

# Recetas de la Ahuyama

**COMER ES UN ACTO POLÍTICO**



Fundación Educar de Ida y Vuelta  
Iniciativa Pan Rebelde





## **FACEBOOK**

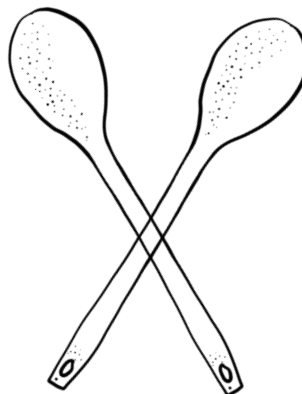
@PanRebelde

## **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 15 recetas en donde el ingrediente principal es la ahuyama, además de algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento e información sobre alimentación en el Quindío.

# AHUYAMA

---

## ¿Sabes cómo obtener las semillas de la ahuyama?

Los frutos maduros se cortan a lo largo, se sacan a mano las semillas, se eliminan los tejidos o placenta que las rodea y se ponen en un recipiente con agua durante 24 horas, revolviendo de vez en cuando para airear el líquido y favorecer la fermentación. Posteriormente se elimina el líquido que contiene las semillas vanas, y el resto, en el fondo donde quedan las semillas pesadas, se recoge en un cedazo, se lava con abundante agua y se seca en un sitio ventilado. Las semillas se guardan en un sitio seco y fresco, se tratan con ceniza y se empacan en papel. Pueden durar hasta 4 años, y un fruto puede tener hasta 500 semillas, aunque el número es muy variable (Jaramillo et al., 2012).

### Sabías que...

Las semillas de la ahuyama tienen grandes propiedades nutricionales y una forma de consumirlas es lavándolas, dejándolas en la sombra, luego se tuestan y si se desea se muelen. La harina que queda se puede consumir como si fuera maní o usarse en diferentes preparaciones como jugos, sopas, etc. (Sandra Liliana Acuña, Custodia de semillas, comunicación personal, enero, 2021).



# CREMAS DE AHUYAMA

---

Existe una gran variedad de cremas que se pueden preparar con la Ahuyama, las cuales, aunque tienen a la misma como ingrediente principal, pueden variar en los ingredientes secundarios o su preparación. A continuación, te presentamos varias recetas:

## Receta 1. Crema de ahuyama con ají

---

*Preparada por: Leonela Serna.*

---

### Preparación

Se cocina la ahuyama en porciones considerablemente grandes, en compañía de ají, cimarrón (culantrón), huevos de mafafa y cúrcuma entera. Posterior al cocido de cada uno de los ingredientes, estos se licuan. (La cantidad de los ingredientes mencionados anteriormente son al gusto).

### Ingredientes

4 trozos de ahuyama  
3 ajos  
1 ají  
3 huevos de mafafa  
1 cúrcuma larga

### Sabías que...

La ahuyama posee elementos fundamentales para la visión, el buen estado de la piel y proporciona una gama de microelementos como hierro, fósforo y calcio (Rodríguez et al., 2018).

## Receta 2. Crema de ahuyama con bore

---

*Preparada por: Eloisa Garcia.*

---

### Preparación

Se cocinan todos los ingredientes: ahuyama, bore, cebolla y tomate hasta que la textura de estos sea blanda, luego se licuan.

**Nota:** el bore se desamarga con 24 horas de anterioridad en agua.

### Ingredientes

2 libras de ahuyama  
bore  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 tomates

### Sabías que...

La flor de la ahuyama sirve para la decoración de elaboraciones culinarias y también se puede consumir en ensaladas. (Sandra Liliana Acuña, Custodia de semillas, comunicación personal, enero, 2021).

## Receta 3. Crema de ahuyama con papa criolla

---

### Preparación

Se cocinan los ingredientes, se licuan y se vuelven a cocinar.

### Ingredientes

ahuyama  
papa criolla  
quinua

### Sabías que...

La ahuyama es la primera planta domesticada en América. (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, comunicación personal, 28 de enero, 2021).

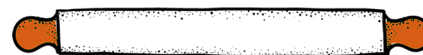
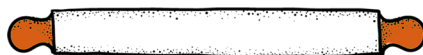
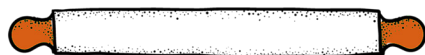
## Receta 4. Crema de chontaduro con ahuyama y pringamoza

### 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...

Los colores ayudan a identificar muchos de los nutrientes que tienen los alimentos:

**Verde:** contienen vitamina C y K, antioxidantes que ayudan a proteger de ciertos tipos de cáncer y mantener bien los huesos y los dientes.

**Amarillo:** tienen un alto contenido en vitamina C, magnesio, ácido fólico y potasio.

**Rojo:** Ricos en vitamina C y magnesio que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.

**Naranja:** son ricos en vitamina A, carotenos y betacarotenos, ayudan a la visión, la piel y el sistema inmunitario.

**Café y blanco:** ricos en flavonoides y flavonas que funcionan como antioxidantes, ayudan a prevenir principalmente enfermedades tipo cáncer, presión arterial, a reducir el colesterol y son antiinflamatorios.

**Morado y azul:** poseen un alto contenido de antioxidantes y de alcalinos que neutralizan los radicales libres asociados al desarrollo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, son fuente de magnesio que combate la vejez (Villamil, 2020, 56:30).

Además de cremas, con la ahuyama se pueden preparar otras delicias culinarias. A continuación, te presentamos algunas:

## PANCITOS DE AHUYAMA CON HARINA DE SAGÚ

---

*Preparada por: Vanessa.*

---

### Sabías que...

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional [ENSIN], el 29.2% de los niños y niñas de 5 a 12 años en el Quindío presentan exceso de peso (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2015).

### Preparación

Se cocina la ahuyama, se hace un puré de la misma. Agregar al puré la harina de sagú, el huevo y el queso. Mezclar hasta que se adopte una textura suave.

Nota: su cocción es en el horno.

### Ingredientes

harina de sagú (tubérculo)  
Se encuentra en los mercados orgánicos familiar del almidón  
1 huevo  
ahuyama  
queso

---

### Ya te diste cuenta de que...

En los mercados agroecológicos encuentras verdadera comida que nutre, que sana y te hace bien.



# NATILLA DE AHUYAMA

---

*Preparada por: Rubén Darío Pardo Santamaria.*

---

## Ingredientes

1 kilo de ahuyama  
4 litros de leche  
1 libra de harina para buñuelos  
1 libra de harina de maíz  
clavos  
canela  
coco rallado

## Sabías que....

La ahuyama ayuda a mantener el tránsito intestinal adecuado y prevenir el cáncer de colon. Por nuestra salud, ¡a comer más ahuyama!

## Preparación

Cocinar la ahuyama y licuarla con los litros de leche, la harina para buñuelos y la harina de maíz. Añada panela al gusto, canela, clavos, pasas y coco. Se ponen a cocinar en mezcla hasta que quede espesa.

# AMADA AHUYAMA

---

## Ingredientes

ahuyama  
papa criolla  
cebolla blanca  
cebolla junca  
ajo y sal  
huevos  
harina de maíz

## Sabías que....

El Departamento del Quindío cuenta con el mercado agroecológico y mercados campesinos donde venden diversidad de frutos de agricultura familiar... y donde, además, ¡te dan la ñapa!

## Preparación

Hervir la ahuyama con papa criolla, se hace un puré. Agregar cebolla blanca y cebolla junca, un huevo (opcional) y harina de maíz. Se condimenta con sal, cebolla y ajo. Hacer la tortilla.

## Sabías que...

Con la ahuyama se pueden preparar también deliciosas tortas que, además de su buen sabor, son muy saludables. A continuación, te presentamos varias recetas:

## Receta 1. Torta de ahuyama con zanahoria

*Preparada por: Familia Rivera Garcia.*

### Ingredientes

4 huevos  
1 taza de leche  
1 taza de harina  
sal y una cucharada de azúcar  
mantequilla  
ahuyama  
zanahori

### Preparación

Se hace una masa con la harina, la leche, los huevos, sal y azúcar. Seguidamente se cocina la ahuyama y se raya la zanahoria, cuando esté lista se le agrega a la masa. Finalmente, se tapa el sartén y se coloca a fuego muy lento en el fogón (la mantequilla es para que no se pegue al sartén).



## Receta 2. Torta de ahuyama con chía

---

*Preparada por: Jorge Alirio Moreno,  
Laura Daniela Upegui y Mónica Sofía Alfonso.*

---

### Ingredientes

½ ahuyama, 20-25 gramos de chía  
400 gramos de harina de trigo  
1 cucharadita de polvo de hornear  
3 huevos, azúcar al gusto  
bocadillo cortado al gusto  
¼ de mantequilla

### Preparación

Poner la yuca a hervir con un poco de agua hasta que se ablande y echarle sal al gusto. Lavar, cortar y pelar la ahuyama. Poner a cocinar la ahuyama durante 20 minutos. Cuando acabe de cocinar la ahuyama, encender el horno y colocarlo a una temperatura de 120 grados (arriba-abajo).

En un recipiente, agregar primero la mantequilla, luego la ahuyama y después batir. Mientras se bate, agregar la harina de trigo y el polvo de hornear poco a poco. Sin dejar de batir, añadir los huevos uno a uno. Añadir el azúcar, la chía y seguir batiendo hasta conseguir una masa homogénea. Untar de harina y mantequilla el molde y agregar la masa. Colocar el bocadillo partido en trocitos sobre la superficie de la masa.

Colocar el molde o refractaria en el horno durante 40-45 minutos. Verificar si la torta esta lista con un cuchillo. Cuando esté lista, dejar la torta reposar en el horno durante 5-10 minutos. Finalmente, retirar la torta del horno, dejar enfriar y servir.



# Receta 3. Torta de ahuyama

Preparada por: *Juan Esteban Zapata Marin.*

## Sabías que...

El Quindío es el departamento con los ecosistemas más intervenidos del país (Néstor Ocampo, comunicación personal, enero, 2021).

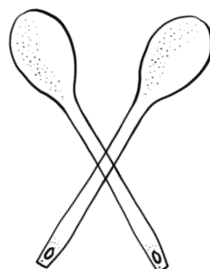
## Ingredientes

500 gramos de ahuyama (calabaza)  
3 huevos  
100 gramos mantequilla  
2 ½ tazas de harina  
1 cucharada de polvo para hornear  
½ taza de aceite de girasol o maíz  
4 cucharadas de vainilla  
1 cucharada de canela  
1 taza de azúcar morena  
¼ de taza de leche condensada

## Preparación

Cortar y amasar la ahuyama; cuando esté blanda se tritura con un tenedor hasta hacerla puré. Se coloca en un recipiente grande y se añaden todos los ingredientes de la lista (se mezcla todo primero y por último la harina). Mezclar bien, puede ser con un batidor o con un tenedor. Precalentar el horno a 200 °C.

Poner mantequilla en el molde, también la harina y vaciar la mezcla. Por último, se esparce 4 cucharadas de azúcar morena sobre esta. Hornear a 200 °C de 40 a 45 minutos (estará lista cuando al introducir un palillo salga seco). Luego hay que dejar que se enfríe bien para que se compacte, de lo contrario al sacarla aún estará muy suave.



## Receta 4. Torta de ahuyama

---

*Preparada por: Maria Victoria Leal.*

---

### Ingredientes

harina de trigo  
aceite  
huevos  
azúcar  
ahuyama  
soda

### Preparación

Pelar la ahuyama y cocinar hasta que ablande. Una vez blanda la ahuyama, se procede a macerar a punto medio, buscando que queden trozos grandecitos a la hora de comer. En un recipiente se mezcla harina, aceite, huevos y azúcar hasta conseguir una mezcla homogénea.

A la mezcla realizada anteriormente se le adiciona la ahuyama, se revuelve hasta integrar la mezcla. Se engrasa un molde y se adiciona la mezcla. Se pone a fuego medio hasta que la torta se cocine por completo.

---

### Sabías que...

La ahuyama también se conoce con otros nombres como zapallo, calabaza o calabacín, entre otros, de acuerdo con algunas variaciones respecto a la forma, color de la epidermis y tamaño (Jaramillo, 1983).

# Receta 5. Torta de ahuyama

---

*Preparada por: Santiago Fonseca Buitrago.*

---

## Ingredientes

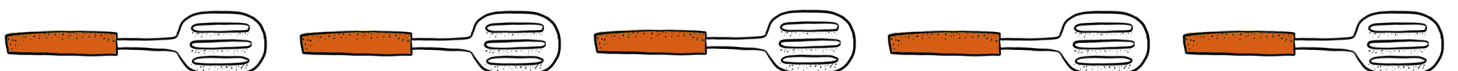
- 1 libra de ahuyama cocinada
- 1 libra de queso siete cueros hecho en casa
- 1 vaso de leche ordeñada en la finca
- 250 ml de crema de leche
- 4 huevos campesinos
- 250 gramos de azúcar morena
- 120 gramos de pan tajado para sándwich
- 250 gramos de harina de trigo
- 1 cucharada de esencia de vainilla hecha en casa
- 120 gramos de mantequilla

## Preparación

Batir los huevos con la mantequilla hasta que se combinen, si no se combinan calentar la leche con la crema de leche y echarla para que se combine la mantequilla con los huevos. Luego, agregar azúcar morena y esencia de vainilla, batir un rato más; adicionar la harina de trigo. Batir la ahuyama hasta que se haga puré y añadir la anterior mezcla. Agregar el pan previamente cortado en pedazos pequeños y batir toda la mezcla lo más homogénea posible; dejar reposar unos minutos.

Cubrir el interior del recipiente, donde se va a cocinar la torta, con mantequilla y adicionar un poco de harina de maíz o harina de trigo para que no se pegue, colocar la mezcla y poner en el horno por una hora en fuego bajo. En caso de no tener un horno disponible, cocinar la torta en la estufa de la casa con un fuego muy bajo por cerca de tres horas. Se debe voltear la torta para que se cocine de manera homogénea.

**Nota:** cuando la torta está recién hecha, su consistencia será muy blanda, por lo que es recomendable comerla una vez esté fría.



# MERMELADA DE AHUYAMA CON PIÑA

---

*Preparada por: Nayibe Perilla.*

---

## Ingredientes

1 ahuyama mediana  
1 piña  
1 panela

## Has notado que...

En el territorio quindiano hay una gran extensión de monocultivos de eucalipto, pino, caña de azúcar y aguacate Hass, que ponen en riesgo la soberanía alimentaria y amenazan con la destrucción de los suelos.  
¡Pilas con eso!

## Preparación

Pelar la ahuyama y cocinar al vapor. Pelar la piña, las cáscaras se ponen a cocinar en 1 litro agua. Cuando todo esté frío se licua la ahuyama con los trozos de piña, se adiciona la panela y se revuelve hasta que se obtenga la consistencia de mermelada.

# POSTRE DE AHUYAMA

---

## Preparación

Pelar y picar la ahuyama. Cocinarla con clavos, canela, y un poquito de panela. La idea es que quede muy dulce porque es el único dulce que le echaremos al postre. Aparte se baten la crema de leche y la leche en la misma cantidad, agregar a esta mezcla la ahuyama fría después de haberla cocinado. Licuar todo junto y poner con la gelatina sin sabor a enfriar en la nevera.

## Ingredientes

½ ahuyama  
clavos  
canela  
panela  
crema de leche  
leche  
gelatina sin sabor

# DULCE DE AHUYAMA

---

*Preparada por: Alejandra Cuartas.*

---

## Ingredientes

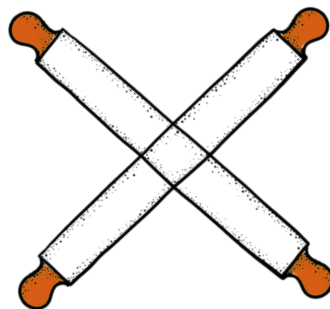
1 ahuyama pequeña  
canela en astilla o molida  
panela  
agua  
leche líquida (opcional)

## Preparación

Lavar bien la ahuyama para posteriormente porcionarla.

Se agregan todos los ingredientes (agua, canela, panela y la ahuyama con la cáscara) en una olla y se pone a fuego medio durante una hora sin revolver para que cale y espese un poco. Después retirar del fuego y dejar reposar para servir. Se puede servir solo o con leche líquida y para consumir se quita la cáscara.

Posdata: Si se parten las semillas se puede comer el interior que tiene un sabor parecido al coco.





# VETE PENSANDO

---

¿Qué tipo de saberes, costumbres y tradiciones respecto a la comida le quieres heredar a tus hijos?

¿Alguna vez has hablado con un campesino sobre la historia de los alimentos que consumes? ¿Dicha historia te hizo sentirte más seguro a la hora de comer?

¿Privilegias la compra de productos alimentarios locales sobre los productos de otras regiones o países?

¿Compras en los mercados campesinos o plazas?

¿Cuándo fue la última vez que comiste ahuyama, cidra o yacón?



# REFERENCIAS

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN)*. Colombia. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Jaramillo, J., Bolaños, M., Montaña, M., Estrada, E. I., y Silva, H. (2012). *Producción artesanal de semillas de hortalizas*. CORPOICA.
- Jaramillo, J. G. (1983). *Ahuyama o Zapallo*. Instituto Colombiano Agropecuario. <https://repository.agrosavia.co/handle/20.500.12324/22627>
- Rodríguez, J., Alvis, A., y Cohen, C. (2018). Análisis de perfil de textura de Ahuyama (*Cucurbita maxima*) sometida a freído atmosférico por inmersión. *Información tecnológica*, 29(4), 55-64. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000400055>
- Villamil, C. Y. [Educar Consumidores]. (2020, 30 de agosto). 34° Encuentro de Pan Rebelde - Cocineras: Sandra Acuña y Clara Buitrago #CocinandoEnVivo [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9B2Lr58kThc&t=4168s&pbjreload=101>



