RECETARIO Naya

recetas de arroz

RECETARIO Naya

recetas de arroz

"Fortalecimiento del aprovechamiento y el consumo del arroz, como ingrediente estratégico para el empoderamiento de la comunidad Nayera"

FUNLEO

Consejo Comunitario de la Comunidad Negra del Río Naya

Con el apoyo de:

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

ACDI VOCA Ampliando Oportunidades en el Mundo

MINTRABAJO

TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Un proyecto de:

Fundación Leo Espinosa
FUNLEO
Consejo Comunitario Comunidad Negra del Río Naya

Coordinación, investigación y diseño de contenido:

Fundación Leo Espinosa
FUNLEO
Leonor Espinosa
Presidenta
Laura Hernández Espinosa
Directora Ejecutiva
Juanita Sánchez Chávez
Coordinadora de Proyectos

Fotografía:

Laura Hernández Espinosa

Diseño gráfico, diagramación e ilustraciones:

Jorge Alberto Varón
www.behance.net/jorgea

Con el apoyo de:

USAID- ACDI/VOCA
Programa para Afrodescendientes e Indígenas
MINISTERIO DEL TRABAJO

MAYO DE 2016, BOGOTÁ-COLOMBIA

CONTENIDO

Presentación 10
Introducción 14
Ciclo del cultivo de arroz 15
Recomendaciones 18
Recuerdos ancestrales 19
Recetario 23
Condimento de yerbas de azotea 24
Sofrito o guiso del pacífico 25
Arroz de munchillá 26
Arroz con leche de coco y ajonjolí 27
Croquetas de arroz y ajonjolí con salsa de caramelo 28
Arroz verde con queso costeño y crema de leche 30
Ensalada de mango y camarones 31
Empanadas de arroz con mayonesa de yerbas de azotea 32
Arroz de raya ahumada 34
Bolitas de arroz y yerbas de azotea 35
Tamales de arroz 36
Con salpicón de pescao curruco 36
Ensalada de arroz, piña y aderezo de coco y cilantro cimarrón 38
Birimbí de arroz 39
Sopa de arroz con cangrejo azúl 40
Masitas de arroz 42
Tortilla de arroz 43
Vinagre de arroz 44
Horchata de arroz 45
Leche de arroz 46
Colada de bienestarina y leche de arroz 47
Agradecimientos 48

NA

YA

PACÍFICO COLOMBIANO

PRESENTACIÓN

El Valle del Cauca es un departamento cuya diversidad cultural representa el mestizaje de la nación colombiana. Buenaventura es el punto de acceso a las bocanas de grandes ríos pertenecientes a la vertiente del océano Pacífico y sus afluentes. La cuenca hidrográfica del Naya, hace parte de este sistema arterial natural que nutre a la región en toda su extensión. Allí, se asienta desde finales del siglo XVII, descendientes africanos, herederos de un legado que ha contribuido sustancialmente en la conformación de la identidad de la región. Provenientes principalmente del Cauca en epocas coloniales, adquirieron connotaciones de uniformidad como el idioma y adaptaron su religión en un sincretismo enaltecido por sus ritmos que hoy representan solo orgullo. Sus aportes se evidencian también en las preparaciones culinarias donde son protagonistas la yuca, el plátano, el cilantro cimarrón, la papachina y el chontaduro, elaboradas con la sazón que los caracteriza.

Estas poblaciones ribereñas han vivido tradicionalmente de la pesca, de la agricultura del pancoger y de la extracción de recursos mineros, tan valiosos que hasta hoy día son sustento fundamental para muchos de sus habitantes. De hecho, la comunidad negra del río Naya, fue conformada en el proceso de búsqueda de territorios mineros que permitieron otorgar sustento económico. Una de las primeras comunidades en fundarse fue la de Agua Clara Golondró en el Cauca, y así a medida que el oro se iba acabando buscaban otro lugar de asentamiento con capacidad de extracción. De esta manera se originaron San Francisco adentro y Nuestra Señora de la Concepción, y así sucesivamente se dio lugar a todo el poblamiento hasta llegar a la desembocadura del río. Hoy existen sesenta y cuatro veredas representadas en una población que supera los veinte mil habitantes, organizados en aproximadamente 4,816 familias.

El Naya se divide estratégicamente en tres grandes zonas: la zona baja o de marea, en donde las principales actividades económicas son la pesca artesanal y la agricultura de pancoger; la parte media, en donde prima el

LA HOYA HIDROGRÁFICA DEL NAYA, HACE PARTE DE ESTE SISTEMA ARTERIAL NATURAL QUE NUTRE A LA REGIÓN EN TODA SU EXTENSIÓN. ALLÍ, SE ASIENTA DESDE FINALES DEL SIGLO XVII, UNA COMUNIDAD DE DESCENDIENTES AFRICANOS AFRICANOS, HEREDEROS DE UN LEGADO ANCESTRAL QUE HA CONTRIBUIDO SUSTANCIALMENTE EN LA CONFORMACIÓN DE LA IDENTIDAD DE LA REGIÓN.

sustento a partir de los recursos maderables; y la parte alta, en la cual la minería ancestral continua siendo la fuente de ingreso primaria.

La dieta diaria de los nayeros evidencia un alto consumo de arroz, siendo un ingrediente presente con regularidad en las tres comidas del día. Su cultivo, constituyó una base importante de producción agrícola que solo perduró hasta mediados del siglo XIX. Los mayores recuerdan que en la época que va desde los años cincuenta hasta los setentas, la región del Naya fue una gran productora de arroz que incluso llevó parte de su producción al interior del país. Este potencial fue decayendo debido a la falta de apoyo institucional y a las ganancias casi nulas que dejaban los altos costos de los agroquímicos que en su momento, se creían necesarios para el cultivo. Lo anterior, sumado al bajo costo del producto en el mercado, hizo que la comunidad se fuera quedando rezagada de la competencia. Como su consumo era habitual, los nayeros asumieron entonces la costumbre de comprar el arroz traído desde Buenaventura. Esta práctica no tuvo inconveniente hasta que Buenaventura sufrió un bloqueo económico que dificultó el transito libre de lanchas transportadoras de insumos. El bloqueo encareció notablemente el precio del arroz afectando la dieta diaria de la población.

LOS MAYORES RECUERDAN QUE, EN LA ÉPOCA QUE VA DESDE LOS AÑOS CINCUENTA HASTA LOS SETENTAS, LA REGIÓN DEL NAYA FUE UNA GRAN PRODUCTORA DE ARROZ, INCLUSO LLEVÓ GRAN PARTE DE SU PRODUCCIÓN AL INTERIOR DEL PAÍS.

En este contexto se planteó la iniciativa de volver al cultivo del arroz como un mecanismo que propiciara la soberanía alimentaria, entendiendo su pertinencia histórica como producto agrícola. Es así, como la Junta Directiva del Consejo Comunitario de la Comunidad Negra del Río Naya, logra establecer un convenio en el 2012 con el INCODER y el Programa para Afrodescendientes e Indígenas de ACDI/VOCA, logrando en la primera etapa de ejecución, la creación de un centro de acopio, y la adquisición de maquinaria: secadora, trilladora y empacadora, otorgada al tiempo que se adelantaban procesos de siembra.

El programa se pensó bajo la lógica de ser ejecutado por familias numero-

sas, dado que el tiempo de cuidado de la siembra es muy demandante y se necesita que los roles sean distribuidos de tal forma que, mientras unos cuidan la siembra, otros mantienen la economía familiar desempeñando demás oficios tradicionales. Por tanto, la responsabilidad de la siembra se entrega a manera colectiva donde el provecho trasciende al bienestar colectivo.

Esa integración de todos los miembros de la familia también ha estado ligada a la conservación de este oficio con un objetivo empresarial. Los nayeros son una comunidad emprendedora que puede vislumbrar en el cultivo del arroz una ruta de economía segura, que no solo garantice el alimento de sus propios habitantes sino también de beneficiarios externos. Se busca que el arroz luego se comercialice con su propia marca y empaque, con el anhelo de contribuir al abastecimiento de muchas otras familias colombianas, fortaleciendo a su vez la economía local.

Por el momento, las cosechas han permitido abastecer los comedores comunitarios infantiles y la compra de excedentes a productores. De esta manera, se están fortaleciendo nuevas cadenas de generación de ingresos.

La segunda fase del convenio incorporó la dotación de un tractor para facilitar la adecuación de los terrenos. Esta herramienta tiene como fin amortiguar las largas jornadas de labrado de la tierra. Así, el cultivador solo tendrá que hacerse cargo del proceso de la siembra y su cuidado hasta la cosecha.

Si bien es un proceso que está en su etapa inicial, se espera que, los bienes otorgados sean aprovechados, buscando la manera de continuar con la iniciativa y que tanto la comunidad como el mismo Consejo Comunitario, encaminen sus esfuerzos en la generación de su propia marca de arroz. Un arroz natural, sano y delicioso.

INTRODUCCIÓN

Los tiempos de hoy traen consigo cambios medioambientales que evidencian desafíos en la recuperación del entorno natural. Las consecuencias del empleo de agroquímicos, del uso de los mares y ríos como dispensadores de basura, entre otras prácticas, son hoy una amenaza directa a la soberanía alimentaria. Por tanto, que las comunidades retornen a la actividad de los cultivos, es vital en la generación de conciencia acerca de la inmensa responsabilidad que recae en cada uno de nosotros. La siembra representa un oficio integro, saludable para la mente humana, que permite el aprovechamiento del tiempo y la salvaguarda de un futuro próspero para las nuevas generaciones. Una pequeña semilla es la representación de un todo, de una cadena que busca mantener los ciclos de vida.

Si bien los productos de la tierra son fuente de primera necesidad, aquellos que viven de esta actividad han estado abandonados a su suerte. Quizás, aprovechando las bondades del suelo colombiano, las políticas públicas se han quedado cortas a la hora de promover el desarrollo del sector agrícola para generar alternativas de vida digna a quienes proveen al país de alimentos. Aunque queda mucho por hacer, esta iniciativa es una muestra de la importancia de sembrar para poder comer, al mismo tiempo que contribuye en la labranza de un camino lícito para hacerle frente a la infortunada realidad del contexto nacional. Las comunidades rurales de Colombia requieren nuevas formas rentables de vida. De ahí que el fortalecimiento de estos programas sean necesarios para propiciar lazos de solidaridad y horizontes que favorezcan el bienestar general.

Apoyar iniciativas que promuevan caminos a la seguridad y a la soberanía alimentaria, generando a su vez nuevos ingresos, son lineamientos que conforman el objetivo principal de FUNLEO. De ahí que, acompañar el proceso de retorno al cultivo del arroz en la comunidad nayera, haya sido de suma importancia, en la medida en que permite fortalecer la nutrición y la identidad cultural, generando desarrollo.

En este contexto, las actividades llevadas a cabo, estuvieron orientadas a afianzar el consumo del arroz mediante Laboratorios Creativos de Gastronomía que contemplaron la elaboración de innovadoras preparaciones culinarias enmarcadas dentro de la tradición gastronómica afrodescendiente. Por medio del trabajo conjunto con más de cincuenta madres comunitarias provenientes de distintas veredas de la cuenca, se construyeron alternativas sencillas de preparación del arroz utilizando los ingredientes propios del entorno. Esta publicación busca aportar a la diversificación del su uso culinario con el fin de enriquecer la dieta diaria, en un proceso que pretende recoger la sabiduría ancestral y enaltecer la versatilidad del arroz como producto de la canasta alimentaria básica. Además de una serie de recetas culinarias, el presente documento incorpora datos significativos que buscan proporcionar herramientas para perpetuar el cultivo del arroz en la región.

Laura Hernández Espinosa
Directora Ejecutiva
FUNLEO

NAYA RECETAS DE ARROZ

CICLO DEL CULTIVO DE ARROZ

CICLO DEL CULT

1 PREPARACIÓN DEL SUELO / SIEMBRA

2 GERMINACIÓN

3 FORMACIÓN DEL GRANO

4 MADURACIÓN FISIOLÓGICA

Lo primero que se debe hacer es acomodar el terreno. Es preciso labrar la tierra y apoyarse del tractor para que el terreno quede parejo listo para recibir la semilla. En ocasiones es conveniente realizar drenajes en forma de V para evitar la inundación del terreno o posibles derrumbes.

Actualmente, en Naya se está sembrando la semilla 475 de FEDEARROZ, esta produce una planta corta ideal para el suelo húmedo del Pácifico colombiano.

Los sistemas de siembra utilizados han sido: al voleo y en chuzo, el primero consiste en tomar un puñado de semillas en la mano y esparcirlas sobre la tierra labrada. Por su parte, el en chuzo consiste en utilizar un chuzo o una vara para abrir huecos en la tierra y luego el labrador deposita de 1 a 3 semillas por hueco, procediendo a tapar ligeramente con un poco de tierra.

Luego de utilizar cualquier estar al pleno cuidado de la parcela labrada se estiman en principio 45 días de cuidado constante, hasta que la semilla inicie su proceso de germinación; posteriormente, transcurren otros 45 días desde la germinación hasta la etapa productiva.

Son entonces, noventa días de presencia constante en el cultivo, puesto que los pájaros son la amenaza más imperante para el crecimiento de la semilla. A pesar de que es un cultivo de ciclo corto, las jornadas extenuantes van día tras día de sol a sol, ejerciendo el oficio de espantar a estas aves amantes del arroz. Los cultivadores, sin embargo aún emplean al espantapájaros siendo este el instrumento ancestral y más utilizado. Los cultivos de arroz del Pacífico colombiano están adornados con estos hombres de palo a los que se les atan unas cuerdas de amplia longitud que los sembradores halan desde donde aguardan

IVO DEL ARROZ

5 DISMINUCIÓN DEL CONTENIDO DE HUMEDAD

6 COSECHA

7 SECADO

8 ALMACENAMIENTO

bajo la sombra hasta el atardecer, ahuyentando así a los intrusos voladores.

Cuando la planta alcanza su tiempo de cosecha el cultivador se dispone a recolectar el grano y llevarlo a la máquina de secado. Posteriormente trilla el producto obtenido con el fin de eliminar la cascara que lo protege. Finalmente queda en la zona de almacenamiento listo para su distribución y consumo.

ESPANTAPÁJAROS

los pájaros son la amenaza más imperante para el crecimiento de la semilla.

RECOMENDACIONES

Germinar la semilla en viveros es un paso seguro que garantiza el crecimiento de la gran mayoría de las semillas. Muchas veces en los métodos utilizados para la siembra tipo al voleo y el en chuzo, se pierden muchas semillas.

Todos los cultivos deben estar enfocados a un sistema de producción agroecológica, sin utilizar agroquímicos.

Es preciso evaluar la acidez del suelo del Pacífico, que en algún momento puede afectar el curso exitoso del cultivo. Existen abonos orgánicos como la urea que contribuye de manera positiva a la alcalinización del suelo y por ende a la reducción de la acidez.

La variedad Chino Grande por el contrario no resulta favorable puesto que la planta alcanza un gran tamaño, lo que la hace proclive al volcamiento.

Para los suelos del Pacífico siempre es recomendable utilizar variedades de corte pequeño para evitar el volcamiento de la planta. Algunas de estas variedades pueden ser: el arroz 60, arroz negrito y arroz tres meses.

El mal uso de los suelos ha contribuido a su baja nutrición, por tanto, es propicio alternar las parcelas, luego de recibir la cosecha, con otros cultivos distintos al arroz que ayuden a que la tierra no se sature y aporten nuevos nutrientes. Las leguminosas son por excelencia las plantas que más aportan nutrientes para la recuperación del suelo. De igual manera resulta ideal, alternar la cosecha del arroz con cereales como el maíz, cultivo que es también de ciclo corto.

NAYA RECETAS DE ARROZ

RECUERDOS ANCESTRALES

"Antiguamente el arroz se pilaba en una especie de batea elaborada con madera a la que se le hacía una perforación en la parte superior para agregar el arroz, luego con un mazo se comenzaba a golpear o trillar, obviamente el grano no salía entero pero lograba retirar la cáscara del arroz. Luego de esto se ponía en un platón o recipiente más amplio y se comenzaba a ventilar y así la cascara del arroz salí con la ayuda del viento".

"En tiempos de mi abuela era lo mismo. Regábamos la semilla y lo cuidábamos de los pájaros. Desde niña espantar los pájaros ha sido mi oficio"

"A uno le tocaba pilarlo en el pilón. No había esas máquinas modernas como la piladora. Sino que con una maseta uno iba dándole a la rama para que soltara el arroz".

"Mi papá hacía su propio pilón artesanal, le ponía una lata y con un bastón que hacían de palo pilábamos el arroz. Lo pasábamos tres veces hasta que quedara blanquito"

"Luego la gente empezó a dejar de cultivar, preferían ir a comprar a la tienda que tener su parcela sembrada, como yo me crie entre cultivos esa me causaba mucho dolor, porque en especial el del arroz se puso muy caro, mis hijos estaban pequeños y yo, o los cuidaba a ellos, o al espantapájaros. Y así, fueron muriendo los abuelos con ellos los cultivos".

"Yo vivía con ese recuerdo de que eso era fácil, que se reciba la semilla, se cuidaba un mes y listo. Pero luego le fueron creando a uno un montón de necesidades, y el que cultivaba arroz tenía que tener plata, entonces me metí con un préstamo costoso con el Banco Agrario y nos metimos a sembrar cinco hectáreas. Y uno no más con la enseñanza de los padres... Ya para ese tiempo habían cambiado muchas cosas, la semilla era distinta y le decían a uno que utilizara químicos y en eso se iba toda la plata. La hectárea más grande no nos dio nada, la perdimos toda, porque la tierra no estuvo bien adecuada, no teníamos a nadie que nos orientara. El poco arroz que cogimos nos dio para pagar el mismo crédito y además tampoco estábamos tecnificados, la piladora no dio abasto y la técnica ancestral ya no era viable, estábamos cultivando en grande. Eso desanimó a la gente y nadie más retomó el cultivo de arroz".

NAYA RECETAS DE ARROZ

RECETARIO

CONDIMENTO DE YERBAS DE AZOTEA

INGREDIENTES

- 1 atado pequeño de cilantro cimarrón
- 10 hojas de oreganón
- 3 ramas de albahaca
- 2 ramas de poleo
- 5 hojas de cebolla de azotea
- 2 gramos de ajo (3 dientes)
- 40 gramos de cebolla cabezona (un trozo)
- 75 mililitros de aceite vegetal o de coco (6 cucharadas)
- 25 mililitros de aceite vegetal neutro (2 cucharadas)
- Sal

PREPARACIÓN

PASO 1 En una sartén a fuego lento, vierta ambos aceites. Agregue la cebolla cabezona cortada en cuadritos y deje cocinar hasta que se cristalice. Adicione la cebolla de azotea y el ajo finamente cortados y cueza hasta que todos los ingredientes suelten sus jugos. Rectifique la sal, retire del fuego y reserve.

PASO 2 Blanquee las yerbas de azotea. Para hacerlo debe hervir agua con sal. Aparte, disponga de un recipiente con agua y hielo. Introduzca las yerbas de azotea en el agua hirviendo por 5 segundos, retírelas e introdúzcalas en el recipiente con agua helada. Retire y, con ayuda de una servilleta de papel, seque con cuidado de no romperlas.

PASO 3 En una licuadora, mezcle por un minuto las yerbas con el sofrito resultado del Paso 1, agregando lentamente el aceite hasta que adquiera la textura de una pasta homogénea.

Este condimento puede ser usado en remplazo de los saborizantes artificiales o cubos del sabor. Es más económico, nutritivo y respetuoso con las tradiciones culinarias y culturales de la zona. Además su uso puede acortar el tiempo dedicado a las labores de la cocina. Su vida útil sobrepasa más de una semana, ya que el aceite sirve como conservante. Puede ser utilizado en innumerables preparaciones culinarias.

SOFRITO O GUISO DEL PACÍFICO

INGREDIENTES

(Para un frasco de 800 mililitros)

- 1 adado pequeño de cilantro cimarrón
- 200 gramos de pimentón (2 unidades)
- 200 gramos de cebolla cabezona (1 unidad pequeña)
- 200 gramos de cebolla larga (5 ramas)
- 150 gramos de tomate (2 unidades)
- 30 mililitros de aceite vegetal (2 cucharadas)
- 10 gramos de ajo (4 dientes)
- Sal

PREPARACIÓN

En una sartén caliente, agregue un poco de aceite vegetal. Adicione la cebolla cabezona cortada finamente y deje cocinar hasta que se cristalice. Incorpore el ajo machacado, la cebolla de azotea, el tomate y el pimentón finamente cortados. Rectifique la sal y cueza a fuego lento por unos minutos más hasta que esté listo.

ARROZ DE MUNCHILLÁ

Dado que el arroz es abundante en hidratos de carbono, actúa como combustible para el cuerpo y ayuda en el funcionamiento normal del cerebro. ¡Es una gran fuente de energía!

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 250 gramos de camarón munchillá (3 unidades)
- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- 130 gramos de sofrito (1/2 taza)
- 30 gramos de yerbas de azotea surtidas (un puñado)
- 5 hojas de cebolla de azotea

PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite caliente, saltee los camarones. Una vez estén listos, agregue el arroz y continúe con la cocción a fuego lento. Añada el agua según la siguiente proporción: 1 taza de arroz por 2 tazas de agua. Por último, adicione el sofrito o guiso del Pacífico*; y las yerbas aromáticas finamente cortadas, ajuste el sabor con sal y pimienta. Tape por unos minutos hasta que el arroz esté cocido. Sirva con la cebolla de azotea finamente cortada por encima.

ARROZ CON LECHE DE COCO Y AJONJOLÍ

Comer arroz es muy beneficioso para nuestra salud, simplemente porque no contiene grasas dañinas ni colesterol malo. Por esto, debe cocinarse con poco aceite y no utilizar cubos saborizantes, que son los responsables de saturar nuestro cuerpo con grasas dañinas para el organismo.

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 500 mililitros de leche entera (2 tazas)
- 250 mililitros de leche de coco (1 tazas)
- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- 250 gramos de azúcar (1 taza)
- 120 gramos de coco rallado (1/2 taza)
- 25 gramos de ajonjolí (2 cucharadas)

PREPARACIÓN

Ponga al fuego una cacerola con aproximadamente un litro y medio de agua hasta que hierva. Agregue el arroz y deje cocer a fuego medio durante diez minutos. Reserve.

En un proceso aparte, mezcle la leche entera con la leche de coco, y añádala al arroz junto con el azúcar. Revuelva constantemente hasta que adquiera una consistencia espesa. Agregue el coco rallado, revuelva e incorpore el ajonjolí. Deje al fuego por unos minutos más.

Si lo desea puede omitir las semillas de ajonjolí en esta preparación.

El arroz de grano entero, como el arroz que se cultiva en Naya, es rico en fibra insoluble que puede proteger contra varios tipos de cáncer. Igualmente se dice que contiene altos niveles de nutrientes que estimulan el crecimiento y la actividad de los neurotransmisores, para ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer.

CROQUETAS DE ARROZ Y AJONJOLÍ CON SALSA DE CARAMELO

PARA LA SALSA DE CARAMELO

(Para 6 personas)

- 250 gramos azúcar (1 taza)
- 50 gramos de crema de leche (3 cucharadas)
- 50 gramos de mantequilla (3 cucharadas)
- 50 mililitros de agua (3 cucharadas)
- ½ unidad de Limón

PREPARACIÓN

En una olla ponga el azúcar con el agua a fuego medio hasta que se forme un caramelo. Retire del fuego. Agregue la crema de leche y la mantequilla y revuelva hasta incorporar todos los ingredientes.

PARA LAS CROQUETAS

- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- 50 gramos de ajonjolí (4 cucharadas)
- 1 huevo
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

Cocine el arroz con más agua de lo normal con el fin de que quede "atollao". Con ayuda de la palma de las manos realice bolitas con el arroz, luego páselas por el huevo previamente batido y finalmente por las semillas de ajonjolí. Fríalas en abundante aceite caliente y retire. Vierta la salsa de caramelo por encima.

Si lo desea puede omitir las semillas de ajonjolí en esta preparación.

"Lo bueno es que el arroz crece rapidito. Uno dura tan solo un mes desde que amanece hasta que anochece, o sea no es de esas siembras que uno dura bastante para poder comer".

ARROZ VERDE CON QUESO COSTEÑO Y CREMA DE LECHE

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- 125 gramos de queso costeño rallado (1/2 taza)
- 125 gramos de crema de leche (1/2 taza)
- 50 mililitros de condimento de yerbas de azotea* (3 cucharadas)

PREPARACIÓN

En un caldero con muy poco aceite, vierta el arroz y deje sofreír por 2 minutos. Añada el agua según la siguiente proporción: 1 taza de arroz por 2 tazas de agua. Una vez listo revuelva con el condimento de yerbas de azotea*. Incorpore el queso rallado, la crema de leche y revuelva. Rectifique la sal.

Sirva con cebolla de azotea cortada finamente por encima.

ENSALADA DE MANGO Y CAMARONES

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 500 gramos de camarón pelado y devenado (1 libra)
- 500 gramos de mango cortado en cuadritos (2 tazas)
- 125 gramos de arroz de arroz cocido (1/2 taza)
- 80 gramos de cebolla morada finamente cortada
- 10 mililitros de zumo de limón
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Blanquee lo camarones pasándolos por agua hirviendo con sal. Mezcle el mango, los camarones, y la cebolla. Agregue el limón revuelva y sazone. Acompañe con arroz blanco cocido.

EMPANADAS DE ARROZ CON MAYONESA DE YERBAS DE AZOTEA

PARA LAS EMPANADAS

(Para 6 personas)

- 500 gramos de arroz crudo (2 tazas)
- 250 gramos de queso costeño rallado (1/2 taza)
- Aceite para freir

PREPARACIÓN

Cocine el arroz procurando que quede con textura de "atollao". Deje enfriar y páselo por un molino. Amase y realice formas de empanadas rellenando con el queso costeño rallado. Fría en un caldero con abundante aceite caliente.

PARA LA MAYONESA DE YERBAS DE AZOTEA

- 1 huevo
- 1 litro de Aceite (4 tazas)
- 25 mililitros de condimento de yerbas de azotea* (1 cucharada)
- 1 gramo de poleo (1 ramita)

PREPARACIÓN

Separe la yema de la clara. Bata vigorosamente la yema y poco a poco agregue el aceite en forma de hilo sin parar de batir (también puede hacerlo utilizando la licuadora). Incorpore la clara y el condimento de yerbas de azotea*. Revuelva.

Recuerde que esta mayonesa tiene una duración de máximo tres días en refrigeración.

"A mí me gusta mucho ser parte del programa y cultivar mis hectáreas, porque recuerdo que cuando era niña era así, nosotros no comprábamos sino que sembrábamos arroz. Así como manteníamos el sustento con siembra de papachina y plátano".

ARROZ DE RAYA AHUMADA

INGREDIENTES

(Para 8 personas)

- 600 gramos de filete de raya ahumada (1 libra)
- 500 gramos de arroz crudo (2 tazas)
- 250 mililitros de leche de coco (1 taza)
- 150 gramos de cebolla blanca en cuadritos (1/2 taza)
- 80 gramos de cebolla larga en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de pimentón en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de tomate en cuadritos (4 cucharadas)
- 3 gramos de ajo machacado (1 diente)
- 2 unidades de plátano maduro
- 5 gramos de azúcar (1 cucharadita)
- Aceite de achiote
- Sal

PREPARACIÓN

En un caldero con muy poco aceite, vierta el arroz y deje sofreír por 2 minutos. Añada el agua según la siguiente proporción: 1 taza de arroz por 2 tazas de agua.

En un caldero, a fuego medio, agregue el aceite de achiote. Cuando esté caliente, adicione el ajo, las cebollas, el tomate y el pimentón y deje sofreír por unos minutos. Añada la leche de coco, la raya ahumada previamente desmenuzada y el arroz cocido. Rectifique la sal y revuelva hastaque todos los ingredientes queden incorporados.

En un proceso aparte corte el plátano en cuadritos y saltéelo en una sartén con muy poco aceite, agregue el azúcar y revuelva hasta que se caramelice. Adicione a la mezcla anterior y revuelva.

En el Pacífico colombiano es muy común que la gente sufra de ataques del corazón y accidentes cerebrovasculares. ¿Sabía que el arroz es bajo en sodio?, por lo que es considerado uno de los mejores alimentos para las personas que sufren de hipertensión.

BOLITAS DE ARROZ Y YERBAS DE AZOTEA

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- 125 gramos de condimento de yerbas de azotea* (1/2 taza)
- 10 semillas de pepa e´pan
- 1 huevo
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

Cocine el arroz con más agua de lo normal con el fin de que quede "atollao".

Aparte, pele las semillas de pepa é pan y córtelas minuciosamente, póngala a tostar en una sartén a fuego muy lento teniendo cuidado de no quemarla. Reserve.

En una sartén mezcle poco a poco el arroz con el condimento de yerbas de azotea* y reserve.

Con ayuda de la palma de las manos realice bolitas con el arroz, luego páselas por el huevo previamente batido y finalmente por las semillas de pepa e´ pan tostadas. Fríalas en abundante aceite caliente y sirva con tomate cortado por encima si lo desea.

TAMALES DE ARROZ CON SALPICÓN DE PESCAO CURRUCO

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 600 gramos de pescao curruco (1 unidad)
- 500 gramos de arroz cocido (2 tazas)
- 250 mililitros de leche de coco (1 taza)
- 150 gramos de cebolla blanca en cuadritos (1/2 taza)
- 80 gramos de cebolla larga en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de pimentón en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de tomate en cuadritos (4 cucharadas)
- 3 gramos de ajo machacado (1 diente)
- Aceite de achiote
- Hojas de plátano
- Sal

"Deberíamos seguir con el programa del cultivo de arroz, porque nos favorece ya que lo cultivamos nosotros y lo consumimos nosotros mismos ya no lo compramos y ahorramos lo del transporte, porque ya no hay que traerlo desde Buenaventura, y además el precio es más cómodo".

PREPARACIÓN

PARA EL SALPICÓN DE PESCAO:

En un caldero a fuego medio con abundante agua y sal, incorpore el pescao y cocine durante 30 minutos. Cuando esté listo, retire del agua, deje enfriar y desmenuce la carne, retirando las espinas. Reserve.

Aparte, en una sartén o caldero a fuego medio, sofría el ajo, las cebollas, el tomate y el pimentón en ese orden. Agregue la leche coco y sazone con sal. Adicione el pescao previamente desmenuzado y revuelva hasta que la preparación este uniforme y jugosa. Cocine durante unos minutos hasta que el pescado quede suelto, rectifique la sazón y reserve.

PARA ARMAR LOS TAMALES:

Sobre la hoja de plátano esparza una cucharada de aceite de achiote. Ponga un poco del arroz y encima, tres cucharadas del salpicón de pescao. Envuelva cuidadosamente asegurando que el contenido no se salga. Amarre con las venas de la hoja de plátano y cocine al vapor.

PROCESO DE COCINAR AL VAPOR

Puede utilizar piedras en el fondo de la olla o palitos del ancho de la olla, puede utilizar la vena de la hoja de plátano que quedó luego de retirar la hoja para envolver los tamales. Posteriormente, agregue agua cubriendo las piedras o los palitos, ponga los tamales y tape.

ENSALADA DE ARROZ, PIÑA Y ADEREZO DE COCO Y CILANTRO CIMARRÓN

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 160 gramos de arroz cocido
- 120 gramos de piña cortada en cuadritos (1/4 de taza)
- 120 mililitros de leche de coco (1/4 de taza)
- 60 mililitros de zumo de limón (2 cucharadas)
- 60 mililitros de aceite vegetal (2 cucharadas)
- Cilantro cimarrón al gusto
- Albahaca morada al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

PARA EL ARROZ

En un caldero con muy poco aceite, vierta el arroz y deje sofreír por 2 minutos. Añada el agua según la siguiente proporción: 1 taza de arroz por 2 tazas de agua. Deje enfriar.

PARA EL ADEREZO

Mezcle la leche de coco con el zumo de limón, el cilantro finamente cortado, el aceite y la sal.

Revuelva todos los ingredientes hasta incorporarlos completamente y aliñe con el aderezo. Decore con hojas de albahaca morada.

BIRIMBÍ DE ARROZ

El Birimbí es un dulce tradicional de maíz amarillo trillado el cual luego se deja agriar durante 3 o 4 días. Esta es una adaptación fácil y rápida basada en el consumo del arroz.

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 350 gramos de azúcar (1 1/2 tazas)
- 250 gramos de arroz crudo (1 taza)
- Canela en astillas al gusto
- 1 litro de leche entera

PREPARACIÓN

Licúe el arroz con la leche hasta que quede lo más desintegrado posible. En una olla o caldero a fuego lento, ponga a cocinar el resultado con el azúcar y la canela, revolviendo constantemente para evitar que se queme o se pegue, hasta que adquiera una consistencia espesa.

SOPA DE ARROZ CON CANGREJO AZÚL

INGREDIENTES

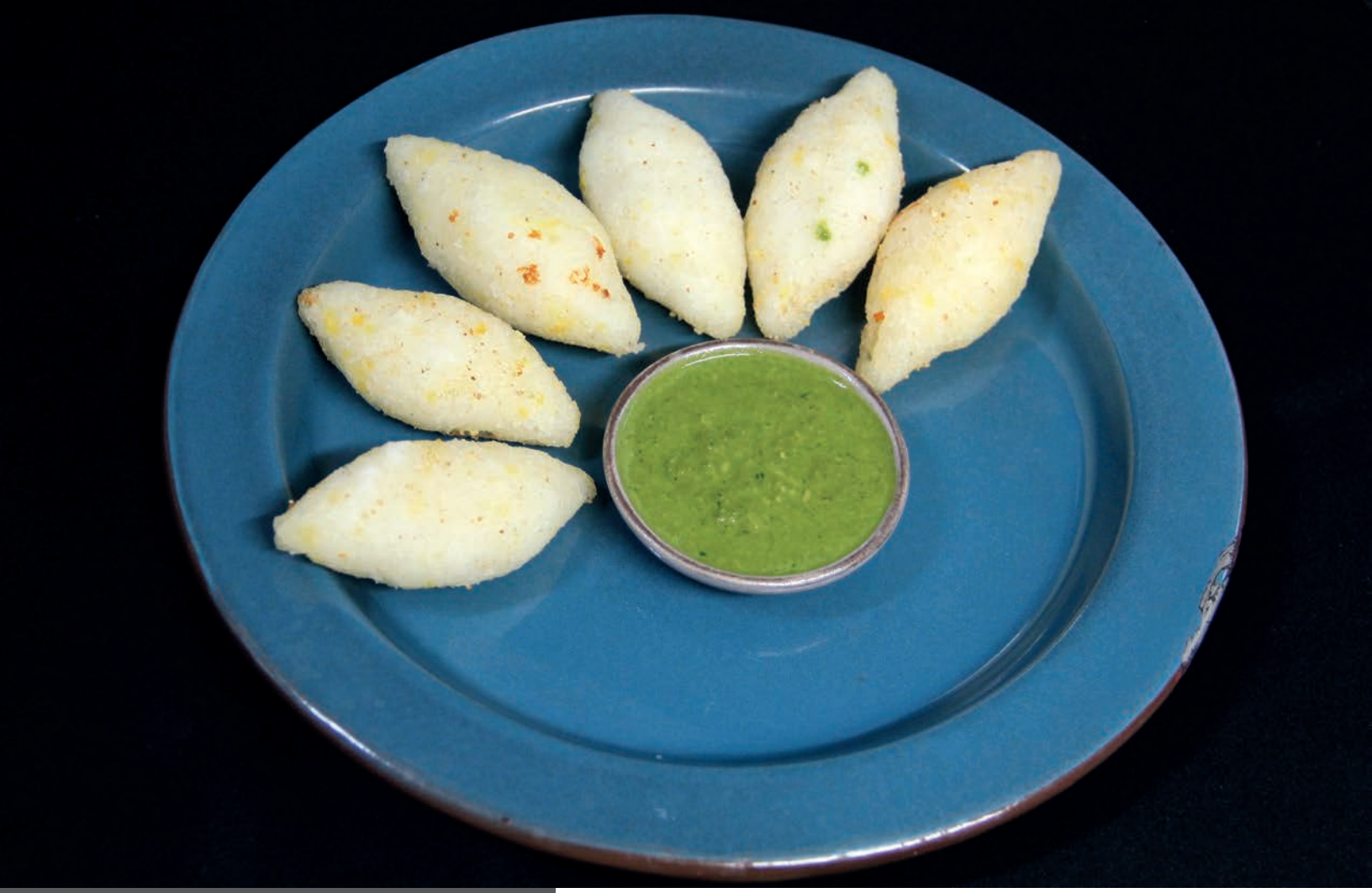
(Para 8 personas)

- 500 gramos de arroz crudo (2 tazas)
- 300 gramos de cangrejo azúl (6 a 7 cangrejos)
- 250 gramos de papachina (1 unidad pequeña)
- 200 gramos de ñame (1 unidad pequeña)
- 150 gramos de cebolla blanca en cuadritos (1/2 taza)
- 80 gramos de cebolla larga en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de pimentón en cuadritos (4 cucharadas)
- 80 gramos de tomate en cuadritos (4 cucharadas)
- 3 gramos de ajo machacado (1 diente
- 250 mililitros de leche de coco (1 taza)
- Achiote
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En una olla con suficiente agua, ponga a cocinar el cangrejo azul. Agregue el ajo, la cebolla, el pimentón y el tomate. Inmediatamente después adicione el arroz, la papachina y el ñame. Sazone con sal y pimienta y deje cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén blandos.

"Yo soy cultivadora de arroz del programa, mantener el cultivo de arroz es muy pesado porque toca cuidarlo desde las cinco de la mañana a las seis de la tarde, porque si uno lo deja solo se lo comen los pájaros, entonces toca estar ahí espantándolos. Nosotras hacemos espantapájaros le ponemos una camisita y un sombrero, luego se le coloca un hilo en lo que son los brazos y uno se sienta al extremo de la pita y lo mueve todo el día, entonces los pájaro creen que son personas y se van. En la noche no porque lo pájaros no andan de noche. De resto no hay nada más que amenace la siembra".



MASITAS DE ARROZ

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 250 gramos de arroz cocido (1 taza)
- 250 gramos de queso costeño
- Aceite para freír
- Sal

PREPARACIÓN

Cocine el arroz con más agua de lo normal con el fin de que quede "atollao". Ralle el queso y reserve.

Con ayuda de la palma de las manos realice masitas ovaladas con el arroz, utilice su dedo índice para abrir un orificio en el centro de la masita. Para facilitar el proceso puede untarse un poco de aceite antes de hacer este procedimiento. Con una cuchara pequeña incorpore el queso rallado y cierre muy bien sin dejar ningún agujero. Fríalas en abundante aceite caliente. Puede acompañarlas con condimento de yerbas de azotea.

TORTILLA DE ARROZ

INGREDIENTES

(Para 8 personas)

- 500 gramos de arroz cocido (2 tazas)
- 200 gramos de queso costeño rallado
- 20 semillas de pepa e' pan
- 2 huevos
- Azúcar (una pizca)
- Sal

PREPARACIÓN

Pele y cocine las semillas de pepa e´pan. Con la ayuda de un tenedor tritúrela hasta formar un puré. Incorpore el arroz cocido, los huevos y el queso rallado. Revuelva y sazone con sal y una pizca de azúcar.

En una sartén caliente agregue un poco de aceite y esparza la mezcla de forma pareja por todo el recipiente. Deje dorar y de la vuelta para que se cocine por ambos lados

VINAGRE DE ARROZ

Este vinagre es ideal para acompañar frituras, adicionar al arroz blanco cocido o a cualquier otra preparación.

INGREDIENTES

(Receta para un frasco de 1 litro)

- 250 gramos de arroz crudo
- 80 gramos cebolla roja cortada en trozos
- 80 gramos de pimentón
- 9 gramos de ajo (3 dientes)
- 30 gramos de panela rallada (2 cucharadas)
- 30 mililitros de vinagre blanco de frutas (2 cucharadas). Opcional
- Comino en grano (1 pizca)
- Ají picante
- 1 botella de vidrio de un litro

PREPARACIÓN

Licúe el arroz con un litro de agua, cuele y reserve el agua de arroz obtenida. Disponga la botella de vidrio y vierta el agua de arroz y todas las demás verduras previamente cortadas. Agregue el ají picante al gusto, la panela y los granos de comino. Tape la botella y deje fermentar por al menos una semana. Si lo desea puede adicionar dos cuharadas de vinagre blanco de frutas.

HORCHATA DE ARROZ

¡La horchata además de ser nutritiva es muy refrescante!

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 500 gramos de arroz crudo (2 tazas)
- 350 gramos de azúcar (1 1/2 tazas)
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- Canela en astilla

PREPARACIÓN

Ponga el arroz en un colador y lávelo. Cuando esté limpio, lleve a un recipiente hondo y deje remojando con la mitad de agua durante al menos dos horas.

Pasado el tiempo, licue el arroz y el resto del agua, la leche y el azúcar en la licuadora hasta que todos los ingredientes se incorporen y el arroz se haya pulverizado. En caso de no tener licuadora puede ayudarse con un molinillo o batidor manual.

Vierta la mezcla en una jarra, añada la canela y refrigérela inmediatamente. Sírvala en vasos con cubitos de hielo.

LECHE DE ARROZ

La leche de arroz ha resultado ser una de las bebidas más digestivas, siendo una gran alternativa para sustituir a la leche de vaca en nuestra dieta diaria. Además, al ser baja en grasas es ideal para reducir el colesterol y favorecer la salud del corazón.

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de miel de caña
- 1 cucharada de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Remoje el arroz por 30 minutos en suficiente agua hasta cubrirlo completamente. Posteriormente, cuele y cocine con el litro de agua, la miel y la vainilla. Cueza por alrededor de 15 minutos o hasta que el arroz este suave y deje enfriar.

Licúe todo hasta que el resultado sea una mezcla homogénea. Cuele y refrigere o consuma inmediatamente. Agregue hielo si lo desea.

También puede añadir otro sabor agregando canela, ralladura de naranja o limón.

COLADA DE BIENESTARINA Y LECHE DE ARROZ

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 1 litro de leche de arroz
- 120 gramos de Bienestarina (1/2 taza)
- 50 gramos de panela rallada (4 cucharadas)
- Canela en astillas al gusto

PREPARACIÓN

Caliente la mitad de la leche de arroz con la canela y la panela. Disuelva la bienestarina en la otra mitad de la leche de arroz fría y agréguela a la leche caliente.

Cocine a fuego lento y revuelva constantemente con una cuchara de palo hasta que hierva y adquiera una consistencia espesa.

Puede consumirla fría o caliente.

AGRADECIMIENTOS

La Fundación Leo Espinosa FUNLEO rinde homenaje a la riqueza cultural de la comunidad nayera del Pacífico colombiano. Agradecemos a las organizaciones sociales, étnicas y de carácter privado que depositaron su confianza en FUNLEO para apoyar y fortalecer las iniciativas emprendidas.

Principalmente al Consejo Comunitario de la Comunidad Negra del Río Naya, por abrirnos las puertas de su territorio y hacernos parte de un proceso tan significativo para el fortalecimiento de su comunidad. Especial agradecimiento a Rodrigo Castillo, por su amplia colaboración y por la información aportada para la realización de este documento, al igual que a Katy Yohana Garcés, agrónoma del convenio por su gran contribución.

A las madres comunitarias que tienen la inmensa responsabilidad de alimentar los niños de la comunidad y de garantizar su futuro como adultos sanos que valoran los productos de su tierra y heredan la tradición culinaria.

A las organizaciones e instituciones que, preocupadas por mejorar la calidad de vida de la población afrodescendiente en Colombia, apoyan estos procesos de inclusión y de desarrollo. Gracias a USAID Y ACDI/VOCA por su importante contribución

A la Corporación de Investigación para el Desarrollo Agropecuario CINDAP, en especial a Luis Armando Ortiz, por sus valiosos comentarios.

A los Chef Alex Salgado, Rey Guerrero y Jacobo Bonilla por contribuir con su gran sabiduría a la creación de este recetario, gracias por su inspiración y por replicar sus conocimientos a una comunidad que lo recibe con inmensa gratitud y con la disposición de replicar lo aprendido.

Finalmente, a todos aquellos que con su apoyo brindaron la fuerza necesaria para que este documento haya sido terminado.

"Esta Cartilla fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de Funleo y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos".

"Fortalecimiento del aprovechamiento y el consumo del arroz, como ingrediente estratégico para el empoderamiento de la comunidad Nayera"