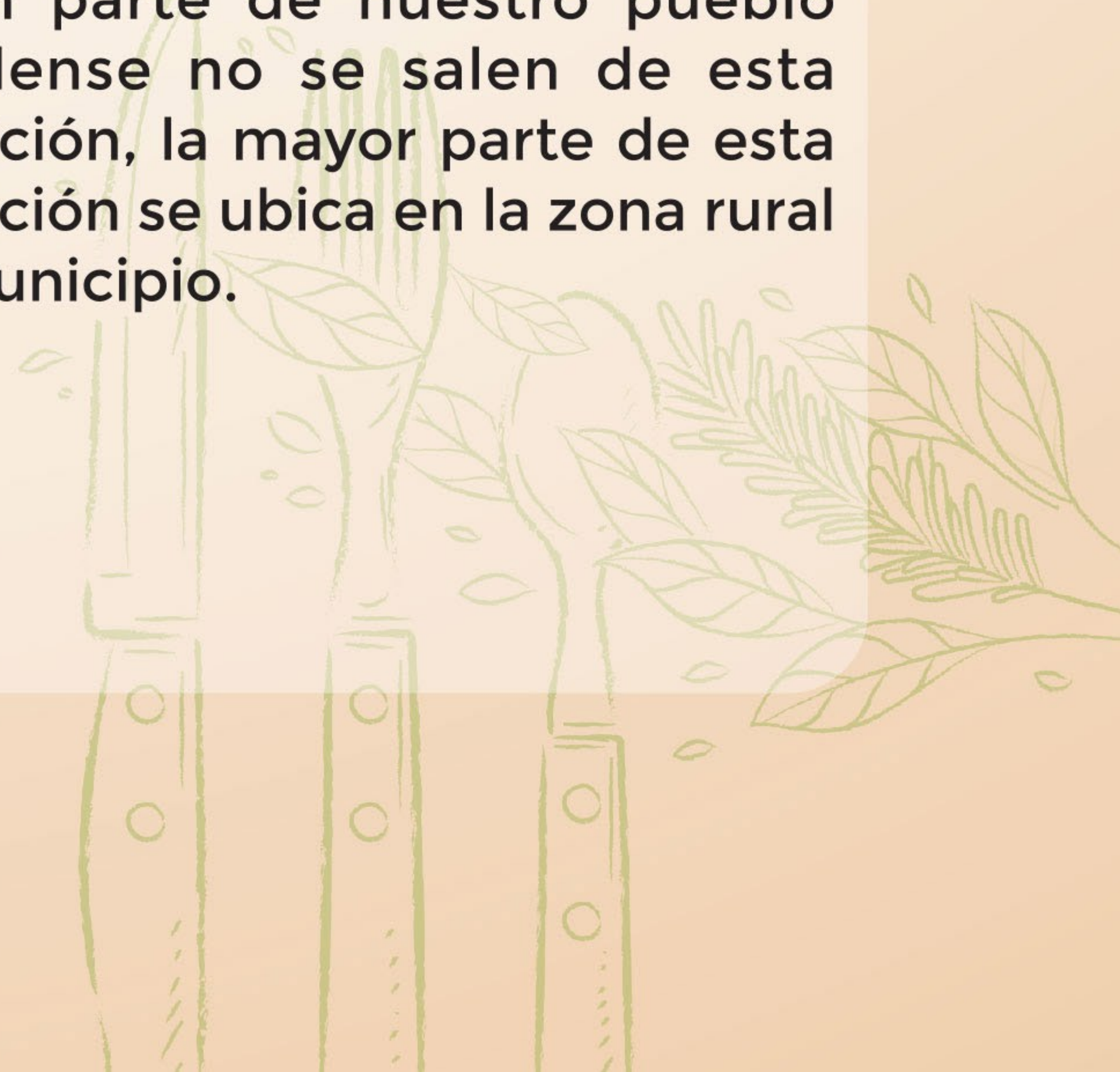


Cocinemos al estilo

# Campesino

A lo largo de la historia se ha denotado al campesino como aquella persona o grupo de personas que se dedican a la agricultura a pequeña o mediana escala, como medio de subsistencia o para intercambio de productos, a fin de obtener bienes y servicios. Por su puesto los campesinos que

hacen parte de nuestro pueblo Moralense no se salen de esta definición, la mayor parte de esta población se ubica en la zona rural del municipio.





# Sancocho de Gallina

Ingredientes para cuatro porciones

- 1 gallina
- 2 mazorcas
- 2 plátanos verdes
- 1 yuca
- 2 papas pardas
- Cebolla larga y ajo al gusto
- Sal al gusto
- Hiervas para aliñar al gusto.



## Preparación:

1. Se aliña la gallina con sal y ajo.
2. Se pone la gallina en una olla con agua, se agregan las hiervas para aliñar, el ajo, la cebolla y se deja hervir por 20 min.
3. Posterior se agrega la gallina, el plátano, la yuca, la papa y se deja cocinar por 30 min.
4. Se pica y se agrega el cilantro, se deja reposar.
5. Se sirve al gusto acompañado de arroz blanco y ají al gusto.



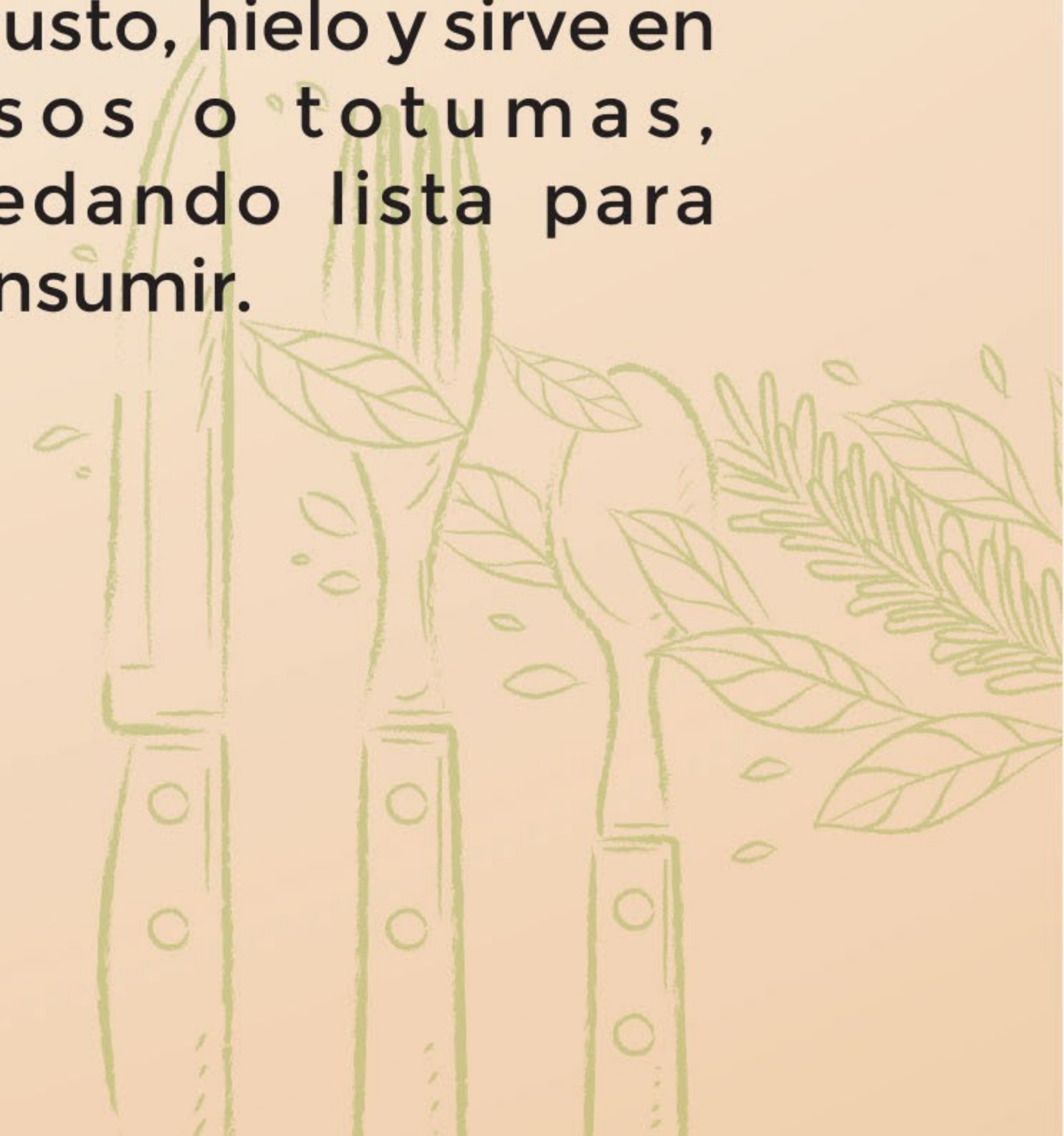
# Higado en Bistec

Ingredientes para tres porciones:

- Sal al gusto.
- Aceite.
- Hígado.
- Tomate.
- Aji
- Cebolla
- Vinagre casero
- Achote
- Cascaras de piña

## PREPARACIÓN:

1. En un sartén se agregan las 4 cucharadas de aceite, se deja calentar a temperatura fuerte.
2. Se echa el hígado y se voltea de inmediato.
3. Se le agrega el vinagre, la cebolla rebanada, con el tomate, la sal y pimienta al gusto.
4. Se deja cocinar en un espacio de 15 minutos, hasta que quede jugoso, se baja y se sirve caliente.
5. Pon a cocinar la cáscara de piña, déjala reposar, agrega azúcar al gusto, hielo y sirve en vasos o totumas, quedando lista para consumir.





# Arroz con Leche

## Ingredientes para seis personas:

- Una taza de arroz
- 6 tazas de leche entera
- Una pizca de sal
- Canela y clavos de olor al gusto
- 2 rajas de corteza de naranja
- Azúcar morena o miel al gusto
- ½ taza de uvas pasas
- ½ taza de leche condensada a su gusto

## Preparación:

1. Lave bien al arroz, al enjuagar cuando el agua quede clara significa que está bien lavado.

2. Ponga la leche en una olla de tamaño mediano con la corteza de naranja, canela y una pizca de sal. Haga hervir y añada el arroz lavado. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y suave. Revuelva de vez en cuando, con más frecuencia a medida que aumenta el tiempo de cocción.

3. Quite las ramas de canela y la cáscara de naranja del arroz.

4. Añada el azúcar o miel de panela y las pasas, cocine durante 15 - 20 minutos, o hasta que quede bien suave y cremoso. Revuelva con frecuencia para evitar que se queme.

5. Añada la leche condensada, al arroz con leche y revuelva bien. Retire del fuego.

6. El arroz con leche se puede servir caliente o frío. Decore con canela molida, frutas, etc.



Con el siguiente recetario se pretende continuar fortaleciendo las enseñanzas de los mayores y mayores de la población Moralense, en la preparación de los alimentos propios y más representativos de la región.

*Cuidar de nuestros saberes,  
es cuidar la vida  
de nuestra cultura!*





Alcaldía Municipal de Morales Cauca



**Morales**  
*Inclusión para el progreso*



*Calidad, humanización y comunidad, nuestra vocación*



**PIC**

Plan de Intervenciones Colectivas