

# Recetas de la Yuca

**COMER ES UN ACTO POLÍTICO**



Fundación Educar de Ida y Vuelta  
Iniciativa Pan Rebelde





## **FACEBOOK**

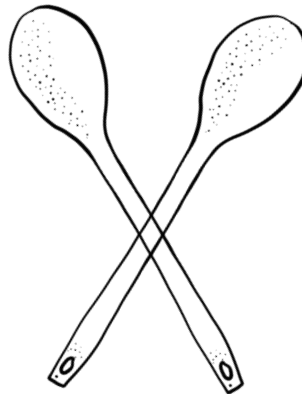
@PanRebelde

## **INSTAGRAM**

@panrebeldeoficial

## **CORREO**

somospanrebelde@gmail.com



# PRESENTACIÓN

---

El presente recetario es creado con los insumos de diferentes “encuentros de Pan Rebelde” —un ejercicio de re-existencia alimentaria nacido en el departamento del Quindío— realizados de manera bimestral e itinerante, es decir, en lugares distintos del territorio quindiano. Asimismo, con insumos de algunos “encuentros de Pan Rebelde Universitario”, que se realizan de manera semestral por parte de distintos grupos de Trabajo Social y otros programas de la Universidad del Quindío. Cabe recalcar que durante el presente periodo de la pandemia de COVID-19, dichos encuentros se han realizado de manera virtual.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos “encuentros de Pan Rebelde”, en donde los ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. Ahora bien, es importante anotar que, aunque varias recetas no tienen los datos precisos de cantidades están incluidas en este documento, pues queremos resaltar el carácter genuino de las mismas, teniendo en cuenta que la gente las realiza ‘a ojo’ y de forma creativa. De la misma manera, señalar que la mayor parte de las recetas tienen el nombre de la o las personas que las prepararon, pero algunas, por diferentes motivos, no lo tienen. Sin embargo, nos hemos permitido incluirlas en la presente publicación, dado que todos los participantes en los encuentros de Pan Rebelde han manifestado verbalmente la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias sean incluidas en nuestros recetarios.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, es ante todo un ejercicio local de

re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos comestibles ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que, cada vez más, debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos llegue, con la potencia suficiente, a las actuales generaciones.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, que es más lo que nos une que lo que nos separa, que comer es un acto político en sentido amplio, que la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad para ‘no tragar entero’ y que la acción colectiva es mucho más potente que la individual. Así, al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.

Finalmente, es importante anotar que en el presente recetario se encuentran 14 recetas en donde el ingrediente principal es la yuca, además de algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento y el tema de las semillas y sus custodios.

# PASTELES DE YUCA CON PRINGAMOZA

*Preparada por: Maria Eloisa Garcia  
y Javier Antonio Arbeláez.*

## Preparación

Se cocina la yuca y se muele, después se hace la masa y se rellena con pringamoza, quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga y de huevo, pimentón, romero, yerbabuena (7 hierbas) y se fritá.

## Ingredientes

yuca  
pringamoza  
quinua  
maíz  
apio  
albahaca  
ajo  
cebolla larga y de huevo  
pimentón  
romero  
yerbabuena



## Sabías que...

El origen genético de la yuca se encuentra en la Cuenca Amazónica.

## Dato Curioso

La yuca recibe diferentes nombres comunes: yuca en el norte de América del Sur, América Central y las Antillas; mandioca en Argentina, Brasil y Paraguay; cassava en países anglo parlantes; guacamote en México, aipi y macacheira en Brasil y mhogo en idioma swahili en los países de África oriental (Aristizábal y Sánchez, 2007).

# YUCA A LA CODORNIZ

*Preparado por: Rubén Darío Pardo Santamaría.*

## Ingredientes

yuca  
sal  
ajo  
cúrcuma  
aliños  
huevos de codorniz  
perejil

## Recuerda que...

Las semillas las hemos recibido en préstamo de nuestros ancestros para entregarlas a nuestros hijos y compartirlas con otras personas de la comunidad o de otras regiones (Grupo semillas, 2018).

## Preparación

Se pone a cocinar la yuca en trozos con sal, ajo, cúrcuma, aliños. Aparte se cocinan los huevos de codorniz. Por último, se hace un puré con la yuca, se revuelve con los huevos y se pone perejil por encima.

## Recuerda que...

Sabías que... la yuca aporta energía con baja cantidad de calorías.  
¡Es perfecto para estar fuerte sin engordar!

# BATIDO DE YUCA

*Preparada por: María Inés Amézquita.*

## Preparación

El batido de yuca se elabora a base de un melado, este se realiza con canela, clavos y anís estrellado. Se retira la cáscara de la yuca y se cocina en pequeños trozos, esta es cocinada en el melado anteriormente elaborado.

## Ingredientes

canela  
anís estrellado  
clavos (pequeños)  
yuca

# ENVUELTO DE YUCA

---

*Preparada por: Yurlandy Ramirez Acosta  
y Oscar Andrés Calderón Duque.*

---

## Sabías que...

Dependiendo de la variedad, de una planta de yuca pueden salir hasta 25 libras. ¡Increíble, pero cierto! (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, comunicación personal, 28 de febrero, 2021).

## Ingredientes

3 kilos de yuca  
½ kilo de queso cuajada  
1 caja pequeña de mantequilla  
1 atado de panela  
hojas de viado o plátano  
molino de mano o eléctrico

## Preparación

En un inicio se debe retirar la cáscara de yuca, lavarla y proceder a quitarle su corazón o vena, es la que la acompaña en el centro de ella. Después de este procedimiento cortarla en deditos para poder molerla, su consistencia debe ser lo más suave posible, sin grumos. Después de tener toda la yuca molida y lista, para el siguiente paso coger la panela (melarla o rallarla) y adicionársela a la mezcla junto con la mantequilla, revolver y hallar una mezcla homogénea.

Para envolverlos primero se debe tener en cuenta que si es hoja de plátano se la debe pasar por la candela para que sea más trabajable a la hora de armar el envuelto y no se rasgue; y si es hoja de viado se debe pasar la hoja por agua caliente con el mismo propósito de que no se rasgue. Seguido se elaboran los tamales a un tamaño al gusto y adicionarles una proporción de queso en el centro, se llevan a una olla con agua caliente para cocción que esta se realiza en un tiempo aproximado a una hora u hora y media (recordar que su cocción es a vapor).

## Has pensado en que...

“Semilla que no se usa es una semilla que se pierde, porque ¿para qué se siembra algo que no se va a consumir? Es importante que empecemos a consumir lo propio reuniendo a personas que ayuden a recuperar los alimentos, saberes y sabores tradicionales” (Valencia, 2019).

## JUGO DE YUCA

*Preparado por: Laura Valentina Salinas Puentes.*

### Ingredientes

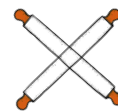
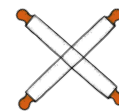
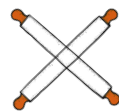
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 libra de yuca
- 1 gramo de clavos
- 8 hielos
- 1 gramo de canela en polvo

### Preparación

Pelar la yuca, retirar el centro y cortar en cubos grandes, licuar con la leche y el azúcar, los clavos y la canela en polvo, granizar con hielo y servir.

### Sabías que...

La yuca es fácil de digerir y tiene un importante papel en el fortalecimiento de los músculos, por lo que es ideal para deportistas y el crecimiento de niños y adolescentes. (Claudia Villamil, nutricionista y custodia de semillas, comunicación personal, 28 de febrero, 2021).



# TORTICAS DE YUCA O PALITOS CON QUESO

---

## Sabías que...

La yuca retrasa el envejecimiento por los minerales que posee. Entonces, ¡desde ya a comer más yuca!

## Ingredientes

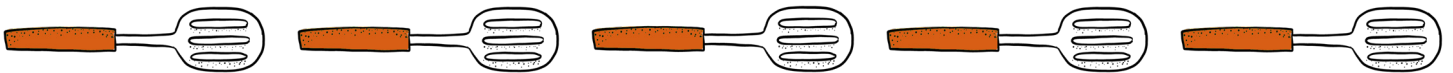
1 libra de yuca  
1 libra de harina de trigo  
1 libra de queso

## Preparación

Cocinar la yuca en una olla grande en agua con sal, a fuego medio durante unos 15 minutos o hasta que esta blanda; limpiar la yuca y quitarle todas las fibras del centro, transferirla a un recipiente grande y hacer un puré.

Colocar la harina en un tazón y el queso en otro, el puré de la yuca se mezcla con la harina; se forman las bolas que se desee; aplanar con las manos y poner 1 trozo de queso en el centro y formar de nuevo una bola para cubrir el queso.

Llenar un sartén grande con aceite y calentar a fuego medio, colocar las bolas o palitos de yuca en el aceite y freír durante 4 minutos o hasta que doren por todos los lados.



## Sabías que...

Las semillas nativas —también llamadas originarias— son propias de la región en la que son cultivadas.

Las semillas criollas han llegado de otras regiones o países y los agricultores las han adaptado al clima y a las condiciones ambientales de sus parcelas (Hernández y Gutiérrez, 2019).



# BOLITAS DE YUCA EN MIEL

---

*Preparada por: Erick y Alexandra.*

---

## Ingredientes

2 tazas de yuca pelada, cocinada y molida  
1 taza de queso rallado  
3 huevos batidos  
1 cucharadita de polvo de hornear  
2 cucharadas de Maizena  
1 taza de miel, aceite y sal al gusto

## Preparación

Amasar la yuca y el queso. Incorporar amasando los huevos, el polvo de hornear, la Maizena y la sal.

Tomar porciones pequeñas de la masa y formar bolitas, Fritarlas hasta dorar, sacar y dejar escurrir. Aparte calentar la miel para el momento de servir.

---

## Sabías que...

Las semillas criollas y nativas se deben recuperar y conservar porque consumen menos agua, toleran sequías e inundaciones, son capaces de soportar plagas y enfermedades, fortalecen la cultura y no requieren costosas y dañinas aplicaciones de productos agroquímicos (Grupo Semillas, 2018).

# YUQUITAS DE QUESO

*Preparada por: Laura Vanessa Fernández Casas, Juliana Alzate Molina y Anyi Paola Mosquera Sánchez.*

## Sabías que...

En la finca “La Isla” de Circasia, Quindío hay 52 variedades de yuca, en su gran mayoría heredadas del custodio “Don Chucho”, también llamado el Rey de la yuca de Riosucio, Caldas. (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, comunicación personal, 28 de febrero, 2021).

## Ingredientes

yuca 1 500 gramos  
queso 500 gramos  
sal 1 cucharada grande  
aceite

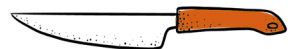
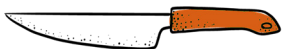
## Preparación de la masa:

Se le quita las cáscaras a la yuca y se corta en trozos. En un sartén se colocan las yucas con una cucharada de sal a fuego medio para que se cocinen. Se dejan por media hora para que cocinen bien.

Después de estar cocidas, en un recipiente se trituran para que se convierta en una masa, se le agrega una pizca de sal. La masa se deja en un recipiente para que repose mientras se rebana el queso en pequeños palitos.

Ya con la masa y el queso listo, se toma un poco y se recubre el queso con esta. Durante media hora se dejan los palitos en la nevera para que tomen consistencia.

Por último, se pone el aceite a temperatura alta y se agregan las yuquitas, se dejan dorar.



# PASTELES DE YUCA

---

*Preparada por: Yessica Ihoana Sánchez Brito  
y Daniela Linares Giraldo.*

---

## Preparación del relleno:

Poner la yuca a hervir con un poco de agua hasta que se ablande y echarle sal al gusto. Sacarle el agua y hacer puré. Revolver hasta formar una masa consistente.

Aparte freír en aceite la cebolla y el tomate previamente picados y 3 minutos después echarle la carne molida. Revolver a fuego medio hasta que la carne esté lista.

Separar la masa por puñados, hacer arepas y en el medio ponerle carne de la preparada anteriormente. Cerrar cada pastel y verterlos en un sartén con aceite hirviendo, esperar hasta que se doren y retirarlos.

## Ingredientes para el relleno:

1 kilo de carne molida  
2 kilos de yuca  
1 libra de tomate  
1 libra de cebolla larga  
aceite y sal al gusto

---

## Sabías que... los Custodios de Semillas;

Son mujeres y hombres que se encargan de conservar, sembrar, recuperar, reproducir, movilizar e intercambiar y difundir las semillas criollas y nativas. Propenden por la biodiversidad, la defensa de la vida y por la sana alimentación (Calderón et al., 2017).

¡Anímate a ser un Custodio de Semillas!

# DEDITOS DE YUCA

*Preparada por: Luisa Fernanda Cruz, Ana Maria Escobar,  
Daniela Galeano, Carolina Jojoa y Daniela Uribe.*

## Sabías que...

En nuestro territorio existe la Red de Familias Quindianas Custodias de Semillas Libres que nació en el año 2012 y sus integrantes habitan en diferentes municipios del departamento (Calderón et al., 2017).

## Ingredientes

yuca  
huevos  
bocadillo  
queso  
harina  
sal  
aceite

## Preparación

Se pela la yuca y se hierve en agua con sal.

Después de estar cocinada la yuca, se le quita la vena. Triturar hasta que quede en una mezcla homogénea sin nada de grumos. Se empieza a aplastar con la palma de la mano. Se pone un cubito de queso y otro de bocadillo en la mezcla, que está aplastada y se le empieza a dar forma de dedo con la mano.

Batir el huevo, se llenan los deditos con la mezcla del huevo cubriéndolos con harina, y sacudiendo el exceso. Freír a fuego medio en aceite bien caliente hasta que doren. Escurrir en papel absorbente antes de servir. Servir de inmediato.



# CARIMAÑOLA CON QUESO

---

*Preparada por: Dana Alejandra Mina.*

---

## Ingredientes

1½ libra de yuca  
agua para cocinar la yuca  
sal al gusto  
½ libra de queso doble crema  
2 cucharadas de aceite  
aceite para freír

## Sabias que...

3 de cada 4 cultivos que producen frutos o semillas para consumo humano dependen, al menos en parte, de los polinizadores. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2021). Tenlo en cuenta.

¡Cuidar a los polinizadores, es cuidar las semillas!

## Preparación

Colocar los trozos de yuca en una olla llena de agua y adicionar sal al gusto. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego alto. Al hervir el agua se debe reducir el fuego y dejar por 20 minutos aproximadamente o hasta que la yuca esté blanda. Posteriormente se debe sacar la yuca del agua y esperar a que se enfríe. Triturar la yuca ya sea empleando las manos, un triturador de papas, o pasándola por un moledor y amasar hasta obtener una masa suave y sin grumos.

Poner un poco de aceite en las manos para que la masa no se pegue, y dar forma a las carimañolas, haciendo una bolita con un poco de masa, aplanarla luego para agregar un cubo de queso en el medio cerrar. Cuando las carimañolas estén bien cerradas, ponerlas en aceite caliente y dejar dorar.

# CARIMAÑOLA CON QUESO

*Preparada por: Dana Alejandra Mina.*

## Ingredientes

1½ libra de yuca  
agua para cocinar la yuca  
sal al gusto  
½ libra de queso doble crema  
2 cucharadas de aceite  
aceite para freír

## Sabías que...

3 de cada 4 cultivos que producen frutos o semillas para consumo humano dependen, al menos en parte, de los polinizadores. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2021). Tenlo en cuenta.

¡Cuidar a los polinizadores, es cuidar las semillas!

## Preparación

Colocar los trozos de yuca en una olla llena de agua y adicionar sal al gusto. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego alto. Al hervir el agua se debe reducir el fuego y dejar por 20 minutos aproximadamente o hasta que la yuca esté blanda. Posteriormente se debe sacar la yuca del agua y esperar a que se enfríe. Triturar la yuca ya sea empleando las manos, un triturador de papas, o pasándola por un molidor y amasar hasta obtener una masa suave y sin grumos.

Poner un poco de aceite en las manos para que la masa no se pegue, y dar forma a las carimañolas, haciendo una bolita con un poco de masa, aplanarla luego para agregar un cubo de queso en el medio cerrar. Cuando las carimañolas estén bien cerradas, ponerlas en aceite caliente y dejar dorar.

## Sabías que...

Paraguay es el país que tiene el consumo de yuca por persona más alto del mundo. (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, 28 de febrero, 2021).

# CARIMAÑOLA CON CARNE MOLIDA

*Preparada por: Nayibe Perilla.*

## Ingredientes

yuca  
carne molida  
cebolla de huevo o larga  
tomate  
sal

## Sabías que...

En el mundo existen alrededor de 5.000 variedades de Yuca, de las cuales Colombia tiene unas 2.600, siendo así el país con el mayor número de estas (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, 28 de febrero, 2021).

## Preparación

Se pelan las yucas y se cortan en pedazos pequeños, luego se ponen a cocinar en agua con sal hasta que ablande. Después de enfriar las yucas, se maceran hasta que quede una masa suave y cremosa.

Aparte, poner carne molida en un sartén y sofreírla con cebolla y tomate. Tomar porciones de masa y aplanar hasta formar un círculo. Luego, presionar con el dedo en el centro de la masa hasta crear un hoyo. Agregar una cucharada de carne molida y juntar los bordes, dejando el relleno adentro de la masa. Poner aceite en un sartén y una vez esté muy caliente, freír las carimañolas hasta que doren.



## Sabías que...

Relatos "... Porque eso es la Red de Custodios, es una reunión de amigos y cómplices, de personas que se unen para hacer cosas en común" (Valencia, 2019).

# AREPA DE YUCA RELLENA CON POLLO

---

*Preparada por: Valentina Rincón Velásquez.*

---

## Ingredientes

1 kilo de yuca  
500 gramos de pechuga de pollo  
1 aguacate  
1 cebolla de huevo  
2 tomates  
½ cucharada de sal  
1 pizca de pimienta  
1 cucharada de mantequilla

## Preparación

Cocinar la pechuga de pollo por 25 min y desmechar. Poner a hervir la yuca con suficiente agua y sal por 15 min (hasta que ablande). Triturar bien hasta convertirla en puré.

Amasar la yuca con la mantequilla. Armar las arepas. Preparar un guiso de cebolla y tomate, incorporar el pollo y el aguacate en puré.

Calentar el sartén y colocar las arepas por 5 minutos por ambos lados.

Abrirlas y cuando estén calientes rellenarlas con la mezcla preparada.

---

## Recuerda que...

Las semillas transgénicas son aquellas genéticamente modificadas y su uso aumenta los costos para los agricultores, genera contaminación genética de las semillas criollas y nativas, y por causa de los pesticidas, también crea problemas ambientales como contaminación del agua, suelo y afectaciones a la salud de los seres vivos (Lozada, 2019).



# ENYUCADOS DE PRINGAMOZA

---

## Ingredientes

250 gramos de yuca  
100 gramos de pringamoza  
1 plátano maduro  
200 gramos de pechuga de pollo  
sal al gusto

## Preparación

Se cocinan los plátanos maduros con cáscara en agua hirviendo aproximadamente 20 minutos. Cuando estén blandos se pueden retirar del agua, quitarles la cáscara.

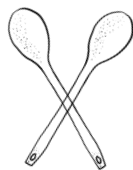
Se amasan los plátanos y se le agregan los demás ingredientes (nuez moscada, la harina, mantequilla y polvo de hornear y los huevos).

La mezcla se pasa al recipiente que funcionará como molde, llenarlo solo con la mitad de la mezcla.

Se parte el queso y el bocadillo en tiras para agregarlas a la masa. Con el sobrante de la masa se cubre el queso y el bocadillo creando una capa superior en la torta.

La mezcla se pone en el horno por 45 minutos.

Después de los 45 minutos se retira la torta y estará lista para ser servida.



## Retos inmediatos

En casa podemos hacer germinados con granos como frijol, arvejas y lentejas, así las semillas se convierten en un alimento fácilmente asimilable porque liberan todos los nutrientes, es decir mejoran su valor nutricional. Y son riquísimos, ¡pruébalos!

(Alejandra Torres, cocinera tradicional, comunicación personal, 17 de octubre, 2020)

## **Ingredientes para la salsa:**

1 libra de mora  
250 gramos de naranja  
azúcar blanca  
agua

## **Preparación de la salsa:**

Se hace un coulis de mora. Se mezcla la mora, 250 gramos de agua y 250 gr de azúcar para ponerlos a hervir. Cuando esté en su punto de ebullición se le baja el fuego y lo dejamos reducir. Luego se deja enfriar a temperatura ambiente para licuarlo y así ponerla a colación.

En cuanto a la naranja, se exprime y el jugo se mezcla con 125 gramos de azúcar y 125 gramos de agua. La mezcla se lleva al fuego, se reduce y se deja enfriar un poco para agregarlo al coulis de mora. Se revuelve.

---

## **Para tener en cuenta**

Existen maneras orgánicas de tratar y conservar las semillas, por ejemplo, con ceniza, aceites vegetales, estiércol de los animales y aromáticas de olor fuerte. ¡Úsalos! Te ahorran dinero y son amigables con el medio ambiente.

# VETE PENSANDO

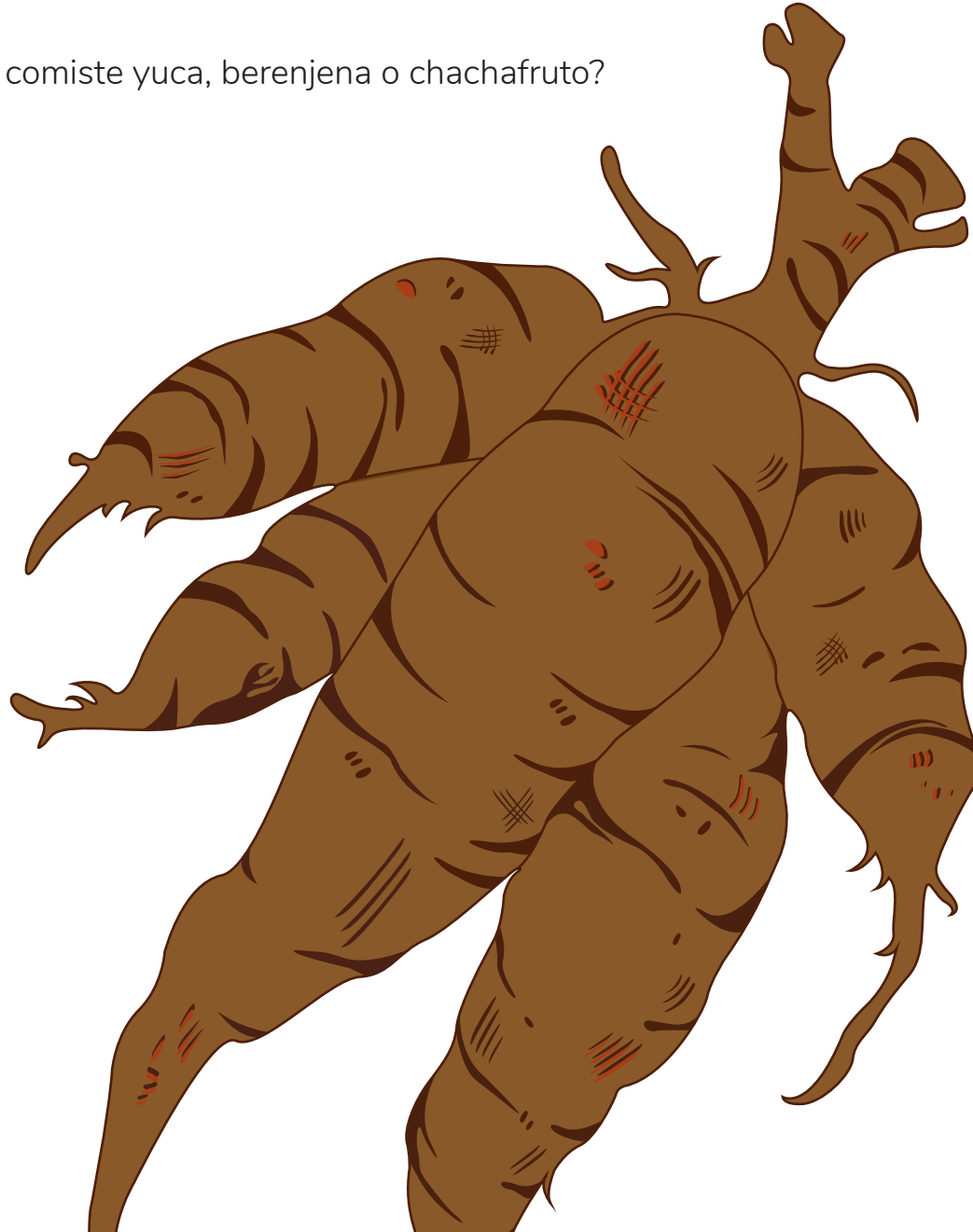
¿Ya tienes huerta en tu casa? ¿Cuándo la vas a iniciar?

Sabías que en Riosucio, Caldas, ¿existe la Casa de las Semillas, donde puedes conseguir semillas criollas y nativas de diferentes especies?

¿Cómo contribuyes de manera concreta a conservar semillas criollas y nativas?

¿Conoces organizaciones civiles dedicadas a promover una alimentación sana en tu territorio, cómo podrías apoyarlas?

¿Cuándo fue la última vez que comiste yuca, berenjena o chachafruto?



# REFERENCIAS

- Aristizábal, J. y Sánchez, T. (2007). *Guía técnica para la producción y análisis de almidón de yuca*. Boletín de servicios agrícolas de la FAO, 163. FAO.
- Calderón, J. M., Rivera, V. y Zuluaga, A. M. (2017). Caracterización de la Red de Familias Quindianas Custodios de Semillas. Aporte al Paisaje Cultural Cafetero.
- Lozada, J. C. (12 de septiembre, 2019). Proyecto de Acto Legislativo Número 226 de 2019. CÁMARA. *Por el cual se modifica el artículo 81 de la Constitución Política de Colombia*. Gaceta del Congreso, Año XXVIII - N° 874. file:///C:/Users/Usuario/AppData/Local/Temp/gaceta\_874.pdf
- Grupo semillas. (2018). *Producción y conservación de semillas nativas y criollas de buena calidad y sanidad*. HeksEper.
- Hernández, N., y Gutiérrez, L. (2019). Resistencias epistémico-políticas frente a la privatización de las semillas y los saberes colectivos. En *Revista Colombiana de Antropología*, 55(2), 39-63. <https://doi.org/10.22380/2539472X.798>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Acción mundial de la FAO sobre servicios de polinización para una agricultura sostenible*. FAO. <http://www.fao.org/pollination/es/>
- Valencia, C. (2019, 3 de mayo). *Soberanía alimentaria como construcción colectiva* [Conferencia]. *Foro Paisaje Cultural Cafetero. Amenazas hídricas y alimentarias. Búsqueda de alternativas*. Universidad del Quindío. Armenia, Colombia.



