



RECETARIO ÉTNICO DEPARTAMENTO DE

SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA



RECETARIO ÉTNICO DEPARTAMENTO DE
**SAN ANDRÉS
Y PROVIDENCIA**



**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Ana María Ángel Correa
Directora de Nutrición

Jacqueline Londoño González
**Coordinadora Grupo de Gestión
Técnica en Nutrición**

**Equipo Técnico ICBF
Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna
Zulma Arias Hernández
Claudia Peláez Latorre
Gerson Vásquez Vergara
Cenyde Leal
Daniel Alejandro García
Antonio José Sánchez
María Diesselina Fonseca
Gina Paola Gutiérrez
Adriana Maritza Paola Navarrete

Coordinación Editorial

Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Comunicación Externa

Diagramación, diseño y fotografías

Grupo Imagen Corporativa ICBF

Impresión

Editores Gráficos Colombia S.A.S.

Edición octubre 2014

Regional San Andrés

Grissel Jorleny Livingston
Coordinadora Grupo Asistencia Técnica
Representantes de las comunidades
Raizales

Piedad Consuelo Meza Cepeda
Nutricionista Dietista

Raizal, así se define el grupo étnico residente en el Archipiélago de San Andrés y Providencia.

Los raizales tienen una identidad definida basada en su historia, sus manifestaciones culturales, su lengua –el sanandresano–.

De acuerdo a los estudios de la socióloga Adelaida Cano Schütz, la cultura raizal es un discurso construido a partir de 1991 cuando el Estado colombiano reconoció la existencia e identidad de este pueblo.

En los últimos tiempos han defendido su identidad como pueblo indígena, categoría que les permite mayores posibilidades de defensa cultural. La palabra “raizal” es posterior a 1991 y nace de los discursos de defensa de los derechos raizales y fue acuñada con el ánimo de diferenciar a la población original de las islas de los grupos provenientes de las inmigraciones del siglo XX de la Colombia continental.

En la culinaria del archipiélago se manifiestan las culturas ancestrales de gran influencia afro-inglesa. La comida es a base de pescado, cangrejo, caracol, langostinos y tortugas recién extraídos del mar y combinados o acompañados con coco, plátano y el fruto del árbol del pan.



Preparaciones autóctonas

Black eye beans rice: Arroz
con frijol cabecita negra

9

Dumpling esponjoso: Bolita
de masa hervida

11

Johnny cake with butter:
Johnny cake con mantequilla

13

Minced Fish: Pescado
desmenuzado, o salpicón
de Pescado

15

Rondón

17

Black eye beans rice

Arroz con frijol abecita negra



8

Recetario

Étnico departamento
de San Andrés y Providencia



El arroz de fríjol cabecita negra es un plato típico del Caribe colombiano, porque el fríjol es muy sensible al frío, a la excesiva humedad y a los vientos. Es un cultivo alimentario sumamente importante en los trópicos, gracias a que tolera bien la sequía y el calor, a diferencia de otras leguminosas.



Ingredientes para 8 a 10 porciones

175gr de fríjol cabecita negra (fríjol rojo), 500gr de arroz, 250gr de cebolla, 250cc de leche de coco, 1000cc de agua, 15gr de sal albahaca y ajo c/n, 60gr azúcar.



Preparación:

Lavar los fríjoles y remojar por 1 o 2 horas. Partir el coco, sacarle el agua, reservarla, y sacarle la pulpa. Rallar la pulpa o picarla en pedacitos, agregarle el agua reservada; exprimir bien, colar para obtener la leche de coco. Los fríjoles se escurren y se colocan en la leche de coco cuando esta está hirviendo para ablandarlos y se le agrega la cebolla, ajo y la albahaca. Hervir por tres minutos aproximadamente. Por último se agrega el arroz, la sal y el azúcar y se tapa. Cuando seque, revolver, bajar la llama, y dejar cocer hasta que el arroz esté bien cocido.

Dumpling esponjoso

Bolita de masa hervida

10

Recetario | Étnico departamento
de San Andrés y Providencia



Las bolitas de masa hervida llamados dumplings son muy conocidas en muchos países del mundo y pueden ser utilizados como parte de una variedad de platos y a la vez existen variadas preparaciones. Las encontramos de sal y de dulce.



Ingredientes para 8 a 10 porciones:

500gr de harina, 30gr de aceite de maíz, 15gr de polvo de hornear, agua tibia c/n, aceite para freír c/n.



Preparación:

En un recipiente vierta la harina, el polvo de hornear y la sal, mezcle. Luego vierta el aceite y mezcle bien, que quede firme y no pegajosa. Vierta el agua tibia poco a poco y mientras va mezclando al mismo tiempo. La masa debe quedar homogénea. Se deja a reposar por unos minutos. Después tomar la masa y hacer las bolitas del tamaño que desee, con la palma de la mano presionar hasta formar una torta. Freír la preparación en el aceite bien caliente pero a fuego lento. Dejarlo dorar

Observación: Si la masa se le pega de las manos debe echarle un poco más de harina y si la masa se desbarata le hace falta un poco de agua.



Johnny cake with butter

Johnny cake con mantequilla

12

Recetario | Étnico departamento
de San Andrés y Providencia



Los Johnny cakes son un tipo de pan de maíz sin levadura. La harina de maíz se mezcla con agua caliente o leche, sal y usualmente azúcar. Esto forma una avena, o crema, o sustancia, que luego se fríe y se sirve tibia. El Johnny cakes no se prepara con ingredientes dulces, pero puede prepararse con grasa de panceta para darle más sabor.



Ingredientes para 8 a 10 porciones:

750gr de harina, 30gr de aceite de maíz, 750grde leche de coco, 15gr de sal, 30 gr de azúcar, 85gr de mantequilla.



Preparación:

Se mezclan los ingredientes junto con la leche de coco. Se amasa por aproximadamente media hora, y se corta la masa del tamaño deseado. Se forman los panes. Se colocan en el horno previamente calentado a una temperatura de 350° por aproximadamente 45 minutos.

Minced Fish

Pescado desmenuzado,
o salpicón de Pescado



14

Recetario

Etnico departamento
de San Andrés y Providencia



El salpicón de pescado es un plato generalmente hecho de diferentes carnes de pescado, cortados en dados o desmenuzados y se sirve frío.



Ingredientes para 8 a 10 porciones:

2 kl de espesa vieja, bonito o barracuda, 250gr de cebolla cabezona roja, 1 cabeza de ajo, 175gr de pimentón, 175gr de tomate maduro, 500gr de apio, leche de coco c/n, 15gr de albahaca, 15gr de sal, 15gr de pimienta, 15gr de orégano, 100gr de mantequilla.



Preparación:

Cocinar el pescado en suficiente agua, escurrir y desmenuzarlo. Poner a hervir la leche de coco. Aparte sofreír con 100g de mantequilla el tomate, la cebolla y el pimentón; e incorporar a la leche de coco; dejar hervir por 5 minutos. Adicionar el pescado desmenuzado; cocinar por 15 minutos a fuego lento. Tradicionalmente se acompaña este plato con bami, el cual es una preparación a base de yuca rallada y exprimida que luego es horneada.

Rondón



16

Recetario

Étnico departamento
de San Andrés y Providencia



Es el plato tradicional de las islas. Se puede preparar con una amplia variedad de pescados, (pargo rojo, bonito, sierra y barracuda) cerdo salado (pig-tail) y caracol. Se cocina generalmente al aire libre en un caldero con tapa sobre un fogón alimentado con fuego de hojas de palma, cáscaras y estopas secas de coco.



Ingredientes para 8 a 10 porciones:

2lt de leche de coco, 1 kl de pescado (o caracol), 500gr de cola de cerdo (pig tail) 200gr de plátano verde, 500gr de yuca, 500gr de name, 250gr de batata, 250 gr de fruto del árbol de pan, 8 dumplings, gr de sal 15, 10gr de pimienta.



Preparación:

Se golpea bien el caracol para ablandarlo, se sancocha unos 10 minutos y se pica. Aparte, se sancocha el cerdo 10 minutos para sacarle la sal, y se desecha el agua de cocción y se pica. El pescado lavado va directamente al Rondón. El caracol y el cerdo se ponen a cocinar en leche de coco por 15 minutos. Se agregan las porciones de plátanos, yuca, ñame y la batata; cuando estén blandos (a los 25 minutos aproximadamente), se añade la fruta del árbol del pan, los Dumplings, la sal y la pimienta (si es de pescado, es el momento de ponerlo) y se deja cocinar por 20 minutos a fuego lento.

Bibliografía

Actas de concertación con las comunidades.

Cartilla de Minutas Diferenciales ICBF.

Wikipedia. La enciclopedia libre.



RECETARIO ÉTNICO DEPARTAMENTO DE
**SAN ANDRÉS
Y PROVIDENCIA**



PROSPERIDAD
PARA TODOS

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**