

## PLATOS TÍPICOS NARIÑENSES

**Poliada:** de Choclo Considerada la más exquisita sopa crema que se prepara en la región.

**Arniada:** Sopa de maíz

**Sopa de Mote:** El mote es maíz remojado y preparado artesanalmente.

**Sopa de cojongs:** La base de esta deliciosa sopa, muy pastusa, son los envueltos de cojongo o de masa de maíz añejo.

**Canchape:** Nutritiva bebida auténticamente criolla que parece, según nuestras averiguaciones, está desaparecida del mapa gastronómico regional, se realiza a base de maíz tostado.



**Mazamorra:** Como el sancocho, la mazamorra (peto en algunos lugares) o simplemente morocho por la variedad del maíz que debe utilizarse, es un plato nacional.



**Aco:** Es la mezcla del maíz tostado con panela molida.

**Tostado de Maíz:** Se prepara en una paila de bronce con manteca y cebolla puede servirse solo o como acompañamiento de la fritada.

**Envuelto de Choclo:** Se acompaña con café.





**Tamal Nariñense:** Se elabora a base de masa de añejo nariñense envuelto en hoja achira amarrado con una pita.



**Champús:** deliciosa bebida muy dulce que como la juanesca se preparaba en diferentes hogares pastusos en semana santa y Navidad se obsequiaba entre familiares y amistades. El éxodo de nariñenses a los departamentos del Valle y del Cauca ha llevado a que de manera especial se incrementara su elaboración y consumo en la ciudad de Cali. Claro está que la receta original es de origen pastuso.

**Chicha de Maíz:** La chicha es una milenaria bebida que ha sido preparada y consumida por nuestros indígenas y gran parte de nuestros campesinos. No existe lugar en la región andina donde no se beba la chicha de maíz y no hay fiesta sencilla donde el líquido espirituoso no tenga destacada

presencia.



**Papa pastusa:** Considerada como la variedad de más importancia en Colombia por excelsa calidad. Es harinosa y de difícil cultivo. Su consumo en nuestra región es escaso porque la mayor parte de la producción es exportada o llevada a otras ciudades colombianas.

**Locro Pastuso:** La palabra locro es de origen quechua; lugru, logro. Algunos asemejan al locro con el ajiaco, plato bandeja de los bogotanos y muy rico en ingredientes, por su parte el locro es muy antiguo y sencillo tiene también un sabor exquisito se prepara a base de papa y ollucos.

**Puré o Molo:** Se Prepara a base de papa aplastada hasta formar una masa.

**Lapingachos:** (Tortillas de papa) Es un plato especial y delicioso, aunque su origen sea ecuatoriano, desde comienzos del siglo anterior hace parte de nuestra gastronomía adquiriendo sus propias formas de preparación.

**Tamalitos de Mote y Papa:** Es la perfecta amalgama de dos productos de origen americano, el maíz y la papa, nos cuentan que

fue un platillo muy apreciado en Pasto hasta los años 60; hoy casi desaparecido.

**Papa Rellena:** Aunque es un producto de origen cundí boyacense y su preparación y consumo ha tenido gran aceptación popular en Bogotá, la papa rellena se conoce en Pasto desde mediados del pasado siglo y quizás por la excelente calidad la papa de nuestra región, llega a tener mucha importancia en la gastronomía de nuestro municipio.



**Carne de cerdo:** Por considerarlo de interés general dejamos constancia de la alta calidad de los conocidos jamones tratados con gran tecnología mediante el sistema de maduración (ahumado) que se están elaborando en Pasto y Túquerres, industria que fue iniciada hace 50 años por españoles y es considerada por expertos como la más



importante de su género en Colombia. Lo cual constituye un justo reconocimiento al esfuerzo de sus fabricantes, y en contraste la gastronomía del cerdo también tiene su representación en la incomparable fritada, hoy “frito” y el delicioso puerco horneado. Como muestra de que el cerdo es aprovechable en su totalidad, mencionamos los embutidos de los cuales, en nuestro medio es muy conocida la morcilla, en el que se utilizan parte de las vísceras y la sangre del animal, también tenemos las exquisitas y tradicionales salchichas y mortadela.



conservación de tan deliciosa tradición.

**Hornado:** La práctica del consumo del cerdo horneado viene de España y su elaboración y consumo se hizo más fuerte en la región andina de América, particularmente en Ecuador y fue precisamente este país, por razones histórico-geográficas, el que influyó en la preparación y consumo del cerdo, llamado simplemente “hornado”. Su elaboración en Pasto ya no es artesanal, contamos con medianas industrias de preparación que han permitido la



**Fritada:** Es considerada en nuestra región, dentro de los platos fuertes, como uno de los alimentos más representativos de la gastronomía típica. Es un plato que como el cuy se preparaba en fiestas campesina. Hoy en día existen muchos establecimientos que se ofrece en la ciudad y sus alrededores.



Dirección: Cra 23 No. 18-61 Tercer piso  
Teléfonos: +(57) 301 433 81 76 +(57) 3187724784

Código Postal 520001 Correo electrónico: [ossan@narino.gov.co](mailto:ossan@narino.gov.co)  
Observatorio del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada- [www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb](http://www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb)

**Morcilla:** Una tradición que ha ido desapareciendo reemplazando esta actividad casera con industria de embutidos, la formula original de la morcilla pastusa se prepara con sangre de cerdo, tripa de cerdo, coles, cebollas.



**El cuy :** Domesticado por los Incas hace unos tres mil años Antes de Cristo, vive entre 6 y ocho años y hasta 15 pero generalmente a la nueve semanas alcanza el tamaño para ser consumido, se dice que es afrodisíaco y por poseer tantas proteínas es utilizado para sanar enfermos, en la actualidad no existe lugar en la región andina nariñense, y en especial en el municipio de Pasto donde no se encuentren criaderos de cuyes, tradicionalmente las familias campesinas perdicios y vegetales.

**La Trucha:** Símbolo gastronómico de nuestros lagos, según relatos la trucha existe en el lago Guamuez desde hace más de un siglo, a principios del siglo pasado cuando no solo los pastusos la visitaban sino también lo hacían gente de otras ciudades colombianas y algunos extranjeros; las autoridades de los años 1953 a 1957 consientes de la importancia del sitio importan del Canadá un millón de alevitos y los siembran en el lago; reconstruyen la carretera Pasto - El encano, abre sus puertas



el Hotel Sindamanoy símbolo del sector durante muchos años y que aun presta sus



Dirección: Cra 23 No. 18-61 Tercer piso  
Teléfonos: +(57) 301 433 81 76 +(57) 3187724784

Código Postal 520001 Correo electrónico: [ossan@narino.gov.co](mailto:ossan@narino.gov.co)  
Observatorio del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada- [www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb](http://www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb)



servicios; el hotel ha sido remodelado en tres ocasiones, efectuándose la última hace 15 años bajo la orientación del ciudadano suizo René Campito; en 1955 es contratado como chef el también suizo Walter Sultzer quien con su señora Hedí se queda viviendo para siempre en este mágico lugar; es a él a quien más se le debe reconocer el progreso turístico del Encano, de su lago y de su importancia gastronómica.

**La Quinoa:** Alimento milenario de tipo pseudo cereal traído por los Incas a nuestra región producido en los altiplanos por encima de 2.300 m.s.n.m. en Pasto se constituyó en la base de la dieta alimentaria de los pobladores. Tubo un descenso en la producción y consumo, pero gracias a técnicos Nariñenses preocupados por esta lamentable realidad emprenden a partir de 1970 una campaña de recuperación que empieza a obtener resultados de orden gastronómico. La Quinoa cuenta con muchas bondades por tratarse de una proteína vegetal que ayuda al desarrollo y crecimiento del organismo reemplazando la leche y la carne, no tiene colesterol y es de fácil digestión.

**Sopa de Arrancadas:** Se preparan con harina de trigo, papa y cebolla .

**Sopa Estilada o Chorriada:** Su base es caldo y los chorritos de masa llevan huevo.

**Sopa Frita:** La harina con huevo y polvo de hornear se frita y luego se mezcla con el caldo.

**La chara:** Esta centenaria sopa AÚN tiene vigencia en nuestro medio, es muy nutritiva y por tener alternativas en cuanto a sus fórmulas, la chara o sopa de cebada es un alimento muy popular.

**Juanesca:** Es una sopa muy nutritiva que ÚNICAMENTE se prepara para los viernes de semana santa, esta tradición de carácter religioso y gastronómico aun continua junto con el pescado la base del ayuno católico. La diferencia con la Fanesca, nombre que



Dirección: Cra 23 No. 18-61 Tercer piso  
Teléfonos: +(57) 301 433 81 76 +(57) 3187724784

Código Postal 520001 Correo electrónico: [ossan@narino.gov.co](mailto:ossan@narino.gov.co)  
Observatorio del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada- [www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb](http://www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb)

se le da en Ecuador, es que la nuestra siendo muy rica en sabor no tiene la cantidad de granos como las variedades ecuatorianas.

**Caldo de Pata de Res:** Afirman quienes tienen la costumbre de consumir este succulento y popular alimento que "levanta muertos", sobre todo si el comensal está enguayabado, como la mayoría de nuestros platos, el caldo de pata es antiquísimo y siempre estuvo ligado a plazas de mercado, El Potrerillo, y Los Dos Puentes, son las plazas en su género más importantes de Pasto en donde todavía se expende en cantidades respetables el poderoso caldo.



**Empanadas de Harina:** Son tradicionales para ofrecer en las novenas navideñas y a las visitas, están preparadas con alverjas, carne, arroz, huevo duro antes de servir se decoran con azúcar.

**Empanadas de Añejo:** De las características culinarias más destacadas en Pasto es la calidad y variedad de sus empanadas, no hay esquina en Pasto donde no encuentre empanadas, preparadas con infinidad de recetas a base de añejo.

**Empanadas de Queso:** Se prepara con harina de trigo y queso campesino desmenuzado en algunos corregimientos les agregan al queso arroz.

**Pan:** En la ciudad de Pasto se produce desde hace mucho tiempo variedad de alta calidad de pan, como es el caso del Pambazo, las Allullas, Pan de Cuajada, Roscas Pastusas, que AÚN se encuentran en cualquier panadería local. La razón es la excelente calidad de los cultivos de trigo y la apertura de diferentes molinos productores de harina de reconocidas propiedades.



Dirección: Cra 23 No. 18-61 Tercer piso  
Teléfonos: +(57) 301 433 81 76 +(57) 3187724784

Código Postal 520001 Correo electrónico: [ossan@narino.gov.co](mailto:ossan@narino.gov.co)  
Observatorio del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada- [www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb](http://www.observatorio-odhana.wixsite.com/siweb)



**Quimbolitos:** De acuerdo a investigaciones aparece en la escena culinaria pastusa a principios del siglo pasado, construyéndose con el tiempo en uno de los productos de mayor autenticidad, se trata de un platillo que acompañado de un buen café se convierte en un elegante entredía por su exquisito sabor, por la destreza que requiere su preparación y por su agradable aroma, sabor y presentación.



**Dulces:** Pasto se ha caracterizado por producir y expender deliciosos dulces en las tiendas, algunos de los cuales han desaparecido y otros por desaparecer. De la variedad de gamas de la dulcería pastusa destacamos: pirulíes, alfajores, dulce de breva, dulce de chilacuan, dulce grueso, colaciones, licores, moncaibas, polvorosas de maní, raspados de hielo y melado, bombones de melcocha, panuchas, paraísos, manjar, dulce de leche, dulce de brevas, dulce de guayaba, dulce de moras, arroz con leche, dulce de calabaza, maní con dulce, almendras, gelatinas de pata de res, hacemos mención especial de los helados de paila.



**El Aji:** En Nariño y específicamente en la ciudad de Pasto no se encuentra establecimiento donde no se prepare y consuma. Es tan importante su acompañamiento con la comida criolla, que algunos si no encuentran cambian de restaurante. Lo encontramos en tres presentaciones aji con tomate de árbol, aji con maní, aji con tomate de carne.

**Sancocho:** El sancocho se prepara en todas las regiones de Colombia, pero cada una cuenta con características especiales, en Pasto se prepara con leña y gallina criolla, en los corregimientos de La Laguna, Cabrera y San Fernando siendo estos los de mayor tradición sin dejar a un lado los otros sectores del municipio y de la ciudad.

**Hervidos:** Se realizan con frutas de la mejor calidad, las más tradicionales sonde (mora, Lulo, limón y maracuyá) con aguardiente o también con chapil, el hervido lo encuentra en todo el sector Andino de Nariño, en Pasto en el Sector de la cocha y en los corregimientos



#### **Chunchullo:**

Parte del intestino delgado de la res, del cerdo o del cordero, que se come asada o frita.