

COCINA Y PAZ

Recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz



CUÉLLAR
EDITORES

COCINA Y PAZ



Prosperidad Social
Tatyana Orozco de la Cruz, Directora General.

Dirección de Gestión Territorial
Juan Carlos Gualdrón Alba, Director
Jairo Cabrera Pantoja, Coordinador del Grupo de Desarrollo Territorial y Sustitución de Cultivos de Uso Ilícito.
Olga Lucía Pérez Puerto, Profesional Especializado Desarrollo Alternativo
Grupo de Comunicaciones Estratégicas

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito – UNODC -

Bo Mathiasen, Representante.
Guillermo García, Oficial de Desarrollo Alternativo
Enrique Camargo Cortés, Coordinador Comercial
Oficina de Comunicaciones

Dirección general
Alejandro Cuéllar Suárez

Dirección editorial
Enrique Cuéllar

Diseño y diagramación
Alejandra Martínez Pedraza
Enrique Cuéllar

Textos
Julián López de Mesa

Fotografía
Esteban Rodríguez
Germán Montes
Im Editores

Asistente de producción
Marcela Arango
Alejandro Cuéllar Suárez

Agradecimientos
Daniel Castaño: bar Gordo, restaurante Julia, restaurante Emilia romacnia
Marcela Arango: restaurante El ciervo y el oso
Camilo Ramírez: restaurante Horacio Barbato, restaurante El ciervo y el oso
Eduardo Martínez: restaurante Minimal, restaurante El panóptico
Juan David Gracia: restaurante Köttbullar
Juan Pablo Parra: restaurante Chidas
Nicolás Hoyos: Suculenta panadería artesanal
Tomás Rueda: restaurante Don ostia, restaurante Tabula
Alejandro Gutiérrez: restaurante Salvo patria
Alejandro Cuéllar Suárez: restaurante Canasto picnic bistro, 5 Sentidos catering
Liliana Cano
Leonardo Morán
Restaurante Canasto Picnic Bistro
5 Sentidos Catering

Cocina y paz ©: Primera edición 2016
Alejandro Cuéllar Suárez
ISBN: 978-958-59463-1-6
Cuellar editores S.A.S

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Impreso por: Compañía Comercial G4 S.A.S., Medellín - Colombia

ÍNDICE

Prólogos	5
Colombia, paisaje de la abundancia	8
La despensa	10
Región Caribe	36
Estofado de costilla de res con cacao	40
Langostinos en leche de coco con calabaza y ensaladilla de chiles con chicharrón	42
Envuelto de plátano maduro con queso y reducción de Cola Román	44
Cerdo con costra de café y tortilla de Yuca	48
Arroz caldoso de cangrejo de San Andrés	50
Pannacotta de limonaria y pistachos con miel	52
Región Pacífica	56
Cherna, hogo y Yuca frita	60
Osso Buco de cerdo, salsa de panela, cremoso de maíz	62
Mousse de chocolate blanco, caldo de granadilla y frutos rojos	64
Ensalada de chontaduro, palmitos, aguacate, tomates, mango y cebolla	68
Almejas encocadas	70
Langostinos marinados en guánabana con aceite de cimarrón	72

Región Andina	76
Ensalada de remolachas asadas y zanahorias parrilladas	80
Trucha, cremoso de yuca y emulsión de aguacate	82
Torta de ahuyama, nibs de cacao y café	84
Arroz con leche, miel, maracuyá y café	88
Migas tolimenses con ají mestizo de lulo	90
Pollo frito con chutney de moras	92
Cerdo en salsa de mora	94
Región Amazónica	98
Aguadito de anacondas de cachama con arazá	102
Mute de maní con frijolitos del Sibundoy	104
Cachama en escabeche, chiles asados y aceite de achiote	106
Fríjoles, panza de cerdo asada, tomates y fariña	110
Bananos calados en hoja de plátano, nibs de cacao y helado	112
Bocados de cachama rebosados en fariña con camu camu y caramelo picante de panela	114
Bondiola Amazonía	116
Región Orinoquia	120
Crema de calabaza con quinua pintada con remolacha y queso 7 cueros	124
Estofado de ternera en guarapado	126
Albóndigas de tilapia con salsa de tomate verde, sobre vegetales verdes y jengibre confitado	130
Carajillo sour	134
Crema de banano con gofio, bananos pasos, helado de vainilla y aceite de cacao	136
Escabeche de cachama en ají y ají dulce sobre patacón	140

PRÓLOGO

Para Prosperidad Social tener la oportunidad de llevar oportunidades de desarrollo económico y social a los hogares más vulnerables en las regiones más apartadas de Colombia, es una de las tantas cosas que hacen de nuestra labor diaria algo gratificante. Por eso, nos llena de emoción ver cómo día a día las familias campesinas, indígenas y afrocolombianas de nuestro programa de Desarrollo Alternativo mejoran su calidad de vida al apostarle a la renovación del campo.

Las personas que inspiraron las recetas de este libro, han ido más allá del beneficio individual, entendiendo que la unión hace la fuerza por medio del fortalecimiento de organizaciones productivas de desarrollo alternativo, verdadero ejemplo nacional e internacional.

La alta calidad de sus productos, la fortaleza de sus asociaciones y su capacidad de liderar los cambios de las dinámicas sociales en los territorios más afectados por la violencia del conflicto armado y la pobreza son algunas de las características que hacen que su cosecha tenga un sabor distinto, un sabor a paz.

Es así como vemos que para alcanzar la inclusión y la reconciliación en todos los rincones de Colombia, al igual que en una buena receta, es preciso elegir cuidadosamente los ingredientes y acompañarlos del ingrediente secreto. Que en este caso no es otra cosa que el anhelo de todos los colombianos para alcanzar la paz.

Este libro es una muestra que la receta para la paz está en las manos de todos nosotros. Apoyar los productos de Desarrollo Alternativo es decirle ¡Sí! a las miles de familias colombianas que le apostaron a la sustitución de cultivos de uso ilícito y a la superación de la pobreza.

Los invito a que juntos seamos protagonistas de esta nueva historia, a que apoyemos a estos productos y probemos estas recetas en nuestras casas. Quiero animarlos a degustar el sabor de la paz y a que la incluyan en su menú diario, porque gracias a iniciativas como ésta es que nos acercamos a un nuevo país.

TATYANA OROZCO

DIRECTORA PROSPERIDAD SOCIAL

La Dirección de Gestión Territorial de Prosperidad Social, actualmente es la encargada de implementar la estrategia de Desarrollo Alternativo en Colombia.

Es a través de ella que el Gobierno del Presidente Juan Manuel Santos ha logrado llegar a más de 63 mil familias en 24 departamentos, contribuyendo así con el desarrollo económico sostenible y el mejoramiento de la calidad de vida de miles de colombianos afectados por la presencia de cultivos de uso ilícito en sus territorios.

Por eso, este libro es una prueba de que a través de las oportunidades de desarrollo económico y social es posible cambiar la realidad del campo colombiano. Impulsando a las miles de familias que le apuestan a la sustitución de cultivos de uso ilícito, y que hoy tienen productos reconocidos en los estantes de algunos de los chefs más importantes del país y galardonados tanto en Colombia como el exterior; no solo por su altísima calidad, sino también por su capacidad de contribuir con la construcción de la paz que todos anhelamos.

Quiero invitar a todos los colombianos a probar estas recetas, a apoyar los productos del Desarrollo Alternativo y degustar el sabor de la reconciliación, la paz y la superación de la pobreza en todos los rincones de Colombia.

JUAN CARLOS GUALDRÓN
DIRECTOR GESTIÓN TERRITORIAL

UNODC ha venido trabajando en los últimos veinte años con el Gobierno colombiano a través de diferentes programas y proyectos para mejorar la calidad de vida de los colombianos del campo, y nos sentimos orgullosos de los resultados que se han logrado con esta alianza.

Hoy tenemos innumerables experiencias de Desarrollo Alternativo que son estudiadas por otros países del mundo. Hemos ayudado a aumentar la producción de cultivos legales de cacao, caucho, café, miel, entre otros, que en la actualidad son motor del desarrollo legal en diferentes regiones del país.

El éxito y la sostenibilidad se logran con el componente de comercialización y todo lo que éste implica, como tener mejor capacidad productiva, calidad en los productos, conocimiento del mercado y capacitación de las asociaciones, entre otros.

Hacemos un reconocimiento a los productos de éstas organizaciones con este libro, por poseer productos con unas características tan especiales, que cualquier comprador o chef desearía degustarlo.

Lectores, sabemos que donde hay cultivos ilícitos hay violencia, conflicto armado y falta de seguridad; Espacios como éste, son relevantes para continuar avanzando en nuevas estrategias para el Desarrollo Alternativo y la eliminación de los cultivos ilícitos en Colombia. Los esfuerzos del Desarrollo Alternativo son “Hechos de Paz”, porque mejoran la calidad de vida del campo colombiano y entregan alternativas rentables a los campesinos antes atados al conflicto y las drogas ilícitas.

BO MATHIASEN
REPRESENTANTE OFICINA DE LAS NACIONES
UNIDAS CONTRA LA DROGA Y EL DELITO

COLOMBIA, PAISAJE DE LA ABUNDANCIA



A la hora de buscar nuevos olores, sabores, colores y texturas, la riqueza biológica de Colombia la convierte en una despensa infinita. La gran variedad de especies animales y vegetales son el resultado de su diversidad geográfica reflejada en costas bañadas por dos océanos, tres cordilleras, montañas y llanos, caudales poderosos, páramos, desiertos y selvas húmedas, aunado a su particular ubicación longitudinal y latitudinal en el planeta. La contrastante geografía – que cambia dramáticamente de un lugar a otro, en pocos kilómetros – y su relación estrecha con el clima, ha generado al interior del país regiones marcadamente diferentes entre sí; lo anterior se acentúa aún más en relación con el poblamiento humano de las regiones, con su historia y su cultura derivada de dicha relación, que hacen de cada una de las regiones presentadas a continuación zonas gastronómicas que poseen características medioambientales, geográficas, culturales, sociales e históricas únicas. Es gracias a estas características que Colombia posee un portafolio enorme de especies alimenticias, muchas de ellas aún no identificadas, en cada una de sus regiones: por eso se puede asegurar que cualquier paisaje colombiano es un paisaje de abundancia.

LA DESPENSA

La intervención del Gobierno Nacional, mediante la estrategia de Desarrollo Alternativo, ha fortalecido las capacidades de las organizaciones, conformadas por campesinos quienes le han dicho no a los cultivos ilícitos. Se evidencia que los productos que cultivan y comercializan cuentan con altos estándares de calidad, razón por la cual, reconocidos chef de Colombia empiezan a utilizarlos en sus recetas. Con una amplia variedad de aromas y sabores del campo colombiano, los invitamos a degustar estos platos, seguros de que además de encontrar una exquisita experiencia gastronómica, estarán contribuyendo con la paz de nuestro país.



PROVEEDORES INSTITUCIONALES



CAFÉ Y CACAO ASFACONFU

Gabriela Echavarría

Tel: 3205433919

email: asfaconfu@gmail.com

Dirección: Paraje Belén

Ciudad: San Luis, Antioquia



CACAO ASOMUCAN

Félix A. Rojas Barrientos

Tel: 8350039

email: asomucan2005@yahoo.es

Dirección: Cr 31 No 30-16

Ciudad: Anorí, Antioquia



CACAO COOMPROCAR

Sandro Castaño Pardo

Tel: 3114400433 – 3142982110

email: coomprocar@hotmail.com

Dirección: Km. 5 vía Arauquita

Arauca Poblado el Troncal.

Ciudad: Arauquita - Arauca



CACAO AFAPUL

Diana Cristina Rodríguez

Tel: 313 506 02 29

email:

dianarodriguezafapul07@hotmail.com

Dirección: Calle 12 No. 9-33

Ciudad:

Puerto libertador (Córdoba)

45 familias campesinas del municipio de San Luis, en Antioquia, cuya actividad económica está orientada a la producción agrícola, agroforestal y pecuaria. Aportan al desarrollo y bienestar de las comunidades con un proyecto productivo sostenible de café y cacao con productos de alta calidad.

85 familias y 5 madres cabeza de hogar, comercializan el cacao en grano. El esfuerzo realizado por esta familias les ha permitido ser ganadores del Premio EMPRENDER PAZ 2012. Adicionalmente, recibieron la Certificación FLO - CERT CACAO, por ser un producto competitivo en el mercado.

Más de 195 familias que habitan en el municipio de Arauquita en Arauca integran la organización COOMPROCAR, desarrollando proyectos productivos agropecuarios y comercializando 1.300 toneladas por año grano de cacao. Esta organización exportó en el 2015 12.5 toneladas de cacao seco Premium a Inglaterra.

Es una organización de 97 familias de Puerto Libertador en el departamento de Córdoba. producen y comercializan derivados del cacao; nativo de la región, que se diferencia por sus características organolépticas destacando sabores propios, aroma, textura y suavidad. Entre los productos terminados se destaca el chocolate de mesa, los chocolates y té a base del licor de cacao.



CAFÉ
RESGUARDO KOGI MALAYO
ARHUACO
José de los Santos Sauna Limaco
Tel: +57 (5) 4349704 - 3185625431
email:
kualamagonawindua@gmail.com
Dirección: Carrera 19^a N° 23 - 05
Ciudad: Santa Marta



CAFÉ Y MIEL
RED DE PRODUCTORES ECOLÓGICOS
DE LA SIERRA NEVADA
DE SANTA MARTA (RED ECOLSIERRA)
Víctor Cordero Ardila
Tel: (5) 4333234 - 315 7413082
email: info@redecolsierra.org
Dirección: Km. 3 Vía a Gaira
Parque Logístico Industrial
Bodega A 13
Ciudad: Santa Marta - Magdalena



CAFÉ
ASOCIACION TRANSFORMADORA DE
CAFÉ ALTAMIRA
POLICARPA-ASOTRACAPO
Alberto Cabrera
Tel: 3196522043 - 3182802005
email: denvil2009@hotmail.com
Dirección: Altamira – Policarpa
Ciudad: Altamira – Policarpa Nariño



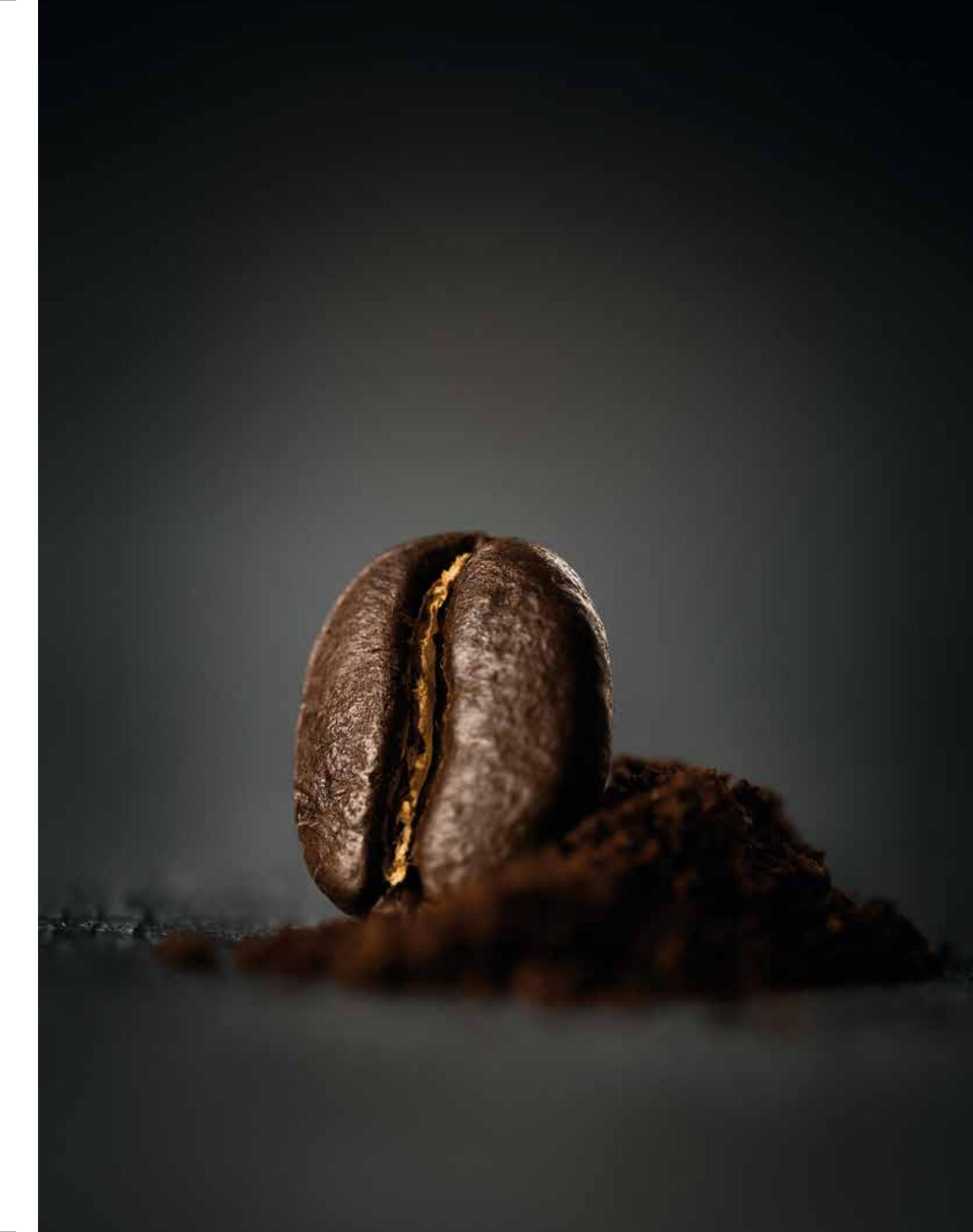
CACAO
COMITÉ DE PRODUCTORES DE CACAO
UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA EL
MUNICIPIO VALLE DEL GUAMUEZ - CO-
PROCAGUAMUEZ
Jesus Ramon Congote
Tel: 3108513346-3108754325
email: coprocagumuez@hotmail.com
Dirección: Barrio Modelo
Ciudad: La Hormiga

Más de 1600 productores indígenas del resguardo indígena Kogui – Malayo – Arhuaco siembran y producen café de altísima calidad. El Café Kogui ha logrado posicionarse como uno de los más importantes productos del Desarrollo Alternativo, que ha llegado incluso a ser exportado a EEUU y Alemania.

Representa a 18 organizaciones de productores de Desarrollo Alternativo de la región de la Sierra Nevada de Santa Marta, que con el apoyo del Gobierno Nacional y la cooperación internacional ofrecen café orgánico y miel de abejas de alta calidad, con los que promueven el fortalecimiento social y comercial de sus asociados. Hoy las marcas de Café Tima y Abejas de la Sierra son reconocidas en el mercado nacional por su excelente calidad.

El café molido variedad Castilla, que es producido por ASOTRACAPO impulsa el deseo de las familias campesinas de esta región del departamento de Nariño a seguir impulsando el proceso de sustitución de cultivos de uso ilícito en el sur de Colombia, donde la paz y la reconciliación contribuyen a la superación de la pobreza con los avances del Desarrollo Alternativo.

165 familias hacen parte del Municipio de La Hormiga; entre las que se destacan indígenas, colonos y afro-descendientes que han logrado superar las diferentes barreras culturales que pueden limitar el desarrollo de las regiones a través de la comercialización de la almendra de cacao de fino sabor y aroma; La organización ha logrado reconocimiento en el concurso cacao de oro, siendo finalista en el año 2013.





CACAO
V-10
Miguel Enrique Ruiz Pérez
Tel: 3114001549
email: agbv10@gmail.com
Dirección: Carrera 34 N° 9-33
Barrio Galán
Ciudad: Tierralta –Córdoba
129 familias productoras de ca-



CACAO
INTEGRASINU
José Luis Pérez López
Tel: 3205415651
email: ongintegrasinu@gmail.com
Dirección: Cra 17 N° 13 A 35
Barrio Alfonzo López
Ciudad: Tierralta - Córdoba



CAFÉ Y CAÑA PANELERA
ASOGRUPOS
Francisco Arias
Tel: 3117498801
email: asogrupos@hotmail.com
Dirección: Calle 3 No. 3-21 Barrio Sur
Ciudad: La Sierra (Cauca)



CACAO Y MIEL
ACTIVA G-10
Rober Josué Roqueme Ortiz
Tel: 768 7947
email: Activag10@gmail.com
Dirección: Calle 12 N° 17-34
Ciudad: Tierralta, Córdoba.



CACAO
ASCAP
Jaime Esteban Díaz Acosta
Tel: 3122954811 - 3122593145
email: ascap08@hotmail.com
Dirección: Calle 6 N°8-37
Ciudad: Puerto Libertador

cao encargadas de desarrollar proyectos agroindustriales para adelantar procesos de transformación de 3 toneladas mensuales de cacao en grano; cumpliendo con los estándares de calidad en sabor y aroma y de esta forma lograr un posicionamiento en la región que aporte al desarrollo regional.

INTEGRASINU con 197 familias campesinas, desplazadas, reintegrados, indígenas, técnicos, tecnólogos y profesionales. Cuentan con 390 hectáreas, en proceso productivo para comercializar en la industria nacional e internacional. En el año 2014 esta organización recibe el premio de CACAO DE PLATA.

100 familias se dedican a la producción de caña panelera y el cultivo de café, estas familias han venido siendo apoyados en los diferentes proyectos ejecutados por la organización ASOGRUPOS en el municipio de Sierra Departamento del Cauca.

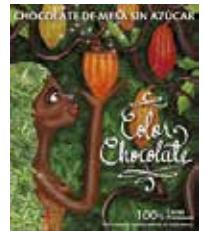
300 familias de Tierralta y Valencia, en Córdoba, representan una de las asociaciones productivas de Desarrollo Alternativo más importantes del norte del país: el cacao producido y 30 toneladas de miel de Apíarios El Pinar son distribuidos por empresas como la Compañía Nacional de Chocolates y Casa Luker.

Es una asociación conformada por 203 campesinos que habitan en el municipio Tierralta que decidieron iniciar un proyecto productivo de Cacao con el objetivo de contribuir a mejorar el nivel económico y social de la población, resaltando las propiedades y características del Cacao.





CACAO
APROCASUR
Miguel Ángel Vargas Caro
Tel: 3118047004 - 3188615175
email: futuro150@gmail.com
aprocasur@hotmail.com
Dirección: Carrera 11 N° 7-59
Ciudad: Santa Rosa del Sur Bolívar



CACAO
RED ALMA FEMENINA
Rosa Padilla Forero
Tel: 3132893510 - 3108198484
email: redalmafemenina@gmail.com
Dirección: veredas (Moral, Agua-
sal, Carare y Niaunza)
Ciudad: Pauna y Muzo- Boyacá



CACAO
COINTEBOY
José Alirio Montaño Rubiano
Tel: 3143815232
email: cointeboyotanche@gmail.com
Dirección: Carrera 8 N 6-51
barrio porvenir
Ciudad: Otanche Boyacá



CAFÉ Y OTROS
**ASOCIACIÓN DE FAMILIAS GUARDA-
BOSQUES CAFETERAS DE**
CONVENCIÓN “AFAGUARCACON”
Reinel Bayona Guerrero
Tel: 3134448972
email: asfaguarcacon@hotmail.com
Dirección: KDX 07 - 435
Ciudad: Convención



CACAO
FUNRED AGRO
José Eduardo Martín Salamanca
Tel: 314 4022217
email: funredagro@gmail.com
Dirección: Calle 17 No. 8-57 piso 3.
Ciudad: Chiquinquirá

607 asociados y 1.214 hectáreas de cacao, en el Magdalena Medio, 61 fincas certificadas con el RAINFOREST ALLIANCE, que comprenden 218 hectáreas. Comercializan el grano de cacao seco en el mercado nacional e internacional, cumpliendo con procesos de transparencia, para el bienestar social y económico de los productores.

La FUNDACION RED ALMA FEMENINA busca mejorar la calidad de vida de mujeres a través de actividades solidarias para el crecimiento personal, familiar, social y empresarial. El proyecto Color Chocolate busca fortalecer las actividades de las mujeres del occidente de Boyacá comercializando cacao 100% natural.

Familias productoras de cacao en OTACHE, Boyacá conforman la organización COINTEBOY, con un proyecto productivo sostenible para el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo económico local, a través de la siembra y transformación de cacao en chocolate de mesa en diferentes presentaciones.

142 miembros que buscan mejorar la calidad de vida de la población del Municipio de Convención en Norte de Santander mediante la prestación de servicios de producción y comercialización de productos agropecuarios, especialmente café, garantizando la conservación de los recursos naturales e implementando proyectos y actividades de agricultura ecológica.

FUNRED AGRO con más de 1.600 familias en Boyacá, que siembran y transformación artesanal e industrial del cacao fino, comercializados en tiendas gourmet con marca propia. Ostentan el premio “Cacao de oro versión 2014”, otorgado a los mejores cacaos finos y de aroma en Colombia.





CACAO
CONSEJO COMUNITARIO BAJO
MIRA Y FRONTERA
Oberman Torres Quiñones
Tel: 3165645783

email:
consejobajomira@gmail.com
Dirección: Calle del Comercio,
Barrio la Calavera Casa 3-28
Ciudad: San Andrés de Tumaco



CAFÉ
FUNDACION PARA EL AMBIENTE Y
EL DESARROLLO NATURAL FUDENA
Luis Eduardo Rivera
Tel: 3014129110 - 3104144374
email: fudena1@gmail.com
Dirección: Vereda la merced
Km. 0+350 vía la Unión Pasto
Ciudad: La Unión



CACAO
ASOCIACIÓN DE CHOCOLATE
DEL MUNICIPIO DE LOS ANDES
NARIÑO-“CHOCOANDES”
Emile Chagueza
Tel: 3172702295
email: chocoandes@gmail.com
Dirección: Barrio Peñalisa
Ciudad: Los Andes Sotomayor



CACAO
ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DEL
MUNICIPIO EL CARMEN “ASOPROCAR”
Luis Ernesto Illera Sánchez
Tel: 310 368 2669
email: gerencia.asoprocari@yahoo.es
Dirección: Carrera 7 Barrio Juan
XXIII Guamalito
Ciudad: El Carmen – Norte de
Santander

El Consejo Comunitario Bajo Mira y Frontera han logrado cultivar más de 1.200 hectáreas y renovar otras 250 hectáreas de Cacao; Las 1.489 familias del territorio producen y comercializan el cacao fino, seco y de aroma que se vende en el mercado nacional e internacional. Este producto ha alcanzado los más altos reconocimientos, como la Certificación FLO (Fairtrade Labeling Organizations).

El café tostado y molido de la Fundación para el Ambiente y el Desarrollo Natural sirve como combustible para el progreso de las familias campesinas del municipio de La Unión, en el departamento de Nariño, que con el Desarrollo Alternativo demuestran que es posible sustituir cultivos ilícitos y encontrar fuentes de progreso para las familias campesinas del sur de Colombia.

La Asociación de Chocolate de Los Andes, reúne un importante grupo de mujeres líderes de este municipio de Nariño, que impulsan el desarrollo alternativo sostenible y la cultura de la legalidad con la producción y comercialización del cacao y sus derivados, convirtiéndose en un referente nacional del valor del liderazgo de mujeres campesinas para la sustitución de cultivos de uso ilícito.

74 familias de 21 veredas del municipio que trabajan con el fin de fortalecer la integración del gremio y fomentar la cultura empresarial en beneficio de los asociados, su entorno y el medio ambiente. El producto principal es el grano de caco en seco, y su producción es comercializada en el mercado local, siendo reconocido como un producto de excelente calidad.





CAFÉ
COOPERATIVA COAGROBRISAS LTDA
Emeterio Ramírez
Tel: 3118315867
email: coagrobrisas@gmail.com
Dirección: Kilometro 1 vía la Plata
Ciudad: El Pital



Asociación Agropecuaria
del Municipio de Albán
NIT. 900082306-4

CAFÉ
ASOCIACION AGROPECUARIA DEL
MUNICIPIO DE ALBAN –TRIPLE A
Edgar Ivan Pasaje
Tel: 3146323765
email: asoagroalban@yahoo.es
Dirección: Barrio Bello Horizonte
Municipio de San José de Albán



CAFÉ
ASPROAMUR
José Lino Luligo Narvaez
Tel: 3128114547
email: joselluligo@gmail.com
Dirección: Cra 3 No. 3-51 B Santander
Ciudad: Rosas (Cauca)



PANELA
APANOR
José Benedicto Quiroz
Tel: 3206291030
email: apanor2001@gmail.com
Dirección: Calle 30 No. 31-14
La Capilla
Ciudad: Anori Antioquia



PANELA
ASOPANELA
Elcira Llanos Carvajal
Tel: 3214018055
email: asopanelat@hotmail.com
Dirección: Calle 18 # 10-28 centro
Ciudad: Florencia

Cooperativa de 136 asociados de 20 veredas del municipio el Pital, COAGROBRISAS LTDA respalda la calidad del café que produce con procesos de certificación, acogiéndose a las normas de agricultura sostenible, desarrollo social y trato justo de sellos como Rainforest, Flo, UTZ y Café Practices.

La Asociación Agropecuaria del Municipio de Albán – TRIPLE A, conformada por 529 asociados que poseen 530 hectáreas de café en producción; procesado como café especial, por su fragancia pronunciada, y que obtiene a partir del Origen volcánico del Territorio.

127 familias productoras de la Asociación de Productores Agropecuarios del Municipio de Rosas - ASPROAMUR ofrece un exquisito café con aroma y sabor incomparable, catalogado dentro de los mejores cafés producidos por organizaciones campesinas de la Federación Campesina del Cauca.

120 familias paneleras en el municipio de ANORI y poblaciones vecinas del departamento de Antioquia comparten la iniciativa de la organización APANOR que mediante el perfeccionamiento de la actividad panelera y el mejoramiento técnico del cultivo de la caña logran una producción semanal de 43 toneladas de panela.

822 familias productoras de panela en Cartagena del Chaira, El Doncello y San Vicente del Caguán conforman la organización ASOPANELA, enfocada en el mejoramiento de la producción de panela a través de la formación y capacitación a las familias campesinas.





CACAO
RESGUARDO ARHUACO DE LA
SIERRA

José María Arroyo
Delegado Magdalena:
Daniel Alberto Solis
Tel: 316 7435477
email: bunket@gmail.com
Dirección: Carrera 19 A N° 23 – 05
Ciudad: Santa Marta



CAFÉ
ASOCIACIÓN DE CAFETEROS
DE LA MACARENA Y SUMAPAZ
CAFEMASU

Gerardo Vega Tellez
Tel: 313 3757740 - 3132051245
email: cafemasu@gmail.com
Calle 8 # 8 60 Mesetas
Ciudad: Mesetas



CAFÉ
GRUPO ASOCIATIVO DE
PRODUCTORES DE CAFÉ
ESPECIAL DIFERENCIADO DE
GAITANIA -ACEDGA

José Uriel Huerfa
Tel: 3156483881 - 3172328505 - 3173460754
email: acedgagaitania@hotmail.com
Dirección: Calle Principal
Corregimiento de Gaitania
Ciudad: Planadas - Tolima



CACAO
RESGUARDO ARHUACO DE LA
SIERRA

El cacao que crece en las montañas de la Sierra Nevada de Santa Marta, es comercializado por 150 familias indígenas del Resguardo Arhuaco, para transformarse cada año en más de 50 toneladas de cacao que impulsa la vida, la paz y el desarrollo sostenible, contribuyendo con el respeto por las tradiciones y cultura ancestrales de esta comunidad indígena del norte de Colombia.

El café que crece en esta región de la Oriñoquía colombiana, se ha convertido en fuente de esperanza de paz, desarrollo y reconciliación para familias de Desarrollo Alternativo en el municipio de Mesetas. Por eso, con la comercialización de más de 62.500 kilos de café Cafemasu ha logrado posicionar su producto como uno de los más especiales cafés de Colombia.

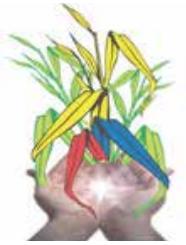
150 familias del Municipio del Tolima enfocada en la producción y comercialización de Café pergamo seco, café tostado molido y en grano, este producto se destaca por su aroma dulce achocolatado, con notas limón, chocolate oscuro, uva roja, caramelito, con sabor residual limpio y prolongado, dulzura media, acidez cítrica, cuerpo redondo, balanceado y estructurado, características únicas del grano por ser cultivado en suelos ricos en materia orgánica.

38 caficultores timanenses que han logrado exportar una parte de su producción hacia Estados Unidos, Nueva Zelanda, Inglaterra y Corea. La inigualable calidad del café le ha permitido obtener reconocimientos por la participación en concursos como el concurso de café Sostenible Rainforest Colombia en el año 2009.





PANELA
ASOCIACIÓN CAMPESINA
EL PEPINO
Álvaro Jojoa Jojoa
Tel: 3103033176
email: asocampop@hotmail.com
Dirección: Vereda el Pepino
Ciudad: Mocoa



PANELA
CAÑICULTORES ASOCIADOS DEL
PUTUMAYO CAÑIASOMAYO
Mao Darío Bastidas Díaz
Tel: 311 207 85 03
email: plastmao@hotmail.com
Dirección: Vereda Campo Bello
Ciudad: Orito



DURAZNO
ASOCIACIÓN EMPRESARIOS DEL
MACIZO-ASOEMA
Beder Volveras Titimbo
Tel: 3118394300
email:
empresariosduraznopitalito@yahoo.com
Dirección: Carrera 4 No 4-76
Centro Corregimiento de Bruselas
Ciudad: Pitalito Huila



CACAO Y PLATANO
LA ASOCIACIÓN DE CAMPESINOS
PRODUCTORES DEL BAJO ARIARI
ASOCAMPROARIARI
Nelson Rubén González Agudelo
Tel: 3208464625 – 3214654684
email:
nelsongonzalezagudelo@outlook.com
Dirección: Vereda el Paraíso
Ciudad: Puerto Concordia

Con 28 socios, quienes han identificado en la producción de panela una alternativa viable para la generación de ingresos y bienestar para las familias campesinas de la vereda El Pepino del Municipio de Mocoa. El objetivo principal es la transformación de la caña panelera en panela de diferentes presentaciones.

CAÑIASOMAYO cuenta con 25 asociados de las veredas Campo Bello y Líbano del Municipio de Orito como una alternativa de ingresos formales, a través de la elaboración y transformación de la caña en panela pulverizada, esto se realiza bajo prácticas manuales certificadas, lo cual logra consolidarlo como producto natural orgánico.

Conformada por 100 familias que decidieron generar mejores condiciones de vida de la población rural del Municipio del Huila a través de consolidar la cadena productiva del durazno criollo, rojo y amarillo con la implementación de un paquete técnico adecuado para el manejo integrado del cultivo; buscando mejorar la productividad y propendiendo por el adecuado manejo de los recursos naturales.

El cacao y el plátano se han convertido en fuente de esperanza para los 120 campesinos y productores agrícolas de Puerto Concordia, Meta, que decidieron sembrar oportunidades de paz y reconciliación, lejos de los cultivos de uso ilícito, mejorando así la calidad de vida de sus familias las condiciones para el desarrollo sostenible de esta importante región de la Orinoquía.





PRODUCTOS AGROPECUARIOS
COOPFRUTSOTARÁ
Waldimir Chicangana
Tel: 3122127925
email: coopfrutsotara@gmail.com
Dirección: Vereda La Paz y País
Pamba - Sotará (Cauca)



CHONTADURO
CHONTADELICIAS
Marliz Aliria Alegría
Tel: 319-3954605
email: chontadeliciasabor@gmail.com
Dirección: Vereda cuatro esquinas
Ciudad: El tambo (Cauca)



MORA
ASOCIACIÓN CAMPESINA DE PRODUCTORES MORELIA
Naydú Pérez Galeano
Tel: 3214768244 - 3103392529
email: asomorelia4@hotmail.com
Dirección: Carrera 3º No 11-PAR
Ciudad: Bolívar
Dpto de Santander



PAPAYA
APPALSI
Tony Daniel Pacheco Escobar
Tel: 3137573026 - 3107042185
email:
Appalsivalencia2012@gmail.com
Dirección: Calle 12 N° 11- 01
Valencia - Córdoba



FRUTAS
ASOCIACION CAMPESINA POR UN NUEVO PEÑOL
Jesús Artemio Días Ordoñez
Tel: 321 7238118 - 318 4192225
email: unnuevopeñol@hotmail.com
Vereda la toma el peñol- El peñol

43 productores campesinos del municipio de Sotará dedicados a la producción y comercialización agropecuaria, en especial frutales y a la venta de productos de la canasta familiar e insumos para mejorar las condiciones de vida de los asociados, y extender los servicios a la comunidad en general.

25 Familias campesinas de municipio del Tambo que buscan darle valor comercial a un producto tradicional como es el chontaduro que cada vez adquiere mayor importancia debido a su alto valor nutritivo y agradable sabor.

Familias productoras de mora de castilla de la zona fría del municipio de Bolívar que vieron en esta especie una oportunidad para aportar al crecimiento económico del municipio, con procesos de comercialización más justos donde las familias pueden vender directamente sus cosechas en un proceso organizativo sólido, capaz de destacarse en los ámbitos departamental y nacional.

APPALSI integra a productores y comercializadores de papaya, con el objetivo de producir, y comercializar papaya en el mercado nacional e internacional, el resultado de su esfuerzo se materializa en mejorar la calidad de vida de las familias y asociados permitiendo el acceso a nuevas oportunidades de los habitantes de la región.

Las frutas procesadas por las familias de la Asociación Campesina por un Nuevo Peñol, en el departamento de Nariño, se transforman en oportunidades e inclusión para estos agricultores del sur de Colombia que le apuestan a la sustitución de los cultivos ilícitos y la cultura de la legalidad.





**MORA
APROMORA**
María Rosalbina Astudillo Murcia
Tel: 3112058023 - 3143925673 - 3208350373
email:
apromoramontecristo@gmail.com
Dirección: Corregimiento de
Bruselas- vereda Montecristo - Pitalito



**FRUTAS
ASOFASI**
José Reinel Robledo Buriticá
Tel: 3144367906
email: josereinelrobledo@gmail.com
Dirección: Carrera 1ra # 6-48
Barrio Primitivo Losada
Ciudad: La Argentina Huila



MORA Y FRESA
ASOCIACION DE PRODUCTORES
AGROPECUARIOS - PROGRESAR
Diego Yoni Muñoz Ordoñez
Tel: 3103811593
email: diegoyoni2013@gmail.com
Dirección: Vda Sabanetas,
municipio San Bernardo- Nariño



FRESA
ASOFRESCO
Luis Enrique Perafan Astaiza
Tel: 3127427499
email:
asofresocasasnuevas@gmail.com
Dirección: Vereda Casas
Nuevas Sotará - Sotará (Cauca)



AGUACATE Y PLATANO
AGRIORIENTE
Oneida Guzmán
Tel: 3204126222 – 3206647273
email: agrioriente1@hotmail.com
Dirección: Edificio Coopcafé.
Ciudad: Marquetalia

La Asociación de Productores de Mora de la vereda Montecristo dedicados a la producción de frutas entre las que se destacan granadilla, tomate de árbol, lulo y principalmente mora. En el año 2014, quince fincas de APROMORA fueron certificadas por el Instituto Colombiano Agropecuario ICA en Buenas Prácticas Agrícolas BPA.

Integrada por pequeños productores, fruticultores que han encontrado una alternativa promisoria y rentable como fuente de ingresos de los 105 asociados del municipio de La Argentina en el Huila. Las condiciones agroclimáticas del municipio permite los cultivos de granadilla, lulo, tomate de árbol, gulupa, pitahaya y durazno.

Los campos sembrados con mora y fresa de Desarrollo Alternativo en las montañas de San Bernardo en Nariño, sustituyeron los campos sembrados con coca, para irrigar la vida de más de 100 familias campesinas, promoviendo oportunidades de desarrollo sostenible y paz para esta región de Colombia.

99 Productores, campesinos e indígenas del Municipio de Sotará lideran la iniciativa de consolidar la fresa, como unos de los productos representativos de la región en los mercados nacional e internacional para lograr mejorar la calidad de vida de los asociados aportando de esta forma al desarrollo económico y social de nuestra región.

120 familias campesinas ubicadas en el oriente del Departamento de Caldas decidieron emprender una nueva vida y superar las diferentes barreras culturales que pueden limitar el desarrollo de la región con la siembra de aguacate y plátano, para beneficio de las familias de la organización.





**MIEL
FIBRARTE**
German Enrique Arrieta Rodríguez
Tel: 310827680 – (4) 838 26 89
email: multiactivafibrarte@gmail.com
Dirección: Calle 58 No. 48-45
Ciudad: El Bagre, Antioquia



MIEL
ASOCIACIÓN DE APICULTORES CONSERVACIONISTAS DE LA SIERRA NEVADA DE SANTA MARTA –APISIERRA
Jairo Marciano García Núñez
Tel: 312-6964448
email: coordinacion@apisierra.org
Calle 17#-3-83 – Santa Marta.



MIEL Y PROPÓLEO
APIMACIZO
Oscar Fernando Molano
Tel: 3122504639
email: apimacizo@hotmail.com
Dirección: Vereda Altamira
Ciudad: La Vega – Cauca



MIEL
ASOCOMUNIALSI
José Antonio Hernández Garcés
Tel: 3205347333
email: asocomunialsi@gmail.com
Dirección: Corregimiento Villa Providencia, Vereda la Botella
Ciudad: Tierralta, Córdoba



**GANADO
PICACHOS**
Miguel Ángel Claros Correa
email:
fpicachos@fundacionpicachos.org
Dirección: Cra 12 # 19-48 centro
Ciudad: Florencia

186 familias, ubicadas en el municipio de Zaragoza - Antioquia quienes desarrollan actividades económicas, sociales y productivas en armonía con el desarrollo rural sostenible. La miel, como su principal producto ha logrado un posicionamiento en los mercados nacionales e internacionales.

Los más de 100 kilos anuales de miel de abejas nativas de APISIERRA, se convierten en oportunidades de vida y paz para las 150 familias de Ciénaga y Santa Marta que han decidido apostarle al Desarrollo Alternativo, para sustituir los cultivos de uso ilícito en esta región del departamento del Magdalena

APIMACIZO asocia y beneficia a 50 familias campesinas del municipio de la Vega, departamento del Cauca, productoras y comercializadoras de miel de abejas, polen y propóleo. Las colmenas se ubican en la zona del Macizo Colombiano, lugar reconocido por ser una de las fuentes de biodiversidad floral más hermosa y rica del planeta.

24 familias con líderes naturales, desplazados, afrodescendientes y vulnerables del Municipio de Tierralta de Córdoba enfocados en promover el mejoramiento de sus condiciones de vida. Cuenta con 240 colmenas que producen mieles, 100% natural, destacada por su color y espesor dada la variedad de flores de la región.

La Fundación PICACHOS busca promover, el Desarrollo Humano Sostenible, con una “Cultura Empresarial Agropecuaria”; ha logrado que su producción ganadera y de especies menores esté orientada al beneficio de familias en los municipio de Belén de los Andaquies y Solita,





**PESCA
GUARDAGOLFO**
Carlos Enrique Angulo Vargas
Tel: 821 47 42 – 313 622 4805
email: Guardagolfo@gmail.com
Dirección: Cra 47 No. 46 – 51
Barrio Caribe
Ciudad: Necoclí

647 Familias en su mayoría población afrocolombiana e indígena de Córdoba, Antioquia y Chocó decididas a la pesca artesanal, logrando posicionarse en restaurantes locales y nacionales; la calidad, presentación y sabor de los productos le ha otorgado a la organización reconocimientos importantes como el premio EMPRENDER PAZ 2012.



**PECES
ACUICA**
Luz Nancy Quintero Ramírez
Tel: 3208032054
email: acuicacaqueta@hotmail.com
Dirección: Cra 10 # 16-52 centro
Ciudad: Florencia

362 familias del casco rural de los municipios de Currillo y San José del Fragua, desarrollan proyectos acuícolas en las líneas de producción en ornamentos como arawanas, bagre y raya, comerciales en cachama, bocachico, pirarucú y sábalo.



**PRODUCTOS VARIOS
ASOES**
Argilio Soto Luna
Tel: 436 62 47 – 313 476 7111
email: asoes2014@hotmail.com
asoeflorencia@gmail.com
Dirección: Calle 11 No. 9 – 42
Barrio La Estrella
Ciudad: Florencia – Caquetá

900 familias de productores agropecuarios en el medio y bajo Cauca, en el departamento del Caquetá, cuya producción está enfocada en dos líneas productivas, por un lado la parte agropecuaria, con carne y lácteos; y en la parte agrícola con cacao, caucho y maderables productos que buscan ser comercializables en el interior del país.



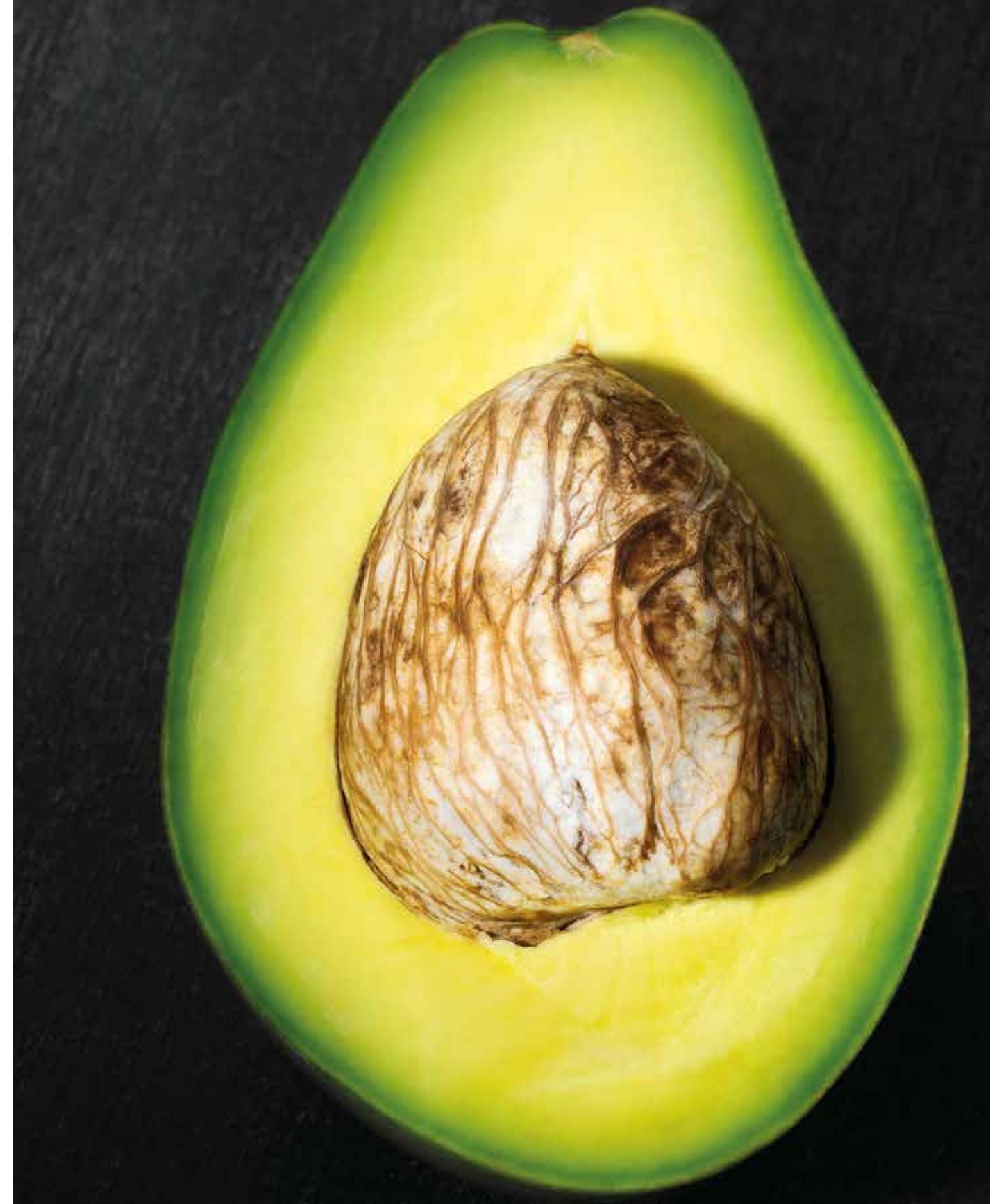
**LECHE Y QUESO
ASPROLESO**
Arisaldo Majin Anacona
Tel: 311-6050035
email: asproleso@gmail.com
Dirección: Calle 3 #1-3
Ciudad: Rosas (Cauca)

130 campesinos e indígenas del municipio de SOTARA en el Cauca decidieron emprender un proyecto para la producción de leche y queso pasteurizada, resaltado las condiciones geográficas del territorio ha logrado un crecimiento socioeconómico y administrativo.



**GRANADILLA Y TRUCHA ARCO IRIS
COOPROFRUPI**
Jesús Jeremías Ortega
Tel: 3132787691
email: cooprofrupi09@yahoo.com
Dirección: Vereda Porvenir
Ciudad: Pitalito-Huila

22 familias de la vereda el Porvenir del Corregimiento de Bruselas del Municipio de Pitalito, producen y comercialización la granadilla y la trucha arco iris, con criterios de sostenibilidad ambiental y buenas prácticas agrícolas para la certificación de sus fincas en BPA con el Instituto Colombiano Agropecuario-ICA.





LECHE
ASOCIACIÓN DE PEQUEÑOS
Y MEDIANOS PRODUCTORES
AGROPECUARIOS DEL SECTOR
DEL GUEJAR - ASOPROGUEJAR

Lino Munar Ruiz
Tel: 3142554434
email: asoproguejar@gmail.com
Dirección:
Centro Poblado Santo Domingo
Ciudad: Vista Hermosa
Vereda Agua Linda

Dos centros de acopio lechero, con la capacidad de producir más de 3.000 litros diarios, son faros de esperanza y reconciliación para los campesinos de Vista Hermosa que han decidido apostarle a la sustitución de cultivos ilícitos y contribuir con el desarrollo de la economía legal, contribuyendo con la calidad de vida de sus familias.



COCO
CONSEJO COMUNITARIO DEL RÍO
PATÍA GRANDE SUS BRAZOS Y LA
ENSENADA DE TUMACO—ACAPA
Laddie Vernaza Vidal
Tel: 727 3504 – 311 770 4887
email: consejoacapa@yahoo.es
Dirección:
calle Ricaurte casa N° 84
Ciudad: Tumaco

Familias campesinas del municipio de Belén de los Andaquíes que han logrado la comercialización de sus productos 100% orgánicos, con el desarrollo de proyectos productivos en especies menores. Las granjas producen huevos orgánicos que por sus propiedades alimenticias son apetecidos en los municipios del departamento del Caquetá.



LACTEOS
ASOCIACIÓN AGROGANADERA DE
CAÑO ALFA ALTO - AGROGANAL
Jose Carmelo Higuera Avellaneda
Tel: 3208054472
email:
alianzalecheagroganal@gmail.com,
josehiguera21@gmail.com
Dirección: Vereda Caño Alfa
Ciudad: Puerto Rico - Meta

El coco y sus derivados, producidos en las 1.392 hectáreas sembradas por las familias afrocolombianas del Consejo Comunitario del Río Patía Grande, en el municipio nariñense de Tumaco, se transforman en sus manos en oportunidades de paz, progreso y desarrollo sostenible, para la sustitución efectiva de los cultivos de uso ilícito en esa región del sur de Colombia.

153 asociados en AGROGANAL, producen más de 2.500 litros diarios de leche y con la distribución y venta de quesos y cuajadas financian la generación de nuevas oportunidades y esperanza de desarrollo sostenible en esta región de Puerto Rico, en el departamento del Meta, construyendo entre todos las condiciones necesarias para una paz incluyente, estable y duradera.



CARIBE



Ubicada en el extremo norte de Colombia, la región toma el nombre del mar que baña sus costas. Aunque generalmente es concebida como una región costera, en realidad abarca una variedad de climas y paisajes que van desde el desierto de la Guajira, pasando por las montañas más altas del país en la Sierra Nevada de Santa Marta, la cuenca del río Magdalena, las selvas húmedas del Darién, y los tres archipiélagos (San Bernardo, Rosario y San Andrés, Providencia y Santa Catalina).

Las influencias de las culturas indígenas que habitaban la región antes de la colonización española, los ingredientes y técnicas aportados por europeos y africanos en el siglo XVII y XVIII, y finalmente el influjo de la migración árabe del siglo XX han permitido la combinación perfecta para el desarrollo de una gran cocina. La cocina caribeña es alegre, colorida y auténtica; es un reflejo de la idiosincrasia del norte colombiano, una cocina llena de contrastes, ingredientes y sabores únicos.

De otra parte, las culturas isleñas están influenciadas por otros pueblos del Mar Caribe como aquellos de República Dominicana, Cuba, Jamaica, Haití y Trinidad y Tobago, entre otros. Migraciones, relaciones de parentesco e influencias idiomáticas conectan los archipiélagos colombianos con una vasta y transnacional cultura de litoral que posee rasgos culturales comunes con buena parte de los actuales pobladores del Caribe.

Los principales productos agrícolas que se encuentran en la región son tantos que es difícil hacer una selección que les haga justicia; sin embargo, se puede sintetizar así: frutas (corozo, tamarindo, sandía o patilla, zapotes y nísperos, pepinos, mango, y diferentes variedades de plátano y cítricos), raíces (ñames y yucas), leguminosas (guandul y frijoles como el cabecita negra y el guajiro), el arroz y el infaltable coco. También se utilizan una variedad de pescados de río y de mar: bagres, capaz, lisa, pargos, doncella, sábalos, chinos, mojarras, sardinas, doradas, picudas y sierras. En las zonas más

costeras e insulares el consumo de mariscos es generalizado dentro de la cultura alimentaria: cangrejos y jaibas, calamares y pulpos, caracoles, almejas, chipichipi, camarones, langostinos y langostas hacen parte del menú diario de los comensales caribeños. Cabe mencionar que hay otras proteínas de origen animal que son importantes: cabritos y chivos, gallinas y patos, cerdos, vacas y sus derivados lácteos (mantequilla, queso costeño y suero). En el anaque de las hierbas y especias se encuentran albahaca, cilantros, pimienta dulce, pimienta negra, achiote o bija, cola o flor de Jamaica, canela, clavos de olor, anís, y diferentes tipos de ajíes. No sería pertinente terminar esta lista sin hablar sobre los mayores aportes españoles a la cocina caribeña, y que permiten degustar todos los platos con los ingredientes básicos de un buen sofrito: pimentones, cebollas, y muy especialmente los ajos (ingrediente imprescindible en cualquier preparación salada de la costa caribe).

Los platos representativos de la cocina caribeña conforman un universo culinario independiente... la sazón de la cocina de la región caribe es exuberante y generosa como su gente. Entre los platos más emblemáticos se encuentran el pescado frito, el arroz con coco, los patacones (con ajo), el ceviche de camarón y ostras, el mote de queso, el vivo, las carimañolas, el salpicón de pescado, las arepas de huevo, el cabrito guajiro, los enyucados, los cabecita de gato, el arroz con frijolitos, la sopa de guadul, el dulce de ñame, las cocadas, y las chichas y jugos de fruta.

En la parte continental se destaca la cocina de las grandes sabanas cercanas al río Magdalena en las cuales no sólo los pescados son protagonistas. La depresión momposina brinda las condiciones idóneas para la pesca y el cultivo de frutas tropicales ricas en sabores y olores, pero también de otros ingredientes poco comunes que enriquecen la cocina de esta parte de Colombia. Entre estas preparaciones se encuentran las sarapas, el queso momposino, el viudo de pescado, los quibbes (crudos y cocidos), el sancocho, y diferentes tipos de empanadas y bollos de maíz y yuca.

Mención aparte merecen los palenques, enclaves únicos en los cuales quienes habían escapado de la esclavitud, encontraron un lugar para conformar sociedades libres del yugo señorrial. En este sentido, la cocina palenquera es una ventana al pasado que invita a reflexionar sobre el sentido de la abundancia y escasez: en medio de las dificultades que acarreaba buscar la libertad, se formó una

cultura con lenguaje, valores e identidad propios. La cocina palenquera merece un reconocimiento especial por utilizar los escasos recursos disponibles en una geografía adversa de forma tal que el resultado sea apetitoso y atractivo, perdurando en el tiempo y el espacio.

Las islas de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, han tenido una larga tradición inglesa y una influencia antillana postcolonial que las ha ido uniendo con las culturas del litoral Caribe allende las fronteras colombianas. Por su localización geográfica, siempre se ha caracterizado por ser una zona con abundancia de pescados y mariscos, entre los que se destacan los cangrejos negros, caracoles, y langostas. En las islas se conservan huertos para el consumo propio en muchas de las casas de los pobladores; en ellos se pueden encontrar frutas como mango, mamey, tamarindo, ajíes, fruto del pan, cocos, calabazas, plátanos y ñames. Las delicias de la cocina isleña son degustadas por propios y extraños, e incorporan la sazón caribeña en cada preparación: tortas de cangrejo, caracoles guisados, dumplings de calabaza y panes de coco acompañados por el tradicional vinagre de ají de canasta, jugo de grosella y bushy rum. No puede faltar el tradicional rondón, que mezcla diferentes tipos de pescado con colitas de cerdo, raíces y dumplings de diferentes tipos: un plato imperdible para nativos y visitantes. Recientemente ha entrado al menú el ahora conocido pez león, una especie invasora que amenaza la vida del arrecife y por lo tanto la cultura misma de la población; por fortuna se han desarrollado técnicas apropiadas para su pesca, manejo y preparación, y en la actualidad se consume en diferentes formas y combinaciones.





ESTOFADO DE COSTILLA DE RES CON CACAO

Daniel Castaño

Ingredientes

4 personas

- 1 Kls. de Costillas de res frescas
 - 2 Und. de Puerros frescos
(cortada en pedazos de 2 cm)
 - 2 Segmentos de apio
(cortada en pedazos de 2 cm)
 - 1 Cebolla cabezona
(cortada en pedazos de 2 cm)
 - 100 Grs. e semillas de cacao
 - 4 Und. de Zanahoria
(cortada en pedazos de 2cm)
 - 4 Dientes de Ajo
- 4 Cucharadas de Azúcar moreno
- 1 Pizca de Sal
 - 1 Pizca de Pimienta
- Aceite de oliva ligero
- 1 Rama de tomillo
 - 1 Rama de romero
 - 2 Lts. fondo de pollo

Procedimiento

Saltear todos los vegetales debidamente cortados y pelados, como se indica en la ilustración, en aceite de oliva en un sartén caliente.

Aparte, salpimentar las costillas y sellarlas por ambos lados en un sartén con aceite de oliva caliente.

En una olla grande apropiada para hornear poner el resto de los ingredientes y colocar en el horno a 350 grados durante 3 horas.

Servir la costilla con sus vegetales y reducir la salsa resultante con el resto de ingredientes, caldos, hierbas y especias para acompañar el plato de manera que quede generosamente bañado en su salsa.



LANGOSTINOS EN LECHE DE COCO CON CALABAZA Y ENSALADILLA DE CHILES CON CHICHARRÓN

Daniel Castaño

Ingredientes

4 personas

- 12 Und. de langostinos con cabeza
2 Tazas de leche de coco
1/2 Taza de tomate cherry
(Cortado en mitades)
1 Cebolla cortada en julianas
1/2 Taza de zapallo pelado
(Cortado en cubos de 2cm.)
1/4 Taza cebolla roja en julianas
1/4 Taza de chicharrón de piel
1/4 Taza de cilantro cimarrón
(Cortado en julianas)
1/4 Taza de chile rojo en rodajas
Vinagre
Aceite
Sal y pimienta
1 Cda. de paprika

Procedimiento

En un sartén sellar los langostinos con sal, pimienta y paprika durante 2 minutos por cada lado y dejar aparte.

En una olla, saltear la cebolla con aceite de oliva hasta que transparente.

Añadir la leche de coco y el zapallo y dejar reducir lentamente.

En un tazón aparte revolver el cilantro, la cebolla roja, el chile, y el chicharrón. Aderezar el tazón con vinagre, aceite, sal y pimienta, al gusto.

Añadir tomates a la olla.

Para servir, en una taza, poner la leche de coco con el zapallo y la cebolla.

Colocar los langostinos, y la ensaladilla como decoración.



ENVUELTO DE PLÁTANO MADURO CON QUESO Y REDUCCIÓN DE COLA ROMAN

Marcela Arango

Procedimiento

Envueltos

Pelar los plátanos y triturarlos para formar un puré.

Moler el maíz blanco, cocinado previamente, y agregarlo al puré de plátano junto con el aceite de coco derretido, la panela, el anís y el queso costeño rayado. Amasar por unos minutos para que se mezcle todo muy bien. Reposar la masa por 15 minutos.

Limpiar las hojas de plátano y asarlas directamente sobre el fuego. Cortar en forma rectangular para luego formar un cono con la hoja y agregar en este la masa de los envueltos según el tamaño que desee. No llenar hasta arriba del cono pues hay que dejar espacio para poder doblar y cerrar así el envuelto. Llevar al horno a 170°C por 1 hora y media. El tiempo en el horno puede variar según el tamaño de los envueltos.

Ingredientes

4 personas

Envueltos

- 2 Plátanos maduros
 1/2 Lb. de maíz blanco
 (Puede comprarse precocido)
 1/2 Taza de queso costeño rayado
 1/4 De cucharadita de anís
 4 Cda. de aceite de coco
 3 Cda. de panela rayada
 Hojas de plátano para envolver
 1/2 Lb. queso costeño

Reducción

- 1 Lt. de Kola Roman
3 Astillas de canela
5 Cdas. de panela rayada

Reducción

Aparte en un olla agregar la Kola Román con las astillas de canela y la panela y cocinar hasta reducir y quede como un melao de kola.

Cuando estén listos los envueltos cortarlos en tajadas, dorarlos con mantequilla y servir con queso costeño fresco y la reducción de Kola Román y panela.

“Lo deseable para la cocina colombiana es hallar un estilo propio, una voz, cimentada en las complejidades del contexto colombiano que trasciendan la cocina y nutran las recetas de sentido, de importancia, de historia, que le permitan perpetuarse superando la futilidad de las modas.

Esta condición sólo es viable si se asume desde Colombia, explotando y potenciando la percepción cambiante acerca de nuestra colombianidad como algo positivo frente al mundo.”

Julián López de Mesa



Daniel Castaño



CERDO CON COSTRA DE CAFÉ Y TORTILLA DE YUCA

Marcela Arango

Ingredientes

4 personas

Cerdo

- 2 Solomillos de cerdo
- 4 Cdas. de café grano entero
- Sal y pimienta
- Aceite de girasol
- 2 Cucharadas de Mantequilla
- 1 Taza de Tinto
- 2 Cdas. de Salsa soya
- 2 Cdas. de Azúcar morena

Tortilla de yuca

- 1 Yuca mediana
- 4 Cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta

Procedimiento

Cerdo

Condimentar el solomillo con sal y pimienta, triturar los granos de café, aceitar ligeramente el solomillo y pasarlo por los granos de café con presión para que se peguen a la carne formando una costra. En una sartén con aceite sellar el solomillo por todos los lados, retirar del fuego y llevar al horno por 10 minutos, sacar el solomillo y desglasar la sartén con el tinto y la salsa soya, condimentar con azúcar y más sal si es necesario.

Terminar agregando la mantequilla fría revolviendo para que espese la salsa.

Tortilla de yuca

Para la tortilla de yuca, raye la yuca por el lado grueso del rallador, agregue sal, pimienta y la mantequilla derretida. Mezclar para que se integren bien todos los ingredientes. En una sartén antiadherente a fuego medio bajo agregue la yuca en una capa delgada y dore por ambos lados.



ARROZ CALDOSO DE CANGREJO DE SAN ANDRÉS

Marcela Arango

Procedimiento

Caldo

En una olla grande iniciar el caldo de cangrejo salteando las cebollas rojas, achiote, ajo, cebolla larga y el ají dulce. Cocinar unos minutos, agregar los cangrejos dorar por unos minutos y luego agregar 5 litros de agua. Al hervir bajar el fuego, agregar la pimienta, el tomillo y dejar infusionar en fuego bajo por 1 hora, máximo 2. Colar y reservar el caldo y los cangrejos. Sacar la carne.

Arroz

Para iniciar el arroz picar en cuadritos el pimentón, la cebolla roja, el ají dulce y el ajo, (reservar un cuarto de los vegetales picados crudos para la ensalada) sofreír en una sartén con el aceite de coco, agregar el arroz, sal, achiote, las semillas de coriandro, la pimienta dulce y el comino y cocinar por unos minutos. Agregar el caldo al arroz hasta que lo cubra y revolver constantemente para que el arroz absorba el caldo, una vez seque el caldo agregar más y repetir hasta que el arroz esté cocido al dente, antes de servir agregar al arroz la mitad de la carne de cangrejo.

Ensalada

Para la ensalada mezclar la carne de cangrejo restante con los vegetales frescos, aguacate en cuadritos, cilantro, limón, sal y pimienta. Servir una porción de ensalada sobre cada plato de arroz.

Ingredientes

4 personas

Arroz

6 Cangrejos
1.5 Tazas de Arroz blanco parborizado
5 Lt. caldo de cangrejo
1 Pimentón
1 Cebolla roja
4 Und. ají dulce

1/4 Cucharadita de semillas de coriandro

1/4 De cucharadita de pimienta dulce
1/4 De cucharadita de comino
1 Cucharada de achiote
5 Dientes ajo

Ensalada

Carne de cangrejo
1 Aguacate
3 Cucharadas de cilantro
3 Limones
Sal

Caldo

2 Cebollas roja
1 Cabeza de Ajo
2 Ramas de Cebolla larga
4 Und Aji dulce
Pimienta dulce
Tomillo



PANNACOTTA DE LIMONARIA Y PISTACHOS CON MIEL

Daniel Castaño

Ingredientes 4 personas

- 1 Taza de leche
- 1 Taza de crema de leche
- 1 Ramo de limonaria
- 1/2 Taza de azúcar blanca
- 1 Paquete de gelatina sin sabor
- 1/4 Taza de miel
- 1/4 Taza de pistachos
- 1 Ramo de menta deshojado

Procedimiento

En una olla, calentar la leche y la crema con la limonaria.

Una vez hierva retirar del fuego e incorporar la gelatina.

Verter el contenido en moldes.

Refrigerar hasta que esté firme.

Desmoldar y servir con la miel.

Decorar con pistachos y menta.

“La cocina es un espacio único de paz: allí se encuentran, el trabajo del campesino, el cuidado de los guardianes de semillas, el sueño de quien se alimenta y el amor del cocinero.”

Luz Beatriz Vélez



Marcela Arango

PACÍFICO



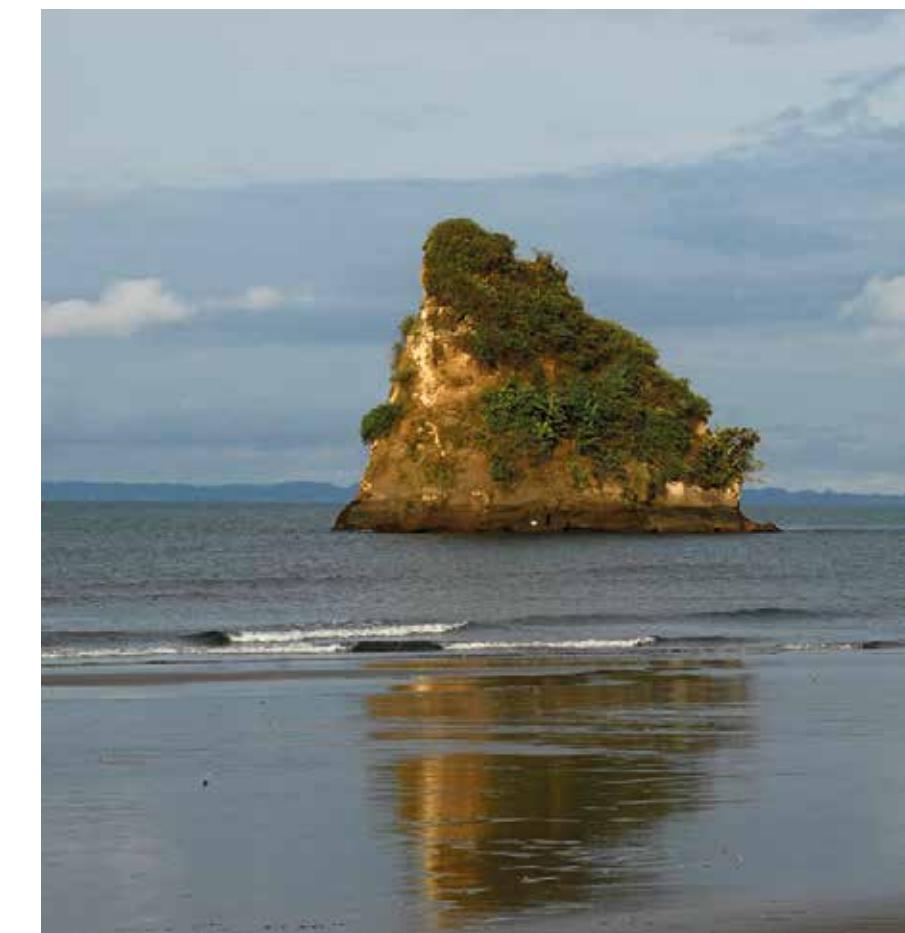
Fue Vasco Núñez de Balboa el primer conquistador español en avistar el Océano Pacífico en 1515 desde una colina que se alzaba de las selvas del Darién, cerca al istmo de Panamá. Diez años más tarde, Francisco Pizarro partiría de Panamá hacia el sur, convirtiéndose en el primer europeo en explorar el litoral Pacífico colombiano: Ya en 1531, durante su segundo viaje al sur por el Pacífico, su lugarteniente, Sebastián de Belalcázar, se separaría del futuro conquistador del Perú para fundar Quito y proseguir hacia el norte siguiendo la costa. Se tiene noticia de que fue el mismo Belalcázar, fundador de Cali y Popayán, quien en 1538 no sólo había introducido la caña de azúcar en el Valle del Cauca sino que él mismo la cultivaba en su hacienda en Yumbo. Tanto las regiones del Valle del Cauca como del Cauca se distinguen por su ecología excepcional para la siembra, adaptación, desarrollo y cosecha de la caña.

Ubicada en la zona occidental y suroccidental de Colombia, se encuentra uno de los enclaves gastronómicos más populares del país, cuya diversidad cultural, fruto del sincretismo de culturas indígenas, africanas y españolas que allí concurrieron, hasta ahora empieza a reconocerse. Es la zona húmeda y mayormente boscosa que va desde las laderas de la cordillera occidental hasta el Océano Pacífico, y que abarca buena parte de los departamentos de Antioquía, Chocó, Cauca, Valle del Cauca y Nariño. La lluvia acompaña con frecuencia al paisaje de esta región, dominada por selvas densas y bañada por el océano que le da su nombre. Su cercanía geográfica y cultural con el Darién, hace que sea una de las zonas megadiversas del planeta, una panacea de la diversidad biológica del país y del mundo.

La conocida riqueza mineral de la región palidece ante las riquezas biológicas que esconden sus selvas y el mar, que regado por la Corriente de Humboldt, es generoso en variedad de peces y mariscos. Es notable también la pesca disponible en los majestuosos ríos que surcan la región: Atrato, Baudó, Patía, San Juan y Mira. Es común encontrar una amplia gama de pescados y mariscos en los mercados y playas: atunes, bonitos, sierras, bagres, barracudas, dorados, gallos, jureles, chopas, lisas, meros, mojarras, pargos, sardinas, roncadores, rayas, toyos, camarones, calamares, pulpos, ostiones, almejas, piacuiles, chorgos, sangaras y piangüas. De estas últimas, merece la pena resaltar que este “fruto del manglar” se ha popularizado en los últimos años, y que gracias a su proceso de extracción artesanal y manual, es una de las principales actividades económicas de muchas mujeres en la región.

Unido a la abundancia de peces y mariscos, se encuentran también los productos agrícolas propios del litoral y de la montaña, pues por su cercanía con la cordillera, la despensa del Pacífico se enriquece con una amplia variedad de hortalizas y carnes de monte: tubérculos (diferentes variedades de papas nativas), raíces (mafafa, malanga, rascadera, yacón, ñame morado y achín o papa china), leguminosas, frutos (como el lulo chocoano, bacao, cacao, badea, plátano popocho, piña chocoana y alcórcha), distintas variedades de maíz, y coco. Por la intensidad de las lluvias en la región, se ha hecho imprescindible cultivar ciertas hierbas alejadas de la tierra, en donde la marea o quebradas podrían estropearlas, es así como se acuña el término “hierbas de azotea”: pequeños huertos domésticos en los que crecen los condimentos frescos alejados de la inclemencia de las aguas. Por lo general se ubican en las partes altas de las casas, o dispuestas en canoas que ya pasaron a mejor vida en los patios; entre las hierbas infaltables se cuentan: la albahaca morada, el oregán, el poleo, y la chiyangüa o cilantro cimarrón. La caña de azúcar ha sido un cultivo de importancia económica en la región, la producción de panela y azúcar permitió que en la zona fuese posible la elaboración de bebidas destiladas a base de melaza, tales como el viche, el arrechón, y la tomaseca, actualmente parte de la cultura culinaria de los pobladores.

Gracias a esta abundancia, no es de sorprender que el Pacífico colombiano sea en la actualidad uno de los destinos gastronómicos más apetecidos. Su cocina es un reflejo de la historia de los pueblos que la han habitado, principalmente indígenas de diversas etnias, el aporte africano tras la Colonia española, y el europeo. Es gracias a esta mezcla única de conocimientos y recursos como se explica que la cocina pacífica sea única y auténtica, una cocina que combina a la perfección las tradiciones culinarias de culturas prehispánicas, hispánicas y afrodescendientes. Entre los platos más emblemáticos, se encuentran: pusando, cazuela de mariscos, ceviches, encocao, pipián (empanadas, tamal y ají), arroz atollao, locro, lapingachos, marranitas y aborrajados, chichas de frutas y hortalizas, cholao, lulada y champús, manjar blanco y bienmesabe.





CHERNA, HOGO Y YUCA FRITA

Juan Pablo Parra

Procedimiento

Marinar la cherna con sal y las ralladuras, dorar con mantequilla por un solo lado hasta que se tueste.

Hogo

Procesar los tomates chontos

Picar finamente la cebolla, sofreírla en aceite y una vez esté transparentada, agregar el ajo y el comino (sofreír por 3 minutos más), agregar el tomate y cocinar por 45 minutos.

Al final agregar el queso para suavizar.

Cocer la yuca, posteriormente dorarla en mantequilla hasta que quede crocante.

Ingredientes

300 Grs. de cherna	
8 Tomates chontos	
100 Grs. de cebolla larga	
10 Grs. de ajo	
5 Grs. de comino tostado	
30 Grs. de mantequilla	
1 Yuca	
1 Pizca de ralladura de limón y naranja	
Sal	
10 Ml. de aceite vegetal	
5 Grs. de comino tostado	
50 Grs. de queso fresco	



OSO BUZO DE CERDO, SALSA DE PANELA, CREMOSO DE MAÍZ

Juan Pablo Parra

Procedimiento

Osso Buco

Poner todos los ingredientes en una olla y cocer por 2 horas y media hasta que el Osso Buco este tierno.

Colar el caldo de la cocción y reducir con la panela.

Asar el Osso Buco en un sartén, dorar bien por todos los lados.

Glasear el Osso Buco con la reducción de la panela y servir sobre el cremoso de maíz.

Cremoso de maíz

Pasar las mazorcas por un rallador, reservar los granos rallados. Poner las tazas con las dos tazas de leche y dos tazas agua, llevar a hervor por 5 minutos, filtrar y mezclar.

Con los granos de maíz, cocinar a fuego lento revolviéndolo hasta que espese bastante (20 minutos), agregar sal y nuez moscada, terminar con mantequilla y crema de leche para que quede cremoso, rectificar sazón.

Ingredientes

4 personas

Osso buco

1 Kl. de Osso Buco
1 Zanahoria
1 Cebolla cabezona blanca
2 Tomates chontos
1 Cabeza de ajo
1 Rama de apio
150 Grs. de panela
50 Grs. de garbanzo
Sal

Cremoso de maíz

4 mazorcas
2 tazas de leche
1/2 taza de mantequilla
1/2 taza de crema de leche
Pizca de nuez moscada



MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO, CALDO DE GRANADILLA Y FRUTOS ROJOS

Juan Pablo Parra

Procedimiento

Mousse

Calentar 1/2 taza de crema de leche y fundir con el chocolate fuera del fuego.

Dejar enfriar y mezclar con la 1/2 taza de crema de leche restante; montar con una batidora hasta lograr picos firmes.

Caldo de granadilla y frutos rojos

Colar la pulpa de las granadillas.

Reducir el vino tinto con el azúcar y mezclar con la pulpa de las granadillas.

Servir con láminas de fresas infusionadas al caldo.

Ingredientes

4 personas

Mousse

1 Taza de crema de leche
200 Grs. de chocolate blanco

Caldo de granadilla y frutos rojos

Pulpa de 2 granadillas
50 Mlt. de vino tinto
10 Grs. de azúcar

“Si algo le faltaba a la gastronomía colombiana, que probablemente atraviesa el mejor momento de su historia, era la unión de sus más relevantes cocineros profesionales, que de entrada declararon: “Exhortamos a los colombianos, en especial a los cocineros, a identificar, reconocer, valorar, dignificar y divulgar nuestra gastronomía, la más diversa por metro cuadrado del mundo”. Un orgullo que ya era hora de gritar a los cuatro vientos. Y eso, sin más, significa que los cocineros colombianos, en bloque, con la bandera por delante, quieren entrar a dar la pelea mundial. Porque saben que hay con qué.”

Mauricio Silva



Juan Pablo Parra



ENSALADA DE CHONTADURO, PALMITOS, AGUACATE, TOMATES, MANGO Y CEBOLLA

Alejandro Cuéllar

Ingredientes

4 personas

4 Palmitos de 10 cm

4 Chontaduros

1 Mango pintón

8 Tomates cherry

1 Cebolla morada

1 Aguacate

4 Limones

1 Atado de cilantro

Aceite de aguacate o de oliva

Sal

Procedimiento

Cortar los tomates cherry en rodajas finas, pelar el mango y cortarlo en julianas (tiras delgadas) al igual que la cebolla morada en plumas. Cortar el aguacate en cubos de 1 cm. y los chontaduros en 8 tajaditas.

Sacar las láminas de los palmitos con un pelapapa, y sazonar todo con el zumo del limón, unas gotas de aceite y algunas hojas de cilantro.

Se puede mezclar todo y servir en una ensaladera decorando con unas hojas de cilantro, o disponer todos los ingredientes en cada plato ya sea en el centro o en el borde como en la foto, decorar igual con algunas hojas de cilantro al final.



ALMEJAS ENCOCADAS

Alejandro Cuéllar

Ingredientes

4 personas

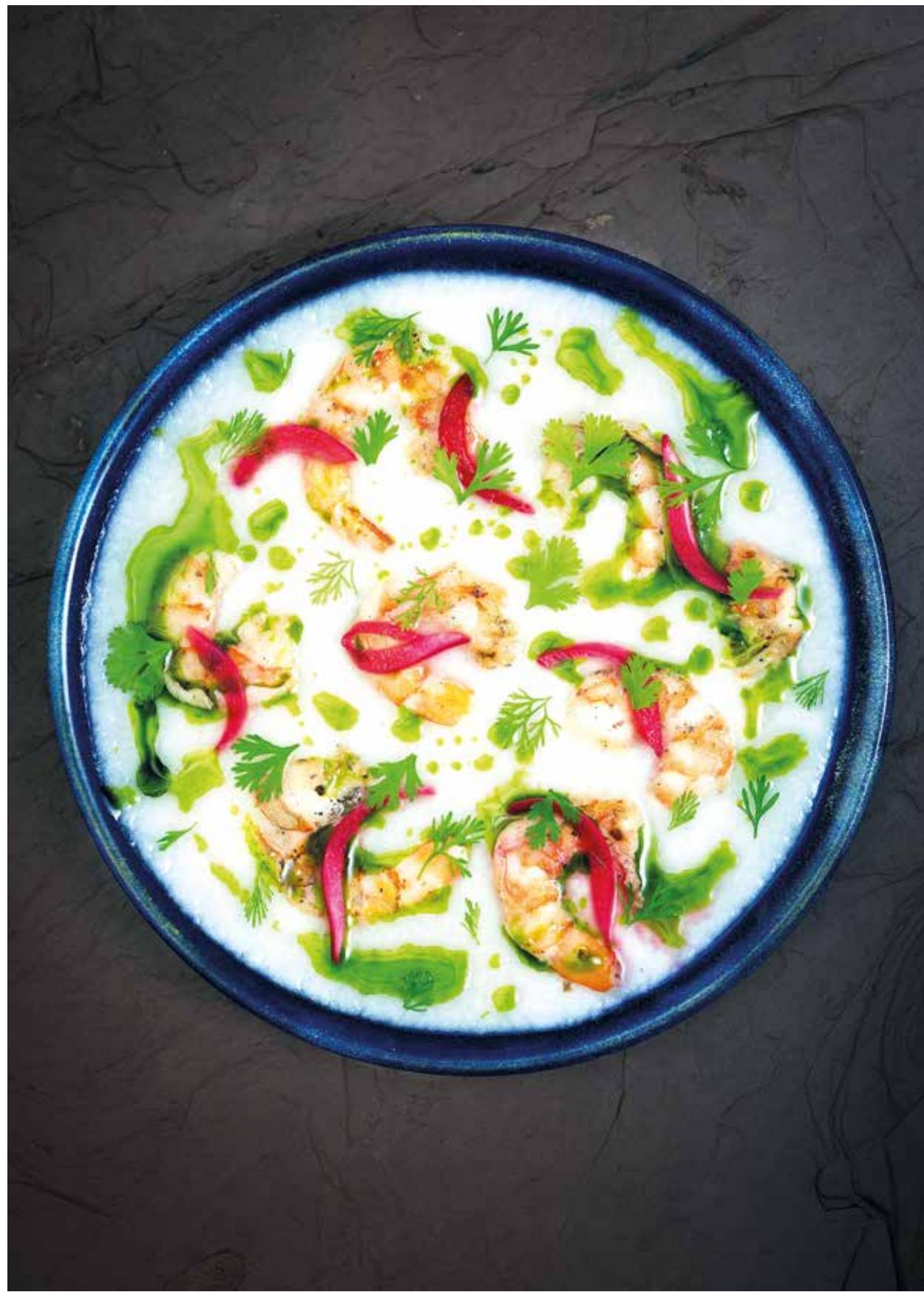
- 1,6 Kls. de Almejas limpias
1/3 De taza de aceite de coco o neutro
2 Dientes de ajo
4 Ramas de cebolla larga
1 Cebolla cabezona blanca
1 Pimentón rojo
6 Tomates chontos
2 Latas de crema de coco
2 Cucharadas de semillas de achiote
1 Cucharada de pimienta de Jamaica
(dulce o guayabita)
1 Cucharadita de comino
1 Atado de cilantro
1 Atado de albahaca negra (morada)
(esta se consigue en las plazas de mercado)
Sal al gusto

Procedimiento

En una sartén a fuego medio calentar las semillas de achiote, agregar el aceite y calentar hasta que salgan burbujas, retirar del fuego y enfriar, el aceite debe quedar rojo naranja intenso. Pasar por un colador y reservar.

Picar el ajo, cortar la cebolla y el pimentón en cubos pequeños de 2mm., la cebolla larga en rodajas, cortar la parte verde en diagonal y reservar para decorar. Picar los tomates en cubos de 1 cm y reservar todo por separado.

Poner una cacerola sobre fuego medio, agregar el aceite de achiote seguido del ajo picado y el pimentón cortado en cubos, revolver durante 20 segundos y agregar la cebolla blanca con una pizca de sal, revolver durante 3 minutos y agregar la cebolla larga, cocinar 3 minutos más y agregar el tomate picado, la pimienta dulce molida y una cucharadita de comino, cocinar por 10 minutos a fuego bajo con la tapa puesta. Destapar y agregar la leche de coco, cocinar hasta que la preparación reduzca su volumen a la mitad a fuego bajo, agregar las almejas y cocinar con la tapa puesta durante 10 minutos, picar finamente 5 ramas de cilantro, agregar y revolver, rectificar con sal. Decorar con las rodajas de cebolla larga, hojas de cilantro y hojas de albahaca morada.



LANGOSTINOS MARINADOS EN GUÁNABANA CON ACEITE DE CIMARRÓN

Alejandro Cuéllar

Ingredientes

4 personas

- 16 Camarones tigre crudos
- Huesos de 1 pescado de mar graso (opcional)
- 1 Taza de guánabana sin semillas
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Diente de ajo
- 2 Ramas de cilantro
- 1 Atado de cilantro cimarrón
(Usar normal si no encontramos cimarrón)
- 6 Limones
- 1/2 Taza de aceite de oliva
- 4 Cebollas ocañeras
- 1/4 Taza de vinagre de frutas
- 1/2 Remolacha
- Sal

Procedimiento

Exprimir los limones y reservar, lavar bien los huesos de pescado y agregar al limón con media cebolla en cubos pequeños, agregar una rama de cilantro, el diente de ajo y una pizca de sal, reservar tapado en una nevera.

Cortar las cebollas en plumas, en una olla pequeña calentar el vinagre con $\frac{1}{2}$ taza más de agua, sal y una pizca de azúcar, una vez hierva agregar la cebolla la remolacha rallada, dejar que vuelva a hervir y retirar del fuego, pasar por un colador sobre las cebollas, enfriar y reservar con su líquido de cocción.

En una olla con agua hirviendo, agregar el cilantro cimarrón, cocinar por 30 segundos y colar, inmediatamente se enfriá con agua y bastante hielo, se toma con la mano y se exprime el exceso de agua. Poner en la licuadora, agregar media taza de aceite y licuar durante 2 minutos, agregar este aceite verde a la misma olla seca donde teníamos el agua, cocinar a fuego bajo unos 4 minutos hasta que el aceite se torne verde oscuro, pasar por un filtro de café de tela y reservar.

Cocinar los camarones en agua hirviendo durante 30 segundos, sacar y poner en agua con hielo para parar su cocción, escurrir y reservar marinándolos con el zumo de un limón y sal.

Filtrar el zumo de limón y lo licuar con la guanábana, pasar por un colador, rectificar sal y acidez.

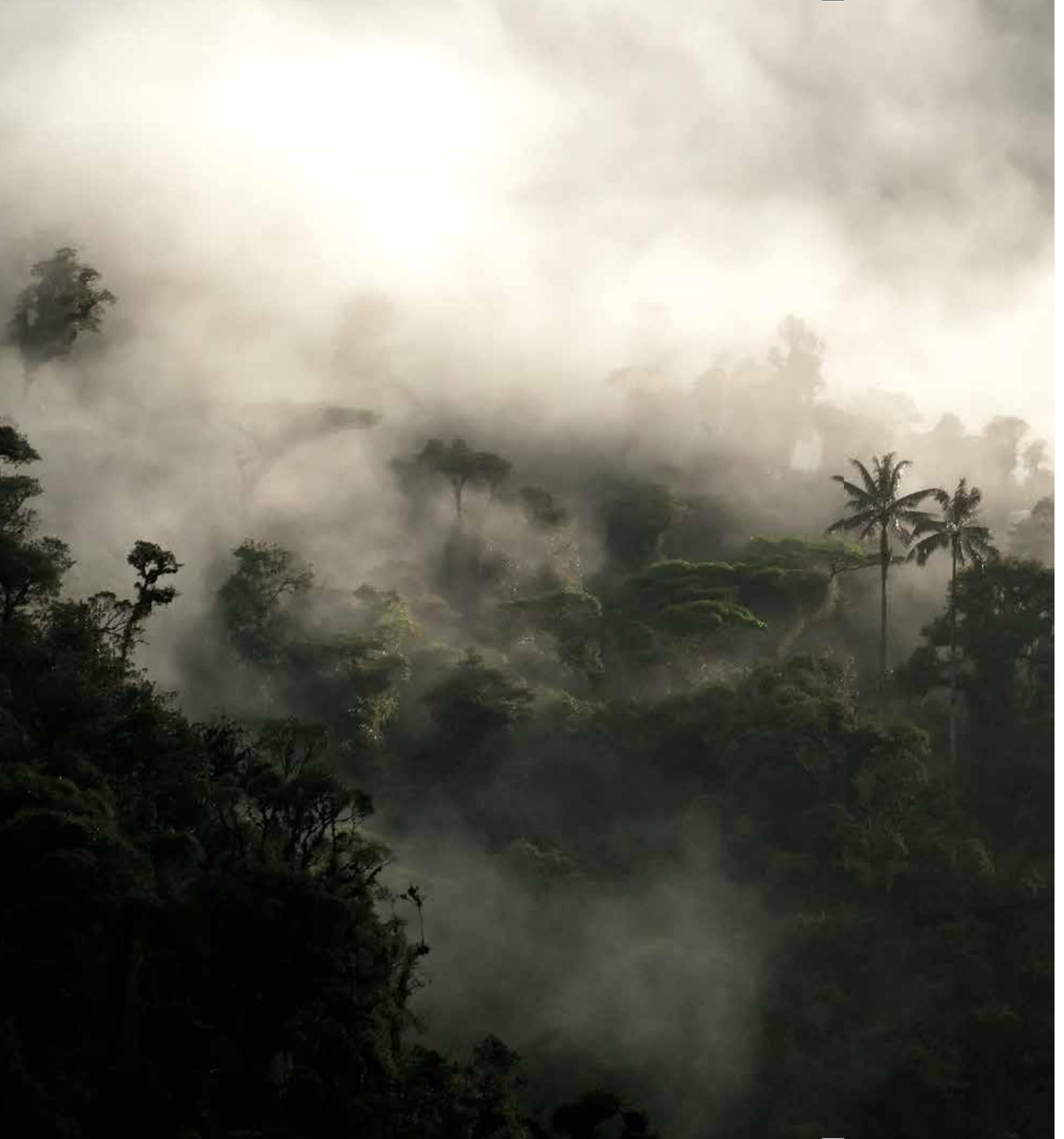
Poner la guanábana con limón en el fondo de un plato, agregar una pizca de sal, poner los camarones y las cebollas encurtidas escurridas, agregar unas gotas de nuestro aceite de cilantro cimarrón y decorar con algunas de las hojas de cilantro normal.

“La buena cena comienza en el surco del campesino
quien labra la tierra con sus propias manos
para cuidar y regar la semilla que
enriquecerá tu merienda.”

Alejandro Cuéllar



Alejandro Cuéllar



ANDINA



La vasta región andina comprende la parte central de Colombia. Toma su nombre de la cordillera que al llegar al macizo colombiano se divide en un sistema montañoso de tres cordilleras: Occidental, Central y Oriental. Enmarcada por estos colosos, y bañada por las aguas de los ríos Cauca y Magdalena, la región andina encierra diferentes climas y una amplia variedad de paisajes.

Es la zona más poblada del país y donde se hallan los principales centros urbanos, a pesar de que su exploración en el siglo XVI fue un proceso lento que tardó casi cincuenta años. Por la intensa presencia humana a partir de entonces, ha sido el paisaje que más ha sufrido transformaciones gracias al fluido intercambio transatlántico de los siglos XVI y XVII. Gracias a la presencia de las montañas, el territorio de la región andina comprende todo un abanico de pisos térmicos. Lo anterior permite que en una zona relativamente reducida, se cultiven productos agrícolas muy diversos. Más del 80% de los vegetales y los animales que se producen hoy en día no eran autóctonos de la región antes de la Colonia.

En la parte sur, en la cual se encuentra la fuente hídrica más importante del país, en el Macizo colombiano, nacen los ríos Cauca, Magdalena, Patía, Putumayo y Caquetá. Más allá de los páramos y volcanes nevados, se han asentado algunas comunidades indígenas y campesinas que cultivan principalmente maíz, papas, ullucos, quinua, granadillas, lulos, sorgo, cacao y maní. Los platos más emblemáticos de la cocina de esta zona son: el cuy asado, el hornado, los lapingachos, los cuchucos (de maíz -ameara-, de cebada -chara-, o de trigo -chorriada-), la sopa de arracacha y de carantata, los chilcos o asado de cordero, los quimbolitos, los tamales, los envueltos de choclo y los buñuelos de viento o miel. También en esta parte de la región, entre las cordilleras Central y Oriental se encuentra el valle alto del Magdalena, en el cual predominan los cultivos de cholupa, maracuyá, granadillas, sagú, maíz, plátano, yuca, arvejas, sorgo y arroz, cacao, café y caña panelera. El cerdo y el bocachico son las principales fuentes de proteína animal de esta zona, y entre los platos más representativos de esta parte de la región se encuentran la

lechona y tamal tolimense, el asado huilense, el pastel sampedrino, chorizos y huesos de marrano, el viudo de pescado, los pojongos, la poteca de ahuyama, el quesillo y las tradicionales achiras.

En la parte central se despliega el altiplano cundiboyacense, en donde antes de la llegada de los españoles habitaba gran parte de los pueblos muiscas, llamado también el pueblo de la sal, por su estrecha relación con las salinas de Zipaquirá y Nemocón. En estas tierras altas y planas enclavadas en medio de la Cordillera Central, se encuentran varias de las lagunas y lagos más conocidos del país: Fúquene, Sisga, Guatavita, Tota, Neusa, Tomíné, Iguaque y Chingaza. Por su elevación sobre el nivel del mar, el clima templado predomina en la esta parte de la región, a pesar de lo cual hay una amplia variedad de cultivos, entre ellos: diferentes variedades de papa, raíces (cubios, arracachas, ocumos, rubas, ibias y ullucos), frutas (guatila, zapallo, papayuela, curuba, uchuvas, feijoas), arvejas y fríjoles. En esta parte de la región se encuentra el valle de Ubaté, la principal zona lechera de Colombia, por lo que hay una amplia variedad de quesos frescos (campesino, cuajada y quesillos) indispensables para la elaboración de amasijos y envueltos (almojábanas, arepas y arepuelas, colaciones, garullas, mantecadas, y panes de trigo y maíz). La cocina de la zona se caracteriza por las preparaciones líquidas cocidas durante largo tiempo como el ajiaco, el puchero, el cocido, el cuchuco de trigo con espinazo, la mazamorra chiquita y el caldo de costilla. En este sentido, el aporte español a la cocina de la zona es notable, las técnicas de cocción , así como las carnes utilizadas, e ingredientes como zanahorias, habas y alcaparras complementan los platos más representativos: las longanizas y chorizos imprescindibles en los piques y la fritanga, las génovas, la sobrebarriada, la lengua alcaparrada, el tamal de calabaza, el guiso de legumbres, el pepino relleno, las papas chorriadas, el esponjado de curuba y los dulces de fruta. Los españoles aportaron también la cebolla, el ajo y el cilantro, elementos omnipresentes hoy en las mesas de toda la zona. No sería justo terminar esta selección sin mencionar la chicha de maíz, la bebida ligeramente fermentada que acompañaba los ágapes de los pobladores indígenas que habitaban la zona, y que sigue estando presente en la cultura culinaria actual.

En la parte noroccidental, se encuentra la zona del Eje Cafetero y Antioquia, cuyos paisajes son dominados por numerosas montañas pertenecientes a las cordilleras Occidental y Central y es atravesada por el majestuoso río Cauca. Gracias a esta geografía, la zona se caracteriza

por sus escarpadas montañas, caudalosos ríos, y fértiles valles interandinos. El café es el producto insignia de esta zona, aunque fue llevado a la zona a finales del siglo XIX, se consolidó más adelante como el principal producto agrícola de la región y de exportación del país. Los fríjoles y el maíz son también productos tradicionales de la zona, así como muchos otros llevados por la colonización: cítricos (naranja, limón, mandarinas, y limones-mandarina), arroz, plátanos, mangos, caña de azúcar, derivados lácteos (queso campesino y quesito), y carnes (principalmente cerdo, res y gallinas). De allí se desprende una amplia gama de elaboraciones que hacen parte fundamental de la cultura denominada arriera: cazuela de fríjoles, sopa de mondongo, sopa de arroz con carne en polvo, calentao, ropa vieja, cañón de cerdo, sancocho paisa, arepas y migas, fiambre, chorizos y morcillas, empanadas, torticas de chócolo, natilla de maíz y panela, buñuelos, pandequesos, mazamorra de maíz, dulces y jugos de frutas (guayaba, tomate de árbol, lulo y tamarindo). De la caña de azúcar se obtiene el ron y el aguardiente, licores tradicionales de la cultura paisa, con los que se fabrican mistelas y cremas de café.

En la parte nororiental de la región Andina, se encuentra una zona montañosa enmarcada por la cordillera Oriental, y parte del valle del Magdalena Medio. Esta zona se caracteriza por la diversidad de paisajes: afiladas montañas que hacen parte del nudos de Santurbán, los ríos que la bañan creando rápidos y vertientes (Chicamocha, Sogamoso, Catatumbo y Zulia), y llanuras secas y cálidas. En esta variedad de climas se cultivan muchos productos: yucas y arracachas, cacao y café, frijoles y garbanzos, cebollas, maíz, ajíes, miel, piñas, aguacates y guayabas. Los primeros pobladores de esta zona fueron grupos indígenas pertenecientes a los pueblos guane, motilones, chitareros y yariguies, entre otros. La influencia de los europeos españoles y alemanes en la región, enriqueció la cocina de la zona, aportando carnes como la gallina, la res y especialmente la cabra, presente en muchos de los platos más emblemáticos de la región, tales como: pepitoria, carne oreada, y cabrito. Mención aparte merecen otras elaboraciones representativas de la zona: mute santandereano, capón relleno, hallacas y arepas, pastel de garbanzos, el rampuche asado, el masato, el dulce de piña y apio, y los bocadillos de guayaba. No se puede hablar de la cocina de esta zona sin referirse a las hormigas culonas, una preparación que ha sido preservada y transmitida por los guanes, y cuyo consumo continúa hasta nuestros días, siendo consideradas como un manjar dentro de la cultura de la zona.



ENSALADA DE REMOLACHAS ASADAS Y ZANAHORIAS PARRILLADAS

Nicolás Hoyos

Ingredientes

4 personas

- 4 Und. de remolachas (Lavadas)
- 8 Und. de zanahoria (Lavar y pelar)
- 500 Grs. de yogurt
- 240 Grs. de harina
- 6 Huevos
- 200 Grs. de extracto de zanahoria
- 10 Grs. de Sal
- 150 Grs. de albahaca deshojada (Lavadas y secas)
- 160 Grs. de aceite de oliva virgen extra
- 50 Grs. de aceite de girasol
- 1 Gr. de sal marina

Procedimiento

Remolachas asadas

Envolver las remolachas en papel aluminio con un chorro de aceite de oliva y sal. Cocinar en el horno a 180*C hora y media hasta que estén blandas. Retirar del aluminio, dejar enfriar, pelarlas y cortar en gajos.

Zanahorias

Lavar y pelar, utilizar la mitad para hacer extracto y la otra cortarla en láminas muy finas longitudinalmente. Parrillar en ambos lados, retirar y reservar.

En un bowl disponer la harina, los huevos, el extracto de zanahoria. Revolver hasta obtener una mezcla homogénea y aireada. Agregar agua si queda muy espesa.

En un sartén con aceite de girasol caliente disponer la mezcla hasta que el crepe cubra toda la superficie. Cocinar hasta que empiece a tomar color, dar vuelta con espátula grande y cocinar por 10 segundos.

Retirar y ponerle encima un trapo húmedo para evitar que pierda elasticidad.

Puré de albahaca

Lavar la albahaca, secar con centrífuga o con papel de cocina y reservar. Llevar a hervor agua en una olla y alistar un bowl de agua con hielo. En el agua hirviendo introducir las hojas, cocinarlas por 15 segundos, retirarlas y meterlas en el baño de agua helada para cortar la cocción. Una vez frías, retirarlas y en un colador exprimirlas. Procesar con la mitad del aceite de oliva hasta obtener un puré liso, rectificar con sal.

Emplatar

Disponer en medio del plato un poco del yogurt, encima los gajos de remolacha asada, las zanahorias y el crepe a un costado a modo de guarnición. Decorar con unas gotas del puré de albahaca, el extracto de zanahoria y/o de remolacha, unos granos de sal marina y un buen hilo de aceite de oliva virgen extra por encima.



TRUCHA, CREMOSO DE YUCA Y EMULSIÓN DE AGUACATE

Camilo Ramírez

Procedimiento

Ingredientes

4 personas

Trucha fileteada

2 Und. o 4 filetes

8 Cdas. de aceite de girasol

Tomillo

Guascas

1/2 Cabeza de ajo

Sal y pimienta

Cremoso de yuca

3 Und. de yuca medianas

100 Grs. Mantequilla

1 Pizca de nuez moscada 1 pizca

Sal y pimienta

Emulsión de aguacate

1 Aguacate

1 Limón

1/4 De aceite de girasol

Sal

Trucha

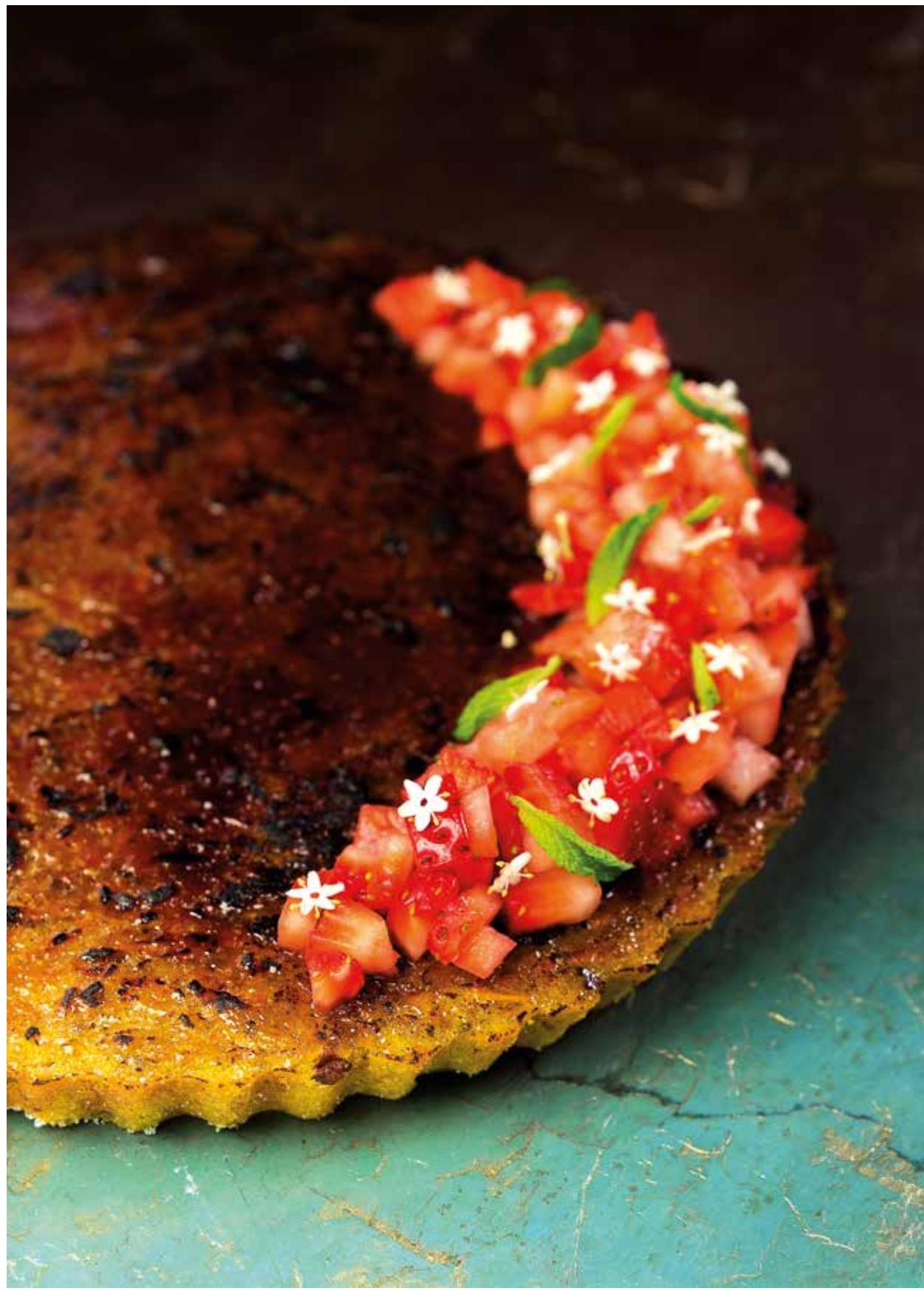
Asegurarse que la trucha no tenga espinas, si tiene retirarlas con unas pinzas. Picar gruesos los ajos para que no se peguen a la trucha, Poner en un sartén con el aceite, tomillo y guascas. Salpicar la trucha y poner por el lado de la piel, cuando la piel esté dorada sacar del sartén.

Cremoso de yuca

Cocinar la yuca hasta que tenga una apariencia translúcida, hacer puré y mezclar con el resto de los ingredientes.

Emulsión de aguacate

Hacer el aguacate puré con el tenedor, poner en la licuadora con el limón y sal, agregar el aceite y licuar hasta obtener una crema. Corregir sabores con sal y pimienta.



TORTA DE AHUYAMA, NIBS DE CACAO Y CAFÉ

Nicolás Hoyos

Procedimiento

Pelar con un cuchillo la ahuyama cuidando de no perder mucha pulpa. Retirar las semillas y rallarla por el lado fino de un rallador y reservar.

Derretir la mantequilla en un sartén, calentarla a fuego medio-alto, esperar a que baje la espuma y tenga un color dorado claro y retirar a un bowl.

Mezclar con el azúcar sin batir de forma energética y una vez esté a temperatura ambiente juntar con los huevos, ralladura de limón, nibs de cacao, el café molido y la ahuyama.

Para la migas de pan: utilizar pan de buena calidad que esté seco o secar en un horno a baja temperatura, procesar y colar los pedazos que estén grandes. Incorporar a la mezcla anterior hasta que esté completamente incorporada.

Llevar a un horno a 180°C por 30 a 40 minutos o hasta que al presionarla en el centro tenga un poco de resistencia, dejar enfriar antes de cortar.

Para la decoración: cortar las fresas en cubos de 5x5 milímetros, disponerlas encima de la torta y terminar con las flores de sauco.

Ingredientes

4 personas

- 4 Und. Ralladura de limón
- 8 Huevos
- 500 Grs. de migas de pan
- 400 Grs. de azúcar
- 400 Grs. de mantequilla
- 1200 Grs. de ahuyama
- 5 Grs. de Sal
- 250 Grs. de nibs de cacao
- 80 Grs. de café en grano
- 250 Grs. de fresa
- Flores de sauco

“Son los ingredientes y las manos de quienes aman el campo las verdaderas estrellas de esta historia, nosotros los cocineros simplemente somos quienes con orgullo y respeto exaltamos esta dura labor del campesino.”

Jennifer Rodríguez



Camilo Ramírez



ARROZ CON LECHE, MIEL, MARACUYÁ Y CAFÉ

Nicolás Hoyos

Procedimiento

Arroz con leche

Disponer en una olla la leche, el arroz. Llevar a hervor la preparación, bajar el fuego a mínimo y revolver mientras se cocina para evitar que se pegue. A mitad de cocción incorpore la canela, la ralladura de los limones y la miel. Continúe a fuego bajo, revolviendo hasta finalizar la cocción, retirar del fuego y de la olla para evitar que se pase de cocción, enfriar.

Aparte cortar los maracuyá al medio, retirar la pulpa con una cuchara y reservar.

Moler los granos de café en el mortero hasta que tengan un tamaño homogéneo pero cuidando que no se vuelva polvo.

Ingredientes

4 personas

- 2 Und. de ralladura de limón
- 500 Grs. de arroz
- 2.5 Lts. de leche
- 400 Grs. de miel de abejas
- 2 Ramas de canela
- 4 Und. de maracuyá
- 30 Grs. de café en grano
(Moler en mortero)

Servir y decorar

En un plato hondo disponer unas cucharadas del arroz con leche, retirando las ramas de canela. Alrededor agregar un poco de la pulpa de maracuyá y espolvorear los granos de café por encima. Decorar con unas hojas pequeñas de menta.



MIGAS TOLIMENSES CON AJÍ MESTIZO DE LULO

Camilo Ramirez

Ingredientes 4 personas

Migas
2 Und. de plátano verde
2 Und. de cebolla larga
1/2 Cabeza de ajo
1 Lb. de chicharrón
Sal y pimienta

Ají de lulo
2 Und. de lulo
1 Und. cebolla larga
1 Und. de tomate verde
Ají al gusto
5 Cdas. de aceite de ajo
Sal y pimienta

Procedimiento

Migas

Picar y saltear el ajo, la cebolla y mezclar con el chicharrón picado.

Pelar los plátanos cortar en trozos y freír hasta que queden suaves, “machacar” en un mortero o con una piedra y luego “migarlos” con los dedos. Migar es desmoronar el plátano machacado.

Ají de lulo

Cortar el lulo a la mitad, sacar con una cuchara y picar el resto de los ingredientes.

Para el aceite de ajo picar ajo grueso y poner en aceite de girasol a fuego lento por 30 minutos, también se puede agregar cualquier tipo de hierbas después de apagar el aceite.



POLLO FRITO CON CHUTNEY DE MORAS

Camilo Ramirez

Ingredientes

4 personas

Pollo

2 Und. de pollo pequeño entero de 1800
grs.

2 Und. de cebolla larga
2 Cerveza

1 Cabeza de ajo
Tomillo
Sal y Pimienta

Chutney

400 Grs. de moras

2 Und. de cebolla cabezona blanca
Jengibre

1 Cabeza de ajo

6-8 Cdas. de panela rallada

10 Hojas de albahaca grandes
2 Und. de ají

1/2 Cdtas. de semillas de Coriandro
1/4 Cdtas. de comino

5 Cdas. de aceite de girasol

5 Cdas. de vinagre blanco
1/2 Taza de agua
Sal y pimienta

Procedimiento

Pollo

Cortar el pollo por la mitad con un cuchillo grande procurando que cada porción tenga una pierna pernil y media pechuga. Picar la cebolla, el ajo y mezclar con el resto de los ingredientes, marinar el pollo en esa mezcla durante toda la noche.

Al otro día poner el pollo y la marinada en una lata y cocinar en un horno precalentado a 180 grados por 1 hora. Calentar un sartén con aceite y sumergir el pollo hasta que la piel quede dorada.

Chutney

Picar la cebolla, ajo, jengibre y dorar con el aceite de girasol, agregar el comino y coriandro y dorar por 2 minutos. Agregar el ají picado a su gusto, las moras y el resto de los ingredientes, cocinar a fuego lento hasta que el líquido haya reducido la mitad. Dejar enfriar y servir. Lo mejor es (si podemos controlar las ganas, personalmente no puedo por eso hago mucho más siempre) dejar descansar el chutney en la nevera por 3 días para que los sabores se definan mucho más.



CERDO EN SALSA DE MORA

Liliana Cano

Ingredientes

4 personas

Cerdo

- 1 Pierna de cerdo
- Vino blanco
- Ajo
- Pimienta

Salsa

- 1 Taza de vino tinto
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Diente de ajo
- 2 Tazas de fondo de res
- 1 Taza de moras
- 4 Cdas. de panela rayada
- 1 Hoja de laurel
- Sal y pimienta

Ensalada de pepino

- 1/2 Pepino en láminas
- Cilantro
- 1/2 Limón
- Azúcar
- Sal y pimienta

Cubos en mantequilla avellanada

- Cubos en láminas
- Mantequilla
- Sal y pimienta

Platano caramelizado en miel

- Platano maduro
- Miel
- Mantequilla
- Canela
- Aceite neutro

Procedimiento

Poner a marinar el cerdo el vino blanco, ajo y pimienta; reservar.

Reducir el vino tinto a la mitad, igual que el fondo de res, por otro lado saltear la cebolla con el ajo hasta que este blanda.

Añadir el vino y el fondo junto con las moras durante 10 min, con el laurel.

Colar la salsa, poniéndola en el fuego nuevamente agregándole panela, salpicar y si está muy seca incorporar más fondo.

Dorar los plátanos en la mantequilla y aceite, cuando estén cocidos, añadir la miel y la canela hasta caramelizar.

Cortar los cubos en láminas muy delgadas, y saltear con mantequilla dejándola tomar un color dorado y salpicar.

Cortar el pepino en láminas muy delgadas y agregar cilantro, limón azúcar sal y pimienta.

Por ultimo dorar la carne por todos los lados de modo que no quede cruda ni tampoco seca, cortar en láminas gruesas para servir.

“Si desea conocer a fondo nuestro país, no es sino que se adentre y recorra los pasillos de cualquier mercado colombiano y mejor aún, si se pierde por los puestos de las papas, las remolachas, las hierbas, los plátanos y el bagre. Podrá reconocer nuestra variedad de climas, de acentos, de tierras, de ríos y de mares que es invaluable.

Y ni hablar de su gente, trabajadora, comprometida y portadora de los sabores básicos, los esenciales de nuestra amplia gastronomía.”

Margarita Bernal



Nicolás Hoyos



AMAZONAS



“Destructor de embarcaciones”: esto es lo que significa una de las palabras indígenas de las cuales el río más largo y caudaloso del mundo puede que derive su nombre. Otros dicen que fue bautizado por el primer explorador del río, Francisco de Orellana, al enfrentarse a las mujeres guerreras de uno de los pueblos que encontró en su camino. El Amazonas y sus afluentes cargan consigo más de una quinta parte de toda el agua dulce del mundo; en su cuenca se levanta una de las selvas tropicales más densas y extensas del planeta donde aún existen algunos pueblos que se resisten a contactarse con el exterior.

En el extremo sur del país se encuentra la reserva forestal más grande del planeta: el Amazonas. Entre sus colosales árboles y caudalosos ríos se esconden secretos milenarios que curan y alimentan el cuerpo y el espíritu, pues en las comunidades amazónicas el alimento y la medicina están íntimamente ligados. Los pobladores de esta región (tribus indígenas como andokes, barasanas, boras, carijonas, cabiyaríes, cofanes, cubeos, letuamas, macunas, miranás, nukaks, ocainas, sionas, tanimucas, tarianos, tikunas, uitotos, yucunas y yuríes, por mencionar solo algunos) la han habitado durante miles de años, y han resguardado el conocimiento de la alimentación en la selva más extensa de la tierra, manteniendo gran parte de sus costumbres ancestrales y prehispánicas. Gracias a la salvaguarda de este conocimiento, en la actualidad es posible encontrar platos y preparaciones únicas que reflejan las tradiciones de los muchos pueblos que habitan la región.

El ciclo de lluvias y las temporadas secas a lo largo del año marcan el ritmo de los poderosos ríos de la región así como de los ciclos humanos en la zona. En Colombia los ríos Amazonas, Putumayo, Caquetá, Guaviare y Apaporis, son algunos de los caudales que sinuosamente marcan el paisaje selvático, inundando en temporada de lluvias los bosques y creando extensas lagunas de varios kilómetros bajo el denso dosel arbóreo. Estos particulares ritmos en los que se mezclan anualmente las aguas y las sequías, el sol y la sombra, hacen posible la existencia de un diverso ecosistema en el cual las comunidades humanas ancestrales reconocen sus limitaciones y posición dentro de un complejísimo, frágil y difícil ecosistema

Cuando la selva se inunda formando grandes lagunas, las gamitanas – especie emparentada con las pirañas pero enteramente vegetariana – comen los frutos que caen de los árboles, dándole un sabor exquisito a su carne; también es el momento en que el legendario pirarucú, el enorme y antiguo pez del Amazonas es pescado, con arpón, como lo ha sido desde tiempos inmemoriales.

Otros de los más importantes componentes de la cultura amazónica es la chagra, el huerto familiar de pancoger diario cuyo cuidado está a cargo de las mujeres; en la chagra abundan diferentes variedades de yucas dulces y amargas, plátanos, chontaduro y otras frutas (piña, arazá, chirimoya, guanábana, arazá, acai, camu camu, caimo, copoazú, lulo amazónico, borojó y ají).

Cabe resaltar que la yuca brava (*manihot esculenta*) es la base de la alimentación de las comunidades que viven en el Amazonas por su altísimo valor nutricional a pesar de la peligrosa carga venenosa que las variedades de la selva aún poseen. El casave, una torta preparada con harina la yuca brava, acompaña prácticamente todas las comidas y es una de las principales fuentes de alimento: se conserva bajo el agua o enterrada en masa, se rallá para obtener fariña o mañoco, y se exprime para extraer y cocinar el maravilloso tucupí (un ají negro resultado de concentrar el jugo amargo de la mandioca).

Por su ubicación geográfica, la cocina amazónica es rica en preparaciones con pescados (entre los que se destacan diferentes variedades de bagres, el majestuoso pirarucú, payaras, palometas, sábalos y sierras palmeras, entre otros). También se consumen otras carnes de caza, frutas y frutos de palma, raíces y yucas (de las cuales se conocen 39 variedades entre dulces y amargas, y se consume tanto la raíz tuberosa como las hojas). Las preparaciones más representativas son: sopas (como el ajicero o quiñapira que es quizás el plato más común entre las comunidades humanas lo largo y ancho de los ríos Vaupés y Guaviare) y guisos de pescado con yuca y tucupí, el pescado ahumado (usando la técnica llamada moquiado o muquiado en la que se ahuma el pescado toda una noche) y la patarashca –pescado asado envuelto en hojas-, sancocho de gallina, y una gran variedad de bebidas (chichas, majule, y jugos de fruta).





AGUADITO DE ANACONDAS DE CACHAMA CON ARAZÁ

Eduardo Martínez

Procedimiento

Poner la pulpa de arazá en un colador fino para recoger el agua que suelta.

Cortar la cachama a lo largo en tiras delgadas del ancho del espesor del filete.

Marinar las tiras de cachama con el agua del arazá un poco de sal, ají wai ya, unos granos de pimienta verde y la mitad de la cebolla durante media hora.

El pepino licuarlo con el jugo de dos limones, un poco de sal y el ají verde

En un plato hondo servir el aguita de la marinada encima las tiritas de cachama dispuestas como anacondas y bañar con los puntos de la salsa de pepino con chile y unos granos de pimienta verde.

Ingredientes

4 personas

1/2 Taza de pulpa de arazá

300 Grs. de filete de cachama
(sin piel y sin espinas)

1 Pisca de sal

1 Cebolla roja cortada en plumas

1 Pepino verde pelado

2 Limones

Aji way ya

1 Aji verde grande



MUTE DE MANÍ CON FRÍJOLITOS DEL SIBUNDOY

Eduardo Martínez

Procedimiento

Mute

En 6 tazas de agua hacer un fondo de vegetales poniendo a cocinar durante media hora una cebolla cabezona cortada en 4, la rama de apio, las rodajas de zanahoria unos granos de pimienta del putumayo y sal.

Mientras se hace el fondo hacer un sofrito con 2 cucharada de aceite y el pimento cortado finamente.

Aparte en $\frac{1}{4}$ de taza del fondo de vegetales licuar el maní tostado con una pizca de ají y sal, cuidando que quede con consistencia de pasta

Cocinar las habas en agua con sal hasta dejarlas al dente, pelarlas y reservarlas en agua fresca.

Ingredientes

4 a 6 personas

Mute

Maíz mute cocido

1 Cebolla cabezona

1 Rama de apio

1 Zanahoria cortada en rodajas

1/2 Pimentón cortado fino

Frijolitos del Sibundoy

1/2 Taza de frijolitos del Sibundoy

1/2 Taza de habas verdes desgranada

1/2 Taza de papitas nativas de colores

1/2 Taza de papitas criollas richi

1/2 Taza de mute de maíz

200 Grs. de maní tostado

Frijolitos del Sibundoy

Colar el fondo y poner a cocer en este fondo con un poco de sal los frijolitos con las papas más duras, cuando estén ablandando las papas y los frijolitos agregamos las papas criollas richi. Cuando todo este blando agregar el mute de maíz y unas 8 cucharadas de la pasta de maní dejar cocer por 3 minutos más. La sopa debe quedar con consistencia sedosa, servir adornando con las habas blanqueadas.



CACHAMA EN ESCABECHE, CHILES ASADOS Y ACEITE DE ACHIOTE

Alejandro Gutiérrez

Procedimiento

Disponga los chiles en una bandeja y llévelos al horno a 200 C por espacio de 30 min. o hasta que estén ligeramente quemados.

Prepare el aceite de achiote, infusionando los granos en el aceite a fuego muy bajo por espacio de 30 min. Cuele y reserve.

Limpie el exceso de espinas de los filetes con la ayuda de una pinza pequeña. Sazone con sal por ambos lados.

Corte la cebolla en láminas delgadas.

En una sartén antiadherente a fuego alto, selle los filetes usando un poco del aceite, hasta que estén dorados, reserve.

En la misma sartén a fuego medio, saltear la cebolla hasta que comience a dorarse, agregue los ajos enteros y los chiles. Continúe salteando por unos minutos.

Agregue el vinagre y baje el fuego, a continuación agregue el resto del aceite y espere a que la preparación hierva suavemente. Disponga los filetes en el líquido y deje que se cocinen suavemente por espacio de 10 min. El líquido debe cubrir los filetes.

Deje reposar por unos minutos, retire los dientes de ajo y sirva sobre yucas cocidas.

Nota: Los chiles pueden ser muy picantes si desea comerlos, pero aportan mucho aroma y sabor al escabeche.

Ingredientes

4 personas

- 1 Kl. de cachama en filete
- 4 Und. de ajies picantes
- 1 Cda. de achiote en grano
- 1 Taza de aceite neutro (Canola ó girasol)
- 1 Cebolla roja
- 3 Dientes de ajo
- 1/2 Taza de vinagre blanco
- Sal marina

“Hay un interés en crecimiento por conocer a fondo los procesos de producción, por trabajar codo a codo con el productor, ya sea el de las hortalizas, los huevos, la carne o la miel. No es solamente una preocupación por garantizar la procedencia de los alimentos, sino también por generar bienestar para los productores y campesinos, y así fortalecer la cadena”

Liliana López



Eduardo Martínez



FRÍJOLES, PANZA DE CERDO ASADA, TOMATES Y FARIÑA

Alejandro Gutiérrez

Ingredientes

8 personas

- 1 Lb. de frijoles bola roja
6 de alguna variedad nativa
- 1 Kl. de panza de cerdo carnuda sin piel
- 1 Cerveza rubia
- 1/2 Taza de vinagre de frutas
- 1/2 Taza de miel de abejas
- 1 Kl. de tomate chonto bien maduro
- 1 Cebolla larga
- 1 Cebolla cabezona
- 1 Cabeza de ajos
- 2 Zanahoria
- Aceite vegetal
- Sal

Procedimiento

Remojar los frijoles en abundante agua desde el día anterior. Sazonar la panza con abundante sal y pimienta. Cortar la zanahoria y la cebolla cabezona en trozos pequeños. Precalentar el horno a 150° C.

En un caldero con tapa, apto para horno, sellar la panza a fuego medio por ambos lados, hasta dorar parejo, retirar y reservar. Ahí mismo, sofreír las verduras con un poco de aceite y la grasa de la panza, hasta que estén suaves y ligeramente doradas. Agregar dos dientes de ajo, el vinagre de frutas, la miel y la cerveza. Finalmente la panza de cerdo. Tapar y hornear por espacio de 3 horas. Verificar cada hora que la panza tenga suficientes líquidos que cocción, de lo contrario, puede agregar agua.

Mientras, en una olla amplia con agua, cocine los frijoles con media cabeza de ajo, cebolla larga y zanahoria hasta que suavicen. Pele los tomates, córtelos en trozos y dispóngalos con un poco de aceite en una sartén amplia a fuego alto para que se quemen, procurando no moverlos.

Una vez este cocina la panza, reserve los jugos de cocción, déjela reposar por 20 minutos, córtela en trozos grandes y séllela en una sartén antiadherente hasta que esté bien dorada.

Retire las verduras de los frijoles, mezcle con los tomates asados, los jugos de cocción de la panza y corrija la sazón.

Sirva los frijoles con la panza y termine con un poco de fariña tostada.



BANANOS CALADOS EN HOJA DE PLÁTANO, NIBS DE CACAO Y HELADO

Alejandro Gutiérrez

Procedimiento

Pelar los bananos y cortarlos a la mitad.

Preparar el melao, poniendo a disolver la panela en $\frac{1}{2}$ taza de agua con la canela y el anís.

Ingredientes

8 personas

- 8 Bananos muy maduros
- 2 Hojas de plátano (las que se usan para envolver tamales)
- 200 Grs. de panela
- 1 Astilla de canela
- 1 Estrella de anís
- 100 Grs. de mantequilla
- Nibs de cacao
- Helado de vainilla
- Hilo grueso de algodón

Cortar las hojas de plátano en cuadrados de 30 x 30 cms., procurando no romperlas. Disponer 4 mitades de banano en el centro de cada hoja, cubrir con una cucharada generosa del melao y cuadrito de mantequilla. Envolver los bananos con la hoja y amarrar con el hilo como si fuese un regalo.

Cocinar al vapor por espacio de 1 hora.

Servir los bananos en la hoja, esparcir una porción generosa de nibs con un poco más del melao y una bola de helado.



BOCADOS DE CACHAMA REBOSADOS EN FARIÑA CON CAMU CAMU Y CARAMELO PICANTE DE PANELA

Eduardo Martínez

Ingredientes

4 personas

600 Grs. de filete de cachama sin piel y sin espinas (cortado en cubos medianos)

1 Clara de huevo

2 Tazas de farinsha de Yuca

1 Taza Jarabe de camu camu o pulpa de camu camu

250 Grs. de panela rallada

125 Grs. de agua

1/4 De cucharadita de ají way ya en polvo

3 Tazas de aceite vegetal

Procedimiento

Para las salsas:

Camu camu

A una taza de jarabe de camu camu agregar una pisca de sal y poner a reducir un al fuego un poco hasta que espese.

Si lo hace con pulpa agregar a la taza de pulpa $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y una pisca de sal poner al fuego hasta que espese.

Caramelo picante de panela

Poner en una cazuela la panela rayada el cuarto de taza de agua, un pisca de aji y de sal esperar a que espese un poco y bajar del fuego.

Cachama

Salpimentar los cubos de pescados, pasar los cubos de cachama por la clara de huevo, después rebosar en la fariña de yuca con un poco de sal.

Poner el aceite a calentar bien, llevar los cubos de cachama rebosados al aceite y freírlos en fritura profunda en tandas para que se frían bien y el aceite no se enfrié.

Sacar a una taza con papel de cocina absorbente. Servir caliente acompañado de la salsa de camu camu y el caramelo picante de panela.



BONDIOLA AMAZONÍA

Leonardo Morán

Ingredientes

4 personas

Bondiola de cerdo
Panela

Piña

Tocineta

Frijol

Aguacate

Vino tinto

Hierbas aromáticas: romero, laurel, cilantro
Cebolla larga y cabezona

Tomate

Aceite

Ajo

Sal

Pimienta

Procedimiento

Marinar el cerdo en vino tinto, aceite, cebolla, cebolla, ajo, pimienta y hierbas aromáticas.

Para el hogao

Sofreir cebolla larga, ajo, sal y pimienta con un poco de mantequilla y panela.

Agregar tomates maduros y cocinar a fuego medio.

Para el puré de frijol

Hacer guiso, poner a cocinar los frijoles durante 15 minutos y llevar a un procesador junto con el guiso hasta obtener la consistencia deseada.

Para la salsa de piña

Saltear tocineta hasta que bote sus jugos y agregar la piña en concasse .

Picar aguacate en trocitos.

Emplatar.

“Dígame qué come su madre y te diré quién es”.

Me trataron de loco cuando propuse la cocina nacional hace unos años. “Mi mejor comida fue un desayuno en la plaza de mercado de Manizales: caldo con unas enormes albóndigas, una taza sopera de chocolate, una arepa, queso y todo por 2000 pesos.”

Mi primera experiencia con la cocina local fue un steak a la parrilla con yuca frita. Esta exótica raíz me sabe a gloria. Tenía un bronceado como el de

Natalia París, un crocante como el de los truenos en tierra caliente y el interior estaba tan suave como el algodón”. Es un hecho que no podemos escapar del paladar ancestral”.

Kendom MacDonald



Alejandro Gutiérrez

ORINOQUÍA



Aunque su desembocadura fue descrita por Colón en 1498 durante su tercer viaje, el gran río Orinoco sólo fue explorado en su totalidad hasta 1951 cuando una expedición franco venezolana encabezada por Frank Risquez alcanzó las míticas montañas de la Sierra de Parima, en la profundidad de la selva que separa las cuencas del Amazonas y el Orinoco. En un risco de más de 1000 metros de altura y que se alza entre la densidad del bosque ecuatorial, nace el río Orinoco uniéndose más adelante con diversos torrentes para penetrar en el llano colombo-venezolano y convertirse en una de las corrientes más caudalosas del mundo.

Ubicada en el suroriente de Colombia, la Orinoquía es la zona geográfica marcada por la vasta llanura de la cuenca del río Orinoco y sus afluentes; es la amplia planicie que va desde las faldas de la cordillera Oriental de Colombia y que atraviesa buena parte del territorio suroccidental venezolano, así como parte del norte de Brasil. La vida en la Orinoquía está por tanto estrechamente ligada a la llanura, a sus condiciones medioambientales y a las temporadas de lluvia o sequía que condicionan la vida de los caudalosos ríos de los que depende la región y sus habitantes.

Buena parte de los primeros pobladores de estos ríos y llanuras llegaron allí desde el Mar Caribe, penetrando las llanuras por el gran Orinoco desde su desembocadura en el Golfo de Maracaibo. Descendientes de tribus Caribes, estas poblaciones prehispánicas se organizaban en agrupaciones de familias y clanes de varias decenas de personas y vivían principalmente de la caza, la pesca y la recolección de frutos y vegetales estacionales. Con la llegada de

europeos al territorio colombiano, esta zona se convirtió en frontera agreste e inaccesible. El aislamiento de siglos debido a las dificultades para desplazarse a la región, generó una cultura para los colonos y culturas autóctonas, quienes formaron comunidades de frontera, aisladas de los centros urbanos, y con un carácter y unas formas culturales originales y propias.

La pesca siempre ha sido una de las actividades predominantes de los pobladores de la zona. Numerosas especies de peces (principalmente gamitanas, tucunarés, payanas, arapaimas y una gran variedad de bagres) así como babillas y tortugas han sido fundamentales en la dieta de las tribus indígenas y luego de colonos mestizos desde hace siglos; los pobladores de la zona son muy aficionados a las sopas y caldos. Las preparaciones más emblemáticas son los sancochos de todo tipo de carnes y pescados, los asados a las brasas, y los jugos y chichas de frutas.

La caza complementa a la pesca para las comunidades Sikuani y Piapoco que habitan en las fronteras entre la llanura y la selva, en Vichada, allí donde la temporada de lluvias impide la comunicación terrestre con la región por más de seis meses: dantas, armadillos, lapas, cerdos salvajes y otras suculentas carnes de caza hacen parte de la tradición alimentaria de la zona.

Cercano a la cuenca del Orinoco se encuentra el Piedemonte llanero. En esta zona predomina la explotación ganadera y pesquera por su paisaje llano y cálido clima. Los Llanos orientales son unos de los principales productores de carnes de res del país, así como de pescados de río (especialmente en los meses de enero a mayo). En los últimos tiempos han sido pioneros en la cría del chigüiro (capibara) y la babilla. En la variedad de platos regionales se evidencia

el mestizaje culinario propio de la colonización: asados como la ternera a la llanera o mamona, o el chigüiro asado; sopas de carne como el hervido cruzado, y el picillo de carne o pescado. También merece la pena resaltar las preparaciones que utilizan hojas como envoltorios: hayacas llaneras, tungos y pan de arroz, y el tatuco – una cocción bajo tierra que lentamente deja los alimentos jugosos y suaves–.

Para saborear la Orinoquía, es necesario adentrarse en la Colombia profunda, una en la cual el trajín urbano da paso a ritmos más lentos y decantados: es imprescindible estar dispuesto a probar alimentos desconocidos, pues por su lejanía con las ciudades más grandes del país, los productos y preparaciones no suelen ser conocidos allende sus fronteras. Pero una vez se comienza a degustar la textura increíble de sus pescados, la sutileza de sus asados y sus bebidas refrescantes, no hay retorno para el paladar, siempre querrá regresar a los sabores del Orinoco.





CREMA DE CALABAZA CON QUINUA PINTADA CON REMOLACHA Y QUESO 7 CUEROS

Tomás Rueda

Procedimiento

Cortar la calabaza en octavos y asarla en el horno a 150° C durante una hora.

En una olla aparte con agua con sal cocinar la quinua durante 10 minutos a fuego medio. Apagar y dejarla reposar otros 10 minutos. Colar y reservar.

Con un extractor de jugos sacar el jugo de una remolacha. Mojear con este jugo la quinua y aderezarla con pimienta, limón y cilantro. Verificar su punto de sal.

Cuando la calabaza este cocida, licuarla con un poco de caldo de verduras o solo agua, hasta conseguir la textura deseada. Calentarla en una olla, verificar su punto de sal y servirla poniendo al final la quinua y el queso desmechado.

Ingredientes

4 personas

- 1 Calabaza aproximada de 1 kl
- 100 Grs. de quinua
- 1 Remolacha
- 200 Grs. de queso 7 cueros fresco



ESTOFADO DE TERNERA EN GUARAPADO

Tomás Rueda

Procedimiento

Cortar la ternera en cubos grandes de 3 cm., salpimentarlos y dorarlos en una olla amplia y de fondo grueso con aceite. Añadir la zanahoria y la cebolla roja, mover y dorar bien. Agregar las hierbas frescas y la paprika, mover y agregar inmediatamente el guarapo. Dejar reducir el guarapo y cubrir el estofado con caldo de res o agua. Cocer durante dos horas a fuego medio sin dejar que hierva el agua.

Aparte en un sartén o plancha, quemar los tomates, la cebolla blanca y los ajos. Licuarlos y hacer una pasta con esto.

A las dos horas verificar el punto de cocción y el punto de sal. Agregar la pasta de tomates asados y dejar que cueza unos 15 minutos más. Apagar y dejar reposar 10 minutos.

Ingredientes

4 personas

- 1 Kl. de carne pulpa limpia de ternera
(de la pierna preferiblemente)
- 2 Tazas de guarapo de panela y/o piña
- 1 Cucharadita de paprika
- 2 Zanahorias cortadas en cubos gruesos
- 2 Cebollas rojas cortadas finamente
- 1 Cebolla blanca
- 3 Tomates chontos maduros
- 4 Dientes de ajo
- Tomillo y laurel frescos

“Al ultimar esta grata labor llegamos a una feliz conclusión: la cocina, como el amor, es el arte de aderezar y de manejar el fuego. Conocer el prodigioso mundo de sus palabras es otro encantamiento.”

Lacydes Moreno Blanco



Tomás Rueda



ALBÓNDIGAS DE TILAPIA CON SALSA DE TOMATE VERDE, SOBRE VEGETALES VERDES Y JENGIBRE CONFITADO

Juan David Gracia

Ingredientes

4 personas

Albondigas

1000 Grs. filetes de tilapia (sin piel ni
espinas)

100 g Miga de pan

1 Huevo

3 Grs. de sal

15 Grs. de cebolla blanca picada

10 Grs. de cilantro picado

3 Grs. de ralladura de limón

10 Grs. de jugo de limón

10 Grs. de aceite de olive extra virgen

Salsa de tomate verde

500 Grs. de tomate verde

100 Grs. de cilantro (solo hojas)

20 Grs. de limón

10 Grs. de jengibre fresco pelado

5 Grs. de sal

10 Grs. de aceite de olive

Vegetales verdes

Todos los vegetales verdes que encuentren

Arvejas

Calabacín

Habichuelines

Habas

Espárragos

Aceite de olive extra virgen

Sal marina

Procedimiento

Albondigas

Precalentar el horno a 180° C. Moler los filetes de tilapia en un moledor de carne, si no tiene moledor puede hacerlo a cuchillo picando los filetes lo más finamente posible. Agregar todo el resto de ingredientes y mezclar con las manos en movimientos envolventes evitando apretar la mezcla entre los dedos. Alistar una bandeja apta para horno aceitando con aceite de oliva extra virgen el fondo. Formar albóndigas de aproximados 25 gramos o del tamaño de una pelota de ping-pong y disponerlas en la bandeja procurando que las albóndigas se toquen una con otra así en el horno se van ayudar a mantener su forma, no preocuparse si no se ocupa el total de la bandeja, lo importante es que todas sus albóndigas estén en contacto. Hornear por 10 a 12 minutos. Retirar del horno. Servir inmediatamente o si se hacen por adelantado, calentar en una sartén con mantequilla a fuego medio bajo o al horno por 5 minutos a 150°C.

Salsa de tomate verde

Cortar los tomates en cuartos. Licuar todos los ingredientes y reservar.

Vegetales verdes

Cortar los vegetales de tal manera que mantengan su forma original pero sean fáciles de comer, por ejemplo el calabacín en láminas a lo largo, las habichuelas a la mitad horizontalmente y las arvejas enteras.

Sal marina y agua, llevar a hervor y comprobar que sepa a agua de mar. Blanquear los vegetales individualmente dependiendo de su dureza. Los calabacines cederán a los 10 segundos, mientras que las arvejas a los 2 minutos. Retirar del agua y mezclar con aceite de oliva al gusto y más sal gruesa. Servir inmediatamente o permitir enfriar naturalmente. Si se van a recalentar hacerlo calentando una sartén grande a fuego alto por un minuto, agregar los vegetales de golpe con un poco de la misma agua que ellos dejan en el recipiente, saltear rápidamente y servir.

Jengibre confitado

Quemar los jengibres a fuego directo hasta que su piel se torne negra. Retirar y cortar en láminas de medio centímetro. Por otro lado en una olla llevar a hervor el azúcar con el agua, agregar las láminas de jengibre y retirar. Pasar a un contenedor con tapa y permitir enfriar naturalmente. Tapar y mantener a temperatura ambiente por al menos una semana hasta dos. Sacar del almíbar pasado este tiempo y reservar el almíbar para endulzar sus bebidas, y disponer en una bandeja con papel encerado las láminas de jengibre procurando que no se toquen. Secar por 3 a 5 días volteándolos cada tanto. Una vez secos tomaran una textura gomosa y tendrán un sabor intenso y picante. Cortar en cubos pequeños y reservar.

Armar

Disponer en el fondo del plato los vegetales verdes tibios y rociar con aceite de oliva, y sobre estos las albóndigas calientes, salsear con la salsa de tomates verdes fría y sazonar con unos cuantos trocitos de jengibre confitado. Decorar con oxalis.

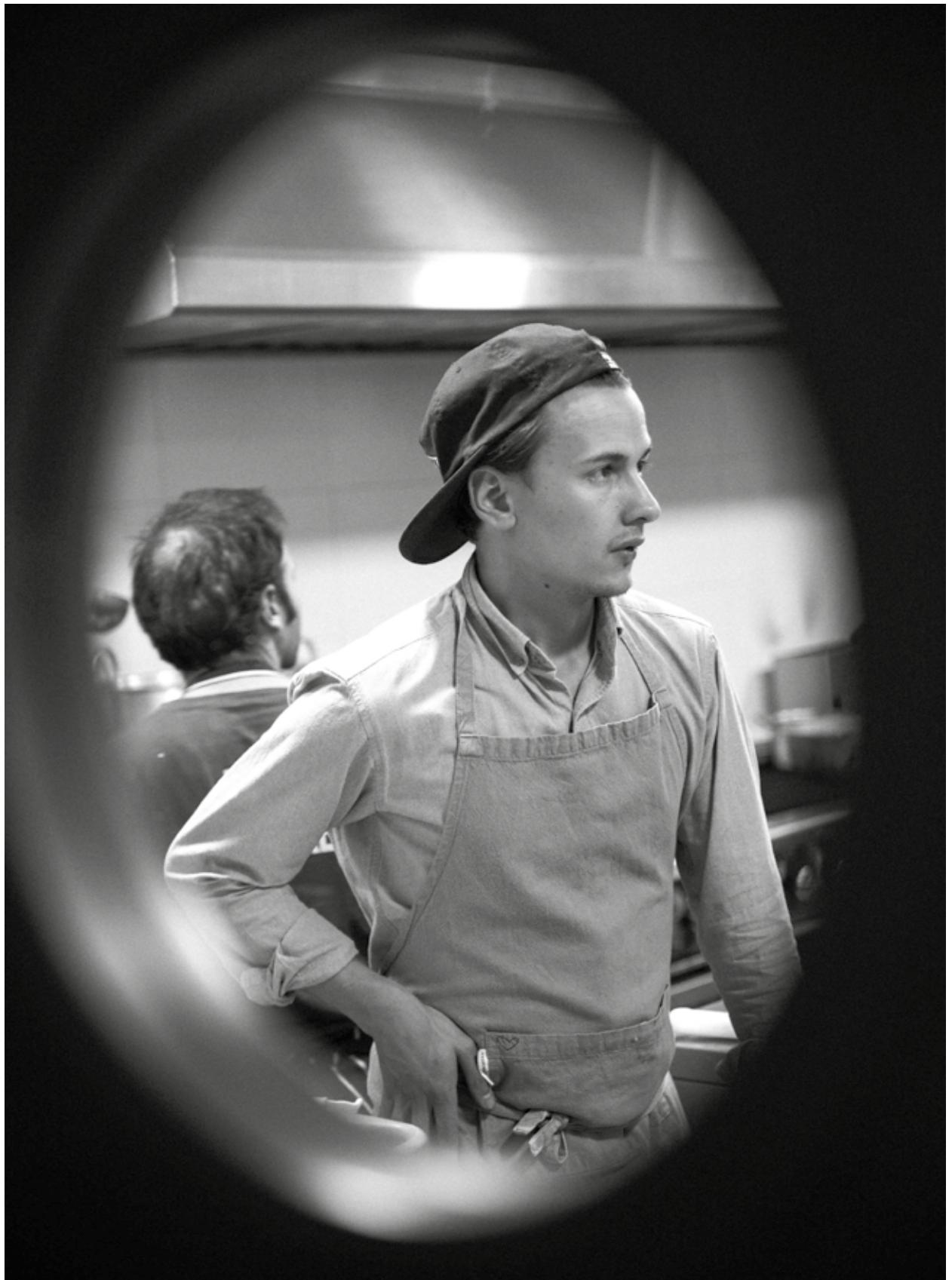
Ingredientes

Jengibre confitado

200 Grs. de jengibre fresco sin pelar
300 Grs. de azúcar
300 Grs. de agua

Armar

Aceite de oliva extra virgen
Hojas de Oxalis (Tréboles)



Juan David Gracia



CARAJILLO SOUR

Juan David Gracia

Ingredientes

2 cocteles

Aguardiente de cafe

20 Grs. de Café en grano
250 Grs. de Aguardiente llanero

Almíbar de canela

1 Canela en rama
200 Grs. de azúcar
200 Grs. de agua

Coctel

4 Oz. de aguardiente de café
2 Oz. de almíbar de canela
2 Oz. de café espresso frio
1 Oz. de zumo de limón
1 Clara de huevo
2 Cubos de hielo

Decorar

2 Ramitas de canela
2 Flores

Procedimiento

Aguardiente de café

Moler el café y mezclar con el aguardiente, reservar en un contenedor con tapa refrigerado por 3 días. Pasado este tiempo pasar por un colador de papel o de tela dos veces. Reservar.

Almíbar de canela

En una olla llevar a hervor el azúcar con el agua y agregar la canela. Retirar y permitir infusionar la canela por un día. Retirar la canela y reservar.

Coctel

Congelar dos copas de Martini en el congelador; o llenándolas con hielo y agua. Quemar una de las puntas de la canela a fuego directo. Reservar. Mezclar todos los ingredientes para el coctel en una licuadora por 30 segundos. Sacar las copas del congelador o sacarles el agua helada. Servir en las copas el coctel y decorar.



CREMA DE BANANO CON GOPIO, BANANOS PASOS, HELADO DE VAINILLA Y ACEITE DE CACAO

Juan David Gracia

Ingredientes

6 postres

Crema de banano

5 Bananos muy maduros
120 Grs. de suero costeño
1 Huevo
90 Grs. de panela
10 Grs. de zumo de limón
2 Grs. de sal

Crumble de Gofio

200 Grs. de harina de maíz amarilla
150 Grs. de harina de trigo
200 Grs. de mantequilla
1 Huevo
80 Grs. de dulce quemado de panela
40 Grs. de panela
2 Grs. de sal

Bananos

3 Bananos muy maduros

Helado de vainilla

300 Grs. de azúcar
120 Grs. de leche en polvo descremada
800 Grs. de leche
6 Yemas
1 Vaina de vainilla

Aceite de cacao

10 Grs. de cacao
10 Grs. de agua
20 Grs. de aceite de oliva extra virgen

Armar

300 Grs. de crema de banano
300 Grs. de crumble de gofio
3 Bananos pasos
300 Grs. de helado de vainilla
10 Grs. de aceite de vainilla

Procedimiento

Crema de banano

En esta receta es de mucha importancia tener bananos muy maduros, que su cascara este completamente negra. Para acelerar el proceso poner los bananos en el congelador por un día, sacar y permitir descongelar a temperatura ambiente, los bananos se tornaran negros en el punto perfecto para utilizarlos. Pelarlos y mezclar en una licuadora con el resto de los ingredientes. Llevar a una olla y calentar a fuego medio batiendo constantemente con un batidor hasta que la primera burbuja salga a la superficie y delate la coagulación de la yema, si cuenta con un termómetro llevar hasta 73°C. Regresar a la licuadora y licuar. Pasar por un tamiz y reservar en frio en una manga pastelera con pico redondo, o en un contenedor con tapa por al menos 4 horas antes de usar.

Crumble de Gofio

Precalentar el horno a 180° C. En un procesador de alimentos procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta que de vueltas con las aspas de la máquina y no se pegue a sus paredes, si es necesario agregar más harina de trigo para lograr esa textura. Retirar y envolver en plástico. Enfriar por 1 hora. Estirar con la ayuda de un rodillo entre dos plásticos hasta tener una plancha de 1 cm de grosor. Pasar a un molde enmantecado y enharinado.

Bananos

Precalentar el horno a 60°C. Disponer los bananos muy maduros pelados en una bandeja con papel encerado. Secar al horno por entre 4 y 6 horas dejando la puerta del horno entreabierta con la ayuda de una cuchara de palo o un trapo seco. Una vez pasado este tiempo retirar, cambiar el papel y voltear los bananos. Repetir por otras 4 horas el proceso. Una vez secos reservar en un contenedor con tapa a temperatura ambiente.

Helado de vainilla

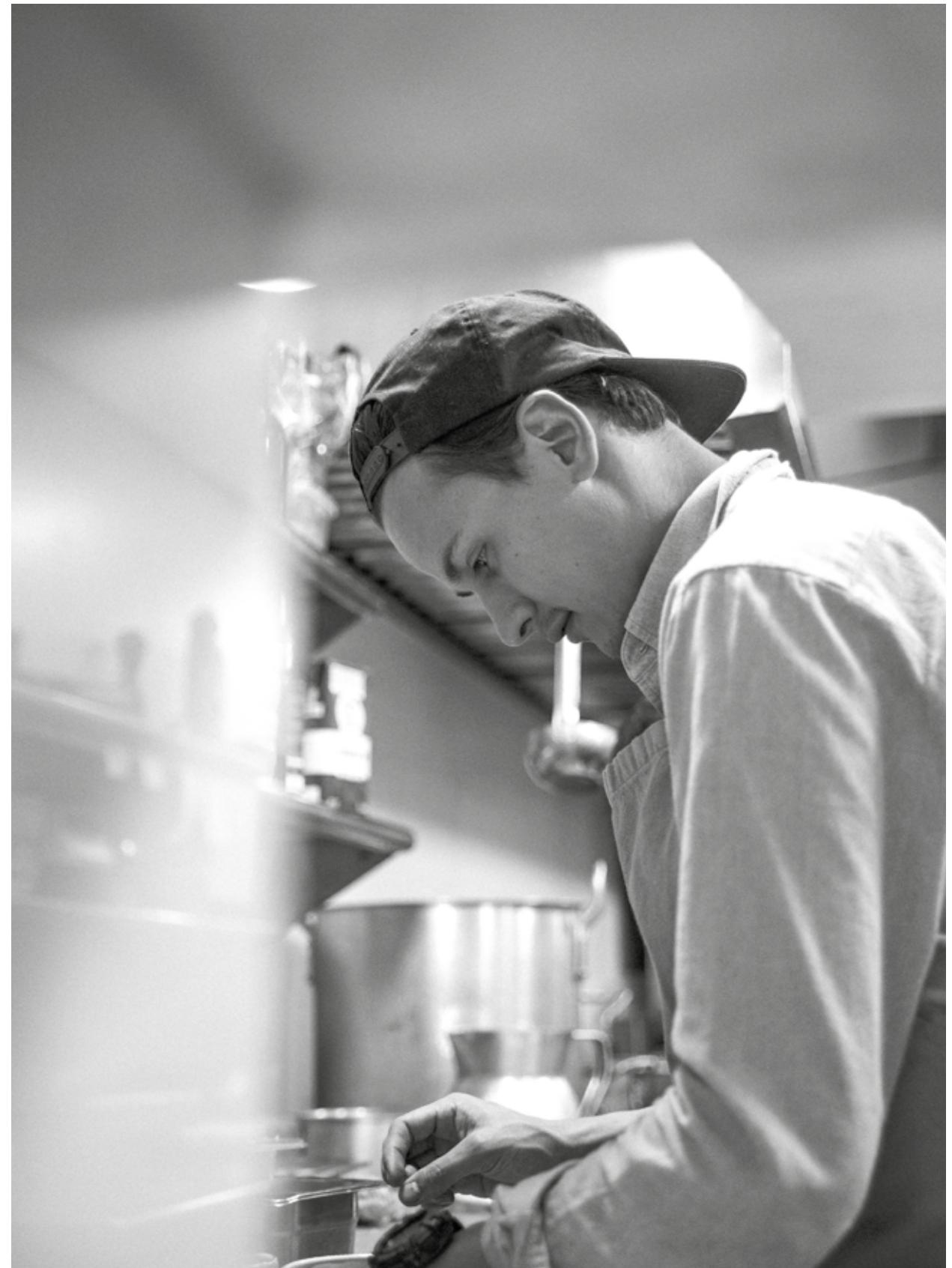
Licuar todos los ingredientes y tamizar. Calentar en una olla a fuego medio revolviendo constantemente con una espátula. Si cuentan con un termómetro llevar a 75°C o hasta que la primera burbuja delate la coagulación de las yemas. Licuar nuevamente y tamizar. Enfriar rápidamente en un baño maría inverso (sobre agua con hielo) y refrigerar por al menos dos horas. Poner en la máquina de helado según las instrucciones del fabricante.

Aceite de cacao

Mezclar el cacao con el agua y disolver. Mezclar con el aceite de oliva y reservar.

Armar

Disponer en el centro del plato una cuchara de la crema de banano y aplastar la mitad con la parte de atrás de una cuchara en un movimiento hacia uno de los bordes del plato. Disponer tres trozos del banano paso alrededor de la pincelada de crema de banano. Acompañar cada banano paso con un trozo de crumble de gofio y espolvorear lo que este mas pulverizado en la crema y además hacer un montoncito en un costado para hacer de base para el helado. Disponer una bolita del helado sobre esa base y rociar con un poco del aceite de cacao el plato.



Juan David Gracia



ESCABECHE DE CACHAMA EN AJÍ Y AJÍ DULCE SOBRE PATACÓN

Tomás Rueda

Ingredientes

4 personas

- 1/2 Lb. de filete de cachama
- 1 Cebolla roja cortada en julianas
- 2 Dientes de ajo cortados en laminas
- 4 Ajis dulces, variados en colores
(cortados en finas julianas)
- 1 Aji pequeño
- 1/2 Taza de aceite de oliva
- 4 Cdtas. de alcaparras
- 8 Cdas. de un vinagre sabroso
(jerez, vino, plátano, o guayaba)
- Hierbas aromáticas al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 8 Patacones

Procedimiento

Corte los filetes de cachama en bastones largos y anchos y salpimenté.

Aparte en un sartén sofria la cebolla roja, los ajos, el ají dulce y el ají en el aceite de oliva a fuego medio durante 5 minutos. Salpimentar.

Ponga la tilapia sobre el sofrito y moje con el vinagre y deje reducir durante dos minutos más.

Agregué las alcaparras y las hierbas aromáticas. Tape el sartén, apague el fuego y deje que se termine de cocinar la tilapia 5 minutos más. Sirva con patacones.



¿Cómo un campesino que solo conoce la violencia y el cultivo de droga como sustento de vida obtiene herramientas para salir adelante de manera honrosa y digna? ¿Qué lo motiva a hacerlo?

En su gran mayoría, las personas que dejaron esta actividad atribuyen su cambio a una nueva forma de ver la vida, a las capacitaciones sociales y técnicas que dan total sentido a la frase: “La tranquilidad que trae la legalidad no tiene precio”. Gran parte de estas personas tuvieron cultivos de coca o amapola, fueron labriegos, cocaleros, ‘rascachines’ y víctimas de la violencia. Pero, a diferencia de otros como ellos, lograron dar un paso significativo hacia la legitimidad y aprovecharon oportunidades brindadas por el Estado a través de Prosperidad Social y la oficina de Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito, gracias a proyectos desarrollados a través de una estrategia denominada Desarrollo Alternativo (prevención, erradicación y sustitución de cultivos ilícitos).

El apoyo de la academia, de los restaurantes e instituciones y en especial de los profesionales de la cocina, como embajadores de los productos autóctonos del campesinado colombiano, es definitivo como contribución a los procesos de paz que tanto anhela el país.

Alejandro Cuellar



**F O
G O
N**
UNIÓN DE
COCHINEROS
Y COCINAS
COLOMBIA



PROSPERIDAD SOCIAL


**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Drogas y el Delito

