

Frijoles verdes...con pezuña

Chef [Luz Adriana Martínez](#) y [GRUPO LAM A&B S.A.S](#)

[PUENTES GASTRONÓMICOS COLOMBIA](#)

Los frijoles son conocidos por ser uno de los alimentos más antiguos, nutritivos y versátiles en la historia de la humanidad, este ha formado parte clave de nuestra dieta hace 8.000 años A.C aproximadamente. Su surgimiento se localiza en América Central (México para ser exactos), y de allí inicia su viaje a diversos lugares del continente. Con la llegada del frijol a Colombia se empieza a tejer una identidad gastronómica, sobre todo en Antioquia y el eje cafetero, quienes acogen la semilla como ingrediente esencial en sus preparaciones, convirtiéndola así, en la imagen más representativa de la tradición campesina y la riqueza cultural de nuestra geografía reunidas en una mesa.

Frijoles verdes

Aunque más allá de la región, esta leguminosa de color rojizo, acompaña a la mayoría de platos del país, su producción óptima requiere pisos fértiles de P.H balanceado y climas templados a fríos. Cabe también destacar sus propiedades nutritivas gracias a su elevada carga de fibra y vitaminas que lo convierte en una fuente de energía al ser un carbohidrato de absorción lenta.

Al hablar de frijoles es inevitable no hablar de aquellos ingredientes que potencian sus cualidades y su sabor, porque sabemos muy bien que la facilidad de combinarlos con otros alimentos es una de sus máximas cualidades. Arroz, plátano, papa o una deliciosa mezcla de cebolla, tomate y cilantro son algunos de esos elementos que se agregan comúnmente (entre muchos otros), aunque existe uno imperdonable: la carne de cerdo.

El cerdo llega a Colombia durante la época de la conquista española y desde entonces, se establece como uno de los platos más importantes en la cocina nacional gracias a su facilidad en la crianza, exquisito sabor, bajo costo y altos niveles de proteínas que ayudan al desarrollo y construcción de músculos, órganos y tejidos.



Frijoles verdes...con pezuña

Los frijoles verdes con pezuña de cerdo es un plato de origen popular, sin embargo, esto no lo convierte en una opción fácil de conseguir en los restaurantes colombianos debido a la pérdida de tradición culinaria y también, a que el frijol verde es propiedad de los campesinos que aún lo cultivan en sus pequeñas parcelas, generando poca comercialización, además, el frijol rojo seco ha ganado muchísima popularidad por su conservación y producción que aumenta su distribución en el país.

En esta oportunidad les traigo una deliciosa receta creada por los agricultores de Antioquia y el eje cafetero a la que le he agregado un toque innovador acompañado por el café, ese grano majestuoso que adorna con sus colores llamativos, no sólo las espléndidas montañas del paisaje cultural cafetero, sino también los platos más exquisitos que dejan huella en la memoria de los comensales.

Ir a la receta de ["Frijoles Verdes con pezuña"](#)