Fundación es un municipio de Colombia perteneciente al departamento del Magdalena, está localizado cerca de la Sierra Nevada de Santa Marta, es el municipio más poblado después de Ciénaga, Plato y la ciudad de Santa Marta.

Según la tradición, los pobladores del territorio fueron Indios Caribes que bajaban de la Sierra Nevada de Santa Marta para matar y cazar. Con el paso del tiempo nació el pueblo de Villa Elvira, que desapareció debido a los cambios en el cauce del río, por lo que sus habitantes se trasladaran al sitio que actualmente es llamado Fundación. Inicialmente tuvo el nombre de San Juan de Jose. A partir de 1945 aparece bajo la jurisdicción del Distrito de Banco en el Departamento de Magdalena.

Población

La población según las proyecciones efectuadas por el DANE para 2013 con base en el censo general de 2005 es de 57527 habitantes.

Gastronomía

Las recetas del municipio de Fundación - Magdalena siempre se han caracterizado por su riqueza de platos, los cuales abarcan la comida, tales como guineo, yuca, ñame, maíz, coco y frutales.

El pescado de río, es elemento primordial en la alimentación de los habitantes del municipio, mientras que las carnes de ganado vacuno, ovino y porcino ocupan un lugar secundario.

Pescado frito

Ingredientes

1 mojarra

Aceite

Sal al gusto

Limón

Preparación

Se prepara el pescado sazonándolo con un poco de sal y limón, dejándolo marinar por unos minutos. Se calienta el aceite y se fríe hasta que quede bien doradito.

Patacones de Guineo verde

Ingredientes

2 guineos verdes

Aceite

Sal al gusto

Preparación

Se cortan los guineos en ruedas gruesas y se fríen en aceite, se sacan y se machacan, dejándolas bien delgadas, se introducen en agua con sal y se vuelven a freír hasta que queden doradas.

Hay una variedad de patacones hechos con guineo verde propio de la zona bananera.

Dulce de coco

Ingredientes

½ libra de azúcar

4 onzas de pasas

1 coco fresco grande (se puede hacer con coco seco o biche)

1 astilla de canela

2 tazas de agua

Preparación

Se pela el coco, se ralla y se pone al fuego junto con el azúcar, las pasas, la canela y las 2 tazas de agua, luego se agregan unas gotas de limón para que no se azucare y se deja hasta que espese. Dejar enfriar y servir.

Cocadas

Ingredientes

1 coco grande

½ libra de azúcar

1 astilla o esencia de vainilla

Preparación

Se ralla el coco, se pone al fuego con el azúcar y un poquito de vainilla hasta que coja punto y se revuelve constantemente hasta que se desprenda de la olla. Se vacía por cucharadas y se les da forma de galleta sobre una superficie plana y se dejan secar.

Comidas típicas

Cayeye de guineo verde con machucho

Ingredientes

10 guineos verdes

½ libra de queso costeño

1 cebolla

1 tomate

Aceite

Mantequilla

Sal al gusto

Preparación:

Se cocinan los guineos con poca sal se aplastan cuando estén listos se les agrega mantequilla y queso, aparte se frita el tomate con la cebolla y se sirve encima del cayeye

Referencias de información

La vieja Ana de los fritos

Otilia pertuz

La señora de los bollos