Sancocho de pescado y coco

*Colombia aportó a la cocina de Caminos y Sabores uno de sus platos más tradicionales, un sancocho que tiene como ingredientes carne de lisa y leche y ralladura de coco.*

“Colombia país de la sopa”, así se define en la gastronomía al país caribeño. Un sancocho es precisamente eso, una sopa que juega en el grupo de los ajiacos, los pucheros y los locros, o sea todos los llamados guisos de olla. Los chefs dicen que todas estas preparaciones derivan de la “Olla Podrida” de origen español, que en definitiva no era más que poner a hervir todo lo que se encontraba en la casa, fundamentalmente aquellos alimentos que estaban a punto de echarse a perder.

En Caminos y Sabores, tres cocineras colombianas prepararon una de las versiones más populares de su país: “El Sancocho de Pescado y Coco”. Yoleidys Bula Peñaranda, Lina María Díaz Machado y Juliana Alvarez Acevedo pusieron manos a la obra en una de las cocinas de la feria. Los ingredientes principales fueron la carne de lisa y la leche y ralladura de coco. Es que la lisa es el pescado más noble y económico de la costa colombiana donde se consume preparada de distintas formas (arroz con lisa, bocaditos de lisa, etc.).

Explicaron que en primer lugar se debe preparar un ´fondo´ con los deshechos de la lisa (cabeza, cola, cuero, espinas). Es decir, un caldo consistente con mucho sabor a pescado que luego de colado sirve como base para la preparación del sancocho.

A esa base se le agregan plátanos (no bananas), trozos de mandioca y algunos cocineros le ponen papa. Cuando esos ingredientes están casi listos, es decir recién sobre el final de la cocción, se agrega la carne de pescado que no debe permanecer mucho tiempo en el fuego para que no se desmenuce. Por último, el sancocho se saboriza con ´hogao´ (un refrito de cebollas, morrones y ajos, al que se le suele agregar achiote). El achiote es un condimento que le confiere un color rojo intenso a las comidas, que también es conocido bajo otros nombres, como urucú, bixa, annato o falso azafrán. Los aborígenes de la Amazonía utilizan el achiote no solo para condimentar sus comidas, también lo emplean para teñir sus ropas y pintar sus cuerpos ya que le atribuyen propiedades como repelentes de insectos.

Para terminar de dar aroma y sabor, las chefs colombianas le agregaron cilantro. Y la cremosidad la aportaron con leche y ralladura de coco.