



500 años
en clave de son

Cocina ancestral
Cesar



Mesa familiar



atemporal



Ancestralidad: alta



Guandul

Su presencia atraviesa tanto preparaciones cotidianas como festivas, aportando una textura suave y un sabor terroso que dialoga con el coco, el arroz y las especias. Más que un ingrediente, el guandul representa una herencia agrícola y cultural, vinculada a prácticas de siembra tradicional y a memorias familiares que se transmiten de generación en generación.



Receta



500 años
en clave de son

Dulce de Guandul

Particularmente comido en semana santa.

- Se lava y cocina el guandul en agua hasta que esté blando. Se escurre, reservando un poco del líquido de cocción.
- En una olla, se mezcla el guandul cocido con panela (o azúcar), leche de coco y especias suaves como canela o clavo. Se cocina a fuego medio, removiendo constantemente.
- Se deja reducir hasta lograr una textura espesa y cremosa. Se ajusta dulzor y se deja reposar: al enfriar, el dulce toma más cuerpo y profundidad.



Receta



500 años
en clave de son

Carne Pangada

La carne pangada (pangá) remite a técnicas antiguas de cocción: envolver, proteger y dejar que el fuego haga su trabajo sin intervención constante. Es una cocina de tiempo y de paciencia.

- Se toma la carne (res o chivo), se sazona con sal, ajo y, si se desea, especias suaves. Luego se envuelve en hojas (de bijao o plátano), asegurando bien el paquete.
- El paquete se coloca sobre brasas o se entierra ligeramente bajo ceniza caliente. La cocción es lenta, permitiendo que la carne se cocine en sus propios jugos.
- Tras el tiempo de cocción, se retira del fuego, se abre con cuidado y se sirve caliente. La carne resulta suave, jugosa y con un leve ahumado.



Receta



500 años
en clave de son

Cabecita negra

Legumbre cocinada en el caribe colombiano.

Tradición, sabor y nutrición.

- Se lava el frijol cabecita negra y se cocina en agua con un punto de sal hasta que esté blando. Se reserva junto con parte de su caldo.
- En una olla se hace un sofrito con cebolla y ajo. Se añade el arroz y luego el frijol con su caldo (o mezcla con leche de coco si se busca un perfil más caribeño). Se integra bien.
- Se cocina a fuego medio hasta que el líquido reduzca. Luego se baja el fuego, se tapa y se deja secar hasta obtener un arroz suelto y bien impregnado de sabor.



Recetas en clave de son



500 años
en clave de son