

# 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 popularizo en toda Colombia.

### COPOAZÚ / Cupuacu, Cupuazu

El fruto presenta características de drupa y de baya, el tamaño del mismo puede variar entre 12 a 25 cm de longitud y de 10 a 12 cm de diámetro, con un peso que oscila entre 0.5 y 4 kg siendo en promedio 1.5kg. Presenta un elevado nivel nutricional manifestado principalmente por su alto porcentaje de acidez y vitamina C en la pulpa y alto contenido proteico y grasa en la semilla. Se destaca por ser una fruta rica en minerales como calcio, fósforo y fierro, mismos que se encuentran contenidos en la pulpa. 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. Por su parte la semilla es utilizada para elaborar cupulate.

### GUATILA / Chayote, cidra, tayota, papa de pobre

Planta enredadera y trepadora que no requiere de cuidados especiales. 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. Tiene múltiples presentaciones puesto que puede encontrarse blancas, amarillas, verdes, con espinas y sin ellas. En Colombia se usa como uno de los productos tradicionales de las huertas en Boyacá.

### 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

A lo largo del país un ingrediente como las chugas es menospreciado por ser considerado único de estratos bajos de la sociedad. Sin embargo es uno de aquellos ingredientes que resaltan por la cantidad de nutrientes y sabor que posee que es 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. Para Mini Mal es importante que los sabores del pacífico sean conocidos por cuantos vienen al restaurante de ahí que el poleo esté presente en varios platos como el ceviche de calabazas, pescados y sopas.

### 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. En Bogotá se celebra el Festival de la Chicha, el sabor, la vida y la dicha.

### 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, caza blanco

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

Este pez, equivocadamente llamado “merito”, apareció en los mercados como una alternativa de pescado más barato, pero tuvo gran acogida porque solamente tiene una espina central y mucha carne tierna pero firme. En Mini Mal usamos estos pequeños para servirlos con tajadas de lulo y cebolla caramelizada, un plato sencillo pero estelar en el menú.

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

La gulupa es una fruta muy apreciada por su sabor agrídulce y aromático, de la familia de las pasifloras es la que más se ha popularizado en el mundo entero. La usamos para nuestro tres leches con arequipe.

### QUINOA

Planta herbácea originaria de Los Andes, su uso se ha popularizado por sus propiedades alimenticias es considerada un súper alimento, era uno de los cultivos más prósperos de la época prehispánica pero fue reemplazada por cereales europeos y algunas de sus variedades se extinguieron. Humboldt menciona la quinua como infaltable en la dieta de los habitantes de Cundinamarca. Es resistente al viento y bajas temperaturas, solo crece por encima de los 2500 mts, hasta los 6000 mts. Nuestra ensalada de quinua tiene tubérculos encurtidos, aguacate, cilantro y chontaduro a ahuyama fresca; colores andinos, productos de altura.

### QUESO PAIPA

Queso considerado como el mejor semimaduro de Colombia y el único queso colombiano con denominación de origen. Este queso viene de Sotaquiré donde se producen 90.000 litros de leche al día, las mujeres de la región mantienen la tradición de la manufactura y preparan un queso semí maduro, semi duro, de acidez suave. Lo usamos para nuestro pesto de cilantro y es uno de los quesos protagonistas de nuestro postre de Queso con Bocadillo.

### CHORIZO SANTARROSANO

De Santa Rosa de Cabal. Una de las principales actividades económicas fuese la cría de cerdos.

Se dice que los cerdos eran demasiados y gozaban de la libertad por las calles del pueblo, causando desordenes en la vía lo cual llevo al alcalde a decretar que de no estar estos encerrados procedería a matar aquellos que estuviesen fuera de corral. La abundancia del cerdo era tal que se estima que por cada dos reses, había entonces dieciséis ejemplares de cerdo.

Esta abundancia, llevo a perfeccionar las artes culinarias con esta carne, se decidió adobarla, embutirla y curarla, para no malograr el alimento, logrando que este se conservara por más tiempo y fue así como nació la tradición gastronómica que comenzó a ganar fama en 1925 entre la gente que llegaba al municipio en el ferrocarril. Así fue llegando a municipios de excelencia que le dieron reconocimiento nacional e internacionalmente. Tanto así que en el año 2011, se obtuvo el record mundial con el chorizo más largo del mundo, “1917 metros, de sabor, alegría, hospitalidad, paisaje y café”, según Caracol Radio. Aquí lo usamos en la ensalada de papitas nativas, cualquiera que esté en cosecha, con otros vegetales y encurtidos de la casa.

### IBIAS / Ocas

El más dulce de los tubérculos andinos. Después de cosecharla, hay que dejarla al sol durante varios días para que se ponga más dulce, tiene un almidón muy suave y sabe a manzanitas ácidas, cuando hay cosecha la servimos con ají de tomate de árbol, receta de Anibal Criollo de la Laguna de La Cocha.

### 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 a 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 **Semiót:** potencialidad significativa. **Etic:** necesidad de hacer o transformar a pesar de tener muy pocos recursos. **Estet:** Particular belleza o esplendor

### AJÍ WAI YA / Ají amazónico, Bia

El ají amazónico no es solo un ingrediente, va mucho más lejos es identidad, tradición, ritual, medicina y cultura, es un proceso que involucra solo a mujeres, se puede definir en una frase como; un elemento ancestral y sagrado. Proveniente de los límites entre el Vaupés y el Amazonas, es en sí una costumbre que involucra solo a mujeres. Es un proceso completamente planeado que empalma a la perfección el conocimiento de su territorio, el clima y aun mas allá, constelaciones, ciclos y sobre todo ritualidad. En la región de la que viene el ají wai ya todo es distinto por completo, lo peculiar de este ají es en esencia la particularidad de la comunidad Pirá Paraná. El proceso para obtener el producto de forma comercial conlleva tiempo, se inicia mediante la recolección de las especies de ají, en un fogón de madera específica se colocan los frutos, posteriormente una especie de parrilla hecha a base de bejucos, entonces los frutos quedan en alto ahumándose por aproximadamente 20 días a un mes, es así como logra deshidratarse, en un punto exacto que se asegure que no se pudrirá. Posteriormente proceden a la maceración que es su mayoría se hace manualmente pues son pocas las mujeres que cuentan con un molinillo, pero además de esto las mujeres tiene un proceso de preparación en el cual son curadas por un chamán, además de privárseles el consumo de cierto tipo de pescados y todo el proceso de elaboración debe ser hecho ya sea al amanecer o atardecer.

El ají constituye uno de los más importantes cultivos del Amazonía, dado sus usos medicinales, su simbología y los rituales que fomenta. Son muchas las creencias en torno al ají wai ya iniciando por el hecho de que son solo mujeres quienes se encargan del proceso de manufacturarlo en cada una de sus etapas.

### QUESO COSTEÑO

Queso de producción completamente agrícola proveniente de las costas de Colombia, con proceso de elaboración artesanal. Que tiene como característica principal el ser altamente salado. Este queso puede ser catalogado como uno de pasta firme, fresco, graso y semi maduro. En cuanto a su consumo debido a las características mencionadas anteriormente, admite por completo su acompañamiento con productos poco salados pero con sabores fuertes, tradicionalmente se prepara frito o asado o se usa para rellenar carimañolas o buñuelos.

### UCHUVA / Yvilla, guchuva, vejígón, topetorope, 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 amarillito, para quienes no lo conocen, pero una vez que se prueba se sabe que este es más bien una fruta.

### CASABE

producto típico del Amazonía y del Caribe de Colombia en dos preparaciones diferentes. Su elaboración es también una herencia, se piensa que son las mujeres quienes tiene la labor de elaborar el casabe y es así como todas las mujeres de familia se encargan de hacerlo para sus propias familias e incluso para comercializarlo, desde una temprana edad son ellas quienes participan en algún paso del proceso de elaboración en el cual trabajan con la yuca cruda hasta formar la masa que después moldearán al pie de los fogones. En la Amazonía se prepara de goma o de almidón, esta preparación es mejor comerla recién hecha porque después de un rato se pone dura, sin embargo, se puede mojar en el caldo de pescado. En el caribe, se prepara de la yuca rallada y ligeramente exprimida, se hace sobre una laja caliente donde las mujeres ponen la yuca y le dan su forma redonda, delgada y perfecta, también los hacen rellenos de dulce de coco. Se dejan secar al sol.

### CAPUCHINA / Flor de sangre, taco de reina, mastuerzo

Planta originaria de Los Andes, América del sur, crece en zonas frías y húmedas. Su uso desde siempre ha sido más bien dado en el área medicinal ya que sirve como preventivo de muchas enfermedades. Contienen licopeno que combate el cáncer y luteína, un carotenoide que se encuentra en las frutas y vegetales como el tomate y que es importante para la salud ocular. Sus flores se usan comúnmente por sus vivos colores, tienen ligero sabor a rábano. Pero sus hojas son comestibles y los botones son deliciosos encurtidos. En Mini Mal usamos sus hojas para pesto y sus botones.

### PAPA NATIVA

Ancistros de las papas hoy día conocidas, presentan una amplia variedad de colores que es en parte lo que las así de particulares, constituyen toda uno de los grandes tesoros que los andes guardan en sí se dice son el resultado de 800 años de domesticación y un proceso de selección iniciado con los incas. A pesar de ser un tesoro en tantos niveles no solo el cultural está en los Andes se cultiva en su gran mayoría para el uso doméstico de la misma, su uso se ha popularizado en los últimos años.

En Mini Mal usamos las variedades Violeta, Milagros y Paola del banco de papa de la UN cuando hay disponibilidad o las variedades Andina de Ventaquemada y Pachanegra de Don Pedro en Ventaquemada, Boyacá. Las papas nativas pueden definirse como un tesoro genético, debido a que poseen un genoplasma.

Es en sus genes que se encuentra la resistencia que tiene 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. En la región de los Andes estas son un orgullo, la papa nativa no solo es un alimento es parte de la identidad.

### TUCUPÍ / Ají negro del Amazonas, casaramá, casamarán u omat

Sustancia de sabor picante pero tenue, con notas de sabor a chocolate y café, un tanto dulzón y aromático. Este ají 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. En Mini Mal usamos el tucupí desde el año 2006 cuando nos trajeron un poco de Leticia y luego empezamos a usarlo primero como sazonado y luego como ingrediente principal de varios platos.

### FEIJOA

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

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 Amazonia. 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 / Cachipay, Pijuyo, Chonta, Tembé, Puponha, Pijibay, Manaco

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. Sus flores se usan para sopas ceremoniales, junto con hojas de yuca fermentadas. En el Pacífico es básico en la alimentación, con él se hacen coladas, harinas, cremas, chicha y sorbetes. En MiniMal hacemos crema quemada, salsa de chontaduro guisado para las gambas o la pesca blanca; ají de chontaduro para las empanadas de pescado ahumado y ceviche de chontaduro con arepitas de yuca.

Es más bien una nuez que una fruta, ya que no es jugoso y dulce sino graso y fibroso, su sabor es verdaderamente único y tiene un precioso color naranja. Los venden en los preciosos carros callejeros y cuando hay cosecha hay de cascara anaranjada, amarilla y roja. Nosotras usamos la de la reserva natural La Reseda en Puerto López.

