

BERTHA H. DE OSPINA

# LA MESA CAMPESINA

Obsequio de la  
FUNDACION "MARIANO OSPINA PEREZ"

1.980



BERTHA H. DE OSPINA

FERNANDO OSPINA HERNANDEZ

# LA MESA CAMPESINA

Obsequio de la  
FUNDACION "MARIANO OSPINA PEREZ"

1.980

**EL GRECO**  
**Impresores Editores**  
**Tels: 2616434 - 2612382**

## PROLOGO

*Como bien dice la máxima antigua, "nadie nace aprendido", y casi todos nuestros campesinos colombianos ignoran muchas pequeñas cosas, elementales por cierto, para el mejor vivir y que por lo mismo que son pequeños detalles, los hombres no se habían preocupado hasta ahora, por hacérselos saber.*

*En el campo, cuanto más distante se encuentre de las ciudades, estos conocimientos son más necesarios pero desafortunadamente más ignorados.*

*La educación de un pueblo no consiste solo en saber leer, escribir y aprender los principios matemáticos. Siendo éstos indispensables, no son menos el aseo personal de las gentes y de sus hogares, el amor al trabajo y su aprendizaje y desempeño de acuerdo con sus capacidades y preparación además de una formación integral que les permita vivir en armonía tanto en familia como en sociedad, prestándose con generosidad toda ayuda, brindándose amistad sincera y procurando embellecer cada sitio con cultivos de flores, orden y aseo ejemplares.*

*En el campo se pueden cultivar muchos productos para poder procurarse una buena alimentación agradable y balanceada como dicen los expertos en dietética y nutrición. Carnes, frutas, legumbres y lácteos que pueden prepararse en forma sencilla. Aquí procuraré enseñar a los campesinos una forma fácil de preparar sus alimentos.*

## INDICE

CARNES, LEGUMBRES, FRUTAS Y OTROS .....	
RECETAS .....	
Sancocho o Puchero .....	
Pollo estilo Español .....	
Estofado de Carne .....	
Estofado de Costilla de Res .....	
Arroz Sencillo .....	
Cacerola con Arroz .....	
Arroz Atollado .....	
Tortilla de Papa a la Española .....	
Cacerola de Huevo Duro .....	
Pastas .....	
RECOMENDACION DE UN BUEN MENU SEMANAL .....	



*Frutas varias y ensalada de lechuga, tomate, rábano, pimentón y huevo.*



*Ensalada de carnes, queso y legumbres.*

## CARNES, LEGUMBRES, FRUTAS Y OTROS

Entre las carnes que fácilmente pueden tener a disposición para alimentarse están las de gallina, que todos saben cómo pueden mantener en el campo y que fuera de su rica carne, dichos animales proporcionan huevos; las ovejas y sus reproductores que tienen la ventaja de ser los únicos animales domésticos que no requieren para su alimentación nada distinto del pastoreo, siendo muy apreciados por su rendimiento adicional en lana, cada día más costosa y sus crías.

Los conejos que son de una rápida y abundante reproducción, para los cuales hay facilidades de alimentación y su carne es deliciosa y la más limpia de todas. También son apreciables sus pieles.

El cerdo, que casi puede decirse, podría tenerse uno en cada hogar, de gran rendimiento económico, fácil de cuidar y alimentar con los desperdicios de la casa y frutos del campo. Este animal, que muchas personas tienen la idea de que necesita vivir entre el barro, es todo lo contrario. Debe mantenerse en lugares secos, de cómodo aseo de sus excrementos y facilidad para bañarlo una o dos veces al día, según la temperatura del clima en que se tenga para lograr que crezca sano y libre de enfermedades.

Es importante anotar la cría de palomos o zuros como se les llama en algunos Departamentos y cuyos pichones constituyen un alimento especial para niños y ancianos débiles o enfermos.

Por último, la carne de res, que se consigue en las poblaciones cercanas.

Tenemos luego la huerta casera, donde se pueden cultivar muchas especies en grande o en pequeña escala, según las necesidades de cada familia: lechuga, remolachas, zanahorias, cebollas, tomates, coliflores, pollos, tallos, habas, papas criollas y de otras clases, hierbas aromáticas, que harán más apetitosas las sopas o los caldos.

Las hortalizas también llamadas legumbres o verduras son de varias clases, las hay:

Raíces: como la zanahoria, remolacha y rábano  
Tallos: como los espárragos y el apio  
Hojas: como el repollo, lechuga, col y espinacas  
Flores: como la coliflor y  
Frutos: como el tomate, pepino y pimentón

El cultivo de las ahuyamas, cidrayotas o cidras, guatilas, calabí o vitorias y de los pepinos, alverjas, etc., todas ellas fáciles de culti y de producir abundantemente, son productos de la huerta casera no solamente, sirven para la alimentación de la familia, sino también para ayuda de los animales domésticos.

Los frutales que sirven de cercas vivas para sus predios, produ sus frutas para comer crudas o en dulces o jugos y aún para dar son a sus huertos en tierras calientes.

Entre estas especies están por ejemplo los chachafrutos de Ar quía, llamados nopaces en Boyacá y balúes en Cundinamarca, qu dan en tierras templadas. Son de la familia de las leguminosas y tie la apariencia de un frijol grande, de sabor agradable y gran valor n tivo. Se puede preparar, sin mucho costo, de la siguiente manera: lu de cocinarlos bien, se pelan, se les agrega un poco de sal y manteq (leche o mayonesa) o un guiso de cebolla y tomate, hogo (u hog: como se le dice a este guiso.

También se pueden preparar como sopa o simplemente como c quier plato de frisoles, agregándoles trocitos de carne de res, cerdo se prefiere queso.

Ahora vamos a comenzar por las sopas, que son el plato favc del obrero y el campesino. De éstas hay gran variedad, para todo: gustos y al alcance de todos los presupuestos. Las tenemos muy cor das, como el sancocho, el ajiaco y el cuchuco.

Se pueden hacer sopas de todo lo imaginable: de arroz, de pa de coliflor, de remolacha, de acelgas, de frisoles, de mazorca, de ari cha, de papita criolla, etc., etc.

La papa criolla es mejor cocinarla siempre con su pellejo o cá: según se dice en cada región, pues así tienen mejor sabor y son má menticias. A esta sopa, como a las de mazorca, coliflor y remolach les agrega queso rallado, si lo hay, o queso campesino desmenuzado

El plátano verde, producto que abunda en las tierras calientes mas medios, es fácil de preparar y muy sano. Una forma puede se patacones fritos que se escabechan y luego se dejan hervir unos mir en el caldo ya preparado de antemano.

Otra, se cocinan bien los plátanos verdes y se muelen agreg: la masa obtenida a un buen caldo.



*Sopa de arroz con carne picada.*



*Ensalada de aguacate con alverjas, rábano  
cucumero y salsa blanca.*

También la sopa que llaman de "uña" que se hace partiendo los plátanos verdes con la uña, en pedacitos pequeños y echándolos a hervir en el caldo hasta que ablanden. Se les pueden agregar unos trocitos de Yuca o de carne.

Para las sopas de tomates, alverjas, o acelgas, se cocinan y se cierran, echando su resultado en el caldo para formar con ello una deliciosa crema a la que también puede agregársele crema de leche, queso, calafos desmenuzados o bizcochitos como se usa en Antioquia y otros Departamentos.

La papa es un tubérculo que se presta mucho para la alimentación. Una forma de preparación puede ser cocidas y luego revolcadas en un poco de manteca o cocinadas solamente cubiertas con una salsita blanca que se hace con harina, mantequilla, sal y condimentos al gusto.

También pueden servirse cocinadas con cáscara y saladas. Cocinadas con cáscara y "chorreadas" con una salsa de queso, tomate y cebolla picada. Cortadas en rodajas delgadas o en casquitos y fritas en manteca o aceite bien caliente. Papas rellenas y escabechadas; papas cocidas al vapor y luego fritas; papas en ensaladas con crema y perejil picado.

El arroz se puede preparar blanco simplemente, magnífico para acompañar los huevos, las carnes, los frisoles y aún para echarle a ciertas pasas, con alverjas y papas como lo usan en Boyacá.

Es delicioso preparado con pasitas y coco rallado, como lo acostumbra en nuestra Costa Atlántica.

También con un poquito de zanahoria rallada que le dá una bonita presentación. Se puede usar malta en vez de agua, lo que le dá un color apetitoso, se prepara también como postre agregándole azúcar, leche y un poco de canela molida encima.

Una de las cosas que antes no sabíamos las amas de casa era cómo conservar las yucas, y yo recuerdo que de pequeña siempre las veía meter en agua para conservarlas frescas. Unas veces se negreaban y no servían. Pues bien: hoy en día las yucas se les quita la cáscara y se cocinan y luego se meten en la nevera donde pueden estar de ocho a quince días antes de prepararlas de diversas formas: en tortitas que se fríen cocidas de nuevo y cubiertas con bastante guiso y queso rallado o desmenuzadas y se meten al horno por un ratito.

Si no hay nevera en casa, habrá que ensayar el tiempo de duración (según el clima) cocinándolas y dejándolas luego en lugar fresco.

Los huevos se pueden servir duros, con salsa de tomate, salsa blanca o simplemente solos.

También batidos que se llaman "pericos", fritos, revueltos con to-

mate y cebolla que les dá un delicioso sabor. En tortillas con legumbre, carne o papas cocidas de antemano.

Los frijoles son otro gran alimento para toda la familia. Su cultivo es muy fácil y es preferible prepararlos verdes, recién cogidos, pues requieren menos tiempo en cocinarse y se pueden comer en sopa; también secos o refritos en la siguiente forma: se muelen después de cocinarlos y se frien en manteca o aceite.

Otro plato puede ser una crema de frijoles que se hace moliendo los después de cocinados y echándolos luego en buen caldo.

Es muy interesante además, que ustedes sepan las cualidades medicinales que tienen: EL LIMÓN, EL AJO y LA CEBOLLA.

#### EL LIMÓN:

Es de todos conocida la importancia de este cítrico rico en vitamina C y no debería faltar en la despensa, pues su utilidad es muy grande.

No solamente sirve para calmar la sed en una buena limonada que además, es de gran uso como medicamento.

La madre que alimentando a su niño toma el zumo o jugo de limón, evita el catarro en su niño de pecho.

El limón sirve como desinfectante y también como cicatrizante. Además, puede utilizarse contra: el asma, la úlcera estomacal, las hemorragias, la gripe, los parásitos intestinales, la tos, el paludismo y muchas más enfermedades. Es muy eficaz como remedio para los sabañones y cura la disentería.

#### EL AJO:

Es un bulbo que además de ser usado como condimento en la cocina, sirve también para la cura de varias enfermedades entre ellas: la gangrena pulmonar, la tuberculosis, los parásitos intestinales, etc.

El ajo crudo es de grandes resultados medicinales machacado con agua y limón es muy efectivo contra la bilis y la boca amarga. Contra el reuma, la gota y diabetes una ensalada de ajo crudo y tomate machacado con panela rallada elimina los forúnculos o heridas purulentas contra los granos y abscesos y tumores nada más aconsejable que machacado con miel caliente y dátiles.

Para que no moleste el olor ni el sabor de los ajos, se deben lavar y luego de hacerles cortes con un cuchillo en cápsulas de gelatina sólida.

#### LA CEBOLLA:

De cultivo fácil y de gran importancia en la preparación de los platos.

midas, no debe faltar en la huerta casera, así sea muy pequeño el terreno de ésta.

La cebolla abre el apetito y como medicamento se usa el zumo o jugo contra la miopía, presbicia, ceguera nocturna y cataratas. Es magnífica contra la bilis.

La cebolla puede ser combinada en muchas formas: para comerla como alimenticia y deliciosa ensalada, que pueden ser así: con ajo y tomate; con lechuga y limón; con zanahoria y limón; con apio y limón; con rabanitos y limón; con pimienta, pepino y limón; con acelgas y limón; con col, ajo y limón; con calabaza, nabos y limón, etc.

## RECETAS

Las recetas más fáciles de hacer y que requieren menos trabajo son aquellas que tienen todos los ingredientes en un solo plato; así se prepara menos y se economiza el lavado de varios platos.

Ejemplo de un plato es el delicioso "Sancocho" antioqueño, llamado "Puchero" bogotano a continuación:

### SANCOCHO O PUCHERO

#### INGREDIENTES:

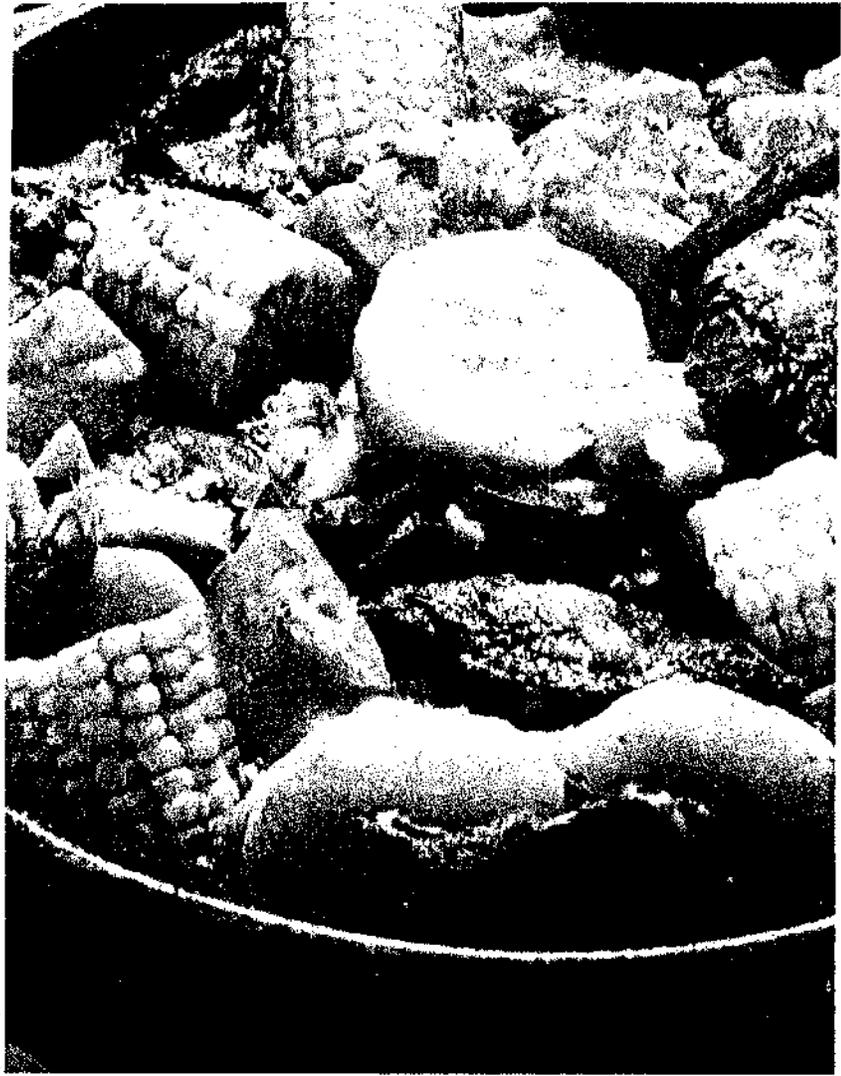
- 2 Pollos despresados o carne gorda de cerdo
- 2 Yucas partidas en trozos
- 2 Plátanos verdes partidos en trozos
- 2 Plátanos maduros
- 10 Papas
- 2 Cebollas picaditas
- 1 Taza de tomates picados
- 4 Cucharadas de manteca o aceite
- 1 Libra de costilla en trozos
- 1 Repollo partido en cuatro pedazos

#### PREPARACION:

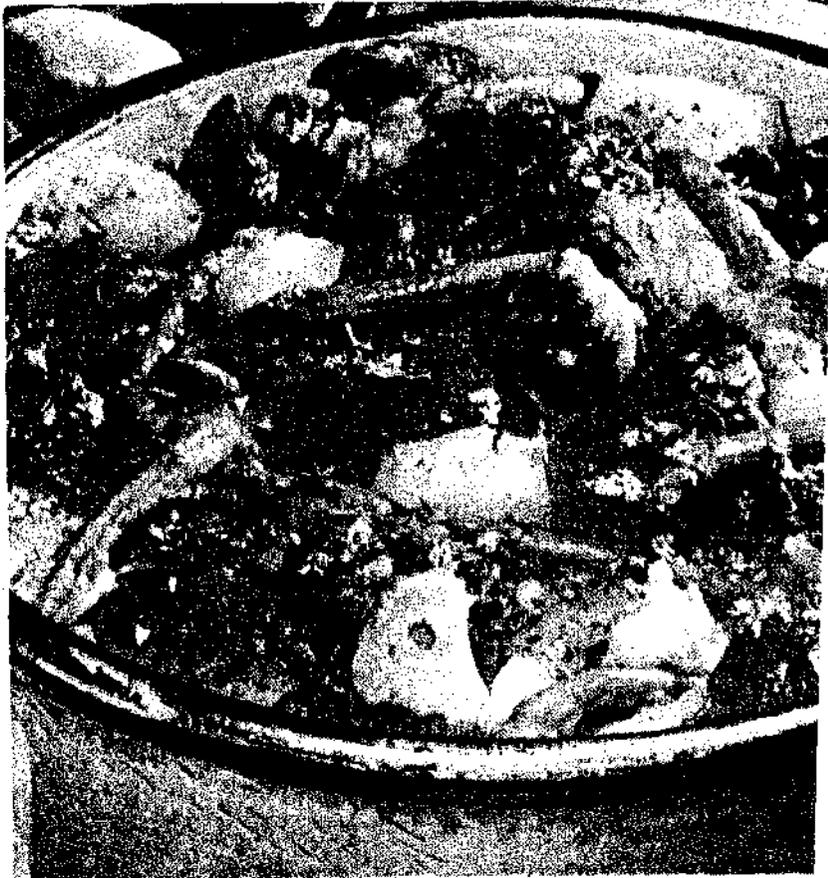
En una olla con agua suficiente se echa: primero las carnes que tengan listas para ello con el tomate y las cebollas y se pone a hervir; cuando las carnes están blandas se agrega la yuca, las papas, las arvejas, el plátano verde y el repollo. El plátano maduro se cocina con cara partido en pedazos y por último ya que se ha cocinado en olla separada.

Este plato lo hacen también en otros Departamentos con pequeñas variaciones y cuando lo cocinan con pescado en vez de carne lo llaman "viudo de pescado".

En algunas partes se sirve con sopa y en otras sirviendo todo a la vez y el caldo en tazas.



*Estofado de carne, papas y mazorca.*



*Estofado de carne, papas y habichuelas.*

## POLLO ESTILO ESPAÑOL

### INGREDIENTES:

- Pollo despresado
- 1/2 Cucharadita de sal
- Cucharadas de aceite
- 1/2 Taza de cebolla picada
- Diente de ajo machacado
- Taza de tomates picados
- Tazas de caldo de pollo
- Taza de alverjas cocinadas
- 1/2 Taza de pimentón picado

### PREPARACION:

Sazone el pollo con sal y pimienta y frítelo en el aceite, añada el ajo y la cebolla hasta que estén blanditos, añada el tomate y una taza del caldo del pollo. Tape la olla y deje cocinar por media hora, añada el arroz, las otras tazas de caldo y deje cocinar otros treinta minutos. Añada luego las alverjas y cocine todo por cinco minutos más. Listo para servir.

## ESTOFADO DE CARNE

### INGREDIENTES:

- 2 Taza de harina de trigo
- Libras de cadera cortada en pedazos
- Cucharada de manteca
- Papas peladas y cortadas en pedazos
- Nabo pelado y cortado en trozos
- Zanahorias cortadas en pedazos
- Taza de apio picado
- Cebolla picada
- Cubos de caldo Maggi si los hay
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACION:

Revuelva la carne picada en la harina, sal y pimienta y dórese en manteca derretida en una olla. Cuando esté bien dorada cúbrala con agua, tape y deje cocinar a fuego bajo por dos horas, chequeando que el agua no seque. Al cabo de dos horas agregue todas las verduras y cocine hasta que éstas estén bien blanditas.

Este plato se puede acompañar con papas o con arroz; debe quedar

salsudo pero no como sopa.  
Esta receta es para 8 a 10 personas.

### **ESTOFADO DE COSTILLA DE RES**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Libras de costilla de res cortada
- 3 Cucharadas de harina de trigo
- 2 Cucharadas de sal
- 2 Cucharadas de manteca o aceite
- 4 Tazas de tomate picado
- 2 Dientes de ajo machacado
- 4 Zanahorias en cuadritos
- 2 Cebollas picadas en cuadritos
- 2 Papas picadas en cuadritos

#### **PREPARACION:**

Cubra las costillas con la sal y la harina y póngalas a dorar en olla con manteca o aceite; una vez doradas añadas los tomates, e y la cebolla; cubra la olla y deje cocinar por una hora y media. A la zanahoria y la papa y cocine por cuarenta y cinco minutos más c nos o hasta que la carne y la verdura estén tiernas.

Esta receta es para 6 a 8 personas.

### **ARROZ SENCILLO**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Tazas de arroz
- 2 Cucharadas de aceite
- 4 Tazas de agua
- 1 Raja de cebolla

#### **PREPARACION:**

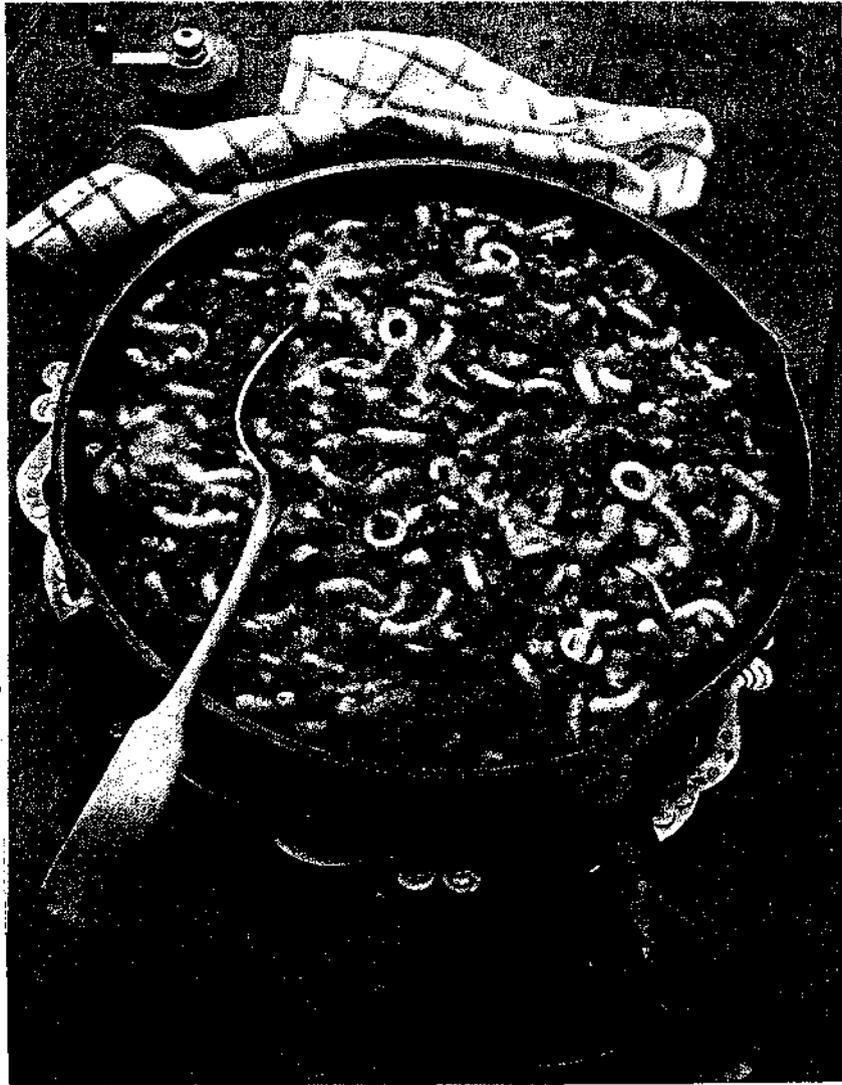
Se calienta el aceite en una olla de buen tamaño para que el pueda crecer y rendir más.

Se fríe la cebolla en el aceite caliente, se echa el agua y la cuando está hirviendo se le vierte el arroz que se ha lavado una vez más.

### **CACEROLA CON ARROZ**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Tazas de arroz cocinado con un poco de azafrán o color ama



*Pasta con carne molida y guiso.*



*Espaguetis con trozos de queso y salsa de carne.*

- 2 Cucharadas de mantequilla o margarina
- 2 Cucharadas de crema de leche

**PREPARACION:**

Se pone en un molde de meter al horno el arroz, mezclado con el queso, la mantequilla y la crema de leche y se deja todo durante media hora. Se sirve caliente para que el queso estire. Se puede acompañar con salsa de tomate o de carne.

## **ARROZ ATOLLADO**

**INGREDIENTES:**

- Tazas de arroz cocinado amarillo
- Chorizos
- 1/2 Pollo cocinado y desmenuzado
- Taza de zanahoria picada y cocinada
- Taza de habicuelas picadas y cocinadas
- Cucharadas de aceite
- Cucharadita de sal
- Alverjas y las verduras que se deseen

**PREPARACION:**

En una sartén se fríe el arroz y se le echan los ingredientes antes notados; todo esto se deja freír por diez minutos revolviendo. De esta manera el arroz queda más suelto que si se cocina todo junto.

## **TORTILLA DE PAPA A LA ESPAÑOLA**

**INGREDIENTES:**

- Huevos
- Papas peladas y partidas en cuadrillos
- Cebollas cabezonas blancas rebanadas
- Cucharadas de aceite

**PREPARACION:**

En una sartén se calienta el aceite y se dora la cebolla y la papa, que previamente ha sido cocinada en agua con sal. Una vez doradas se agregan con los huevos batidos y se deja quieta sin revolver y tapada hasta que haya quedado como una buena torta.  
puede servir fría o caliente.

## CACEROLA DE HUEVO DURO

### INGREDIENTES:

- 4 Huevos duros
- 3 Cucharadas de mantequilla o margarina
- 3 Cucharadas de harina de trigo
- 1/2 Cucharada de sal
- 2 Tazas de leche
- 8 Salchichas o chorizos fritos y picados
- 2 Tazas de mazorca blanda desgranada y cocinada de antemano
- 1 Taza de miga de pan

### PREPARACION:

En una olla derrita la mantequilla y fríe en ella la harina con sal; cuando esté dorada, se le echa la leche toda al tiempo y se revuelve bien para que espese. Luego se le agregan las salchichas o chorizos mazorca. En una vasija que se puede meter al horno taje en rebanadas de los huevos duros, vierta sobre ellos la mezcla anterior, cúbrala con los dos huevos sobrantes y todo esto se cubre con la miga de pan. Meta la cacerola al horno por veinte minutos.

## PASTAS

Para preparar media libra de Pasta se deben poner a hervir:

- 2 Botellas de agua
- 1 Cucharada de sal y  
Un chorrito de aceite

### PREPARACION:

Cuando el agua esté hirviendo, a borbotones, se le echa la Pasta y se deja cocinar descubierta por 10 a 15 minutos hasta que esté bien cocida. Entonces se saca del agua hirviendo y se deja escurrir.

La pasta ya cocinada se puede pasar a la mesa de muchas maneras:

- Con un guiso de cebolla y tomates bien picaditos y fritos en mantequilla.
- Con salsa de tomate sola o mezclada con crema y un poco de sal.
- Con albóndigas de carne molida cocinadas en su propio caldo.

Lo importante es que la salsa esté bien caliente y sea agradable. La Pasta es un alimento que siempre prefieren los niños por ser fácil de masticar y por tener formas diferentes.

## RECOMENDACION DE UN BUEN MENU SEMANAL

En toda casita campesina o de obreros, debe haber una pequeña huerta casera para ayudar y darles mejor sabor a sus comidas. Esta debe ser según el tamaño de la tierra que se disponga. En la de más pequeño terreno es indispensable tener cultivos de cebolla, ajo, hierbas aromáticas y tomate, uno o dos árboles frutales según el clima en que se viva que pueden ser de preferencia limones, naranjos u otra fruta. Ya con más terreno se pueden sembrar muchas más especies de árboles frutales y legumbres. El chachafruto (napaces, balúes) leguminoso de mucho alimento y fácil preparación.

En seguida daremos las recetas para obtener un almuerzo balanceado durante los 7 días de la semana:

- UNES** En este día que estará mejor surtida la despensa por el mercado del domingo se puede preparar el estofado con la carne que se haya traído ese día, bien puede ser de res, marrano, pollo o conejo.
- Se pone en una olla la carne que se disponga con poca agua, cebolla, ajo y tomate y cuando esté un poco blanda, se le puede agregar yuca, papa, arracacha, nabos o cualquiera otra legumbre. Este es un plato muy agradable, de poco tiempo de cocción y de muy buen alimento.
- ARTES** Se podrá preparar la pasta que también se haya traído a la cual se le deben agregar muchos tomates y pedazos de queso campesino.
- ERCOLES** Se puede preparar un Sancocho antioqueño o santandereano o Viudo de Pescado como en las tierras calientes con la carne que haya sobrado del lunes.
- EVES** Se podrá hacer el Ajiaco con papas, con papa de año y criolla que también es muy fácil de cultivar en la huerta

casera; un poco de alverjas y crema o nata que se te de la leche disponible en la casa.

VIERNES

Se prepararía al gusto de las gentes un repollo relleno cocina éste bien y luego se le agrega un poco de mendicias si se tienen, fritándolas primero en manteca bastante cebolla, hiervas y tomate. Este es un plato sencillo y agradable.

SABADO

Como ya estamos terminando semana habrá muy pocos alimentos en su despensa, entonces vamos a preparar unos huevos que en el campo no deben faltar de las llinas sueltas y alimentadas por sí mismas. Podemos hacer con ellos una tortilla a la española como lo vimos en la Receta, recordando que se debe dar vuelta a la tortilla quedando la papa picada en cuadrillos en medio de los huevos.

DOMINGO

Como ya estarán agotándose los víveres, se hace un pa de arroz atollado agregándole además de los comestibles para el buen sabor de ella, lo que se encuentre a la mano.

Este Menú Semanal como es natural, puede comenzarse según día de mercado que se tenga en la población.

