

EL BITUTE del Tolima



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Nombre o razón social operador

Director(a) Regional

Yeison Quitiaquez Machado
Representante Legal

Coordinador(a) Asistencia Técnica

Orlando Cardozo Valderrama
Coordinador Técnico

Equipo Técnico Regional

Equipo Técnico Operador

Director(a) de Programa

Corrección de estilo

Subdirector(a) de Gestión Técnica de

Alexandra Paola Torres López
Diseño y Diagramación

Subdirector(a) de Operación de

Impresión

Equipo Técnico

Nombre del programa

Coordinación editorial

Ximena Ramírez Ayala

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa

ISBN

Edición

Noviembre 2025

Esta publicación es producto del Con-
trato de Aporte
No. 73005032025 de 2025
suscripto entre el Instituto
Colombiano de Bienestar Familiar y
la Asociación Campesina
Agroecológica del Oriente del Tolima
- Madre de Agua -
Los contenidos son responsabilidad
de las entidades participantes.

Contenido

Presentación

Optio es verovid iatecea cone nectemp eribeatis di ut optatis dis nam eaquis nonem fuga. Tus dolore venis doluptatio-
re voluptae voluptatatem asperibus, simpori blaccus.

Sed minvend andaescia cor aditatemos que nat qui sum quibero occaepe lignim aliue pel moditate de istest, ium, od ent reserum vendelese la quam, simperisciae et eles-
tenimi, qui sitati commis voluptas magnis rehenestrum as pernam sim ipsae denti omnit faccupt atumqua estotam faccus endae exerum nosse dolore volessit qui rehenim aut minullectiae molore, nosa acepellaudit pro to ma ex eum seque excrib usandit dolent.

Met venisti orehendunt arit voecullut as aut enimolu pta-
teces erspere, aces ut qui rate perchit quae porior molecae nobissite nobis earciust, cuptatendit aut ma volorem quia vendundio eaquias nonsequo etur as nature perum eum vit deles rectae verit, qui offici atiorep erehenimet autestis et ulparumquo ipictus, ut mostium eum reperro velestio eum aut offici con cone volut eumquia secto doloriate et re, ut et doluptatet quid minctor sust, ius eatem harum re, ad eicit del etur anto commihictaes que ea valorionse pa si dendam ni

Introducción

SOPA DE PIEDRA

En un pequeño pueblo, una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que había llamado a su puerta un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer.

-Lo siento-, dijo ella, -pero ahora mismo no tengo nada en casa-.

-No se preocupe-, dijo amablemente el extraño: -Tengo una piedra de sopa en mi cartera; si usted me permitiera echarla en una olla de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Una olla muy grande, por favor-.

A la mujer le picó la curiosidad, puso la olla al fuego y fue a contar el secreto a sus vecinas. Cuando el agua rompió a hervir, todo el vecindario se había reunido allí para ver al extraño y su piedra de sopa. El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharada con verdadera deliciación y exclamó - ¡Deliciosa! Lo único que necesita es unas cuantas papas y yucas-.

-Yo tengo algunas-, gritó una mujer. Y en pocos minutos regresó con una gran fuente de papas y yucas que fueron derecha a la olla. El extraño volvió a probar el agua, y añadió pensativo: -Si tuviésemos un poco de carne haríamos un cocido de lo más apetitoso ...

Otra señora salió zumbando y regresó con un gran pedazo de carne que el extraño, tras aceptarlo cortésmente, introdujo en el puchero. Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo: - ¡Ah, que sabroso! Pero si tuviésemos unas pocas verduras sería perfecto...-.

Una de las vecinas fue corriendo a su casa y regresó con una canasta de cebollas y zanahorias. Después de introducirlas en la olla, el extraño probó de nuevo el guiso y, con tono autoritario, dijo: - ¡Sal! -. Al momento la dueña de la casa proporcionó dicho ingrediente.

A continuación, el extraño, dio otra orden: - ¡Platos para todo el mundo! -. La gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo incluso pan y frutas.

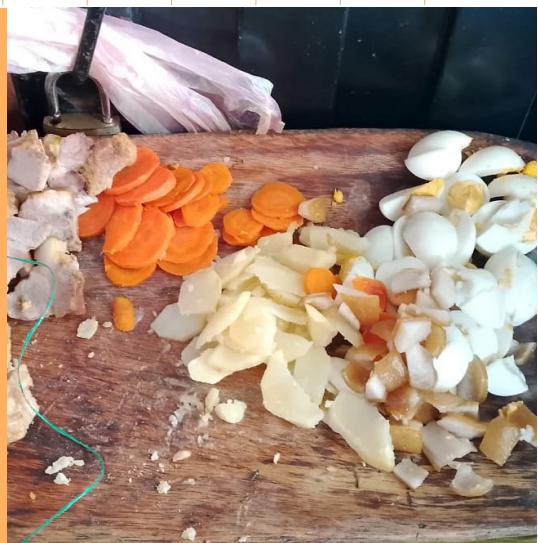
Luego se sentaron todos a disfrutar de la espléndida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su increíble sopa. Todos se sentían extrañamente felices mientras reían, charlaban y compartían, por primera vez, su comida. En medio del alborozo, el extraño se escabulló, silenciosamente, dejando tras de sí la milagrosa piedra de sopa, que ellos podrían usar siempre que quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.



RECETAS

para Días de fiesta y
ocasiones especiales





Receta para preparar:

TAMALES

Ortega

Ingredientes

Para hacer 50 tamales:

5 libras de arroz

2 libras de arveja

50 preas de pollo

1 atado de cebolla larga

3 libras de cebolla cabezona

1 cabeza de ajo

2 libras de zanahoria

2 libras de papa

3 libras de carne de cerdo

2 libras de cerdo

25 huevos

Sal

Notas:

Preparación

- » Marina el pollo, la carne de cerdo y el tocino con sal, cebolla y ajo
- » Cocer 2 libras de arvejas
- » Suazar las hojas en el fogón, limpiarlas y dejarlas listas para usar
- » Hervir agua en una olla grande con agua las carnes durante 15 minutos.
- » Picar finamente la cebolla larga y la cebolla cabezona
- » Después del primer hervor retirar las carnes de la olla
- » Agregar la mitad de la cebolla picada a la olla, junto con la sal al gusto, color, pimienta y dejar hervir durante 15 minutos.
- » Incorporar las 5 libras de arroz y las alverjas
- » Revolver el hogao constantemente durante 40 minutos o hasta que el arroz este seco (sin exceso de humedad)
- » Cocer los 25 huevos hasta que estén duros
- » Picar las canes, la zanahoria, la papa y los huevos por la mitad y colocarlos en recipientes separados
- » Prepara un sofrió con el resto de la cebolla larga y cabezona, añadiendo sal, pimienta, comino y aceite
- » En la hoja de plátano preparada, colocar una porción de hogao, una pieza de las carnes, medio huevo y 2 rebanadas de zanahoria y papa organizadas, añadir una cucharada del sofrito.
- » Envolver bien la hoja y atar con cabuya
- » Colocar los tamales en una olla grande, añadir agua suficiente y hervir durante 5 o 6 horas

Receta para preparar:

ESTOFADO

Receta aportada por Mileidy Valderrama
Cunday - Villarrica

Ingredientes:

Alverja amarilla seca

Carne de cerdo

Pollo

Arroz

**Guiso (Pimentón, cebolla larga,
cebolla cabezona, ajos)**

Garra de cerdo o tocino

**Aliño (Cebolla cabezona, comino
en pepa, cebolla larga y ajo)**

Un caldero con el rabo ancho

Papel aluminio

Notas:

Preparación

- » Machacar la cebolla larga, comino, ajo, cebolla cabezona y sal, y aliñar las carnes, las cuales deben estar tajadas. Es importante aliñar por separado.
- » Dejar la alverja amarrilla en agua, de un día para otro
- » Hacer un guiso sofrito con cebolla larga, ajo, pimentón y cebolla cabezona
- » Se envuelve la olla por dentro con el papel aluminio
- » Sobre esto se pone una capa de guiso, una capa de pollo y una capa de cerdo.
- » Se repiten los dos procedimientos anteriores hasta que se acaben los ingredientes.
- » Por último se tapa con el tocino boca abajo.
- » Se sella el preparado colocando el aluminio y se tapa con hoja de plátano y la tapa de la olla. Es importante dejar bien sellado para que no se salga el vapor.
- » Se deja cocinar todo el día.

Armar el estofado

- » Es importante organizar los ingredientes y dejarlos a la mano, los cuales, deben estar crudos menos el sofrito.
- » Colocar el tocino hacia arriba, se coge una puñada de alverja y se riega por todo el tocino, luego se coge dos puñados de arroz y se riega nuevamente.



Receta para preparar:

LECHONA

Vereda Canali
Ortega

Preparación de lechona de

Cerdo de 4 arrobas

Ingredientes:

3 atados de cebolla larga

1 1/2 libra de ajo

2 libras de cabezona

Sal

2 papeletas de comino

2 papeletas de trisalsina

6 libras de arroz

2 libras de arvejas



Preparación

- » Encienda el horno de barro con abundante leña de guácimo o guayabo por 5 horas.
- » Se sacrifica el cerdo, se saca las vísceras, carne y hueso con mucho cuidado para no romper la piel o el cuero del cerdo.
- » Se saca la carne y se deshuesa se prepara el adobo de la cebolla larga, cabezona y el ajo se mezcla con la carne y deja en reposo por 20 minutos.
- » Cocine las 2 libras de arveja evitando dejarla tan blandas.
- » Prepare el arroz con sal al gusto dejando el grano en término medio.
- » Prepare el adobo con sal, las papeletas de comino, trisal-sina y los cubos de maggi, saque la carne y se sala con el adobo dejar reposar por otros 30 minutos.
- » Aliste la piel o cuero del cerdo para el relleno, en forma de CAPEO; una capa de arroz, una de arveja una de carne. Así sucesivamente hasta terminar de llenar la lechona.
- » Se alista el nilon o cáñamo y la aguja capotera o arria, se hace el costurero con mucha estética en la panza de la lechona.
- » Se alista la cajeta con parrilla de madera verde de guácimo y se envuelve en aluminio dejando una altura de 5 a 6 centímetros.
- » Se envuelve en aluminio toda la lechona y se traslada a cajeta lista con la parrilla.
- » Pasado las 5 horas de candela del horno, se barre y se saca toda la braza. Se mete la lechona en la cajeta al horno y se tapa bien las entradas para evitar que se salga el calor. Se deja de 2 a 3 horas en el horno.

- » Despues de las 3 horas en el horno se destapa, se saca y se le quita el aluminio.
- » Ingresa nuevamente la lechona al horno y cada 5 a 10 minutos se abre nuevamente para comprobar si no se está arrebatando, quemando o avejigando. Si lo está se deja otro rato con papel aluminio, ni no lo esta se deja quieta hasta el otro día con vigilancia y observación de forma esporádica.
- » Sacar la lechona el día siguiente, dejar reposar y degustar.





Receta para preparar:

DULCE DE VICTORIA

Roncesvalles

¿Qué es la victoria? La victoria es una mata que se despliega como la ahuyama, pero es de tierra fría, es una enredadera parecida a la patilla, solo que de clima frío. La verdura pequeña se llama bolo (o macho) y sirve para la preparación de frijoles, Cuando la verdura madura, se vuelve victoria, se pone la pepita negra y es muy rica para dulce. Para saber si está buena: Se le pone la uña y no entra, si se golpea con el machete, cuesta que entre y el tallo se seca y se deshace de la mata; ahí está jecha.

Ingredientes:

Panela

Canela

Clavo

Una hoja de orégano

Victoria madura

**(se reconoce porque el tallito
está seco y la uña no entra)**

Agua (poquita, porque la victoria suelta agua)

Notas:

Preparación

- » Revisar que la victoria esté madura: que el tallo esté seco, que la uña no entre y que al golpearla con machete esté dura.
- » Coger la victoria, si se quiere, se puede pelar, pero queda más rico cocinarla con la cáscara.
- » Picarla con cáscara y todo y ponerla en una olla grande.
- » Agregar poquita agua, porque la victoria suelta agua propia.
- » Cocinarla con panela, canela, clavo y una hoja de orégano.
- » Dejarla cocinar aproximadamente dos horas, para que cale y quede espesita.
- » Después de cocinarla, se puede sacar la cáscara si se desea.
- » Y listo: ya está el dulce y este se puede servir con leche, la pepita negra se puede consumir, es muy buena para subir las defensas.



RECETAS

para Mingas







Mingas

Receta para preparar:

SANCOCHO

Vereda Ayacucho - Bruselas