



7

**Asocebú®**  
Colombia

**carne**  
**Leche**

Mayo - Junio 2014



Definitivamente, la leche es un producto que por su naturaleza nos brinda la posibilidad de degustarla en múltiples preparaciones.

Descubrimos para esta edición de la separata Carne & Leche, la empresa *Helados de Paila de Mi Pueblo*, un pequeño lugar en la ciudad de Bogotá donde se preparan, de una forma muy peculiar, los helados para su asidua clientela. Estos son elaborados en paila sobre una cama de hielo, como lo hacían los campesinos de Nariño, en el sur de Colombia.

En nuestro recorrido hotelero por el país, llegamos a un exótico hotel en el municipio de Albania, en la península de La Guajira, en pleno corazón de la comunidad wayuu. Allí se encuentra el *Hotel Waya*, el cual está decorado de acuerdo con el estilo de esta hermosa región. Jhon Álvarez, chef ejecutivo del hotel, nos enseña a preparar dos exquisitos platos elaborados a base de carne, con el concepto de la *Nueva Cocina Colombiana*.

Para finalizar, dos tips sobre las bondades de la leche en casos de quemaduras o enrojecimientos de la piel.

No dejen de colecciónar esta publicación de la revista **El Cebú**, que trae ricas y prácticas recetas elaboradas con carne y leche. Esperamos sus comentarios en: [revicebu@asocebu.com](mailto:revicebu@asocebu.com)

María Eugenia Rodríguez Ruiz  
Directora revista EL CEBÚ

Leche

Helado  
de paila





Helado de arazá



Helado de brevas con queso

## Helado de paila, para variar

El deseo de emprender, generar empleo y rescatar una tradición gastronómica poco conocida, como es la técnica ancestral de la preparación de helados, llevó a Paula Giraldo a crear, hace seis años, su empresa Helados de Paila de Mi Pueblo, un pequeño lugar que logra encerrar en su interior historia de diferentes partes del territorio colombiano.



Paula Giraldo ofrece a su clientela, cuarenta variados sabores de helado de paila.

Este producto tiene origen en el sur de Colombia, específicamente en Nariño. Antes de que existieran los congeladores, los campesinos iban al Nevado Cumbal; allí extraían el hielo, el cual bajaban en burros hasta sus casas donde preparaban un jugo con frutos del bosque y leche, luego lo ponían en una paila de cobre que giraba sobre el hielo hasta que el líquido se convertía en una textura consistente.

Para Paula, uno de sus principales objetivos es que sus helados tengan también una función pedagógica, porque quienes los consumen aprenden de la procedencia de las frutas exóticas que se producen en las diferentes regiones del país; por ejemplo, dentro de sus sabores cuentan con frutas como el arazá y copoazú, típicas de la región Amazónica, y otras como la badea, del Eje Cafetero. El emprendimiento y originalidad de esta empresa de helados sanos, que contienen leche y frutas de primera calidad, fueron reconocidos en 2005, al recibir el título de la Mejor Empresa Constituida de la Universidad Nacional.

Cuarenta variados sabores de helado de paila se ofrecen a la clientela, entre los que se encuentran: frutas exóticas, zanahoria, jengibre, calabaza, arroz con leche, aguardiente, ron con pasas y los tradicionales: fresa, mora, chocolate, entre otros.

A continuación, la propietaria de esta novedosa empresa enseñará a preparar dos de los sabores más apetecidos por su clientela.

## Helado de brevas con queso

Ingredientes: .....

3.500ml	Leche
350 g	Azúcar
1800 g	Brevas
250 g	Queso rayado

Preparación: .....

Se cortan las brevas en pequeños trozos, luego se mezclan con la leche, el azúcar y el queso. Se agregan los ingredientes en una paila de cobre que esté recubierta en su interior y esta se pone sobre un platón con hielo y sal para que se conserve más tiempo. Se da vueltas a la paila hasta que la mezcla se adhiera a las paredes de la paila. Posteriormente, se despega con la ayuda de una espátula hasta que todo el líquido se haya compactado. Se le da forma y está listo el helado para consumir. Todo el proceso dura entre 15 y 20 minutos.

## Helado de arazá

Ingredientes: .....

3.500 ml	Leche
200g	Arazá
350g	Azúcar

Preparación: .....

Se pela el arazá y se licua junto con la leche y el azúcar durante varios segundos. Luego se ponen en una paila de cobre recubierta y esta sobre la cama de hielo con sal. Seguimos el mismo proceso indicado en la anterior receta.



## Leche y Salud



Aprende a utilizar la leche para tu bienestar. Mira estos consejos:

**Piernas sin rojeces:** Si después de depilarte las piernas aparecen rojeces, empapa un paño en leche fría y ponlo sobre las piernas.

- Se sabe que los ácidos grasos y ácido láctico en la leche tienen propiedades calmantes para la piel quemada por el sol.

• Sumerge un paño suave o una gasa de algodón en leche entera fresca y aplica con cuidado en la zona lastimada. Haz esto durante unos 20 minutos, posteriormente, enjuaga con agua fría. Debido a la importancia del contenido de materias grasas de la leche, es básico que sea leche entera la que se use en este tratamiento.

Carne



Bife de chorizo con  
cebollas caramelizadas



Chuleton de res a la parrilla



Bife de chorizo con cebollas caramelizadas

## Waya, un espacio en La Guajira para descansar y saborear la Nueva Cocina Colombiana

Por: Vivi Maite Ruiz Duque  
Asistente Departamento de Comunicaciones

**E**n el municipio de Albania, península de La Guajira, en pleno corazón del territorio de la comunidad indígena wayuu, se encuentra el Hotel Waya, nombre que en dialecto wayuu traduce: 'Nuestra Guajira'. Este espacio brinda un equilibrio entre lo ambiental, social y económico. Cuenta con 140 habitaciones y 17 cabañas tipo ranchería.



Waya Guajira busca la preservación del medio ambiente; por eso cuenta con un sistema de paneles solares para calentar el agua, una

planta de tratamiento residual que permite ahorrar alrededor de 40 metros cúbicos de agua al día y un sistema de aire acondicionado manejado a través de agua para reducir el consumo de energía.

El hotel tiene un plan de reciclaje que va desde la clasificación de los desechos hasta el almacenamiento de los mismos, y utiliza productos biodegradables para la limpieza y aseo de sus instalaciones.

Pero además de estos grandes atractivos que cautivan el turismo en esta hermosa región del país, el hotel abre un interesante espacio gastro-turístico donde los huéspedes se deleitan con la mejor fusión de la comida mediterránea, francesa, italiana y asiática con el uso de los productos locales. De esta forma se crea el concepto de Nueva Cocina Colombiana, en la cual, la carne es uno de sus ingredientes principales.



Jhon Álvarez, chef ejecutivo del Waya, nos enseña a preparar dos exquisitas recetas para deleitar el paladar.

## *Bife de chorizo con cebollas caramelizadas y setas del bosque con mermelada de iguaraya .....*

### **Ingredientes:**

300 g Bife de chorizo  
100 g Cebolla cabezona blanca  
220 g Iguaraya (fruto del cactus)  
100 g Champiñón de París  
100 g Champiñón portobello  
100 g Orellanas  
50 g Azúcar  
Sal  
Pimienta  
Aceite de oliva

### Acompañamiento:

80 g Chips de plátano verde

### **Preparación:**

Salpimentar la carne y poner sobre la parrilla al término deseado. Es recomendable comerla a término medio.

Picar cebolla en finas julianas y colocarlas sobre un sartén con aceite de oliva a fuego lento. Una vez se empiecen a caramelizar, agregar todas las variedades de setas picadas y salpimentar al gusto.

Para la salsa, se debe picar la iguaraya y poner a cocinar a fuego lento con azúcar y mínimo de agua hasta que esté tierna o blanda, luego se licua y se deja hasta que espese. Para servir, se pone el bife de chorizo en una cama de cebollas y setas caramelizadas. La salsa iguaraya se acompaña con crujientes chips de plátano.

## *Chuleton de res a la parrilla .....*

### **Ingredientes:**

400 g Chuleton de res  
40 g Zanahorias baby  
20 g Cebolla larga  
30 g Cebolla cabezona  
80 g Papa criolla  
Sal gruesa  
Pimienta

### **Preparación:**

Se debe salpimentar la chuleta y llevar a la parrilla al término deseado.

Para el acompañamiento, se deben lavar y cortar las zanahorias y las cebollas, luego llevarlas a la parrilla hasta que todos los ingredientes estén tiernos o blandos. Salpimentar al gusto y luego servir.

Las papas se cortan y se ponen a freír hasta que estén blandas.

### *Instalaciones Hotel Waya en la Guajira*

