

Nelly y Argenis Madroñero

Nosotras nacimos en la hermosa tierra colombiana, en el departamento del Cauca, región Pacífica al sur oeste del país. Siendo muy niñas nos llevaron al departamento del Putumayo en la región del Amazonas. Vivimos muchos años allí, luego volvimos al departamento del Valle del Cauca, donde forjamos nuestro propio emprendimiento. Durante 10 años tuvimos un restaurante de comida casera. Venirnos a Chile fue una decisión difícil, pero queríamos un mejor futuro para nuestra familia. Elegimos Puerto Montt, pues nos dijeron que era una ciudad muy tranquila y con grandes oportunidades laborales. Ya llevamos 2 años y medio creando una nueva vida aquí en este hermoso país, pero con el corazón en nuestra tierra, extrañando principalmente el clima más caluroso.

El sancocho ha sido parte de nuestra vida, desde que éramos niñas, porque nuestros padres lo preparaban cuando nos reuníamos en familia, principalmente en fechas especiales, como por ejemplo el 25 de diciembre o el 1° de enero. Trasnochábamos en Navidad y Año Nuevo y al otro día toda la familia estaba en casa. Se reunía en el patio, se prendía un fogón de leña y se hacía una gran cantidad de Sancocho para todos. Los domingos también recuerdo que nos íbamos a bañar a los ríos y quebradas y se hacía el famoso "paseo de olla", se prendía el fogón a la orilla del río. En nuestro restaurante en Colombia, el plato fuerte era el Sancocho Trifásico y gracias a esta deliciosa receta logramos sacar adelante a nuestra familia. Estas vivencias claro que traen muchos sentimientos y recuerdos bonitos, por tal motivo aquí en Chile, también lo hacemos cuando estamos toda la familia reunida un domingo.

Eso sí que acá extrañamos muchos ingredientes que no se consiguen en Chile, y que se utilizan en el sancocho trifásico y en todas las sopas (cazuelas) como la Arracacha que es un tubérculo que se usa para espesar las sopas y darles buen sabor, el Cimarrón, una hierba tropical que da buen sabor y aroma. También extrañamos el Chontaduro, un vegetal que degustamos entre comidas con sal y miel. Se extrañan muchas de nuestras comidas, pero también apreciamos la comida chilena, y las que más nos gustan son la cazuela de vacuno, el curanto y el pastel de choclo.



A la izquierda, la olla con el Sancocho Trifásico que ofrecían en su restaurante Nelly y Argenis. Preparado en fogón a leña en la vereda delante del restaurante, en Tuluá, Colombia. Fotografía tomada por Argenis / 2018



Nelly, Argenis y su hija Franci el día que prepararon el Sancocho, afuera en el patio de su casa, Puerto Montt, diciembre 2021

A la izquierda, sus mascotas chilenas que acompañaron durante toda la preparación. Arriba Roky y abajo Kenay



Sancocho Trifásico

En el origen de esta preparación se cree que han influido platos como el cocido español, la olla podrida española o el ajiaco taíno, puesto que, según investigaciones hechas, estos platos tenían la característica de "echar a la olla lo que hubiera", por la falta de suministros. El sancocho es considerado uno de los platos típicos de la gastronomía colombiana. Con el pasar del tiempo se fue convirtiendo en un plato tan popular que en numerosas ocasiones se ha propuesto como plato nacional. Suele consumirse principalmente para el almuerzo como plato principal o en los famosos "paseos de olla". Es un plato muy rico y variado en cuanto a los ingredientes, se caracteriza por el tipo de proteína que lleva en la preparación (cerdo, pollo, gallina, costilla, pescado, etc.)

En cada región del país, el sancocho tiene su propia sazón tradicional, y fue en el departamento de Antioquia, donde se originó éste, comúnmente llamado el sancocho de tres carnes o sancocho trifásico, debido a la triple combinación de carnes: res, cerdo y pollo. Se sirve acompañado de plátano barraganete, arroz y aguacate (palta). Y para beber, jugo natural de frutas cítricas o de preferencia agua de panela (chancaca) con limón y mucho hielo.



1



2



3



4

Nelly Argenis
Madroño



Sancocho Tritásico

ingredientes

para 4 personas

- 1/4 de cebolla de huevo (Cebolla)
- 1 tallo de cebolla larga (Cebollín)
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 libra de carne de res (Posta Rosada)
- 4 muslos de Pollo (trutos)
- 4 trozos de costilla de cerdo
- 2 plátanos verdes (barraganete verde)
- 4 papas pequeñas
- 4 trozos de Yuca (mandioca)
- Cilantro
- 1 mazorca (choclo)
- 100 grs. de ahuyama (zapallo amarillo)
- Sal al gusto
- Achote al gusto (color natural)



5



6

Preparación

a la Olla En una olla grande poner aproximadamente 6 litros de agua y colocarla sobre el fuego a leña (foto-1). También se puede cocinar en cualquier cocina. Mientras se calienta la olla, cortar las carnes (foto-2). Antes de que el agua hierva agregar el pollo, la costilla y la carne de res (foto-3). Luego agregar la mazorca en trozos y la ahuyama rallada. Cuando hierva, se agregan los siguientes ingredientes finamente picados (foto-4): el ajo, el tallo de la cebolla larga, la cebolla huevo, el tomate y el cilantro. Enseguida la sal.

Para darle el color natural al sancocho, se coloca achote, que es una semilla que suelta color, pero no altera el sabor. Estas semillas se colocan a deshidratar en agua y cuando salga el color (foto-5) se agrega a la olla, sin las semillas. Tapar y dejar hervir la olla aproximadamente por media hora o hasta que las carnes estén blandas.

Luego trozar el plátano con las manos (foto-6) y agregarlo a la olla (foto-7). 10 minutos después se agregan las papas y finalmente pasados otros 10 minutos se agrega la yuca. Para preparar la yuca primero hay que soltar la cáscara de un lado del trozo, y después partirlo con las manos (como se observa en la foto de la tapa de atrás de este libro). Pelar los trozos y cortar en lonjas a lo largo (foto-8). Dejar hervir aproximadamente media hora más, hasta que el plátano, la yuca y la papas estén blandas. Probar si está bien de sal o agregar al gusto.

emplatado En un plato para sopa servir 1 trozo de mazorca, 2 trozos de plátano, 1 trozo de yuca, 1 papa y 1 trozo de cada carne (foto-9). Si desea le puede agregar una cucharada de verduras picadas (foto-10): tomate, cebolla y cilantro, todo picado muy fino y aliñado solo con sal.

acompañamientos En otro plato servir una porción de arroz y medio aguacate (palta) cortado en cuartos. Para beber, se acompaña con un agua de panela (chancaca) con limón bien fría. Esta se prepara con panela en crudo, sin calentar: colocar panela al gusto en 1 litro de agua hasta que se disuelva completamente, agregar jugo de limón y hielo.



7



8



9



10