

MINI-MAL glosario

COCADAS / Chancacas

El coco conforma uno de los ingredientes importantes de Colombia. Las cocadas en específico son uno de los dulces preferidos en las costas del país que se popularizó en toda Colombia.

COPOAZÚ / Cupuaçu, Cupuazu

Fruto amazónico que presenta características de drupa y de baya. Se destaca por ser una fruta rica en minerales como calcio y fósforo. La pulpa y las semillas son las partes del fruto que se utilizan. La primera se emplea en la elaboración de bebidas gasificadas, zumos, licores, cremas, helados, dulces y bizcochos.

GUATILA / Chayote, cidra, tayota, papa de pobre

Crece de manera silvestre y el fruto nace de manera espontánea, en las zonas fértiles. Originario del sur de América, rico en propiedades nutricionales, de sabor extraordinario, tenue y muy característico. Su utilización es muy variada ya que da la posibilidad de consumirse como fruto crudo o cocido.

AHUYAMA / Calabaza de castilla, Zapallo, Jurimú, Ayote

Hortaliza de color naranja rica en antioxidantes y nutrientes como magnesio, zinc, potasio, además de un alto contenido de fibra. Tiene un alto contenido en agua. Su origen aun no es conocido con exactitud, ya que se encuentran vestigios de esta especie tanto en México, Guatemala y Colombia.

CHUGUAS ROSADAS / Rubas, ollucos, papa lisa

Tubérculo de raíz comestible y nativo de los Andes. Poseen una forma alargada o redonda y su color puede variar, pueden ser de un tono naranja, morado o un poco blanco. Después de la papa, es uno de los tubérculos más consumidos en las zonas donde se cultiva. En cuestión de sabor las chuguas poseen un sabor completamente único, un tanto terroso debido a que contiene geosmina, responsable también del olor que producen al ser humedecidas.

POLEO / Menta poleo

Planta de hasta 50cm de largo, y muy aromática y sus hojas se encuentran cubiertas de una fina pilosidad muy característica.

Sus usos en la cocina son muy variados, van desde infusiones hasta condimento de sopas, caldos, rellenos con carne y verduras. Sus usos medicinales son muy extensos, desde la antigüedad se sabe que es un eficaz remedio tanto para problemas estomacales y enfermedades respiratorias.

CHICHA / Cerveza Andina, Azua, Vino de maíz

Bebida legendaria elaborada desde antes de la conquista, por los Muiscas. Para su elaboración se molían los granos de maíz, aunque también puede estar hecha a base de yuca, papa o piña. A la vista este líquido puede resultar turbio debido a que se elabora a base de maíz triturado, el olor varía en relación al grano del cual sea elaborado, su sabor es suave y fresco y su contenido de alcohol relativamente bajo.

GUAYABA / Guayabo, guara, arrayana, luma

El origen de este fruto se encuentra dado en el área del Caribe, América Central y América del sur. Se encuentra en una variedad de colores misma de las cuales va en función o denotan el contenido de nutrientes que tiene. En su mayoría se compone de agua, aunque también presenta un gran aporte de vitamina C el consumo de esta es muy aceptado en todo el mundo tanto como fruta fresca así como base de diversos postres y preparaciones.

ÑAME / Tabena, babbatilla, ñame, ñangete, napi, cara branco

El ñame es un tubérculo que se usa ampliamente para la alimentación, es la base de la dieta de muchos pueblos en los que se cultiva, es un alimento rico en carbohidratos, proteínas y una cantidad apreciable de vitamina C y vitamina B1. Suele consumirse hervido, asado o bien en puré. Su consumo en crudo no es digerible y resulta tóxico. En cuanto al sabor el de este no es similar al de ningún otro tubérculo, por el contrario el suyo es muy peculiar y tenue, se adapta bien a la adición de otros condimentos.

PEZ GLOBO / Pez Mero, Merito

El pez globo es el nombre que se le da al pez mero del cual existen dos especies, constituye un pez semigraso el sabor de este es inigualable y la carne es delicada, presenta gran versatilidad a la hora de la cocción sin embargo siempre son más adecuadas, puesto que añaden un sabor, aquellas que no implican freír y que añaden algún otro ingrediente, ya que en su carne penetran con gran facilidad los sabores.

GULUPA / Maracuyá morado, curuba redonda, pasionaria, parchita, cholupa morada o fruta de la pasión, y purupuru en el Ecuador.

Fruta exótica originaria del Amazonía, Brasil, Paraguay y el norte de Argentina. Es considerada exótica que en cuanto a sabor es sutilmente ácida y más dulce que el maracuyá. Contiene mucha agua y un gran aporte de vitaminas.

QUINOA

Planta herbácea originaria de América Andina. Se conoce como Quinoa a las semillas de la planta herbácea que lleva el mismo nombre, su cosecha se da una vez que el grano ha llegado a su completa madurez. Se puede consumir cocida o cruda. En la actualidad se emplea en la elaboración de galletas, panes, se consume en ensaladas y se sabe que mezclada con otro cereal o leguminosa puede formar aminoácidos esenciales que sustituyan los de origen animal en dietas que priven de estos.

QUESO PAIPA

Queso elaborado como el mejor semimaduro de Colombia y el único queso colombiano con denominación de origen.

Mini-mal:

Adj. y s.m. Ecón: intervención gracias o por medio de la cual ciertos materiales, productos, objetos o ingredientes desprovistos de status, recuperan, aumentan o adquieren nuevo o mayor valor // creación hecha con muy poco // máximo aprovechamiento de lo aparentemente sin valor. **Físic:** resultado o producto obtenido con muy poco gasto de energía. **Ecol:** sostenibilidad derivada del aprovechamiento máximo de mínimos recursos. **Energ:** recursividad efectiva **Semiot:** potencialidad significativa. **Etic:** necesidad de hacer o transformar a pesar de tener muy pocos recursos. **Estet:** Particular belleza o esplendor de lo humilde o sencillo. **Leng:** equívoco poético. **Sinón:** mal pequeño.

AJÍ WAI YA / Aji amazónico, Bia

Este aji es una de las especies más picantes de Colombia, a pesar de eso al usarse éste potencializa los sabores y se hace distinguir sin ocultar el sabor del resto de las preparaciones. Su cultivo está adaptado a condiciones tropicales, en la región del Vaupés es uno de los más cultivados y en sí es el aji que constituye uno de los más importantes cultivos de la Amazonía.

QUESO COSTEÑO / Aji amazónico, Bia

Queso de producción completamente agrícola proveniente de las costas de Colombia, con proceso de elaboración artesanal. Tiene como característica principal el ser altamente salado pero a medida que se prueba más se va volviendo cremoso.

UCHUVA / Yvilla, guchuva, vejigón, topetoroque, aguaymanto, alquequenje, topo-topo, capulí, poga poga, tomate silvestre, tomatillo

Fruto originario de Perú. De sabor semiácido que no oculta lo dulce que es, redonda de un tamaño pequeño, presenta una cascara o cubierta de hojas. En Colombia especialmente esta suele ser mucho más dulce y de una coloración mucho más alta, su sabor es dulce y no se asemeja al de ninguna otra fruta en apariencia puede pasar como un tomate amarillo, para quienes no lo conocen, pero una vez que se prueba se sabe que este es más bien una fruta.

CAPUCHINA / Flor de sangre, taco de reina, mastuerzo

Planta de unas hojas redondeadas, flores grandes y de color naranja muy llamativo que pueden verse principalmente durante la primavera y el verano. La Capuchina se puede consumir en infusión, añadiéndola a platos dulces y salados, a batidos y zumos de frutas, casi toda es comestible exceptuando la raíz y semillas. Tiene un sabor picante y fresco que recuerda a la pimienta o mostaza.

PAPA NATIVA / Flor de sangre, taco de reina, mastuerzo

Las papas nativas pueden definirse como un tesoro genético, debido a que en sus genes que se encuentra la resistencia que tienn a condiciones extremas del clima como sequías y temperaturas elevadas. Mediante estudios se ha llegado a catalogar como la posible salvación de la humanidad en caso de ser necesario, puesto que además de su resistencia estas poseen una gran cantidad de nutrientes de alto valor. Es para muchos un cultivo que debe ser cuidado debido al gen único que estas poseen que de ser extraído de estas desmeritaría el cultivo y los intentos de realzarla como identidad de los países que la poseen. En cuanto al sabor esta papa posee un gusto único que cambia en función del color de cada una.

TUCUPÍ / Aji negro del Amazonas, casaramá, casamarán u omai

Sustancia de sabor picante pero tenue, con notas de sabor a chocolate y café, un tanto dulzón y aromático. Este aji extraído de la yuca de manera artesanal, conforma un ideal que se le añade a las comidas y que se usa de manera muy convencional en el Amazonía. Resulta perfecto acompañante de pescado, casabe y si se le añaden hormigas o extractos de diversas plantas el sabor tiende a potencializarse.

FEJJOA

Fruta apreciada por su sabor agrídulce muy característico y nada similar al de otras frutas. Aunque es conocida en su mayoría por los nativos de los países en los cuales se cosecha es esta también muy apreciada por otros quienes valoran su sabor y textura que resulta apta para la elaboración de mermeladas, ponqués, bocadillos, dulces, etc.

LULO / Naranjilla

Fruta de sabor ácido y dulce a su vez, con una gran cantidad de semillas. Presenta forma globosa una cascara de color amarillo - naranja en estado maduro y verde cuando aún no lo está. La pulpa de la fruta presenta una consistencia blanda y colores amarillo y verde.

MAÑOCO / Pez Mero, Merito

El mañoco conforma uno de los resultantes en la utilización de la yuca, es una especie de harina elaborada principalmente en los pueblos indígenas de la Amazonía. Como ingrediente el mañoco puede ser usado como espesante y saborizante en sopas, sancochos y en el Amazonia mezclado con agua conforma una bebida llamada Yucuta.

CHONTADURO / Maracuyá morado, curuba redonda, pasionaria, parchita, cholupa morada o fruta de la pasión, y purupuru en el Ecuador.

Fruto originario de Latinoamérica, que desde hace 2000 años forma parte de uno de los cultivos más importantes de la Amazonía. Fruto carnoso con forma de globo y colores que varían entre rojo, naranja y amarillo. Se le ha llegado a definir como el “huevo vegetal” para destacar así sus propiedades nutricionales.

IBIAS

considerado el más dulce de los tubérculos andinos. Por su sabor posee la posibilidad de ser empleado en múltiples preparaciones tanto dulces como saladas, con el se pueden prepara bebidas como la chicha, sopas o mermeladas. Constituye la lista de alimentos que pueden ser utilizados para combatir la inseguridad alimenticia.

CHORIZO SANTARROSANO

Chorizo elaborado a base de carne de cerdo que surge de la necesidad en la comunidad de Santa Rosa Cabal. Se describe como uno de los más deliciosos chorizos de Colombia. La carne de cerdo es adobada con cebolla, ajo, pimienta y cominos. Para después ser embutida en una tripa que toma un grosor delgado. Las propiedades de su sabor son tales que actualmente se suele acompañar con una infinidad de preparaciones.

