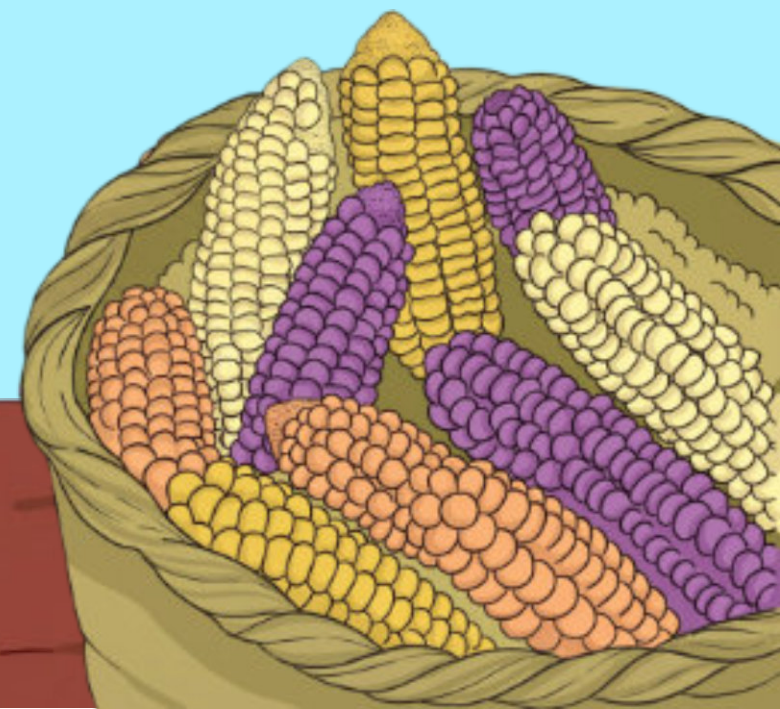
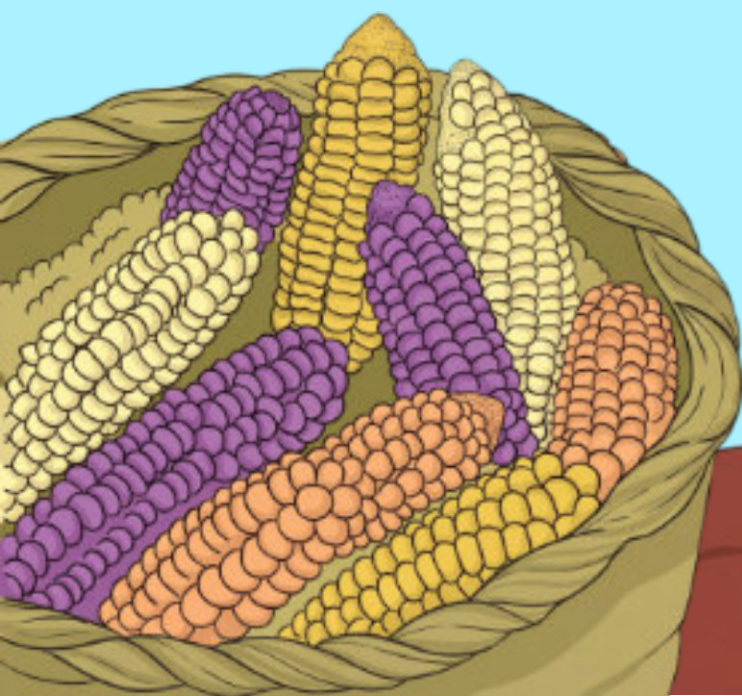


ACHICHUCAS RECETARIO ACHICHAT

DE MI MANGLAR Y HUERTA CON AMOR

Sabemos la importancia que reside cada vez que nos encontramos y un espacio como la cocina propicia que la palabra surja, que las memorias sean transmitidas y que la alegría se convierta en el ingrediente principal de nuestras comidas. Es por esto, que compartimos contigo cuatro recetas con las que vas a saborear cada rincón de nuestro país: la selva, el mar, los páramos y nuestras cordilleras.

ACO DE MAÍZ CAPIO



INGREDIENTES:

- 500 g de granos de maíz capio seco (pueden ser maíces de colores tradicionales)
- 2 astillas de canela
- 1/2 taza de panela raspada o azúcar (opcional, al gusto)
- Una pizca de sal

¿Y SI NO ENCUENTRO MAÍZ CAPIO O NO TENGO MOLINO?

No hay problema, puedes buscar en tu localidad o región variedades de maíz que te permitan preparar el tradicional aco o buscar maíz tostado molido en tiendas de granos y especias.

También puedes optar por variaciones de la receta y obtener un rico flan o quesillo de aco de maíz, malteada o batido espeso de aco y añadir frutas de tu región, también preparar galletas o panecillos de aco tostado, arepas dulces de maíz. ¡No te detengas, deja volar tu imaginación!

¡MANOS A LA OLLA!

1. El tostado del grano: En un tiesto de barro o una sartén grande y pesada a fuego medio-bajo, coloca los granos de maíz junto con las astillas de canela. Tuesta el maíz moviéndolo constantemente para que no se queme, hasta que los granos adquieran un color dorado homogéneo y desprendan un aroma tostado delicioso.

2. El enfriamiento: Retira el maíz del fuego y déjalo enfriar por completo. Retira las astillas de canela si prefieres un sabor más suave, o déjalas para que se muelan con el grano.

3. La molienda mágica: Pasa el maíz tostado por un molino de mano (o una licuadora de alta potencia) ajustado de forma muy fina, hasta obtener un polvo o harina sumamente tersa.

4. El toque final del guardián: Mezcla el polvo de maíz obtenido con la panela raspada y la pizca de sal. Este alimento concentrado y lleno de historia se puede comer seco a cucharadas (con cuidado), mezclado con agua o leche, o como base para bebidas energéticas naturales mientras se cuidan las semillas por el territorio.