





Sabores y saberes

en la cocina del Meta

Sabores y saberes
en la cocina del Meta



República de Colombia
Departamento del Meta

Alan Jara Urzola

Gobernador del Meta

William Enrique Cabrera Molano

Director Instituto de Turismo del Meta

Título original: Sabores y saberes en la cocina del Meta

Dirección editorial: Jaime Fernández Molano
Coordinación: Orlando Peña Rodríguez
Asesoría de contenido: Hugo Mantilla Trejos
Asesoría de edición: Henry Benjumea Yepes
Asistente de investigación: Doris Gallego Amaya
Fotografía: Constantino Castelblanco
Diseño y diagramación: Diego Torres y Luis Miguel Ortiz
Supervisión general: Liliana García Vera
Primera edición: agosto de 2014

© Nancy Espinel Riveros
Jaime Fernández Molano
María Camila García
Luciano Gómez
María del Rosario Ramírez
Ramón Darío Vergel Sanjuan, quienes han cedido todos sus derechos al Instituto de Turismo del Meta para la presente edición.

© Del prólogo: Clemencia Price de Arellano

© De la presente edición:
Instituto de Turismo del Meta

ISBN: 978-958-58413-0-7
Hecho el depósito legal

Se autoriza la reproducción —únicamente parcial— de este libro siempre y cuando se citen la fuente, sus autores, editores y los responsables de los derechos de propiedad del libro.

Preprensa digital y diseño:
Entreletras

Impresión y encuadernación:
Surtipapeles

IMPRESO EN COLOMBIA
PRINTED IN COLOMBIA

Maloka

Presentación

Un libro de cocina es mucho más que un compendio de recetas. Su contenido lo convierte en un documento de carácter histórico, antropológico y cultural.

Histórico, porque al rastrear el camino de las recetas se descubre la evolución de los gustos; el estado de la economía en un período determinado; la adaptación de los platos según el grupo social.

Antropológico, pues revela la relación de los seres humanos con los alimentos; su concepción del mundo y de la vida; la adaptación del organismo a cierto tipo de productos; el significado profundo de lo crudo y lo cocido.

Cultural, por cuanto lo preparado, y sus formas de preparación, contienen información sobre las características del espacio que se habita; de ocasiones especiales en los que se consumen cierto tipo de alimentos; de las fiestas relacionadas con ellos.

En los diversos municipios del Meta se celebran festividades para mantener viva la tradición de los productos oriundos de la región. Se organizan muestras gastronómicas en las que los habitantes, procedentes de distintas regiones, presentan sus comidas típicas. Y es en esa diversidad de orígenes que se funde con nuestras tradiciones, donde encontramos la principal fuente de riqueza y la mayor fortaleza de nuestra gastronomía.

Este libro, además de convertirse en una importante fuente bibliográfica y de consulta para múltiples disciplinas del saber, es una magnífica carta de presentación y elemento de promoción, ante Colombia y el mundo, de las potencialidades y diversidad cultural que posee el Meta, como departamento fundamental de la Orinoquia colombiana.

De igual forma, con la publicación del presente libro, que en Colombia lo antecede únicamente el volumen titulado *Gastronomía típica del llano*, de Ramón Darío Vergel Sanjuan, se estimulan los procesos de creatividad, profundización y exploración, a partir de la cocina tradicional, con nuevos elementos y mezclas que permiten la optimización de nuestro propio desarrollo gastronómico.

Es importante recordar que el Meta, si bien forma parte fundamental de los Llanos Orientales de Colombia, en su topografía incluye parte de la región andina, y además está conformado por diferentes culturas inmigrantes mezcladas en un singular crisol que determina su amplia diversidad, que permea por supuesto, el tema gastronómico, que va más allá de la cocina tradicional llanera.

Este trabajo, bajo el acertado título **‘Sabores y saberes en la cocina del Meta’**, es valioso, en especial, porque no se conforma con presentar las recetas populares o comerciales, sino que indaga en el corazón de los pueblos y veredas, donde habitantes aislados preparan platos tradicionales que, si algún día fueron comunes en la dieta regular, hoy se han convertido en rarezas culinarias; pero así mismo es una ventana abierta al mundo, para que se aprecien las nuevas tendencias, las fusiones y vanguardias que han convertido a nuestra gastronomía en una de las más apetecidas de la cocina colombiana.

Alan Jara Urzola

Gobernador del Meta

Gastronomía del Meta: para atraer todas las miradas

El principal objetivo del presente libro es dar a conocer la recopilación de lo que el departamento del Meta y buena parte de los Llanos Orientales ofrecen en gastronomía; los colores, texturas, sabores que se tienen y sobre lo cual ha girado la historia y el desarrollo de nuestra región.

Con este volumen se da un paso fundamental en el proceso de difusión y promoción del patrimonio cultural y turístico del departamento, a la vez que se estimula la investigación sobre un tema tan importante como el que aquí nos ocupa.

Se busca recrear e ilustrar lo que han sido en nuestro territorio los procesos de desarrollo de la gastronomía, cómo y qué se ha hecho, su importancia, y de qué manera ha marcado la tendencia y su propio desarrollo económico.

Con su lectura se logra entender cómo este campo es un elemento fundamental de los procesos sociales, culturales y económicos del departamento del Meta.

La amplia gama de sabores, fórmulas y recetas que ofrecemos, se convierte en uno de los principales atractivos y la más rica experiencia que puedan encontrar quienes visitan nuestro territorio. Y también es una forma de navegar hacia las profundidades de los saberes que están detrás de la tradición gastronómica del departamento del Meta y de parte de los Llanos Orientales de Colombia.

Por ello es tan importante llegar al paladar del lector a través de una oferta completa como la que contiene el



presente volumen, que nos ofrece una alternativa de degustación de los sabores que inundan nuestra tierra; pero también nos dice qué se produce, cómo se hacen, o cuáles son las recetas que conforman tanto nuestra tradición como las diversas alternativas de fusión y de vanguardia. Temas que aborda este libro, producto de un juicioso análisis y trabajo de investigación de un equipo interdisciplinario representativo del departamento en el campo que nos ocupa.

Estas páginas están abiertas para crear y consultar no solo los elementos culinarios, sino en general, los espacios, tiempos, texturas, sabores y secretos de la cocina regional.

De igual forma, creemos que el presente trabajo cumple a cabalidad con el objetivo de alimentar y fortalecer aún más las infinitas razones que existen para que el departamento del Meta se consolide como destino turístico y cultural de primer orden en el concierto nacional.

Finalmente, me permito felicitar al equipo que lideró el proceso de análisis, discusión, investigación y edición del presente documento, porque estamos seguros que será un aporte para las diferentes disciplinas del saber y un elemento fundamental para atraer todas las miradas de Colombia y el mundo, hacia nuestro departamento.

William Enrique Cabrera Molano

Director

Instituto de Turismo del Meta



Prólogo

Desde niña, hace ya muchos años, he amado este país que siempre tiene temas nuevos por descubrir e investigar. Una pasión grande es conocer, registrar, probar y compartir los platos de las regiones. Esta pasión por nuestra cocina la encontré en las plazas de mercado, pues en ellas las sorpresas son continuas y es allí donde conocemos realmente las grandes ciudades y los pequeños municipios que están llenos de saberes de nuestras mesas regionales, y de hecho nuestra inmensa cocina colombiana.

Gracias a la invitación hecha para escribir este prólogo, que me hizo estudiar más la cocina del llano, me doy cuenta cada día de nuestra riqueza culinaria, y que gracias a Dios ya hay personas que sueñan y realizan sus sueños a través de un libro con el registro y la historia de la cocina; así que me remito a los sentimientos que tengo gracias a experiencias vividas.

La misma emoción que se siente al ver el mar por primera vez, se repite al cruzar la cordillera oriental y encontrarse con

un inmenso mar de verdes que se juntan en el horizonte con el azul del cielo; y en el atardecer, el llano se une con un cielo de majestuosa tranquilidad en una explosión de colores de fuego, cruzado por bandadas de garzas blancas que regresan a sus nidos.

Además de la belleza indescriptible de los paisajes de este departamento, hay un sentimiento que invade al visitante hasta lo más profundo del alma, la calidez de su gente alegre, abierta y valerosa, que desde los lanceros de Rondón mostraron el valor del llanero por defender lo propio.

Los bailes y la música están incrustados en el himno del Meta, que a ritmo de joropo llega al fondo del paisaje llanero en descriptiva emoción y encanto, y es semilla de respeto por la tierra, y hasta los niños lo expresan con danzas y orgullo por sus costumbres.

Todo esto lo lleva el viajero también en el alma, y en su pensamiento permanecerán los aromas que recuerdan fogones de infancia, de la finca de los abuelos,



cocinas con sabor a humo y a manos de antepasados, platos con nombres propios y únicos como a la “perra” o a la “monseñor”; mamonas de lenta cocción que saben a lo que deben saber.

Desde el café que nació en este llano y le llamó en su preparación “cerrero”, que lo endulzó con panela, pasando por masatos de maíz y de arroz, guarapo de piña, jugos de frutas frescas y bebidas con sabor y aroma de trapiche, sin dejar atrás la chucula y el chocolate acompañado de exquisitos amasijos como el pan de maíz y las arepas, entre muchos otros, son algunas muestras de bienvenida al viajero o al amigo que llega.

Chigüiros, lapas, venados y armadillos, son apenas una muestra de lo bien que se comía desde siempre en esta tierra. Después, el ganado vacuno y el cerdo que se apropiaron del llano y allí se quedaron.

La papaya, el mango y el icaco, añorado en su conserva en otras regiones del país, representan una inmensa riqueza regional que se debe proteger e incrementar para ofrecerla siempre a propios y visitantes del país, como si fuera con denominación de origen.

Los “maduros pasos”, puestos al sol para secarlos al natural y aumentar su delicioso sabor y conservación, el matrimonio que no se divorcia, arroz con leche, gelatina blanca o negra preparada con las patas del ganado, son apenas una muestra de lo dulce de la región.



Al pescado de agua dulce faltan palabras para describirlo; es tanta su variedad como los ríos que surcan el llano, y en nuestro caso particular el Meta, y es así como se ha formado una verdadera cocina ribereña, donde vale la pena destacar la gran cachama y el amarillo, dos exponentes perfectos por su textura, sabor y variadas preparaciones.

Las entrecomicas de los vaqueros son tan populares como apetitosas, variedad de panes de maíz, de sagú, de arroz, de yuca, tungos o envueltos de maíz o de arroz, arepas, tamales y hayacas.

Recordemos que esta hermosa región está compuesta de gentes de varios departamentos, que encontraron en el llano una forma de vida especial para crecer, y allí llegaron con sus aromas, sabores y saberes para recrearlos y afincarlos como propios del inmenso llano.

Felicitaciones por este importante trabajo que deberá servir de guía para continuar con el registro de nuestras cocinas regionales en beneficio de todos y de las futuras generaciones.

Clemencia Price de Arellano N.D.

Académica de Número de la Academia Colombiana de Gastronomía

Introducción

No es fácil definir en pocas palabras qué es la cocina tradicional del departamento del Meta, pues aquí en este terruño, están presentes todas las regiones de Colombia. La andina, la Caribe, La Pacífica, la Amazónica y la Llanera. Sin embargo en el imaginario de los colombianos, y dada nuestra localización geográfica, son los Llanos Orientales los que más aportan a nuestro patrimonio cultural y a nuestra identidad como metenses.

Esta amplia y extensa región de Colombia forma parte de la cuenca del Orinoco, en tanto el río Meta y la mayoría de sus afluentes desembocan en esta gran arteria fluvial.

En períodos prehispánicos, etnias tales como piapocos, achaguas y guahibos, habitaron en las sabanas naturales del Meta y derivaban su sustento de la caza la pesca y la recolección. Descendientes de dichas etnias sobreviven y basan su alimentación en productos como el casabe y el mañoco, elaborados a partir de la yuca brava (*Manihot esculenta*). Al respecto vale la pena comentar que estos dos últimos productos, el casabe y el mañoco, forman parte de la dieta alimenticia de los llaneros.

El período republicano, así como los siglos XX y XXI han sido definitivos en la formación social de este departamento. Colombianos procedentes de las diferentes regiones del país han poblado todos los rincones de su geografía. La cordillera, el piedemonte y la sabana, han sido el entorno natural en el cual cientos de colombianos se fundan para realizar sus proyectos de vida. En el Ariari, el colono; en la cordillera, el campesino; en el río Meta, el llanero; y en el piedemonte, el citadino.

Por esta razón en el Meta se configura un patrimonio cultural que se nutre con las manifestaciones que aportan los migrantes de otras partes del país. Entre esas manifestaciones se cita la cocina tradicional, que se destaca por sus múltiples saberes y la variedad de sabores que la caracterizan.

Cabe mencionar que infinidad de platos considerados como típicos de esas regiones se han incorporado al menú de los metenses. El tamal, la hayaca, la bandeja paisa, las arepas, el cocido boyacense, la fritanga, las empanadas, los apanados, los embutidos, la mamona y el sancocho, entre otros.

Ante tal condición no fue fácil definir cuáles recetas de la cocina tradicional del Meta, se seleccionaban para el presente libro. Finalmente, un recorrido minucioso por la geografía y las poblaciones del Meta, identificó una serie de recetas, reconocidas por sus pobladores como tales, y ellas son las que presentamos.

Al respecto, la población de San Martín, fundada en 1585 por el español Pedro Daza, aporta al menú de la cocina tradicional del Meta, una serie de preparaciones en carnes y amasijos que se resaltan de una manera especial en este libro.

También es necesario comentar que en relación con las carnes, el Meta recibió de Arauca y Casanare, la preparación de la exquisita “mamona” o “carne a la llanera”, considerada por los metenses como lo más representativo de la cocina tradicional.

En el tema de los pescados, se destaca el “Amarillo a la monseñor”, este llamativo plato de origen villavicense, se preparó, emplató y presentó por primera vez en Villavicencio en 1979.



En este orden de ideas, el libro contiene 9 capítulos. Carnes, Pescados, Caldos y sopas, Amasijos, Frutas, Dulces, Bebidas, Vanguardia y Recetas. A cada capítulo lo antecede una observación de carácter histórico, sociológico y antropológico que permite al lector ubicarse y comprender el tema de la cocina tradicional en el departamento del Meta.

Villavicencio, la capital del Meta, es un caso especial. Desde el punto de vista cultural, es la más heterogénea y diversa de todas las ciudades de la región de los Llanos Orientales; su oferta gastronómica es tan variada que va más allá de los platos típicos que se venden en los restaurantes de la ciudad.

Existe una calle especializada en la venta de lechona, plato típico de los departamentos del Tolima y del Huila. Los asaderos no solo ofrecen la tradicional “mamona” o “carne a la llanera”; también el “cocido boyacense”, la “mazamorra chiquita” y el “mondongo”, representantes de la cocina tradicional de Boyacá.

En la actualidad, al igual que en otras ciudades, los restaurantes ofrecen en su menú comida internacional: japonesa, china, italiana y mexicana etc.

Para terminar, quisiera destacar que en algunos restaurantes se están elaborando nuevas propuestas gastronómicas inspiradas en la cocina tradicional de nuestro departamento, y cuyo resultado final logra seducir a los comensales por el equilibrio en sus sabores, olores y texturas. Entre esas nuevas propuestas figuran la “falsa mamona” y el “arroz caño cristales”.

Nancy Espinel Riveros

Antropóloga

Miembro Correspondiente de la Academia Colombiana de Historia



Carnes

Los Llanos Orientales de Colombia están integrados por los departamentos de Arauca, Meta, Casanare y Vichada, cuya extensión aproximada es de 255.000 km².

Esta región se caracteriza por grandes extensiones de sabana cruzada por bosques de galería, más conocidos como “matas de monte”, y extensos y caudalosos ríos como el Arauca, el Casanare, el Vichada y el Meta.

En períodos prehispánicos las etnias que poblaban la región como sálivas, achaguas, piapocos y guahibos, entre otras, tenían una dieta alimenticia basada en el consumo de carne derivada de las especies nativas que pululaban en las matas de monte y sabanas llaneras. Entre ellas se mencionan el chigüiro (*Hydrochoerus hydrochaeris*), la lapa (*Agouti paca*), el venado (*Odocoileus virginianus*), el armadillo (*Priodontes maximus*) y la danta (*Tapirus terrestres*).

En el siglo XVI los conquistadores alemanes y españoles, entre los cuales estaban Jorge de Spira, Nicolás de Federmán y Gonzalo Jiménez de Quesada, procedentes de Venezuela y en búsqueda de El Dorado de los guahibo, penetran a los Llanos

Orientales de Colombia y dejan a su paso ganaderías de origen ibérico que, lenta y gradualmente, se adaptan a las condiciones climáticas. De allí se originan dos razas criollas bovinas: la casanareña y la sanmartinera; las dos en riesgo de desaparición.

Durante la colonia, la presencia de las misiones jesuítas en los Llanos (1659-1767) constituyó un hito importante en la historia regional. Con ellas se inició la recuperación de las ganaderías abandonadas por los conquistadores, y se consolidó un modo de producción económico para la explotación de la ganadería bovina en los Llanos de Casanare y San Martín.

A partir de este momento se consolidan las haciendas, hatos y fundos de la época, y de cuya experiencia se derivan manifestaciones de carácter patrimonial material e inmaterial para los llaneros, representadas en la música, el baile, la danza y la cocina tradicional, reflejada en la preparación y hábitos alimenticios de la población llanera en general. Así como un hombre del “llano adentro” es diestro para el trabajo de llano, ágil para la copla y el baile, es muy hábil para despresar y asar una mamona.



Cerdo asado

La mamona

El escritor araucano Álvaro Coronel Mancipe, autor del libro titulado “En el llano adentro. Guía para la cátedra Orinoquia. Trabajos de llano-el coleo-Arauca-Villavicencio”, al referirse al nombre de “La mamona” afirma que se conoce así, porque el animal a ser sacrificado “*Es una hembra vacuna de pocos meses y que se encuentra el día de su sacrificio chupando la teta de su madre*”¹

El mismo autor describe paso por paso el proceso tradicional para despresar la mamona en el llano. De esta descripción se toma la siguiente información:

La primera presa que se saca es la conocida como “La raya” llamada así por su parecido con este animal, la segunda es “La osa” que se saca con todo y cuero, y la tercera es la “La garza” que no es otra cosa que la ubre de la becerrita o mamona.

De la pierna se sacan cuatro presas: “El herradero”, conocida así porque es el sitio en el cual se coloca el hierro o cifra quemadora; de la entepierna sale la segunda presa conocida como “El pollo”, posteriormente “La chozozuela” y finalmente “La pulpa negra”.

De la paleta, casi siempre se saca una presa, pero los más exigentes, sacan los dos lomos grandes. La carne de la falda o sobrebarriga se conoce como “El caimán”, por la figura que queda después de despresada. Una vez se extrae el menudo, se sacan los lomos chiquitos, considerada la carne más blandita de todo el animal. La costilla o “cachama” se separa del hueso del espinazo, así como también el hueso que se llama “Las encargadas” apetecido para el sancocho. Es válido anotar que este particular procedimiento de despresar la mamona poco a poco ha desaparecido.

La carne seca

Como herencia de los españoles, el llanero conoció el sistema de conservación de las carnes, vital para garantizar el consumo de carne en los hatos durante el período de invierno. Una vez se sala o asolea la carne que se va a secar se corta en tiras y se expone al sol sobre la tasajera por el tiempo que los expertos con-

sideren. Al cabo, se retira y guarda en un sitio cubierto. Hugo Mantilla Trejos en el “Diccionario llanero” define la tasajera como “*la vara en donde se coloca la carne una vez salada*”²

La mamona en el departamento del Meta

La presencia de la mamona y otras preparaciones de la cocina tradicional del llano adentro en el departamento del Meta, está asociada a la saca de ganado entre Arauca y Villavicencio, que tuvo su apogeo a mediados del siglo XX.

A su paso por las diferentes poblaciones del Meta quedaron manifestaciones culturales tan propias y tradicionales como la mamona y el entreverado de res, entre otras. Cumaral y Villavicencio fueron las principales depositarias de estos saberes de la cocina tradicional del llano. Prueba de ello son los numerosos asaderos que hoy hacen la delicia de propios y extraños que con gusto saborean uno de los platos más tradicionales de los Llanos Orientales.

De otro lado, la capital del Meta ha sido para los llaneros un sitio predilecto para vivir; por esta razón, en el transcurso de los años Villavicencio ha recibido familias oriundas de varias poblaciones llaneras. De Orocué, Trinidad, Arauca, La Primavera, Puerto Carreño y Pore, entre otras. Estas familias han plasmado su conocimiento culinario en deliciosas recetas que trascienden la cocina familiar, para aparecer en el menú de muchos restaurantes. Entre esas recetas, citamos el pisillo de carne seca, el picote y otras más.

El cerdo asado

Ramón Vergel, en el libro titulado *Gastronomía típica del llano*, afirma que en el llano “*se denomina capón al marrano cerrero castrado. Era costumbre que al encontrar cerdos salvajes se les enlazara y luego de castrarlos se soltaban para que se engordaran. El capón no tenía dueño porque habitaba en las sabanas comunales*”³

El cerdo siempre está presente en las fiestas tradicionales. Su carne se ensarta en chuzos y se asa a la brasa.

Con las tripas se preparan deliciosas morcillas, y el cuero se fritura en exquisitos chicharrones.

La carne a la perra

Causa curiosidad la denominación de este plato típico de la cocina tradicional del Meta. Esta tradición es propia de la población de San Martín y no hay noticia alguna de su existencia en otro lugar del departamento del Meta.

En una entrevista realizada al señor Gildardo Hernández, en julio de 2009, y publicada por el tiempo.com, éste afirma que “*debe su nombre al parecido que tenía con las “perras”, odres en los que envasaba la miel y otros productos. Un “odre” es un recipiente hecho de cuero para contener líquidos como el vino y el aceite*”⁴ Anota, igualmente, que la preparación fue traída al llano a través de San Martín y San Juan de Arama, después de La Guerra de los mil días, y que se preparaba para las fiestas decembrinas y las del 11 de noviembre, fecha en la cual se exalta la memoria del patrono de la población, San Martín de Tours, y se realizan las Cuadrillas de San Martín.

El capón de ahuyama

De su origen poco se sabe y su presencia en el Meta es reciente. En Villavicencio está de moda y se presenta como algo exótico de la cocina tradicional de la región. No importa si la ahuyama es grande o pequeña, si el relleno es con carne seca o carne fresca; su presencia es tan impactante como los sabores que resultan después de su cocción.

1- Coronel Mancipe, Álvaro. El llano adentro, trabajo de llano-el coleo Arauca-Villavicencio. Villavicencio, GM Editores, 1999. Pág. 145
2- Mantilla Trejos, Hugo. Diccionario llanero. Bogotá, Centro Editorial Bochica. 1985
3- Vergel Sanjuan, Ramón. Diario. Gastronomía típica del llano. Fondo Mixto para la Promoción de Cultura y las Artes del Meta, Instituto de Cultura y Turismo del Meta. Ed. Lerner. 1996.
4- eltiempo.com

Bibliografía

- Camilo Castro Chaquea. Orinoquia colombiana. Territorio de San Martín 1536-1985. Villavicencio, Editorial Siglo XX.
- Hernández, Gildardo. Historia de la tradicional carne a la perra, uno de los platos más criollos del llano. www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-5578573
- Ortiz Benavides, Jorge Ernesto, Baquero Inirida Romero, Jorge Ignacio Durán Pinilla. Aproximación histórica, semiótica y estética al parrando llanero. Ministerio de Cultura. Premio departamental de historia. Departamento del Meta. Impresión Panamericana Formas e Impresos. 1998.
- Pinzón, Emigdio Martínez. Historia de la ganadería bovina en Colombia. Banco Ganadero. ISSN0120. Noviembre 1984.

Fuentes orales

Hugo Mantilla Trejos
Eduardo Espinel Riveros



Pisillo de Carne de res seca

Árbol de Yopo

Es una de las especies florísticas predominantes del piedemonte llanero. En la actualidad la madera de este árbol es la única autorizada por Asoasaderos para la preparación de la mamona. Por sus características ecológicas, dura más tiempo para quemarse y su producción de humo es mínimo.

Ají

El ají que se encuentra en todo el llano es el llamado chirere; con el que se preparan:

Ají de leche: a la leche hervida se le agrega ají chirere y sal, se deja fermentar por varios días.

Picadillo: se encuentra principalmente en los asaderos para acompañar las carnes y sus guarniciones; su elaboración es básica: cebolla larga picada, cilantro, ají, sal y un poco de agua.

Ají de huevo: el huevo cocinado se pica finamente con cebolla larga, cilantro y ají chirere, y luego se le agrega un poco de agua y limón.

Guacamole: se hace un puré con la pulpa del aguacate, se le agrega cebolla larga picada, ají, sal y, en algunos casos, huevo.

Fuente: *ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural.*



Mamona o ternera a la llanera



Es la más típica y popular de las preparaciones llaneras. Se usa una becerro o hembra de no más de 15 meses de edad y su forma de cocción es a las brasas. En la actualidad se usa como madera el yopo.



Carne asada en cuero
o a la perra



Preparación propia de la región de San Martín. Consiste en envolver carne de res en su propio cuero, enterrarla y colocarle brasas encima para su cocción. En la actualidad se hace en horno de leña.



Entreverao de res a la llanera

El entreverao a la llanera, es la mezcla de vísceras ensartadas en chuzo, correspondiente al riñón, corazón, bofe, pajarilla, chunchullo, recubiertas con la tela del menudo y asadas a la brasa.



Capón de ahuyama



Sin importar el tamaño, la ahuyama se corta en la parte superior y se le sacan las pepas y una parte de la pulpa; se rellena con carne de res, cerdo o pollo, picada y adobada con guiso criollo, arvejas, y se recubre con queso fresco o cuajada. Se asa en horno de leña.



Pisillo de carne
de res seca

Carne de res seca, o de chigüiro, pilada y cocinada con guiso criollo; se puede acompañar con arroz sin sal, isoluto (envueltos de arroz sin sal), tajadas o pataconas de topocho.



Chorizo Ilanero de la Cuncia

Típico de la Cuncia, inspección de Villavencio. Embutido a base de carne de cerdo ahumada. Se acompaña con arepa de maíz y limón mandarino.



Semillas de achiote





Pescados

La región de los Llanos Orientales, integrada por los departamentos de Arauca, Casanare, Meta y Vichada, forma parte de "La gran cuenca hidrográfica del Orinoco que cubre un total de 434.168 kilómetros cuadrados tras recibir el aporte de 194 afluentes importantes".¹

El departamento del Meta se considera privilegiado en cuanto a su riqueza ictiológica, y se afirma que su posición frente a la gran cuenca del Orinoco es bastante comprometedor, pues en él nacen algunos de los ríos que la abastecen.

El río Meta se nutre de otros que descienden de la cordillera oriental, como el Humea, Guatiquía y Metica. El Ariari, que al unirse con el Guayabero forman el Guaviare. Y no podríamos dejar de mencionar la reserva de La Macarena, nicho natural de gran cantidad de especies ictiológicas que se distribuyen por los ríos Duda, Guayabero, Guaviare y Ariari.

Algunos reportes registrados en la monografía "La Orinoquia colombiana. Visión monográfica", indican que "el río Meta como tal, cuenta con un reporte de aproximadamente 205 especies, entre las cuales se encuentran la cachama (*Piaractus brachypomus*), el

yamú (*Brycon siebenthalae*), la sapuara (*Semaprochilodus laticeps*), el coporo (*Prochilodus mariae*), y algunos bagres como el tigre rayado (*Pseudoplatystoma tigrinum*) y el mapuro (*Calophysus macropterus*). Del bagre se conocen cinco variedades, todas muy apetecidas por la óptima calidad de las carnes"²

En períodos prehispanicos, el actual departamento del Meta contó con la presencia de aborígenes pertenecientes a las familias lingüísticas arawak y guahibo, estos últimos famosos y reconocidos navegantes. Su subsistencia la derivaban de la recolección, la caza y la pesca, esta última abundante en la red hídrica regional. Para realizar esta actividad fabricaban una serie de instrumentos como redes, arcos con cuerda, flechas y arpones. Se recuerda también la utilización del barbasco de monte (*Lonchocarpus silvestris*), sustancia tóxica que paraliza y mata los peces. Su utilización es prohibida en la actualidad.

Todavía sobreviven algunas etnias pertenecientes a las familias lingüísticas ya citadas y entre las cuales mencionamos a los sikuani, achagua, piapoco, y guayabero. La preparación del pescado en estas comunidades se hace de dos



Dorado a la criolla, acompañado de pataconas de topocho

formas, principalmente: en caldo y *“moquiao”* o ahumado. Para tal efecto sobre el fogón de leña, y a cierta distancia, se colocan unas varas sobre las cuales se deposita el pescado por varias horas, al cabo de las cuales, por la acción del humo se cocina. Por tratarse de las comunidades aborígenes de la región, tenemos que registrar que *“el casabe”* y *“el mañoco”*, derivados de la yuca brava (*Manihot esculenta*), son los acompañantes perfectos para el consumo de pescado en estas comunidades.

Superada la época de la conquista, el proceso de poblamiento y consolidación de pueblos en el departamento del Meta fue incipiente. Durante el período colonial florecen algunas poblaciones como San Martín, Cabuyaro, San Juan de Arama y San Pedro de Arimena. Prácticamente fue el siglo XX el que marcó una pauta especial en esos procesos de poblamiento que condujeron a un incremento de la población rural del departamento, que ubicada a orillas de ríos y

caños encontró en la pesca el sustento familiar. En la mayoría de los casos esa pesca fue de carácter artesanal y se realizaba con mallas, anzuelos, calandrios y atarrayas, entre otras.

Cabe anotar que a partir de este momento la geografía del Meta se ve matizada con la presencia de migrantes oriundos de otras partes del país, ubicados en el piedemonte del Meta. La región del Ariari es uno de los casos más representativos de esta situación, pues en todos sus municipios existe una variada población de paisas, tolimeses, pastusos, costeños y santandereanos, entre otros. Por tal razón el Ariari multiétnico y multicultural es una clara muestra de la cocina tradicional colombiana en la cual la preparación del pescado es muy variada. Allí se come la cachama frita, el *“Amarillo a la monseñor”*, el pescado sudado, el apanado, el pescado asado en tierra, y los caldos y sopas de pescado, por tan sólo nombrar algunos de los platos más representativos.

Es importante destacar que en los últimos años la cachama se asa *“a la llanera”*. Esta modalidad es bastante popular en los balnearios localizados sobre el río Humadea, en la vía que de Villavicencio conduce a San Martín.

El Amarillo a la monseñor

Era el año 1979, se celebraba en Villavicencio una cena especial con ocasión del cumpleaños de la Diócesis de Villavicencio, a la cual asistiría uno de los altos jerarcas de la Iglesia en el Meta, monseñor Gregorio Garavito Jiménez.

Al chef encargado de la cena, señor Carlos Infante, le sugieren preparar un plato especial. Decide prepararlo con *“amarillo”*, una de las especies nativas de la región; y con la creatividad que lo caracteriza, lo prepara, lo emplata y lo sirve a manteles.

Al final de la cena y como si se tratara de uno de los mejores críticos de la gastronomía, el jerarca monseñor Gregorio Garavito Jiménez, llega a la cocina en busca del chef y pregunta por el nombre del exquisito plato. Carlos Infante le responde *“Padre, yo no le tengo nombre, pero si quiere le ponemos ‘Amarillo a la monseñor’”*. El arzobispo Gregorio Garavito Jiménez, no sólo soltó la risa sino que *“bautizó el mágico plato con ese nombre”*.³

De eso hace ya 35 años y el *“Amarillo a la monseñor”*, de venta en los restaurantes de la región, es un referente obligado en la cocina tradicional del Meta.

1-Corpes Orinoquía. La Orinoquía colombiana. Visión monográfica. Segunda edición. Editorial Gente Nueva, 1997. Pág. 48
2-Ibid. Pág. 68
3-el tiempo.com

Bibliografía
- el tiempo.com/noticias/llano

Amarillo a la monseñor

Preparación típica del Meta, se encuentra en toda la región especialmente en Villavicencio, donde fue creado en 1979. Se prepara a base de pescado amarillo, oriundo de la Orinoquia, y salsa de camarones. Se sirve gratinado, en cazuela.

El amarillo pertenece a la familia de los bagres, puede medir hasta dos metros y se encuentra en los ríos Orinoco, Meta y Amazonas, entre otros.



Pescado amarillo, perteneciente a la familia de los bagres

Cachama frita



Cultivos de cachama

En la actualidad se ofrecen cachama de estanque, de no más de dos libras. Para prepararla se les sacan las vísceras y las escamas, luego se hacen unos cortes transversales y se fríen en abundante aceite.



Proceso de pesca de la cachama

Cachama rellena



Este plato se prepara principalmente con la cachama de río, que llega a pesar hasta una arroba. Se caracteriza porque se deshuesa, se le quita la columna vertebral, y se rellena con un guiso de carnes (res y cerdo). Su cocción se realiza en horno de leña o a las brasas. Existen dos tipos de cachama: la blanca o morocoto y la negra o cherna.

Cachama
asada
a la llanera



Este plato se ofrece principalmente en los asaderos ubicados a orillas del río Humadea, en el municipio de Guamal. Se ensarta el pescado (cachama o mojarra), adobado con achiote (color) y sal. Se asa lentamente a la brasa.



Pescado
moquiao



Término indígena con el cual se denominan las preparaciones especialmente de pescado, cocinadas bajo la acción del humo. El acompañamiento perfecto es el casabe, preparación derivada de la yuca brava.



Pisillo de pescado seco

El pescado seco se deja en agua con sal durante toda la noche, para desalarlo, luego se pila y se saltea con guiso criollo. Es una preparación típica de la época de semana santa. En la actualidad secan diferentes tipos de pescados: amarillo, pirarucú, yamú o algunos tipos de bagres. Se puede servir con arroz, plátano o yuca cocinada.





Sopas y caldos

En cualquiera de los dos casos se trata de la cocción en agua, de productos animales o vegetales sazonados con sal.

Para el caso de las comunidades aborígenes (piapocos, achaguas, y guahibos) localizadas en la altillanura del Meta, es común la preparación del caldo de pescado al que se le agrega el maíz, producto derivado de la yuca brava (*Manihot esculenta*).

En el Meta, especialmente en el piedemonte, existe tal variedad de sopas que es difícil precisar cuales son las tradicionales. En esa variedad se incluyen algunas sopas de Cundinamarca, Boyacá y Santander: ajiaco, cuchuco de trigo con espinazo, mazamorra chiquita, sopa de colí, sopa de arroz con menudo, mute y mondongo.

En este punto, cabe anotar que las plazas de mercado de Villavicencio, Restrepo, Cumaral, Acacias y Guamal, entre otras, se surten de productos básicos

de clima frío como papa, haba, alverja, habichuela y otros más, procedentes de algunos pueblos del oriente de Cundinamarca, como Chipaque, Cáqueza, Quetame, Fosca, Ubaque y Choachí, indispensables para la preparación de estas sopas.

No obstante, el sancocho es la sopa que culturalmente identifica a los metenses. Se prepara con una buena costilla de res o con gallina de campo, alimentada con maíz.

Es tal la pertinencia cultural de esta sopa en el Meta que por muchos años ha sido el complemento perfecto de la mamona. A excepción de las papas, producto de tierra fría, todos los ingredientes del sancocho se producen en las fincas o se consiguen fácilmente en el mercado. La costilla de res, la gallina, la yuca, el plátano y el culantrón, que le da el toque especial. También en las fiestas familiares y de amigos, el sancocho es por excelencia la sopa predilecta.

El caldo de costilla de res con papa, al desayuno, también ocupa un lugar importante en la mesa de los metenses. Por muchos años en los hatos, fincas y pueblos, el caldo acompañado con arepa y una taza de café, daba la fortaleza necesaria para que viejos, jóvenes y niños iniciaran su faena diaria.



El majule

El majule está presente en la cocina tradicional de San Martín, aunque no es tan común en la cocina tradicional del Meta. También se conoce de esta preparación en Orocué (Casanare), pequeña población a orillas del río Meta, donde se mantiene como una de las recetas más originales de su cocina tradicional.

Fuentes Orales:

Hugo Mantilla Trejos
Jairo Ruiz Churión
Leonor López de Galvis
Nohora Trigos
Priscila Sigua Guanay
Silvia Aponte



Hervido de
carne de res seca



Caldo claro, su principal característica es la utilización de trozos de carne seca en su preparación.

Sopa de
pescado



Caldos básicos preparados con cebolla larga, culantrón, onoto y el pescado del día. Se consumen principalmente al desayuno.



Pescadores de la región

Sancocho de gallina



Se prepara con gallina taparuca o gumarra. Los ingredientes principales son: plátano topocho, yuca, cebolla larga, ahuyama, mazorca, culantrón y papa, único ingrediente de clima frío.

Gallina taparuca o gumarra: gallinas criadas a campo abierto, alimentadas con maíz.



Preparación del sancocho

Majule

Colada típica de la cocina de San Martín y de Orocué (Casanare), que consiste en cocinar el plátano maduro con canela, panela y agua, hasta lograr una compota, a la que se le agrega cuajada fresca rallada.





Amasijos

El departamento del Meta ha desarrollado en algunos de sus municipios una industria del amasijo, representativa del patrimonio cultural de la región. A base de arroz, San Martín y Restrepo; alrededor del sagú, San Juanito y El Calvario.

El amasijo en San Martín

La pionera de este patrimonio cultural de la cocina tradicional en el Meta, es la población de San Martín, fundada durante el período colonial (1585) por el español Pedro Daza. Este ancestro español, dejó su huella en la población sanmartinera, representado en cientos de hornos de barro en los patios de las casonas de la población y una cocina tradicional rica y variada, en la cual vale la pena destacar el amasijo.

El uso de la harina de arroz se explica por la dificultad para conseguir la harina de trigo, que usaban originariamente los españoles.

Entre los más destacados productos elaborados a base de harina de arroz, se mencionan el pan de arroz, el tunjo de arroz, las arepas de arroz, la torta "gacho" y las "cubas". Con el plátano se preparan las

arepas de plátano y los tunjos de plátano maduro. El tunjo, bien sea de arroz o de plátano, se envuelve, para su cocción, en hojas de lengua de vaca o de bijao.

María del Rosario Ramírez, en el proyecto de investigación titulado "*Rutas alimentarias*", comenta que entrevistó a las señoras Angélica de Melo y Mery de Trigos, matronas sanmartineras, expertas y de larga tradición familiar en la preparación de amasijos, y al señor Álvaro Rey, quienes coinciden en afirmar que el amasijo ha sido un negocio de la entraña sanmartinera, y que si bien en un comienzo el consumo era local, se ha extendido a otras poblaciones del Meta y del país.

Angélica de Melo comenta que este tradicional arte culinario se remonta al siglo XIX y que "*fue un aporte a las comidas principales y a las entrecomiditas que apoyaban las largas jornadas de los vaqueros*".

Mery de Trigos afirma que fue la pionera en comercializar la venta del pan de arroz. No se podría pasar por San Martín sin visitar "*Los Trigos*", establecimiento comercial con una antigüedad de más de 40 años en el cual se encuentra una variada muestra





San Martín de los Llanos



de productos preparados con harina de arroz. Tanto la antigüedad como la calidad de los productos la han hecho merecedora de innumerables reconocimientos de orden departamental y nacional.

Álvaro Rey, ganador del “Concurso de Patrimonio Gastronómico”, realizado por el Ministerio de Cultura, es otro de los pioneros en la elaboración del afamado pan de arroz. Comenta que su familia desarrolló una receta propia que ha sido transmitida de generación en generación y que les ha permitido conquistar una numerosa clientela. Este sanmartinero también conserva los secretos de la preparación de la famosa “carne a la perra”, exclusiva de la cocina tradicional de San Martín.

Queremos resaltar que la preparación del pan de arroz de doña Mery de Trigos y del señor Álvaro Rey, es artesanal y no industrial. Tanto los Trigos como los Rey, se consideran los pioneros en la preparación de las famosas “Cubas”, que se preparan de los pedazos de masa que sobra después de armar el pan de arroz y a la cual se le agregan sobantes de cuajada, se amasan, se arman y hornean. Se les denomina “Cubas”, porque así como en una familia “El Cuba” es el menor, este delicioso manjar, también lo es, pues su preparación resulta, como se mencionó, de los sobantes de la masa de pan de arroz y de la cuajada.



El amasijo en Restrepo

A escasos 15 kilómetros de Villavicencio, en dirección nororiental, se encuentra la población de Restrepo, conocida como la capital salinera del departamento. Su población, de ancestro cundinamarqués, ha desarrollado una línea de amasijos representada por los envueltos de mazorca, los envueltos de maíz “pelao” al horno, el pan de “sagú” y el pan de “yuca”, entre otros.

Entre esta variedad de envueltos y panes, se destaca la presencia del “Pan de arroz”, emblemático de la cocina tradicional del Meta, tanto en San Martín como en Restrepo. El señor Rigoberto Castro y la señora Aurora Romero de Roldán, comentan que el origen del amasijo a partir de la harina de arroz, puede estar asociado a la presencia, hasta hace algunos años, de dos molinos de arroz en Restrepo.

También comentan que en Restrepo su producción no supera los 60 años y que de su venta inicial en las tiendas y la plaza de mercado de la localidad, pasó a ser comercializado a gran escala en algunas de las panaderías de la población, entre ellas “El Alcaraván”, “Lanza Llamas” y “Lanza Llamas Dany”, de gran afluencia turística.

El amasijo en San Juanito y El Calvario

A diferencia de la mayoría de los municipios del departamento del Meta, ubicados en el piedemonte llanero y la altillanura colombiana, San Juanito y El Calvario están ubicados en los riscos de la cordillera oriental. Su clima es frío y en su producción agrícola se destacan el frijol, el lulo, la papa, la cebolla y el sagú (*Maranta arundinacea*).

El “sagú” es originario de los andes y aporte ineludible de nuestros aborígenes a la producción de tubérculos y raíces de la agricultura nacional. Se caracteriza por haber sido un cultivo de pequeñas extensiones asociado a las familias campesinas ubicadas a lo largo y ancho de la geografía de estos dos municipios, y parte de su sustento familiar a través del tiempo.

La materia prima del pan de sagú es el almidón, que se extrae de la raíz del citado tubérculo. Una vez se lava, se ralla y se seca, queda listo

para producir los más exquisitos panes de sagú presentes en la alimentación diaria de sanjuaniteros y calvariunos. En otras partes del país, tales como Tolima y Huila, se conoce como Achira.

Las hayacas y el tamal

Nuestra población, de ancestro andino, consume el tamal como uno de los platos más apetecidos. Se consigue el tamal boyacense, el tolimense y el cundinamarqués, entre otros. Es típico de las fiestas navideñas y del San Pedro. Con frecuencia, los domingos al desayuno, el tamal acompañado de una buena taza de chocolate y pan, es una magnífica opción.

También se consume la hayaca que llegó al Meta con los llaneros araucanos y casanareños. Vale la pena anotar que la hayaca, como el tamal, cuenta con variaciones según su procedencia. Se destaca la particular dedicación de Libia Landaeta en el desarrollo de esta receta en el departamento.

En este punto es interesante comentar que producto de la navegación por la vía Meta-Orinoco a finales del siglo XIX, Arauca y Casanare comercializaron productos con algunos países europeos; entre ellos figuran las alcaparras, las uvas pasas y las aceitunas, que fueron incorporadas a la receta de la hayaca, una de las más exquisitas de la cocina tradicional de los llanos. Las hayacas de las poblaciones de Orocué y de Arauca son famosas en la región. Naturalmente, en el Meta esa receta no es muy común, pero si usted goza de la amistad de casanareños y araucanos podrá, en sus fiestas tradicionales, deleitarse con este manjar.

Fuentes orales

Angélica de Melo
Hugo Mantilla Trejos
Jairo Ruiz Churión
Libia María Landaeta
Nohora Trigos
Rigoberto Castro
Rosa Aurora Romero de Roldán
Sandra Santiago
Silvia Aponte
Wilson Ladino Ojuela



Amasijos elaborados con productos de la región



Pan de arroz

Su principal ingrediente es la harina de arroz de elaboración manual. Se remoja el arroz toda la noche y luego se muele y se mezcla con la cuajada fresca. Se encuentra principalmente en San Martín y Restrepo. Su cocción se hacía originalmente en horno de leña.



Elaboración del pan de arroz



Tungos de arroz o de plátano

En su elaboración se encuentra como referente el pichero (leche cruda fermentada que aporta la acidez y esponjosidad a la masa), la harina de arroz, la cuajada y la hoja de bijao. Pueden ser de dulce o de sal. En algunas ocasiones se encuentran tungos de plátano maduro y cuajada, fermentados con guarapo.

Colaciones de sagú



Cultivo de sagú, municipio de San Juanito, Meta

Sus principales productores son los pueblos de San Juanito y el Calvario. Sus ingredientes son la harina de sagú, extraída de la raíz de la misma planta, y la cuajada. Se pueden encontrar arepas, pan y almojábanas, entre otros.

Arepa de sagú

La planta de sagú se cultiva y consume especialmente en los municipios de San Juanito y El Calvario, y en las inspecciones de San Francisco y Montfort.



Arepa de arroz



Cultivo de arroz

Es una de las arepas más tradicionales del departamento del Meta, en especial de San Martín. Receta tradicional: remojar el arroz en agua por una noche, luego moler con cuajada fresca, sal y un poco de agua del remojo. El líquido semi-espeso que resulta, se asa en lajas (placas de hierro) puestas en la estufa de leña. También les llaman arepas chorriadas.

Arepa de plátano



Se prepara con plátano maduro. Una vez amasado el plátano, se le agrega la cuajada, se arman las arepas y se asan.

Arepa de yuca

Tradicionalmente se preparan a base de yuca cruda rallada y cuajada fresca. Actualmente en los mercados se puede encontrar harina de yuca con la que se logra una preparacion de manera rápida.



Envueltos de mazorca

Preparación típica de la región andina de Colombia. Se preparan con mazorca, cuajada y azúcar. Se muele la mazorca cruda con la cuajada y el azúcar. Esta masa se envuelve en los ameros de la mazorca y se cocinan en agua.



Hayacas

Existen varias formas de prepararlas, la más común lleva harina de maíz, pollo, cerdo y res. Se envuelven en hojas de plátano para su cocción. En el Meta se consume en ocasiones especiales como navidad. En Villavicencio es común su consumo al desayuno.





Torta gacho

Torta sanmartinera, elaborada con harina de arroz, bocadillo, miel o azúcar, y natas.



Frutas

El departamento del Meta, con una superficie de 85.000 km², se encuentra ubicado a una altura sobre el nivel del mar que oscila entre los 125 y los 4.000 m., con variedad de climas aptos para el cultivo de frutas.

El Meta, además de haber surtido por muchos años de arroz y carne al centro del país, hoy aporta al consumo nacional una rica y variada producción de frutas provenientes, especialmente, de la región del Ariari.

Una muestra representativa de esa riqueza se puede apreciar en las ventas de frutas ubicadas sobre la vía que de la población de Guamal conduce a San Martín. El lugar, además de pintoresco, ofrece, a precios cómodos, maracuyá, patilla, mango, badea, bananos, papaya melona, limón de castilla, limón mandarino, naranja y mandarina, entre otras, de la gran variedad de frutas que se produce en esta región del Meta.

Lejanías, ubicado en la citada región del Ariari, y a una distancia de 128 kilómetros de Villavicencio, es considerado el municipio frutícola del Meta. En pequeñas parcelas que no superan las diez hectáreas por unidad familiar, los campesinos cultivan aguacate, lulo, guayaba, piña, maracuyá y los cítricos, que se comercializan en los mercados de Villavicencio y Bogotá.

Cabe mencionar que, por iniciativa popular, este municipio celebra en el mes de octubre el *Festival frutícola y del café*, y el *Desfile de carretilleros*. En el municipio de Granada, se celebra el ya tradicional *Festival de la cosecha llanera*. En ambas festividades, las manos expertas de campesinos y colonos diseñan, a partir de frutas, figuras que exaltan la vida cotidiana de estas poblaciones.

La producción de piña mayanés ocupa un lugar destacado en la producción frutícola del Meta. Su nombre proviene de la inspección de Maya, en el municipio cundinamarqués de Paratebuena, lugar que recibió, en 1995, las primeras semillas provenientes del departamento del Guaviare.

Actualmente es la variedad que más se cultiva en el departamento. Entre sus bondades se cuentan la dulzura, la jugosidad y la textura, que a diferencia de otras variedades, no parte el paladar.

Es común encontrar cientos de vendedores a la salida de las vías que comunican a Villavicencio con Acacías y Cumaral. La ofrecen en diferentes presentaciones: desde la tajada en bolsas plásticas para consumir inmediatamente, hasta el delicioso jugo y guarapo de piña.



Piña mayanés

El lulo y la mora, provenientes de los municipios de El Calvario y Sanjuanito; y las variedades de guayaba-pera y guayaba-manzana, de los municipios de Restrepo, Cubarral y Villavicencio, también se consumen en el departamento. La oferta de frutas de climas fríos, como manzanas, peras, uvas, fresas y otras más, ingresan a nuestros mercados provenientes de Cundinamarca.

En las casas, fincas y hatos se podía encontrar mangos, carambolos, caimarones o uvas caimaroneras, hobos o ciruelas silvestres, icacos, guamas y maduraverdes. Era natural compartir con vecinos y amigos parte de las frutas que se producían.



Mango



Arazá

El nombre de "Guamal" se debe a la gran cantidad de árboles de guama que había en su suelo, entre las que se destacaban la *raoemico* y la *chancleta*, que ofrecían vainas de más de un metro de largo, de cuyo interior se les extraían copos inmensamente blancos de un almíbar con exótica dulzura. Hoy en día es muy difícil encontrarlos.

Entre las frutas más destacadas en el mercado se encuentra: la guama, la badea, la sandía, los cítricos, carambolas y el banano.



Mercado de frutas del municipio de Guamal



Piña mayanés

Cuenta con un lugar destacado en la producción de frutas de la región del Meta. Apreciada por su particular dulzura y jugosidad.



Plátano hartón

Es el cuarto producto más sembrado en el departamento y en el país, teniendo como principal productor la región del Ariari.





Dulces

Con el excedente de las frutas que se producían en las fincas y en los patios de las casas, era usual la preparación de dulces, a manera de conserva.

Además de los dulces ya mencionados, existen el arroz con leche, la cuajada con melao y el dulce de pata o gelatina de pata. De esta última hay blanca y negra. La blanca es la que más se consume y se ha vuelto tan popular que en cualquier esquina de pueblo o semáforo de la ciudad se vende. En San Martín todavía es frecuente el consumo de gelatina de pata negra.

“Los maduros pasos”, anotan los sanmartineros Carlos Enrique Castro, Ismael Castro, Martha Lucía Forero y Libardo Mora, eran muy comunes, pues sólo tenían que botar en la cubierta de las casas un racimo de plátano hartón maduro que al quedar expuesto al sol se deshidrataba y cobraba la consistencia de paso. También se refieren al exquisito dulce de papaya verde entorchada.

Fuentes orales:

Carlos Enrique Castro Rey
Ismael Castro
Libardo Mora
Martha Lucía Forero

Dulces en conserva

Se preparaban con las frutas que se encontraban en cosecha, pues era la mejor manera de mantenerla en el tiempo y sin refrigeración. Entre ellas el carambolo, papaya verde, mango y plátano.



Cuajada con melao



Se prepara a partir de la cuajada. A ésta se le agrega el melao (almíbar de panela y cáscaras de naranja o limón que le dan sabor y aroma).



Dulce de pata



Vaquería en el llano

Para su preparación se parte de la cocción de las patas o manos de la res, al que luego de un largo proceso se le agrega panela. Existen dos tipos de gelatina o dulce de pata, la blanca que se encuentra en casi todas partes, y la negra que es popular en San Martín.

Quesadillo



Preparación actual que se ofrece en diferentes poblaciones del departamento, como La Cuncia, Restrepo y Acacías. Se caracteriza por la elaboración de un queso fresco relleno de bocadillo y envuelto en hojas de plátano. Normalmente no requiere refrigeración para su conservación.



Leche fresca en camasa



Bebidas

No nos equivocamos si afirmamos que el llano colombiano es un referente obligado para la historia del café en Colombia.

Del artículo titulado *"El Café de Colombia. Una bonita historia"* se infiere que las semillas de café llegaron por el oriente del país portadas por algún viajero desde las Guayanas y a través de Venezuela, y que el testimonio escrito más antiguo de la historia del café en Colombia se le atribuye al sacerdote jesuíta José Gumilla, quien en su libro titulado *El Orinoco ilustrado* (1730) *"cuenta acerca de la plantación de las primeras semillas de café en territorio colombiano dentro de la misión de Santa Teresa de Tabage, próxima a la desembocadura del río Meta en el Orinoco"*.¹

Una vez extendido su cultivo y conocida la forma de preparación, el café se quedó para siempre en la cocina tradicional de los llaneros. En los hatos, en las fincas y en los pueblos, un café siempre será del agrado de todo el mundo. La panela, a falta de azúcar, fue y ha sido el endulzante perfecto para el café. Se conoce como *"café cerrero"* aquel que no tiene dulce; como *"guarulo"*, un café claro endulzado con panela y como *"guayoyo"*, un café claro.

El señor Carlos Enrique Castro Rey, oriundo de San Martín, define con detalle la presencia del café en un día común y corriente en su tierra natal: *"Empezaba con café cerrero, había días de caldo al desayuno, arepas de manaca (palma) o de arroz, pan de maíz horneado en casa, un pedazo de cuajada y café con leche o "guayoyo", endulzado con un punto de miel que se sacaba del trapiche y se guardaba en un tarrito, bien alto en la cocina"*.

En el Meta existen referencias del cultivo del café a partir de la segunda mitad del siglo XIX, cuando se establecieron grandes haciendas agrícolas, algunas alrededor de la población de Villavicencio. Entre ellas se mencionan la de Ocoa, Vanguardia y El Buque, esta última de propiedad de la familia Convers Codazzi, que se destaca por la comercialización de café en los mercados europeos y por el reconocimiento que a nivel internacional obtuvo por la calidad del grano que producía la hacienda.

Actualmente, la Federación de Caficultores del Meta agremia a las familias cafeteras del departamento y afirma tener más de 5.000 has. sembradas. El auge de esta bebida en los mercados nacionales e internacionales ha promovido la



Aguapanela



Chocolate, bebida a base de cacao

producción de café tipo exportación en municipios como San Juan de Arama, Lejanías, La Macarena, Uribe, Cubarral y Medellín del Ariari; en este último existe una asociación de mujeres que produce café orgánico que se exporta a Polonia.

Aparte del tradicional café, las otras bebidas calientes presentes en el menú de los metenses son el chocolate y el agua de panela. Antaño la presencia del cultivo del cacao y la caña de azúcar, en pequeña escala en las fincas, permitió la preparación artesanal de la chucula o chocolate, y la panela, respectivamente.

En algunas fincas existen evidencias de trapiches, pailas de cobre y pilones que en su época representaron la tecnología más avanzada del momento. Hoy por hoy estos productos son de fácil consecución en las tiendas y supermercados de las poblaciones del Meta.

Las comidas en el campo se sirven acompañadas de limonada de panela y limón mandarina, pero en las poblaciones es usual el jugo o sorbete de fruta. Para llevar a las jornadas de trabajo se acostumbra el guarapo, una bebida fermentada y endulzada con panela.

No podría faltar el famoso masato que, bien frío, es una de las más refrescantes bebidas. En San Martín predomina el de arroz, pero en las demás poblaciones del Meta, además del masato derivado del arroz se prepara otro derivado del maíz. Usualmente un masato se acompaña con amasijos.

También se comenta que en San Martín, en la época de la Semana Santa, se preparaba la chicha de “*unama*” y de maíz embrillado (maíz en remojo germinado) y el “*guarrús*” que se define como una sopa de arroz clara, que se endulzaba con panela, se aromatizaba con canela y se dejaba en una batea para que cada quien se sirviera.

1- www.cafédecolombia.com (El café de Colombia, una bonita historia).
<http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/actividad/recorridos-tematicos-por-colombia/caf%C3%A9-colombiano/legada-del-caf%C3%A9-a-colombia>

Fuentes Orales

Alicia Borbón
Carlos Enrique Castro Rey
Dario Herrera



Proceso de elaboración de la panela en el trapiche

La chucula o chocula



Es un delicioso chocolate campesino originario del altiplano cundiboyacense y adoptado en gran parte de los andes colombianos, como también en algunos hogares del llano.

La fórmula milenaria de su preparación está compuesta por siete granos: arveja, maíz, trigo, garbanzos, lentejas, habas y cacao (chocolate amargo, para otras personas).

Es un alimento rico en vitaminas, calorías, olores, y de sabores muy aromáticos, que en el pasado fueron las colombinas para los niños campesinos de la época, según reza la tradición oral. En la actualidad esta bebida aún se sirve en algunos hogares.

Actualmente su comercialización se ha industrializado y su consumo está aumentando en algunas partes del territorio nacional, gracias al apoyo y rescate de las tradiciones culinarias.

En Villavicencio se comercializa en algunos sitios en forma de polvo y con menos granos y aromas, distinto a la presentación original de formas, texturas, sabores y olores.



Bebida a base de chucula



Chucula en polvo

Limónada de panela
y limón mandarino
(preparada)



Esta bebida es común en fincas, hatos y casas del departamento. Se prepara con limón mandarino, naranja, limón de castilla o cualquier cítrico que se encuentre en el patio o solar. Siempre se endulza con panela.



Jugos

En su mayoría eran elaborados con las frutas de los patios y solares de las casas, fincas o hatos. El jugo que se ofrecía, usualmente correspondía a la cosecha de la temporada.



Café cerrero



Frutos de café

Café fuerte sin dulce. Para su preparación se agrega agua hirviendo al café y se deja reposar hasta lograr el tinto. Generalmente se consume en las mañanas. Existe también el guarulo, que es el mismo café pero endulzado con panela.



Frutos de café tostado

Masato



Forma parte de las bebidas tipo fermento que se consumen con agrado en varios municipios del Meta, incluida su capital. El masato puede ser de arroz o de maíz.



Piña bien madura –en su punto– para el guarapo

Guarapo

Bebida fermentada que se preparaba con panela o piña. A un recipiente con agua se le agregaba una panela y se dejaba fermentar por lo menos tres días, al cabo de los cuales se le añadía la semilla del maná para fermentar la bebida. Luego, para una preparación más rápida, se dejaba un cuncho del guarapo al cual se le agregaba nuevamente la panela o las cáscaras de piña. Se consumía principalmente durante los trabajos de llano.

Proceso de elaboración de la panela, ingrediente del guarapo



Aguardiente llanero y algunos cocteles

Aguardiente de la región distribuido por la Unidad de Licores del Meta, que se produce con base en esencia de anís y alcohol de alta pureza. Su apariencia es incolora, transparente y traslúcida. Se caracteriza por su suavidad y fuerte sabor a anís. Es importante señalar que este producto insignia de nuestro departamento se ha distinguido porque desde su creación es una bebida sin azúcar en sus componentes. Se consume bien frío y es apto para la elaboración de cocteles.





Aguardiente sour

Es una mezcla de limón de castilla con aguardiente llanero en proporciones iguales. Se endulza con goma.

Forman parte de la cocina moderna y surgen de la necesidad de crear nuevas bebidas, sobre todo para aquellos que no disfrutan de la bebida en su estado puro; es común encontrar cocteles de aguardiente con maracuyá y carambolo.

Lychee llanero

Mezcla de lychee o rambutan, gotas de limón con aguardiente llanero, hierbabuena y el almibar del lychee.



Vanguardia

La cocina tradicional del departamento del Meta, con sus sabores, productos y técnicas culinarias, nos dan las bases para aprovechar las verduras, frutas, carnes y pescados que se encuentran en las plazas de mercado y fincas de pequeños productores que se esfuerzan por mantener sus cultivos y así obtener alimentos de excelente calidad y frescura.

Los gustos y preferencias de los comensales van cambiando, razón por la cual debemos innovar en productos y servicios en restaurantes tradicionales, gastronómicos, asaderos, corrientazos, entre otros. Siempre se debe mantener una propuesta de los productos regionales para potenciar el sentido de pertenencia.

Grandes potencias como Francia, España, Italia, Perú, México y Japón se han destacado gastronómicamente

en el mundo por promover una cocina tradicional o vanguardista, pero siempre manteniendo el origen y procedencia de las preparaciones.

El aporte de otras culturas en la forma de elaborar sus preparaciones nos puede ayudar a potenciar los recursos gastronómicos ya existentes; las nuevas tendencias de la gastronomía internacional nos pueden llevar a imaginar cosas increíbles y muchas veces sin sentido, por lo que el trabajo viene ligado hacia el objetivo de mantener la tradición y los productos locales.

*"No existe innovación sin una buena tradición"
Luciano Gómez - Chef*



Calentado de mamona

El calentado o 'calentao' en Colombia, es una preparación donde se utilizan sobrantes de comidas del día anterior, los cuales se mezclan con arroz y otros elementos disponibles como plátano, frijoles, carne, arepa, huevo, etc. El más representativo es el calentado paisa.

En el departamento del Meta contamos con una preparación que se puede encontrar en los asaderos locales, con porción de mamona, que viene envuelta en hoja de plátano o bijao, acompañada de plátano asado, papa y yuca; sobrantes que utilizamos para esta preparación con la incorporación del arroz de producción local, hogao, cebolla larga y nuestra base de sabor criollo como es el cilantrón.

Arroz Caño Cristales

Esta preparación está basada en el consumo y producción local de arroz, al cual integramos ingredientes como la albahaca criolla, tomates cherry, uchuvas, pollo, camarones, cebolla larga, champiñones y poleo.

La mezcla de colores en la presentación está inspirada y hace referencia a los colores de Caño Cristales, considerado el afluente más bello del mundo, ubicado en la sierra de La Macarena.





Calentado Ilanero

Es una mezcla de ingredientes criollos con mucha tradición: carne, papa, yuca, plátano verde, cilantrón, huevo frito, arepa, mazorca, pan de arroz, que se disfruta como una magnífica opción de desayuno local, y que podemos encontrar en restaurantes de tradición, que lo tienen dentro de sus ofertas gastronómicas.

Ñoquis de plátano

Su inspiración viene de la cocina italiana de donde son originarios. La diferencia, es que la masa se elabora con plátano maduro asado, dando como resultado un sabor exótico que cautiva los paladares más exquisitos.

Foto: Restaurante Bastimento

Ñoquis de plátano maduro, salteados en salsa de ajos ahumados, albahaca fresca y jamón serrano.



Falsa mamona

El objetivo es lograr preparar mamonas en los hogares de forma fácil y rápida, y aunque no es un plato muy común, sí ha logrado posicionarse en el corazón de los llaneros por la calidad y uso de productos locales.

Falsa mamona ahumada, servida con tungs tempura, yuca al vapor, guacamole y chips de plátano.



Ceviche de mojarra

La mojarra es un pescado de introducción en Colombia que tiene un gran nivel de consumo en el departamento del Meta. Su preparación tradicional es frita, sudada o a la llanera.

Con este producto acompañado de cebolla colorada, pimientos, cilantro, jugo de limón tahití, mazorca y ajo, nos da como resultado un ceviche distinto, de excelentes sabor y frescura.



Suspiro de Llanera

El consumo de arequipe en la región es un reflejo de la cultura ganadera del departamento, se consume tradicionalmente con banano, queso, brevas.

En este postre mezclamos los sabores del arequipe con banano, chocolate y una espuma de leche. Esta preparación es un tributo a la mujer llanera, quien es la portadora por excelencia de la cultura gastronómica, de generación en generación.

Ensalada de frutas

Con las frutas locales podemos realizar una ensalada de colores atractivos de excelente sabor y de una frescura incomparable.

Todas estas frutas son consideradas como un lujo en otros países y en el departamento las tenemos en abundancia y al alcance de todos.





Frituras

Las frituras son parte de muchas preparaciones disponibles en la actualidad, por lo que utilizando diversos productos que encontramos en los mercados locales podemos elaborar diferentes opciones:

Calamares apanados en mañoco: tomamos los calamares y realizamos una base de apanado con el mañoco; así se logra un producto que al momento de freír queda crocante y con un buen dorado. Al utilizar este producto que tiene su identidad en la región, ayudamos a resaltar el sentido de pertenencia y ofrecemos una alternativa para que la gente pueda darle otra utilización.

Langostinos apanados en pan de arroz: trituramos el pan de arroz tradicional y apanamos los camarones. Se logra así una cubierta de mucho sabor, que una vez frito queda dorado y muy atractivo.

Mojarra tempura de harina de yuca: la yuca es uno de los tubérculos más consumidos en el departamento; la harina, al contener un gran porcentaje de almidón, nos ayuda a generar un rebosado muy crujiente al momento de freír.



Frutos de cacao

Helado de chocolate

Podemos encontrar en distintos lugares del departamento plantaciones de cacao, pero hay que hacer énfasis en los productos del Ariari, donde se concentra una producción de excelente calidad.

Tomando el chocolate que producen como resultado de la molienda, fundimos los tejos en leche, saborizamos con panela y luego vaciamos esta base en frío; esto nos da un helado artesanal de muy buena calidad, con un producto de la región.





Dos miradas a nuestra gastronomía

**La visión de un llanerólogo y de un chef extranjero sobre un mismo menú: la gastronomía en el Meta.
Hugo Mantilla Trejos y Luciano Gómez prepararon este breve plato fusión.**

**Luciano Gómez
(chef chileno, residente en Villavicencio hace dos años):**

La biodiversidad que rodea el departamento del Meta tiene una enorme variedad de microclimas identificados que nos da un importante campo de desarrollo para las distintas materias primas, y que genera una diversidad de productos que lo hacen ser un departamento muy rico en gastronomía.

Si vemos la producción que tenemos de arroz, aceite, café, cacao, entre otros recursos, esto lo hace ser una zona ideal para el desarrollo de grandes conceptos gastronómicos, ya que en el mundo los mejores restaurantes que están dentro de la Guía Michelin o la Guía Peregrino, son restaurantes que están insertos en zonas donde trabajan con productos originarios a cien kilómetros a la redonda. Si nosotros tuviéramos que resumir cien kilómetros a la redonda en productos, seríamos una zona privilegiada en Latinoamérica, ya que tenemos toda la gama de alimentos, y, adicionalmente, en la Orinoquia colombiana se concentra la mayor variedad de peces de agua dulce del mundo, de acuerdo con fuentes del Ministerio de Agricultura de Colombia. Ese es un detalle importantísimo, ya que en el mundo los atunes, los meros, y la mayor parte de los pescados de alta gama se están acabando.

En las plazas de mercado los múltiples colores de la variedad de frutas hacen pensar que estamos en el edén o en un mundo que faltaba por descubrir, ya que muchos de los productos que en otros países son un lujo para pocos, aquí en Colombia están al alcance de todos. Además, la fertilidad de su tierra hace que se puedan tener productos más sanos y variados.

Los amasijos y sus arepas son gamas nuevas que resplandecen a mi paleta de sabores y lo que creía conocer sobre Colombia, ya que los derivados del arroz son productos de sabores únicos que se dan por las plantaciones locales, así también los derivados del plátano, la yuca y el sagú.

Ya como residente en el Meta y al conocer todas las bondades que se pueden encontrar, veo que el mercado regional tiene un potencial importante ligado a los sitios de interés turístico y hacia sus productos de origen, que se destacan por provenir de una producción limpia.

Es importante destacar que la mujer es fundamental en la conservación de la tradición cultural y culinaria del departamento, y en general, de los Llanos Orientales de Colombia.

En definitiva, pienso que el Meta tiene todo lo necesario para desarrollar un gran nivel gastronómico; lo que falta es más información, investigación y capacitación sobre el tema; pero en general es un departamento muy rico, que afortunadamente tiene mucho por descubrir. Y por eso es tan importante que conozcamos y seamos conscientes de la riqueza en la que estamos insertos.

Como chef, siento que descubrí un mundo nuevo que tiene todo lo necesario para desarrollar una gastronomía de talla internacional que debe mostrarse al mundo.

Hugo Mantilla Trejos (escritor e investigador llanero):

Dentro de la cultura llanera existen muchas manifestaciones que nacen de acuerdo con las vivencias de la sociedad: los cantos, los bailes, los trabajos en sí; esto es parte integral

del hombre como elemento llanero. Y algo muy importante es el tema de la gastronomía. La gastronomía en el llano es una mezcla de muchas culturas, venidas parte de ellas de España, parte de ellas encontradas en el llano por los habitantes de esta región que eran los indígenas; luego vienen los mestizajes en la comida, producto de las corrientes culturales que llegan. La carne seca, de la cual nosotros hacemos mucha gala y hablamos con mucha propiedad, no es propia del llanero sino de los españoles; ellos traían el tasajo y las carnes saladas, la manteca del cerdo y la carne de cerdo salada, que las comían en estos largos viajes. En el llano comenzó a hacer parte de la cultura gastronómica muy incipiente pero que el mestizo empezó a trabajar también a medida que fue conociendo este tipo de conservación de las carnes.

El indígena tenía otra manera para conservar; como no usaba sal, asaba o moquiaba al humo; ellos moquiaban el pescado, sobre todo el de escama, lo ponían en una parte alta donde se le empezaba a salir toda el agua, se deshidrató totalmente y así tenían una especie de carne mechada al natural, pero que no era otra cosa que carne deshidratada. Como no podían mantener ciertas carnes, como carne de babilla o de pescado, entonces asaban, porque no tenían sal; esta carne era para consumir en breve tiempo porque se dañaba. Ellos no conocían la carne sudada, que después

en el llano se llamó carne guisada, que también fue una costumbre traída por los españoles.

Al mezclarse las razas necesariamente se mezcló todo este tipo de comidas, pero han prevalecido en el llano las carnes secas o carnes deshidratadas.

Se destacan, por supuesto, la carne a la llanera y las hayacas, en primer orden, que merecen capítulo aparte.

En San Martín –que tiene una historia larga y una cultura muy ancestral, por eso hablan con mucha propiedad de sus cuadrillas– se producen muchos alimentos que tienen como base el arroz; de allí elaboran las rosquitas –pan de arroz– hacen el tungo de arroz, el masato, todo basado en el producto del arroz, pero la comida que se puede decir es autóctona, es una carne que llaman a la perra, esa es típica de esta región del Meta, esa sí es metense. Esta carne la parten en trocitos, la amarran, cortan una especie de botas de cuero, echan la carne ahí, la sancochan y luego la pasan al horno. Esa es una carne muy agradable, además en la preparación utilizan elementos propios de esta región; usan cilantrón, más no el cilantro, que lo trajeron de España, pero nosotros tenemos elementos como el cebollín o cebolla larga, que aunque es de la región andina, la bajaron y la cultivaron en el llano y aquí se le acomodó en las famosas trojas; igualmente

el tomate se usa en diversas preparaciones.

El casabe es otra historia y viene del Brasil, el mañoco o mandioca, –que es un término brasileño–, o el manioco como lo llaman los parientes –indígenas– es un producto granuloso derivado de la yuca brava, eso hacía parte fundamental de lo que era la cultura indígena en la región de los llanos.

Como los indígenas eran nómadas, se acomodaban en las orillas de los ríos, su manera de subsistencia era la cacería, la pesca y la recolección. El río Meta era muy rico en pesca, entonces comían de todo tipo de pescados y la preparación era la misma: asado o moquiao; el pescado asado se está imponiendo actualmente en los restaurantes, ese modo de preparación es una herencia de los indígenas; porque hoy en día se consume sudado, frito, en caldo.

Hay otras comidas que identifican la gastronomía del llano y del departamento del Meta; para los indígenas y habitantes de esta región, la tortuga hacía parte de su alimentación, comían los huevos, su carne. De igual forma se conseguía lapa, chigüiro, cachicamo, venado. Eso era normal a mediados del siglo pasado, pero ahora son platos vetados, por razones ecológicas.





Recetas

Mamona o ternera a la llanera

La carne de mamona pertenece a la categoría de carnes blancas; la palabra mamona designa tanto las crías jóvenes machos como hembras, si se trata de crías que no han pasado y han sido alimentadas exclusivamente con leche. Se les designa con el nombre de ternera recental o de leche, o mamona para el caso de nuestro llano. La carne de ternera entre 3 y 6 meses se le considera de calidad extra, de 6 meses en adelante la carne adquiere un matiz más rosado.

Dietética

La mamona posee una carne de color rosa muy pálida, tierna y rica en alimentos nitrogenados que favorece la excreción de ácido úrico. Esta carne se puede consumir en los regímenes de adelgazamiento, sin sal y pobres en grasa.

Características y elementos esenciales de preparación

1. **La Edad:** se recomienda un ejemplar o "bicha" entre 7 a 11 meses de edad.
2. **El Sexo:** lo usual es que sea hembra y que esté mamando, de ahí la denominación de mamona; por esta característica su carne es más agradable. Esto no implica o impide que se deje de utilizar ejemplar macho.

3. **El Peso:** los pesos recomendados para preparar la auténtica mamona deben estar entre 70 a 120 kilos, el equivalente entre 6 a 10 arrobas aproximadamente que alcanzan para unas 70 personas.
4. **Las varas o chuzos de madera:** las más utilizadas para ensartar las presas de carne son: arrayán, lengüeyáparo, ajicito, tuno blanco, naranjito, vara blanca, guayabo. Las varas se deben pelar momentos antes de ensartar la carne.
5. **Longitud de las varas:** para facilitar una mejor elaboración se recomienda cortar las varas entre 1.80 y 2.10 m. de largo procurando que sean redondas y delgadas.
6. **La leña:** la leña más utilizada para que produzca buena brasa deberá ser: anime, gallino, zazafras, cañofistol, arrayán rollizo, peralejo sabanero, ajicito, guarupayo, yopo, guayabo, guamo; la leña se debe amontonar para que la hoguera sea alta y produzca un calor uniforme a todas las presas.
7. **La distribución:** los chuzos de carne se disponen alrededor de la hoguera en forma vertical, la distancia entre presas depende del calor. Para lograr un adecuado asado se deberá hacer a fuego lento y evitando que penetre el olor a humo; el control del calor se realiza retirando o acercando cada chuzo a la brasa.
8. **El tiempo de cocción:** usualmente son cuatro horas o sea dos horas por cada lado procurando no voltear con mucha frecuencia.
9. **La zanja:** técnica relativamente nueva utilizada en la región de San Martín que consiste en abrir una zanja de 40 a 50 cm. de ancha por 2 m. de larga y 60 cm. de profundidad, en cuyo interior se deposita la leña con el propósito de suministrar un calor uniforme y permitir un perfecto asado a la carne que estará dispuesta a lado y lado de la zanja. Esta particular forma sanmartinera de asar la carne permite evitar los fuertes vientos, emitiendo una temperatura uniforme hacia arriba.
10. **Adobo:** la mamona auténtica a la llanera no debe llevar ningún tipo de condimento, especias o aderezo, únicamente se acostumbra utilizar suficiente sal.
11. **Los cortes de las presas:** en los departamentos de Arauca, Casanare, Vichada y algunas partes del Meta, se utilizan cortes muy significativos y representativos de la fauna llanera.
 - a. **La raya.** Este corte comienza por el rabo. La punta de la cadera es la que sirve de guía, se debe sacar con cuero y más o menos un espesor de 2 a 3 cm. de carne. La distancia aproximada entre la raíz de

la cola y el corte sobre el espinazo es de unos 30 cm., corte que se debe hacer en forma de círculo del tamaño de un plato tortero y necesariamente debe salir con la cola.

- b. **La Garza.** Se obtiene de la ubre tierna. Su corte se debe empezar a unos 2 dedos del ombligo y finaliza en la parte inferior de la vulva formando el pico; las alas salen del corte sobre las piernas.
- c. **La Osa o Josa.** Como dijo Álvaro Coronel Mancipe «quien se inventó esta presa, creo que era un bachiller». Se saca con cuero; la guía para iniciar el corte es la línea que une el morrillo con los cachos, en medio de las orejas y va hasta la raíz del espinazo. El corte hacia abajo se hace por el borde de la paleta a media carne, llegando hasta el mono que es el cuero que cuelga del pecho frente al cuello del animal. El mono no tiene carne pero si una grasa muy sabrosa. La osa debe llevar la parte delantera de los lomos, las orejas, la carraca o mandíbula y la lengua.
- d. **La paleta o brazo.** Dependiendo del tamaño del animal pueden salir de 1 a 2 presas.
- e. **La Pierna.** De las piernas salen cuatro presas que son:
 - **El herradero,** que es la parte exterior de la pierna donde se coloca el hierro de marca, corte que se hace siguiendo la divisoria de los músculos.
 - **El pollo,** corte que sale de la entrepierna.

- **La choquezuela o choquezuela.** Corte que se obtiene del macizo de la pierna, sale con murillo y el hueso de la choquezuela que es el único que no se pica.
 - **La pulpa negra,** corte que finalmente sale también de la pierna.
- f. **La cachama.** Corte que sale de las costillas del espinazo y que recibe también el nombre de soplador.
 - g. **Lomo grande.** Corte que sale desde la cadera hasta la punta del morrillo.
 - h. **Lomo pequeño o chiquito.** El lomito se saca del hueso de la punta de las agujas que están ubicadas en la parte interior de la res. Para poder lograr este corte se debe haber retirado antes completamente el estómago del animal para localizar con facilidad el lomito.
 - i. **El caimán.** Esta es la presa que para algunos tiene el bocado más exquisito. Corte formado por el vacío de la panza o sobrebarriga llegando hasta la punta del pecho y los extremos cartilaginosos de las costillas que forman la dentadura del caimán.
 - j. **El entreverao.** Presa en forma de pincho gigante que lleva ensartadas todas las vísceras (Ver fórmula del entreverao).
 - k. **El sapo.** Esta presa denominada el sapo es una variante del entreverao tradicional, consiste en recubrir las vísceras ya ensartadas en el chuzo con la pajarilla del animal, a cambio de la tela del menudo. Esta tra-

dicional forma de recubrimiento es muy utilizada en el departamento de Arauca.

12. **Los huesos:** Los huesos de pierna, paleta, cadera y espinazo se pican en porciones de regular tamaño siendo utilizados para la preparación del sancocho que irá acompañado de yuca, papa o si se desea plátano verde o maduro. En la cachama y el caimán se dice que cuando la costilla pele diente, está lista para comer.

13. **Cantidad de presas o chuzos ensartados:** La cantidad de chuzos obtenidos después de hacer los diferentes cortes de la res, corresponden a 14 presas que se dispondrán en forma vertical a la acción de asado a la Llanera.

Como anécdota sanmartinera se dice: "la persona encargada de asar una mamona, no deberá la noche anterior pecar o subir al zarzo, bajar al conuco o comer bocadillo de pelo, porque si esto sucediere la carne se le sorocha o arrebatata".

Como un ritual sagrado, el llanero colombiano rinde tributo a una riqueza faunística cuyo hábitat son los hermosos esteros, morichales, sabanas y ríos, ofreciendo de tal forma la exquisitez de una delicada y agradable carne de mamona que cortada en figuras de animales propios de su entorno, deja demostrado una vez más su autenticidad cultural fundida finalmente en algo muy valioso y relevante como es el ganado.



Carnes

Carne asada en cuero o a la perra

Para 10 personas

INGREDIENTES

- Una pierna o brazo de res
- 5 libras de cebolla larga
- Sal al gusto.

Nota: a las presas de pierna y brazos se les deja los codos o muñones que son un pedazo de hueso de unos 15 centímetros de largo.

PREPARACIÓN

- Para esta famosa preparación sanmartinera, se utiliza de la res: el brazo, la pierna, las dos costillas, la raya que sale de la cola, parte de la cadera y la cabeza.
- Se hace el corte de cada presa con el cuero respectivo, se deshuesa hasta dejar solo la carne. En la presa de las costillas se pica lo que se llama el «Palo de costilla» en tres partes procurando no cortar el cuero; en esta presa se hace excepción de no deshuesar, sólo se le saca el cigarrillo y la punta de pecho.
- Cuando se tienen las presas completamente deshuesadas –a excepción de la costilla–, se corta la carne en lonjas sin despegarla del cuero, con el propósito de poder salar y condimentar por todo lado.
- Se pica la cebolla y se condimenta la carne, agregando sal. Se deja en un fondo grande por espacio de 2 a 3 horas.
- Se saca la presa ya condimentada, se forma un zurrón o bolsa con el mismo cuero que se deberá amarrar con alambre por la parte de abajo y de punta a punta, con el propósito de hacer un cerramiento uniforme.
- Se lleva al horno a una temperatura de 350 a 400°C por espacio de cuatro horas, si se trata de una mamoná o carne tierna; si es carne de animal viejo, se requiere de 8 a 9 horas.



Carnes

Entreverado de res a la llanera

Para 12 personas

INGREDIENTES

- 3 porciones de hígado
- 3 porciones de riñón
- 5 porciones de lomo pequeño
- 5 porciones de corazón
- 4 porciones de bofe
- 4 porciones de pajarilla
- 2 metros de chunchullo
- 1 libra de cebolla larga
- Una cabeza mediana de ajo
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- Del hígado salen cuatro porciones (una de ellas denominada el hacha), se deben cortar en cuadros de tamaño mediano.
- Del riñón se cortan tres porciones.
- Del lomo pequeño se cortan cinco porciones.
- Se cortan el bofe, la pajarilla y el corazón, cada uno en cuatro pedazos.
- Todas estas carnes previamente cortadas se dejan de 10 a 15 minutos en un recipiente con adobo de cebolla, ajo y sal al gusto; luego se van ensartando en una vara de madera delgada de tal forma que queden variadas repitiendo una a una la operación hasta acabar con el último pedazo.
- En este procedimiento de ensartar las carnes se recomienda que el chuzo quede para medir con la mano cuatro cuartas de largo y un jeme de ancho.
- Con el chunchullo se enreda la carne ensartada alrededor del chuzo, llevándola de arriba hacia abajo, hasta terminar.
- Se abre la tela o manta (peritoneo) donde viene el menudo, se extiende bien y se procede a recubrir toda la carne ensartada en el chuzo.
- Se amarra con alambre todo el entreverado incluyendo su forro, se pone a la brasa para que se cocine lentamente hasta que la tela del recubrimiento quede totalmente dorada. Es el momento en el cual el entreverado está listo para comer.



Carnes

Capón de ahuyama

Para 6 personas

INGREDIENTES

- Ahuyama de base plana entre 10 a 12 libras
- 2 libras de lomo de res
- 2 libras de lomo de cerdo
- 2 libras de pechugas de pollo
- 1/2 de libra de arveja verde
- 1/2 libra zanahoria
- 2 habichuelas
- 1 cucharada de crema de leche
- 2 libras de queso cremoso
- Medio pimentón
- 1 libra de tomate
- Una cabeza pequeña de ajo
- 4 hojas de orégano
- 10 cucharadas de aceite girasol
- Sal al gusto.

Nota: la fórmula original sabanera se hace con el mismo procedimiento. La diferencia radica en que el relleno sólo lleva carne seca, queso, sal, y algo de orégano o cilantro. Cabe anotar que en la fórmula descrita el relleno de carne puede ser también molida. Se recomienda buena sal en el relleno, debido a la tendencia del sabor dulce de la ahuyama.

PREPARACIÓN

- Se lava la ahuyama muy bien, se le abre una tapa redonda por la parte superior, cortando verticalmente con el cuchillo en círculo para posteriormente ajustar herméticamente el relleno; el diámetro del hueco abierto no debe ser más ancho que el puño de la mano (ver figura).
- Con una cuchara larga se saca bien la pepa y velloidad hasta dejar toda su parte interna totalmente lisa y lista para rellenar.
- Se cortan las carnes en cuadros pequeños; se cortan finamente el tomate, el ajo, la cebolla, el orégano y el pimentón.
- Se pone a precocer en otro recipiente la arveja y la habichuela.
- En una sartén grande se saltea o sofríe en aceite todo el relleno (carnes y verduras), revolviendo constantemente por espacio de 25 minutos, procurando que el contenido no se pegue.
- Rellenar la ahuyama con el aderezo resultante, agregando el queso desmenuzado en forma de capas y por último incorporar la crema de leche.
- Proceder a tapar la ahuyama, y llevar al horno a una temperatura de 300°C, por espacio de 1½ horas hasta que dé su punto dorado.



Carnes

Pisillo de carne de res seca

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 3 libras de carne de res seca
- 2 tallos de cebolla
- 1 hoja de cilantro
- Un toquecito de onoto
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Nota: El pisillo se acompaña con plátano topocho verde cocinado o maduro. Para el pisillo de pescado hay que tener cuidado de quitar las espinas en el momento de cocinar.

PREPARACIÓN

- Hay que desalar la carne, dejándola en agua y sal desde la noche anterior.
- Al día siguiente se pasa por agua tibia para juagar residuos de sal, luego se cocina a fuego lento y en poca agua por espacio de 15 minutos, hasta que quede de consistencia blanda.
- Se saca de la olla y se machaca o pila hasta dejarla en fibras.
- Se prepara un guiso con la cebolla, el cilantro y el ajo finamente picados. Cuando el pisillo es de pescado, se añade un toquecito de onoto, con el propósito de dar color.
- Se saltea o se fríe en una sartén con aceite y sal procurando revolver constantemente, luego se incorpora la carne ya machacada o pilada y se sigue revolviendo hasta que quede suficientemente cocinada.



Chorizo llanero de la Cuncia

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 libras de carne de cerdo
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de sal de nitro
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- Se pica finamente la carne pulpa de cerdo, también la cebolla larga; y en un recipiente se mezcla muy bien junto con el comino, sal de nitro y sal al gusto.
- Al cabo de 15 minutos, estos ingredientes ya mezclados se embuten en la tripa de cerdo y se arman los chorizos de acuerdo con el tamaño deseado (de 20 a 25 cm. de largo) y se dejan colgados de un día para otro.
- Para consumirlos, se procede a freírlos, o como variante, se precocen en agua y luego se fríen.



Pescados

Amarillo a la monseñor

Para 1 cazuela

INGREDIENTES

- 1/4 de libra de pescado amarillo
- 1 hoja de tomillo
- 3 dientes de ajo
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de crema de leche
- 2 cucharadas de harina o fécula de maíz
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de camarones
- 1 langostino
- 1 rodaja de huevo cocinado
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada de queso
- 1 cucharada de migas de pan
- 1 rodaja de pimentón
- Sal al gusto.

El amarillo a la monseñor se puede acompañar con arroz blanco o patacones de plátano topocho.

PREPARACIÓN

- Se deshuesa y despelleja el pescado; se corta en dados pequeños de dos centímetros aproximadamente.
- En un recipiente se prepara un caldo de pescado bien sustancioso al que se le agregan los trozos de amarillo junto con la cebolla, pimentón, ajos, tomillo, laurel. Se deja hervir por espacio de 10 minutos, sin olvidar incorporar sal al gusto.
- Se saca el pescado ya cocinado para evitar que se deslíe. Se prepara una salsa con crema de leche, agregándole leche y harina de maíz.
- En la cazuela donde finalmente se servirá el amarillo, se agrega la crema preparada, un poco de caldo sobrante, se recubre con una capa de queso rallado miga de pan, los camarones, el langostino y se lleva al horno a una temperatura de 350°C procurando que el calor actúe arriba
- Cuando se saca del horno se debe decorar con una rodaja de huevo, 1 ramita de perejil y un puntico de salsa de tomate.

Pescados

Cachama frita

Para 1 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de cachama
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 pocillo de aceite de cocina.
- Sal al gusto

Acompañar con yuca frita, porción de arroz o plátano frito si se desea.

PREPARACIÓN

Se desescama, destripa y lava la cachama. Se pone en un recipiente para adobarlo con sal, limón, cebolla larga y ajo picados. Se deja en sazón por espacio de una hora. En una sartén con aceite bien caliente, se pone a freír la cachama hasta que dore por ambos lados.



Pescados

Cachama rellena

Para 8 personas

INGREDIENTES

- Una cachama grande y fresca entre 8 y 15 libras
- 2 libras de lomo de res
- 2 libras de lomo de cerdo
- 2 libras de pechuga de pollo
- 1 libra de cebolla larga
- 1 libra de cebolla cabezona
- 6 dientes de ajo
- 1 libra de arveja verde
- 1/2 libra de zanahoria
- 2 hojas de cilantrón
- 4 hojas delgadas de orégano
- Aceite de cocina de girasol o soya
- Sal al gusto.

Se acompaña con patacones de topocho o hartón.

PREPARACIÓN

- Se debe hacer una incisión que va desde la boca, pasando por la parte baja del estómago, hasta terminar en la cola.
- Se deshuesa y se le saca toda la carne hasta llegar a la piel, procurando no cortarla (ver figura).
- Se cocina el relleno de las cuatro carnes (pescado, pollo, cerdo y res); se sofríe o saltea con la cebolla, el orégano, el ajo, el cilantrón y la sal al gusto. La arveja y zanahoria se cocinan en otro recipiente; cuando estén listos, se agregan a la sartén removiendo constantemente para evitar que se pegue.
- Cuando se observe que esta preparación esté precocida (calculando entre 10 a 15 minutos), procedemos a rellenar la cachama.
- Una vez rellena, la cachama será amarrada o cosida en la parte inferior con hilo fuerte, cabuya o fibra de cumare para garantizar un cerramiento óptimo.
- Por último, se lleva al horno, recubierta en hoja de plátano o en papel aluminio, por espacio de 40 minutos a una temperatura de 250 a 300°C, procurando que el calor actúe arriba y abajo.



Pescados

Cachama asada a la llanera

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Una cachama de una libra
- Sal al gusto y limón.

Se acompaña con ají de leche criollo o de aguacate, patacones de topocho o hartón.

PREPARACIÓN

- Se destripa y lava el pescado.
- Se agrega sal al gusto y algo de jugo de limón.
- El pescado se ensarta en una vara delgada y se coloca a la acción de la brasa por espacio de 40 minutos, procurando voltear por los dos lados.



Pescados

Pescado moquiao

Para 1 persona

INGREDIENTES

- Un pescado de una libra aproximadamente.

PREPARACIÓN

- Se destripa y lava el pescado sin quitar las escamas.
- Se hace una camareta o troja de 50 centímetros de alta donde se pondrá el pescado.
- Se recubre muy bien el pescado y la parte superior de la troja con hojas de platanillo.
- Se debe hacer una hoguera grande y con buena leña en un lugar cercano a la troja con el propósito de traer brasa hacia la parte baja de ésta.
- Se deja cocinar a la acción del humo por espacio de una hora.
- Cuando el pescado esté listo para consumir se le deben retirar las escamas que salen fácilmente adheridas a la piel, quedando su agradable carne blanca.



Pescados

Pisillo de pescado seco

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de pescado seco
- 2 tallos de cebolla larga
- 1/2 libra de cebolla cabezona
- 4 hojas de cilantrón
- 20 alcaparras
- 1 cucharada de aceite de cocina
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Se desala el pescado dejándolo en agua y sal desde la noche anterior.
- Al día siguiente se pasa por agua tibia para jugar residuos de sal, luego se cocina a fuego lento y en poca agua por espacio de 15 minutos, hasta que quede de consistencia blanda.
- Se saca de la olla y se pasa por el pilón hasta quedar en fibras.
- Se prepara un guiso con cebolla larga, cabezona y cilantrón finamente picados, al que se le agrega el pescado, las alcaparras y el aceite. Se deja cocinar por espacio de 15 minutos y se sirve caliente. El pisillo se acompaña con plátano topocho o hartón y yuca frita.



Sopas y caldos

Hervido de carne de res seca

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 3 libras de carne de res seca
- Un tallo de cebolla larga
- 6 topochos verdes
- 3 yucas
- 2 hojas de culantrón
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- Se desala la carne dejándola en aguasal desde la noche anterior.
- Se pica finamente la cebolla larga y el culantrón.
- En una olla grande se pone a cocinar la carne con suficiente agua, se le agrega la cebolla, el culantrón y sal al gusto.
- Se deja hervir por 35 minutos, se agrega el plátano topocho y la yuca, que estarán listos 10 minutos después.



Sopas y caldos

Sopa de pescado

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 4 libras de cabeza de pescado o 2 libras de pesado pulpo
- 2 tallos de cebolla
- Un toquecito de onoto (color)
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de cilantro.

PREPARACIÓN

Lave muy bien la cabeza del pescado, o la carne pulpa; luego pique en pedazos medianos. En una olla con suficiente agua, ponga a hervir el pescado agregando la cebolla, ajos, cilantro, finamente picado y sal al gusto. Deje hervir por espacio de 35 minutos. Sirva caliente, acompañado de patacones de plátano topocho o hartón y yuca frita.



Sopas y caldos

Sancocho de gallina

Para 6 personas

INGREDIENTES

- Una gallina
- 1 libra de yuca
- 1 libra de plátano hartón verde, o topocho
- 1 libra de chonque
- 1 libra de tabena
- 1 libra de ahuyama
- 3 hojas de orégano
- 3 hojas de cilantrón
- 2 tallos de cebolla
- 4 mazorcas
- 6 dientes de ajo
- Sal al gusto

Se acompaña con ají de leche, criollo, o de aguacate y con arroz preparado con las vísceras de la gallina.

PREPARACIÓN

- Se pelan y alistan la gallina, la yuca, el plátano, la ahuyama, chonque y tabena.
- Se pone a hervir la gallina, preferiblemente despresada, con cebolla y sal al gusto; luego de 15 minutos de cocción se le agrega el plátano verde hartón y la mazorca.
- Después de haber hervido por espacio de otros 10 minutos, se le incorporan la yuca, la tabena y el chonque pelados en trozos medianos, el orégano, el cilantrón y el ajo finamente picados; una pizca de onoto y, por último, se agrega la ahuyama por ser la más blanda.
- El sancocho quedará listo en el momento en que todos los ingredientes queden blandos; para este efecto se puede ir comprobando con la punta de un tenedor o cuchillo.



Sopas y caldos

Majule

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros casi negros
- 3 tazas de leche
- 1/2 libra de cuajada.

PREPARACIÓN

- Se lava bien el plátano, se corta en pedazos sin cáscara, se cocina con suficiente agua por espacio de 30 minutos.
- Cuando el plátano esté cocinado, se procede a machacarlo con molinillo.
- Una vez machacada la mezcla, se agrega la leche y se deja hervir por espacio de 10 minutos.
- Se agrega la cuajada desmenuzada y se sirve caliente.



Amasijos

Pan de arroz

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 libra de cuajada
- 1/4 de mantequilla,
- 1 pocillo de leche
- Sal al gusto.

Nota: de una libra de arroz pueden salir 15 panes.

PREPARACIÓN

- Se lava bien el arroz, se deja remojar en agua por espacio de tres horas.
- Luego se muele húmedo junto con la cuajada, procurando obtener una harina fina.
- La harina resultante se remoja con leche para que quede lista para amasar; se agrega la mantequilla o aceite vegetal hasta que la masa quede manejable.
- Luego se elaboran palitos alargados, se doblan uniendo sus puntas hasta quedar en forma de corona o rosquita y se colocan en una lata para hornear.
- Se hornean por espacio de 20 minutos a una temperatura de 250°C.



Amasijos

Tungos de arroz

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 libra de cuajada
- 1 pocillo de leche
- 50 gr. de mantequilla
- Sal al gusto

Nota: se dice que la hoja de lengüevaca es la que le da el sabor y forma de cono al tungo.

PREPARACIÓN

- Se lava bien el arroz, se deja remojando en agua por espacio de tres horas.
- Luego se muele húmedo, procurando que quede bien fino.
- La masa resultante se remoja con leche, agregando ésta hasta obtener una masa espesa, que se debe pringar con dos tazas de agua hirviendo; se revuelve hasta quedar como un engrudo suave.
- Cuando la mezcla esté reposada se le agrega la cuajada desmenuzada, mantequilla y sal al gusto hasta obtener una masa uniforme.
- Luego se procede a envolver la masa en las hojas de lengüevaca, dando como resultado un bollo de forma cónica (ver figura).
- En una olla con fondo de hojas o palos, se colocan los tungos acostados en forma circular y con sus puntas hacia el centro, hasta que el último que se coloque quede parado; se recubren con hojas de lengüevaca y se procede a tapar la olla.
- Luego se agrega agua hirviendo hasta la mitad y se deja cocinar por espacio de hora y media.



Amasijos

Colaciones de sagú

Para 10 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de harina de sagú
- 1/2 libra de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Azúcar al gusto.

PREPARACIÓN

- En una artesa grande se extiende la harina, se agregan los huevos, la mantequilla, la cuajada rallada y el polvo de hornear.
- Se amasa manualmente hasta obtener una masa semidura y consistente.
- Una vez lista la masa se elaboran tiras alargadas que posteriormente se cortan del tamaño de una colación.
- Se engrasa y enharina un molde o lata de panadería y se lleva al horno por espacio de 40 minutos, a una temperatura de 300°C.



Amasijos

Arepas de sagú

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 libras de harina de sagú
- 1 libra de cuajada
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente se mezcla la harina de sagú con agua hasta darle la consistencia de masa; se agrega la cuajada desmenuzada, y sal al gusto. Se prepara la masa dándole forma de arepa delgada y se lleva al tiesto bien caliente y engrasado, hasta que la arepa dé color dorado por ambos lados.



Amasijos

Arepas de arroz

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 libra de cuajada
- 50 gramos de mantequilla
- Sal al gusto

Nota: de una libra de arroz pueden salir hasta 12 arepas de tamaño mediano.

PREPARACIÓN

- Lave bien el arroz, deje remojando en agua por espacio de tres horas.
- Muela el arroz húmedo procurando que quede una masa fina.
- La masa espesa resultante se pringa con una tasa de agua hirviendo, se revuelve y debe quedar como un engrudo suave.
- Remoje nuevamente con un pocillo de agua fría, revuelva muy bien la masa.
- Cuando la masa esté reposada, agréguele la cuajada desmenuzada, mantequilla y sal al gusto, hasta obtener una masa uniforme.
- Lleve, con una cuchara, la masa al tiesto previamente caliente y engrasado. Debido a la consistencia blanda de la masa, ésta se debe esparcir sola sobre el tiesto.
- Deje asar en el tiesto hasta que dé su punto dorado por ambos lados.



Amasijos

Envueltos de mazorca

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 20 mazorcas de maíz tierno
- 1 panela
- 1/4 de mantequilla
- 1/2 libra de cuajada

Nota: se dice que la fórmula original no lleva cuajada porque se cree que cambia el sabor natural del jojoto.

PREPARACIÓN

- Saque las hojas o ameros de las mazorcas para, posteriormente, envolver la masa.
- Desgrane la mazorca y muélala finamente; se incorpora dulce de panela y una pizca de sal; agregue cuajada rallada y proceda a mezclar muy bien la masa que debe quedar acuosa.
- Con una cuchara, vierta la masa en las hojas, calculando que el contenido se esparza a lo largo del amero, y deje la última parte libre para poder cerrar y doblar, procurando que el contenido no se riegue.
- Coloque los envueltos en una olla –cuyo fondo debe haber sido recubierto previamente con palos, hojas y tusas sobrantes de mazorca–. Agregue agua hasta que cubra la mitad del contenido y deje hervir los envueltos por espacio de dos horas.



Amasijos

Arepas de plátano

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 docena de plátanos verdes
- 1 libra de cuajada fresca
- 1 cucharada de aceite de cocina
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Pele el plátano verde en forma manual sin utilizar cuchillo; pártalo en trozos medianos.
- Coloque el plátano en un recipiente con agua y sal hasta que esté completamente cocido.
- Deje escurrir muy bien el agua de la cocción.
- Pase el plátano cocinado por el molino, procurando que no se seque mucho.
- Incorpore a la masa resultante la cuajada que debe ser rallada o preferiblemente desmenuzada, y mezcle muy bien.
- En este momento se empieza a trabajar la masa y a darle forma de arepa dejándolas delgadas.
- Coloque las arepas en el tiesto previamente caliente y engrasado, dejándolas hasta que den su punto dorado por ambos lados.



Amasijos

Arepas de yuca

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 3 libras de yuca
- 1 libra de cuajada
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Se pela la yuca, se lava muy bien y se ralla finamente.
- Se exprime la masa de yuca en una tela con el fin de apretar y sacar bien el almidón.
- Se revuelve con la cuajada desmenuzada y se agrega sal al gusto.
- Se prepara la masa en forma de arepa delgada y se lleva al tiesto bien caliente y engrasado, hasta que la arepa dé color dorado por ambos lados.

Nota: la masa de yuca se puede dejar sin exprimir para que quede con su almidón y pasar directamente la arepa al tiesto.



Amasijos

Hayacas

Para 40 personas

INGREDIENTES

- 4 libras de carne de pollo
- 4 libras de carne de res
- 4 libras de carne de cerdo
- 10 huevos
- 2 1/2 libras de harina de maíz
- 1 cabeza grande de ajo
- 4 libras de cebolla larga
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de onoto
- 1 libra de pimentón
- 1 ají
- 1 atado de cilantrón,
- 4 libras de cebolla cabezona
- 1 pocillo de aceite
- Sal al gusto.

Estos ingredientes están calculados tanto para el adobo de las carnes como para el guiso de las mismas y la harina de maíz. Cuando no se utiliza ají, se puede remplazar por pimienta.

PREPARACIÓN

- Se adoban las carnes con ajo, cebolla larga, orégano, cominos, color, cebolla cabezona, culantrón, sal al gusto y se deja en reposo dos horas como mínimo.

- Luego se vierte el contenido en un recipiente con suficiente agua, procurando cubrir el contenido y se deja cocinar hasta que ablanden las carnes. Debido a que el pollo es más blando se debe sacar primero para evitar que se deslíe.
- Se guarda el caldo sobrante para utilizarlo posteriormente.
- Se procede a cortar las carnes en trocitos o daditos pequeños.
- Se prepara un guiso aparte con cebolla, ajo, cilantrón, pimentón, sal al gusto, ají, onoto y orégano; todo finamente picado.
- No olvidar reservar la mitad del caldo de carnes.
- Luego en la otra mitad de caldo, se vierten las carnes picadas junto con el guiso. Se agrega la harina de maíz al caldo y se revuelve muy bien hasta obtener la masa.
- Se sigue revolviendo en el fuego hasta que la mezcla dé su punto y se compacte.
- Se procede a retirar del fuego.
- Con el caldo sobrante se disuelve otro poco de harina, revolviéndola hasta que quede suave, para proceder a esparcirla con una cuchara sobre la hoja de plátano.
- Una vez esparcida la masa blanda, se colocan 3 a 4 cucharadas de la mezcla de carnes, 2 rodajas de huevo previamente cocinado, y por último se procede a envolver en forma rectangular alargada, haciendo el respectivo amarre con cabuya.
- Se cocinan en una olla grande procurando que su fondo lleve una base de palos o de hojas, y se cubre con agua hasta la mitad del contenido. Se deja hervir por espacio de dos horas.



Amasijos

Torta gacho

Para 10 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 libra de cuajada sin sal
- 1 pocillo de natas de leche
- 3 bocadillos veleños
- 2 huevos
- 1 cucharada de uvas pasas
- 1 pocillo de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Azúcar al gusto

Las natas se pueden reemplazar por 200 gramos de margarina.

PREPARACIÓN

- Deje el arroz en remojo durante un tiempo mínimo de tres horas.
- Saque el arroz húmedo en un colador y muele finamente junto con la cuajada.
- A esa masa resultante agréguele nata de leche o margarina, huevos, leche, polvo de hornear, azúcar al gusto; mezcle todo muy bien procurando que la masa quede acuosa.
- Pase el contenido o masa a un molde previamente engrasado y enharinado, agréguele el bocadillo cortado en tiras y las uvas pasas. Lo lleva luego al horno por espacio de una hora, a una temperatura entre 250 y 300°C.



Dulces

Dulce de pata

Para 12 personas

INGREDIENTES

- 1 pata de res grande
- 2 panelas.

Nota: se recomienda utilizar olla a presión, porque de lo contrario el tiempo de cocción se extendería al doble. A este dulce se le pueden agregar saborizantes de coco, vainilla, banano, anís, etc.

PREPARACIÓN

- Se lava muy bien la pata de res, luego en un recipiente con suficiente agua, se cocina por espacio de 5 horas hasta que ablande suficientemente.
- Se le extrae el hueso, ya que éste no se utiliza, luego el resultante de esa cocción se cuele y se licua en la misma agua o caldo.
- Cuando se ha obtenido el suficiente caldo, se coloca nuevamente al fuego y se le agrega la panela partida, batiendo constantemente este contenido hasta dar su punto de coagulación.
- Se vierte en una bandeja o en molde y se deja enfriar.



Dulces

Calostro a la llanera

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 2 botellas de leche calostrada
- 1/2 panela.

PREPARACIÓN

- En una olla se ponen a cocinar los calostros. Se dejan hervir por espacio de 10 minutos.
- Se deja que se enfríe y se escurra el suero resultante
- Una vez se tengan los calostros secos, se les agrega panela raspada y se sirven fríos.



Dulces

Dulce de arroz o postre garza

Para 12 personas

INGREDIENTES

- 2 botellas de leche
- 5 cucharadas de harina de arroz
- 1 cucharada de uvas pasas
- 5 astillas de canela
- Azúcar al gusto.

PREPARACIÓN

- En un recipiente se pone a hervir la leche. Cuando esté hirviendo, se agrega el azúcar, la harina de arroz y la canela.
- Se revuelve el contenido constantemente con una cuchara de madera hasta que cuaje o dé el punto.
- En este momento se pasa a los moldes y se deja enfriar; luego se le colocan a manera de decoración las uvas pasas.
- Se sirve frío.



Dulces

Dulce de mango verde

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 12 mangos verdes
- 1/2 libra de azúcar
- 6 astillas de canela
- 2 pepas de clavos de olor

PREPARACIÓN

- Se lava muy bien la fruta, se pela completamente, procurando no quitar mucha pulpa, y se corta en rodajas.
- En un recipiente con suficiente agua se agrega el azúcar y se pone a hervir por espacio de 15 minutos.
- Se agrega la pulpa en rodajas y se deja hervir hasta quedar en melado.
- Se sirve frío.



Dulces

Dulce de papaya entorchada

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 papaya mediana bien verde
- 1 panela
- 5 clavitos
- 2 astillas de canela
- 2 hojas de brevo
- 3 brevas

PREPARACIÓN

- Se pela muy bien la papaya, procurando que no quede nada de color verde, porque esto produce sabor amargo.
- Se corta en tiras alargadas y delgadas, se coloca en un recipiente con suficiente agua, hasta rebozar el contenido, y se deja al fuego hasta que empiece a hervir; en ese momento apagamos y retiramos el agua. Se debe dejar enfriar.
- Una vez frío se procede a torcer cada tira de papaya en forma de tornillo, exprimiéndolo bien.
- En una olla se prepara el melado de panela y cuando esté hirviendo, se agregan las tiras de papaya entorchada, las hojas de brevo, las brevas, los clavitos y la canela, y se deja hervir, hasta que merme el melado.
- Se sirve frío.



Dulces

Dulce de plátano verde

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 2 plátanos hartones o topochoos verdes
- 1/2 panela
- 5 pepas de clavo de olor
- 2 astillas de canela

PREPARACIÓN

- Se pelan los plátanos verdes y se cortan en forma de tajadas muy delgadas.
- Se prepara en otro recipiente, el melado de panela con los clavos de olor y la canela.
- Se incorporan al melado hirviendo las tajadas de plátano, dejando cocinar por espacio de 40 minutos, hasta que queden completamente tostadas.



Bebidas

Limonada de panela y limón mandarino (preparada)

Para 10 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de limones
- 1 panela
- 6 astillas de canela o mandarino

PREPARACIÓN

En un recipiente con agua, se pone a derretir una panela, se agrega jugo de limón y se sirve bien fría.



Bebidas

Jugo de carambolo

Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 carambolos
- Azúcar al gusto
- Hielo en cubos

PREPARACIÓN

- Se lava la fruta, se despitona y se corta en trozos pequeños; se licua, agregando tres tazas de agua.
- Se cuela el contenido resultante y se endulza al gusto.
- Se sirve frío.



Jugo de mango verde

Para 6 personas

INGREDIENTES

- 6 mangos verdes
- ½ libra de azúcar
- 7 tazas de agua.

PREPARACIÓN

- Se lava y pela la fruta; se pica en cuadros pequeños.
- Se licua la pulpa con el agua y se cuela hasta obtener un delicioso jugo que se endulza con azúcar al gusto.
- Se sirve bien frío.



Bebidas

Aguardiente sour

Para 12 personas

INGREDIENTES

- 1 botella de aguardiente Llanero
- 1 docena de limones
- 1 libra de azúcar

PREPARACIÓN

- Se exprimen los limones para obtener suficiente jugo.
- En una coctelera o jarra mediana, se vierte el aguardiente Llanero, se agrega el jugo de limón, el azúcar y se mezcla todo muy bien.
- Se sirve en copa de coctel previamente escarchada y con suficiente hielo, y se decora con una rodaja de carambolo.



Bebidas

Masato

Para 15 personas

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 libra de azúcar
- 2 limones de castilla
- 6 clavos de olor

Nota: El arroz cocinado se puede también licuar y el limón es una variante de sabor, por tal razón no es un ingrediente indispensable.

PREPARACIÓN

- Se cocina el arroz hasta que quede blando.
- Se deja enfriar y luego se procede a moler; se pasa por el cedazo o tela para obtener el masato al que se agrega el azúcar al gusto y los limones con clavos insertados en forma de cruz.
- Se deja fermentar en olla de barro por espacio de 2 a 3 días.



Vanguardia

Calentado de mamona

Receta para 4 personas.

INGREDIENTES

Carne asada	600 gramos
Papa	100 gramos
Yuca	100 gramos
Plátano asado	50 gramos
Arroz blanco cocinado	300 gramos
Cebolla larga	50 gramos
Hogao	50 gramos
Cilantro al gusto	
Aceite vegetal	
Sal	
Pimienta	

PREPARACIÓN

Pique la carne, la papa, la yuca y el plátano en cubos pequeños; cebolla larga en láminas, y cilantrón en tiras finas. En un sartén a fuego medio agregue dos cucharadas de aceite y comience a sofreír la cebolla larga; agregue luego la carne, el hogao, la papa, la yuca y el plátano; por último, el arroz, y mezcle bien. Se puede agregar un poco de caldo para humedecer la preparación; se condimenta con sal y pimienta y por último va el cilantrón.



Vanguardia

Arroz Caño Cristales

Receta para 4 personas

INGREDIENTES

Albahaca	100 gramos
Queso parmesano	50 gramos
Arroz blanco cocinado	500 gramos
Tomates cherry	60 gramos
Uchuvas	40 gramos
Hojas de poleo	5 gramos
Cebolla larga	3 unidades
Crema de leche	100 ml.
Pollo	300 gramos
Camarones	300 gramos
Nuez de cajú	30 gramos
Champiñones	50 gramos
Mantequilla	30 gramos
Aceite de oliva	
Sal	
Pimienta	
Ajo	

PREPARACIÓN

Se cortan los champiñones, tomates cherry, uchuvas en cuartos, la cebolla larga en láminas, los ajos se pican finamente y la suprema de pollo en cuadrados pequeños. Reservar. En la licuadora se procesan hojas de albahaca con aceite de oliva, ajo y un poco de queso parmesano hasta que se forme una pasta espesa; se condimenta con sal y pimienta. Reservar. Se calienta un sartén a fuego medio, se agregan dos cucharadas de aceite de oliva y se sofríe una parte del pollo y de los camarones; se agrega la cebolla larga y el ajo hasta que esté dorado; se condimenta con sal y pimienta. Se agrega un chorro de crema de leche con dos cucharadas de pasta de albahaca y el arroz; se mezclan bien los ingredientes, se incorpora el queso parmesano. Rectificar sabor. Reservar. Con la otra parte de ingredientes para el salteado de pollo con camarones, en un sartén con un poco de aceite de oliva se saltea el pollo con los camarones, cebolla larga, champiñones; se condimenta con sal y pimienta. Antes de retirar el sartén del fuego, se agrega una cucharada de mantequilla para refinar el sabor. Este salteado lo colocamos sobre el arroz y decoramos con los tomates cherry, uchuvas y hojas de poleo.



Vanguardia

Calentado Ilanero

Preparación para 4 porciones

INGREDIENTES:

- 500 gramos de mamona o carne horneada
- 1 taza de arroz cocido
- 100 gramos de plátano verde cocido finamente picado
- 100 gramos de papa cocida finamente picada
- 100 gramos de yuca cocida finamente picada
- 30 gramos de mazorca tierna
- 4 huevos fritos
- 4 ramas de cilantrón finamente picadas
- 80 gramos de cebolla junca finamente picada
- 1 chorro de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Vierta en un sartén a fuego medio, un chorro de aceite de oliva y agregue la cebolla y el cilantrón; luego los trocitos de yuca, papa y plátano; saltéelos, agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien; agregue sal y pimienta al gusto. Sirva el plato con el huevo frito, decore con pan de arroz.



Vanguardia

Ceviche de mojarra

Receta para 4 personas

INGREDIENTES

Filetes de mojarra fresca	400 gramos
Pimiento rojo	2 unidades
Cebolla colorada	1 unidad
Jugo de limón tahití	100 ml.
Cilantro	30 gramos
Granos de mazorca	60 gramos
Tomate	60 gramos
Jengibre	10 gramos
Ají chirere	
Sal	
Pimienta	

PREPARACIÓN

Se pican los filetes de mojarra en cubos de un centímetro, los pimientos y tomate en cuadrados pequeños, la cebolla en tiras muy finas, el cilantro y jengibre finamente picados. Se cocinan los granos de mazorca hasta que estén tiernos. Reservar. En un recipiente se agregan el pescado, la cebolla, el tomate, los pimientos, la mazorca, y se condimenta con sal, pimienta, jengibre; y por último el jugo de limón con el cilantro. Se deja reposar 10 minutos en el refrigerador.

Ingredientes y acompañantes





Bibliografía

- Baquero Romero Inirida, Duran Pinilla Jorge Ignacio, Ortiz Benavides Jorge Ernesto. "Aproximación histórica, semiótica y estética al parrando llanero". Ministerio de Cultura. Premio Departamental de Historia. Departamento del Meta. Impresión Panamericana Formas e Impresos.1998
- Cartay, Rafael. Diccionario de Cocina Venezolana. Caracas. ED. Melvin. 2005
- Castro Chaquea Camilo. "Orinoquia Colombiana. Territorio de San Martín 1536-1985". Villavicencio. Editorial Siglo XX. 1985
- Coronel Mancipe Álvaro. "El Llano Adentro, Trabajo de Llano. El Coleo Arauca-Villavicencio". Villavicencio, GM EDITORES. 1999
- Corpes de la Orinoquia. "La Orinoquia Colombiana. Visión Monográfica". Segunda Edición Ampliada y Corregida. Editorial Gente Nueva. 1997
- Dikanka María. "De Viandas, Sancochos y Amasijos". Publicación digital en la página web de la biblioteca virtual Luis Ángel Arango del Banco de la República. Edición original: Diciembre 2003. Edición en la biblioteca virtual octubre 2005
- Hernández Gildardo. "Historia de la Tradicional Carne a la Perra uno de los platos más criollos del Llano". www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-5578573
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. "Características Geográficas. Meta". Bogotá. Imprenta del IGAC. 1991
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. "El Meta: Un territorio de oportunidades". Bogotá. Imprenta Nacional de Colombia. 2004
- Mantilla Trejos Hugo. "Diccionario Llanero". Bogotá. Centro Editorial Bochica. 1985
- Orduz Jorge Orlando, Rangel Jorge Alberto. "Frutales tropicales para el piedemonte llanero". Corporación colombiana de Investigación Agropecuaria. Corpoica. Regional 8. Programa Nacional de Transferencia Agropecuaria. Pronata. Villavicencio. Produmedios. 2002
- Pinzón Martínez, Emigdio. "Historia de la Ganadería Bovina en Colombia". Banco Ganadero. ISSN 120. Noviembre de 1984
- Vergel San Juan Ramón Darío. "Gastronomía Típica del Llano". Fondo Mixto para la Promoción de la Artes del Meta, Instituto de Cultura y Turismo del Meta. Ed. Lerner Ltda. 1996
- www.cafedecolombia.com El Café de Colombia. Una bonita historia
- www.eltiempo.com/noticias/llano
- www.foscacund.com/2012/cosecha-y-extraccion-del-almidon-de.html

Agradecimientos

Escenarios para fotografía:

Restaurante Neruda Poesía en la Cocina
Villavicencio
Restaurante Bastimento
Villavicencio
Restaurante El Mesón
Villavicencio
Restaurantes Dulima's - Dulima
Villavicencio
Restaurante Puerto Chozizo
La Cuncia
Café Orgánico
Finca El Vergel Puente Abadía
Plaza de Mercado San Isidro
Villavicencio
Comunidad Uitoto
Manguaré, km. 56 vía Pto. López
Granja La Cosmopolitana
Restrepo
Asadero El Amarradero
Villavicencio
Culinaria Studio
Cocina para aficionados
Villavicencio
Los Trigos
San Martín, Meta

Kino pan de arroz
San Martín, Meta

Fuentes orales:

Alicia Borbón
Angélica de Melo
Carlos Enrique Castro Rey
Darío Herrera
Eduardo Espinel Riveros
Hugo Mantilla Trejos
Eduardo Mantilla Trejos
Ismael Castro
Jairo Ruiz Churión
Leonor López de Galvis
Libardo Mora
Libia María Landaeta
Martha Lucía Forero
Mery de Trigos
Nohora Trigos
Priscila Sigua Guanay
Rigoberto Castro
Rosa Aurora Romero de Roldán
Sandra Santiago
Silvia Aponte
Wilson Ladino Orjuela



Contenido

Presentación	7	Frutas	89
Gastronomía del Meta: para atraer todas las miradas	8	Piña mayanés	95
Prólogo	11	Plátano hartón	96
Introducción	14	Dulces	99
Carnes	17	Dulces en conserva	100
Mamona o ternera a la llanera	22	Cuajada con melao	102
Carne asada en cuero o a la perra	24	Dulce de pata	104
Entrevero de res a la llanera	26	Quesadillo	106
Capón de ahuyama	28	Bebidas	109
Pisillo de carne de res seca	30	La chucula o chocula	112
Chorizo llanero de la Cuncia	32	Limonada de panela y limón mandarino (preparada)	114
Pescados	35	Jugos	117
Amarillo a la monseñor	38	Café cerrero	118
Cachama frita	40	Masato	120
Cachama rellena	42	Guarapo	123
Cachama asada a la llanera	44	Aguardiente llanero y algunos cocteles	124
Pescado moquiáo	46	Aguardiente sour	126
Pisillo de pescado seco	48	Lychee llanero	127
Sopas y caldos	51	Vanguardia	129
Hervido de carne de res seca	54	Calentado de mamona	131
Sopa de pescado	56	Arroz Caño Cristales	132
Sancocho de gallina	58	Calentado llanero	135
Majule	60	Ñoquis de plátano	136
Amasijos	63	Falsa mamona	139
Pan de arroz	68	Ceviche de mojarra	141
Tungos de arroz o de plátano	70	Suspiro de llanera	142
Colaciones de sagú	72	Ensalada de frutas	144
Arepa de sagú	74	Frituras	147
Arepa de arroz	76	Helado de chocolate	148
Arepa de plátano	78	Dos miradas a nuestra gastronomía	151
Arepa de yuca	80	Recetas	154
Envueltos de mazorca	82		
Hayacas	84		
Torta gacho	87		



Carnes

Mamona o ternera a la llanera	156
Carne asada en cuero o a la perra	158
Entreverado de res a la llanera	159
Capón de ahuyama	160
Pisillo de carne de res seca	161
Chorizo llanero de la Cuncia	161

Pescados

Amarillo a la monseñor	162
Cachama frita	163
Cachama rellena	164
Cachama asada a la llanera	165
Pescado moquiáo	166
Pisillo de pescado seco	167

Sopas y caldos

Hervido de carne de res seca	168
Sopa de pescado	169
Sancocho de gallina	170
Majule	171

Amasijos

Pan de arroz	172
Tungos de arroz	173
Colaciones de sagú	174
Arepas de sagú	175
Arepas de arroz	176
Envueltos de mazorca	177
Arepas de plátano	178

Arepas de yuca	179
Hayacas	180
Torta gacho	181

Dulces

Dulce de pata	182
Calostro a la llanera	183
Dulce de arroz o postre garza	184
Dulce de mango verde	185
Dulce de papaya entorchada	186
Dulce de plátano verde	187

Bebidas

Limonada de panela y limón mandarino (preparada)	188
Jugo de carambolo	189
Jugo de mango verde	189
Aguardiente sour	190
Masato	191

Vanguardia

Calentado de mamona	192
Arroz Caño Cristales	193
Calentado llanero	194
Ceviche de mojarra	195

Ingredientes y acompañantes	196
Bibliografía	198
Agradecimientos	199

Esta primera edición de
Sabores y saberes en la cocina del Meta,
se terminó de imprimir en
Villavicencio, Meta, Colombia,
en el mes de agosto de 2014,
con una tirada de 2.000 ejemplares.




el meta
los llanos son vida.


CORPORACIÓN CULTURAL
ENTELETRAS

