

QUESILLO YAGUAREÑO

Es un producto derivado de la leche que mediante el proceso de cuajado, desuerado, salado y una determinada temperatura en pailas se obtiene una masa "chicluda" que posee unas características suaves y delicadas en comparación con los quesos mas reconocidos mundialmente.

Ingredientes

Leche entera, suero, sal, cuajo fermento láctico.

Historia

Durante muchos años las abuelas yaguareñas aprendieron a darle un sabor único al quesillo que elaboraban con mucho cariño para el consumo en sus hogares, los cuales se envuelven en hojas de plátano que hace que su sabor se conservara un poco más y le proporciona un aroma y sabor exquisito. Poco a poco esto se fue convirtiendo en una forma de sustento ya que se empezó a comercializar teniendo una buena acogida entre sus compradores que se deleitan consumiéndolos con un buen bocadillo de guayaba o con una gran taza de chocolate caliente.

Rápidamente adquirió una fama que trasciende las fronteras no sólo del departamento sino también las de Colombia, pues los extranjeros que han probado su sabor y que pasan a darse un paseo por la represa de Betania, no desaprovechan el viaje para llevarse este producto autóctono de la tierra opita.

La elaboración del quesillo es de forma artesanal, aunque se estén aplicando métodos industriales para su empaçado, como es el empaçado al vacío para conservar el producto, no deja de perder su sabor único entre los quesos mundiales.



Quesillos

It is a product derived from milk which, through a certain process produces special soft and delicious "gummy" dough that has soft and delicate characteristics.

The grandmothers from Yaguará, a small Huila's town, learnt to give a unique flavor to the opita's quesillos that they prepare with lots of love for their families. They wrap it in banana's leaves to keep its flavor for a longer time and for giving it in exquisite flavor and aroma.



ELABORADO POR: GRUPO DE INVESTIGACION DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO Y SANDRA YOVANA PEREZ
EDITADO POR: RUBEN DARIO ROJAS V. Y ANA YAZMIN CLAROS
DISEÑO: CARLOS DANIEL MENDEZ
TRADUCCION: UNIVERSIDAD UNAD - NEIVA

abc

Lo mejor del Huila para el Mundo
de la A a la Z

FASCICULO No. 8

Gastronomía HUILENSE

"Pa' chuparse los dedos"

Con la llegada de los españoles, América le entregó al mundo el maíz, los tomates, el chocolate, los aguacates, la vainilla, y las papas por solo citar algunos productos que han convertido la gastronomía huilense en una mixtura pluricultural de sabores y sensaciones estimados en razón de la delicadeza de su elaboración con técnica y sabia razón, y que se conservan gracias al esfuerzo de la familia por sostener la autenticidad y tradiciones. Nuestras recetas se transmiten por vía oral en construcción colectiva y de memoria histórica, arraigada a las costumbres y tradiciones en el ámbito nacional y regional.



EL ASADO HUILENSE



Opita's recipes Huilense food

The Huilense bar-b-q, is the most representative dish from the Huila department, it is specially cooked in every year's June as host of the Saint Juan and Saint Peter's festivals, it is presented in each region's home and restaurant during this time. For cooking the Huilense Bar-b-q, marinated pork meat is roast in an earth oven, accompanied with arepas or yucca and banana envueltos. In all the department's towns, families buy the alive pig which is killed very earl in the morning before the San Juan holiday, where the team work and each participant help gives as a result, a party in every home.



Quando de comer se trata, el asado huilense es motivo de aceptación, alegría y reconocimiento al arte culinario, el más mínimo detalle en las porciones secretas que cada familia tiene para el deleite de los invitados, es fuente de satisfacción para el anfitrión quien empeña su prestigio en cada invitación.

Las recetas varían de acuerdo con los gustos de cada pueblo del Huila, pero generalmente para su elaboración se utiliza: carne de cerdo: (carne pulpa, tocino, jamones, brazos y la cabeza) se le aplica sal para luego adobarlo con ajo, cebolla larga, comino, pimienta, clavos de olor y naranja agria o vinagre, dejándolo reposar durante un día completo en batea de barro, para luego asarlo en el horno de barro. Se recomienda que las costillas se coloquen encima en una vasija diferente. El típico plato mas representativo de la cocina huilense va acompañado generalmente de maduro cocido, papa, yuca, arepa, insulsos y el envuelto. Y es así como se recibe el San Juan y el San Pedro alrededor del asado huilense, el aguardiente, y el baile hasta el amanecer.



SANCOCHO DE BOCACHICO

Del río Magdalena directo a la mesa

El bocachico es un pescado que se encuentra muy fresco a orillas del río Magdalena; comercializado por los pecadores de la región, quienes desde muy temprano en la madrugada, han salido río arriba con el chile en la mano, en una pequeña balsa, en que horas más tarde regresan con el pescado aún serpenteante. Para preparar el sancocho de bocachico, en una olla con agua, se le incorporan los plátanos verdes pelados y cortados a lo largo, dejando cocinar durante 15 minutos. Posteriormente se le agregan las papas peladas, la yuca pelada y cortada a lo largo, la arracacha pelada y cortada en dos a lo largo, y la ahuyama pelada y cortada en trozos, continuando la coción por aproximadamente 30 minutos.

Incorporar los pescados sobre la coción sin revolver, dejando cocinar por otros diez minutos, hasta que al pescado se le pueda retirar una aleta suavemente.

Servir el caldo del sancocho con un poco de cilantro, y el pescado con el recado, el arroz y un poco de hogao y si lo desea puede acompañar con aguacate o guacamole.



DULCE DE NOCHEBUENA

En todo el mundo la navidad se recibe con una gran cantidad de platos sobre la mesa invocando a la abundancia y la prosperidad. En nuestro departamento el nacimiento del Niño Dios es celebrado con la preparación de la famosa y dulce nochebuena, postre típico y autóctono con el que se recibe a las visitas desde el 23 hasta el 25 o 26 de diciembre en cada uno de los hogares opitas. Desde una semana atrás se comienza la preparación, cuando se compra el limón, la papaya verde, la breva y los higuillos, los cuales se cortan, se les extrae el interior, y se cocinan en abundante agua para sacarles la mancha. Las cáscaras de limón se cocinan por aparte para extraerles el amargo, y luego se incorpora al resto de las frutas. Una vez se retiran del fuego se dejan enfriar y se cocinan en agua de panela durante una hora, se retiran del fuego, se escurren y se ponen al sol para que cristalicen y queden "rejunitas".

Una vez soleadas y serenadas las frutas, se recocen en una miel de panela bien espesa, tapadas con hojas de plátano. Aparte en otro melado saborizado con clavos y canela se mojan las almojábanas hasta que se esponjen y se adicionan con cuidado al resto de la nochebuena, la cual se podrá disfrutar después de reposada y refrigerada, acompañada de queso fresco o arroz de leche.

Christma's eve jelly

For the christmas time all the opitas' families can not miss the delicious "nochebuena", which is a special sweet jelly made with tropical fruits like lemmon green, papaya, early figs and other figs. It is also eaten with almohabanas, special bread from Huila.

This delicious desert can be served with fresh cheese or rice pudding and a big glass of cold water.

TAMAL HUILENSE

El tamal huilense es una adaptación del tolimese, con ingredientes representativos del departamento. Consiste en una mezcla de guiso que incluye presa de res, cerdo, gallina, y huevo, lo mismo que las yerbas aromáticas, una mínima cantidad de arroz y un hogo denso de cebolla y tomate, el uso de las arvejas verdes y el envoltorio en hojas de biao (hojas de plátano pasadas por el calor del fuego para hacerlas manejables y resistentes), son características que hacen la diferencia en la preparación de nuestro tamal.



BIZCOCHO DE ACHIRA

El tradicional bizcocho de achira huilense es de origen vegetal, cuya planta llamada popularmente achira, cultivada en la región, es la base para la elaboración de esta rica galleta de tierra caliente. En su preparación se utilizan: harina de achira, cuajada fresca, harina de maíz, mantequilla y huevos. El secreto del sabor inigualable está en amasar los ingredientes sin añadir agua y se moldean los bizcochos que no deben pasar del grueso de un dedo. Posteriormente se hornean en un recipiente (lata) sin engrasar y en cuanto cambian de color, se saca el recipiente del horno para reposarlos y afiancen su sabor y luego se introducen nuevamente al horno para que doren y queden gustosos al paladar.

Achiras cakes

It is very common to find Achiras cakes in many places of Neiva and in almost every Huila's town, they can be delighted when they have just been taken out from the oven, with a very delicious drink.

It is a delicious snack made with achira's flour, fresh curd, corn flour, butter and eggs. All these ingredients are baked to get a soft texture and distinct flavor.

Achiras are usually eaten for breakfast, accompanied with some cheese and some hot chocolate, juice or soda.





BIZCOCHUELO

El bizcochuelo se caracteriza por su delicada textura y delicioso sabor a licor y limón, elaborado a base de harina de achira propia de nuestra tierra de promisión.

En las fiestas del San Pedro la familia se reúne en torno a la totuma y el batidor, teniendo como anfitrión al horno de barro donde se asará el bizcochuelo, que será repartido el día de San Juan en las horas de la mañana, luego de la alborada, junto a una copa de aguardiente. Para su preparación se requiere de huevos, azúcar, harina de achira, aguardiente y ralladura de limón. En la totuma se baten las claras a punto de nieve, a las que poco a poco se le agregan las yemas formando así el ponche, al que se le adiciona aguardiente. Finalmente, al ponche se le agrega el azúcar y la harina de achira revolviendo suavemente, se lleva al horno en los moldes y se hornea durante un cuarto de hora.



Bizcochuelo

This is a traditional cake from our opita's land, which is characterized for its soft texture with a delicious liquor and lemon flavor. It is made with achira's flour, typical from our promising land. During the San Pedro festival, it is inevitable to meet the family in order to prepare the bizcochuelos with a totuma, the mixer, and the mud oven. These one are distributed in the San Juan's day morning for all some couplets as companions.

EL FAMOSO JUAN VALERIO

Una de las recetas populares ampliamente conocida en nuestro departamento es la del Juan Valerio, la base del alimento es el plátano y su preparación dura tan solo 20 minutos. Se requiere de los siguientes ingredientes: cuatro plátanos verdes asados, una libra de tocino sin pellejo y bien frito, dos tallos de cebolla larga y sal al gusto. Su preparación consiste en machacar los plátanos muy delgados junto con la cebolla y se mezclan con el chicharrón, asegurándose que todo este caliente y formando una sola masa.



ENVUELTOS DEL HUILA



INSULSOS BLANCOS

En el departamento del Huila encontramos los más diversos sabores y uno de sus dulces frutos es el insulso blanco cuya textura es similar a la natilla y como acompañante de las comidas diarias sirve de postre por su calidad y dulzura que alegran el paladar más delicado. Su preparación se fundamenta en la utilización del caldo donde se ha cocinado maíz blanco para la elaboración de las arepas, a este se le agrega canela y azúcar hasta cuando luego de un paciente tiempo de cocción queda listo para ser envuelto en hojas de plátano y entregarlos a sus comensales.



ENVUELTOS DE ARROZ

Esta deliciosa comida cocinada lentamente en hojas de plátano verde es un acompañante y una entrada al plato principal. Para elaborar un envuelto hay que saber conocer los espesores de la masa, lo mismo que preparar el tradicional adobo compuesto de tomate, cebolla larga picada, ajo machacado, color y cominos, pacientemente sofritos. El secreto de estas deliciosas guarniciones esta en un manejo delicado del arroz que se prepara en una base de caldo de carne o pollo, las arvejas verdes y el maíz. Los envoltorios son hojas medio asadas de plátano, del largo y grueso de tres dedos, y sirven para acompañar otras delicias tradicionales.

OTROS ENVUELTOS

