

Gastronomía  típica ancestral de Barranquilla Atlántico

Unidad Cuatro- Actividad Integradora

JOSÉ ANTONIO PÉREZ FONTALVO

Educación Superior San Mateo

Bogotá

2018

**Contenido**

[**Gastronomía  típica ancestral de Barranquilla Atlántico** 3](#_Toc513124501)

[Las comidas típicas de la región Caribe una amalgama de cocinas: 3](#_Toc513124502)

[Gastronomía de la región caribe. 3](#_Toc513124503)

[**Recetas típicas que identifican a la región Caribe** 4](#_Toc513124504)

[Sancocho de Bocachico: 4](#_Toc513124505)

[Arroz de coco  o Arroz con coco: 4](#_Toc513124506)

[Mote de queso: 5](#_Toc513124507)

[Posta Negra: 5](#_Toc513124508)

[Arroz de Lisa: 6](#_Toc513124509)

[**Las frituras costeñas, las insuperables comidas típicas de la región caribe.** 6](#_Toc513124510)

[Arepa de huevo: 7](#_Toc513124511)

[Empanadas: 7](#_Toc513124512)

[Patacón: 8](#_Toc513124513)

[Carimañola: 8](#_Toc513124514)

[Butifarra: 9](#_Toc513124515)

[**LOS DULCES COSTEÑOS** 10](#_Toc513124516)

[Dulce de mamey: 10](#_Toc513124517)

[Dulce de leche cortada 10](#_Toc513124518)

[**LOS DULCES MANJARES DE PALENQUE** 11](#_Toc513124519)

[Alegrías: 11](#_Toc513124520)

[Caballitos: 12](#_Toc513124521)

[Enyucado: 12](#_Toc513124522)

[Cocada Palenqueras: 13](#_Toc513124523)

[Cocadas de leche: 14](#_Toc513124524)

[Bolas de tamarindo: 14](#_Toc513124525)

[Mongo – mongo: 15](#_Toc513124526)

[Cocada de Guayaba: 15](#_Toc513124527)

# **Gastronomía  típica ancestral de Barranquilla Atlántico**

En Colombia existen un sinnúmero de manifestaciones culturales que expresan la variedad étnica, religiosa, de costumbres, tradiciones y formas de vida de su población, así como su riqueza natural y diversidad de climas, geografías y paisajes, entre otros.

La región del Caribe colombiano, se extiende  sobre una llanura continental  al norte del país y de la región andina y de cara al  mar Caribe en el Océano Atlántico.  Los **platos típicos de la región Caribe,** son el encuentro  de muchas cocinas: la indígena, la negra, la española y por supuesto la árabe; sobresalen sus espectaculares y deliciosas frituras típicas.

## ****Las comidas típicas de la región Caribe una amalgama de cocinas****:

La  **gastronomía de la región Caribe**,  ha recorrido un camino de sabores, colores y técnicas, resultado de la mezcla de una taza de cocina española, otra taza de indígena, cucharadas de africana y una pizca de cocina árabe;  éste último ingrediente que es extraño en la **cocina colombiana**, se originó  en la corrientes migratoria que afectó la costa norte del país, entre 1850 y 1950; la migración árabe –judía, se efectúo en grupo pequeños, que se asentaron  puntualmente en poblaciones de la costa  Caribe de Colombia.

La influencia árabe  se hace evidente en  la restructuración y creación  de  varios platos  de  las **comidas típicas de la región Caribe**, como  en el caso de los  buñuelos de lenteja,  originados en el  Falafel  (árabe),  la pasta de ajonjolí tostado del  tahiene libanés, el enyucado de guayaba con almíbar de azahares,  la galleta turca y muchos más;  igual es importante el aporte en la introducción y uso variado de ciertos alimentos como la berenjena empleada en la preparación  de muchos **platos típicos de la región Caribe.**

El aporte negro, significativo en la **comida típica  de la región Caribe** se da en dos sentidos: en las prácticas culinarias y en las ventas callejeras de frutas y dulces de las palenqueras. En el primer caso, el uso abundante del aceite en la preparación de los alimentos,  el gusto por las frituras, por el sofrito en sus diversas clases y por el tratamiento de granos por cocción,  en la preparación de los **platos típicos de la región Caribe**, son ejemplos de ello.

## ****Gastronomía de la región caribe.****

La presencia de  alimentos nativos  como pescado de mar y de río, mariscos,  carne de  res,  pollo,   cerdo, cabra  y  a los  cultivos de  yuca, ñame, arroz, maíz, plátano, y frutas exóticas de todo tipo, sugieren  una **comida  típica de la región Caribe,** muy abundante y variada.

El gusto muy extendido de los **platos típicos de la región Caribe** se funda en una comida muy apetitosa, abundante en frituras y  donde los pescados adquieren protagonismo. El sancocho costeño admite innumerables platos: [Sancocho de gallina](https://comidastipicas.co/receta/sancocho-de-gallina/),  sancocho de cola,  [sancocho de chivo](https://go.pub2srv.com/afu.php?zoneid=1474781), sancocho de bocachico, sancocho de sábalo  sancocho trifásico, en fin, sancocho de tantos como  carnes y pescados ofrece la región. Los pescados fritos,  cazuela de mariscos,  mote de queso, posta negra, viudo de bocachico, arroz de lisa… y  una larga lista de platos de la **gastronomía de la región Caribe;**   sin olvidar  los  inseparables acompañantes: [arroz de coco](https://comidastipicas.co/receta/arroz-con-coco/) y patacón.

# **Recetas típicas que identifican a la región Caribe**

## Sancocho de Bocachico**:**

Uno de los sancochos más populares de la Costa Atlántica, no obstante, cada departamento de la región e inclusive cada ciudad, tienen su propia receta. Todos deliciosos, llenos del sabor que le aporta el bocachico, junto con la yuca, el plátano verde y en ocasiones el ñame.

## [Arroz de coco](https://comidastipicas.co/receta/arroz-con-coco/)  o [Arroz con coco](https://comidastipicas.co/receta/arroz-con-coco/):

Es un acompañante irremplazable de  pescados y mariscos. El arroz  con el poder transformador de la leche de coco lo convierte en un plato suculento  e incomparable; conforme la técnica empleada puede ser blanco o morenito.

## Mote de queso:

Sin lugar a dudas es la sopa más emblemática de la **gastronomía de la región caribe**. Para su preparación son imprescindibles el ñame y el queso costeño y el típico sofrito (ingredientes propios de la **cocina caribeña**) Este es uno de los **platos típicos de la región caribe** colombiana, que generó la escasez que siguió a la guerra de los mil días.

## Posta Negra:

**Plato típico de la región caribe**, donde la carne de posta se adoba, se sella y se cocina u hornea en forma lenta, para terminar, cocinándose en una salsa negra de panela, bebida cola y salsa negra.  ¡Suculenta **comida típica de la región caribe!**

## Arroz de Lisa:

Es uno de los más exquisitos **platos típicos de la región caribe**, puntualmente de Barranquilla, de extracción popular, donde el protagonista es la lisa, un pez muy abundante en la región. La lisa previamente cocida se desmenuza y se agrega al arroz con cebolla, pimentón, tomate, ajo, comino, achiote.

# **Las frituras costeñas, las insuperables comidas típicas de la región caribe.**

Las frituras costeñas llaman la atención de propios y extraños, cuando de comida tradicional se trata,  son  fieles exponentes de las **comidas típicas de la región Caribe**. Las frituras costeña son deliciosas, fritas en paila con abundante aceite ¡ojala! de palma africana, muy calientes, crujientes, frescas, olorosas: empanadas (las mejores), arepa de huevo (hechas por las maestras manos costeñas),  buñuelo, patacón, papa rellena y carimañola;  chicharrón, chorizos y butifarras  para acompañar el bollo limpio. ¿Con qué?  Con jugos de frutas, de borojó  tamarindo, mango viche, marañón, zapote, corozo  ó del delicioso salpicón.

## [Arepa de huevo](https://go.pub2srv.com/afu.php?zoneid=1474781):

Es deliciosa, crocante,  caliente…. El huevo, que se echa crudo, una vez se ha esponjado la arepa, es el que le aporta  ese toque  insuperable y distintivo.

## Empanadas:

Esta inmejorable fritura costeña,  mezcla  el momento exacto en que se introduce al aceite y en el que se retira; ¿el relleno? de carne o de queso rallado, ¿el resultado? las mejores empanadas.

## Patacón:

Estos deliciosos patacones se hacen como los del interior, pero se diferencian en que una vez machacados se introducen en una taza de agua con ajo y sal, inmediatamente se sofríen. ¡Riquísimos acompañantes de **los platos típicos de la región caribe!**

## Carimañola:

Son bollos de masa de yuca, que se rellenan de carne, de queso, o de pollo. Se fritan en aceite abundante y muy caliente. Resultado: unas crujientes y deliciosas croquetas, prototipos de las riquísimas frituras de las **comidas típicas de la región caribe.**

## Butifarra:

Cómo no hablar de una de las **comidas típicas de la región Caribe** más icónicas: ¡la butifarra soledeña!  Se trata de un artesanal embutido, elaborado con carne molida de res (jarrete) y panceta o tocino también molidos que, con el ajo, el cilantro, el ají y especialmente la pimienta de cayena, le aportan un particular sabor.  Se embuten en intestino de cerdo.

# **LOS DULCES COSTEÑOS**

## Dulce de mamey:

Un clásico costeño de los dulces en almíbar, su facilidad  para prepararlo contrasta con su sabor insuperable, se  acompaña de queso.

## [Dulce de leche cortada](https://go.pub2srv.com/afu.php?zoneid=1474781)

Éste dulce tan sencillo como delicioso incorpora la leche cortada por el limón, con el sabor y color de la miel de panela, para un resultado sorprendente

# **LOS DULCES MANJARES DE PALENQUE**

San Basilio de Palenque, se ubica en el departamento de Bolívar en Colombia, en las faldas de Montes de María, muy cerca de Cartagena de Indias. Las particularidades de su fundación y de sus contextos sociales y culturales son muy especiales. San Basilio de Palenque se fundó en el siglo XVI, y como muchos palenques, se fundaron por esclavos que se escapaban de los españoles, quienes los habían capturado en África para traerlos a América.

 Al ser un lugar de atrincheramiento de los esclavos, que lograron por influencia de las autoridades locales, que España declarara la liberad de los que allí habitaban, se propició un aislamiento que permitió la conservación de muchas tradiciones culturales africanas, tales como la música, la organización social, las costumbres, la gastronomía, los ritos religiosos, e inclusive se creó una lengua (Palenquero) mezcla de lenguas africanas y español, que aún se conserva. Semejante panorama ha hecho de San Basilio de Palenque un lugar muy peculiar, donde además de ostentar el título poco conocido de ser la primera comunidad afroamericana libre (Decreto Real de 1691) ha sido declarada Patrimonio Oral e inmaterial de la Humanidad, por la Unesco en 2005.Es en esta comunidad donde se han creado esas exquisiteces gastronómicas que en genérico se denominan “Los dulces de Palenque” y que orgullosamente aportan a las **comidas típicas de la región caribe.**

Estas golosinas de técnica africana, son elaboradas en calderos atizados en fogón de leña, mezclados con palote, con uso reiterativo del coco, frutas tropicales,  azúcar o panela, y  leche; fruto de la recursividad de la mujer palenquera, que con muy pocos ingredientes ha producido una gran variedad de productos, todos llenos de sabor, de color, de dulzura, y con el sello distintivo de una cocina de origen, artesanal, pura, sin aditivos, sin químicos, ni preservantes, que  enriquece **las comidas típicas de la región caribe.**

Las palenqueras llevan en sus poncheras, los dulces manjares de Palenque entre los que sobresalen:

## Alegrías:

Este delicioso bocado de **las comidas típicas de la región caribe**en forma de bolas, se elabora con el grano abierto de millo, al que se le agrega melado de panela, coco rallado y se aromatiza con anís en polvo, se diferencian de las alegrías mexicanas en que éstas se elaboran con amaranto y azúcar.

## Caballitos:

Este dulce palenquero es sin lugar a dudas uno de los **platos típicos de la región caribe** más representativos, se hace en forma exclusiva con la papaya biche o verde, que se parte en julianas delgadas y se cocina, para luego endulzarse con clavos, canela y azúcar morena o panela.

## Enyucado:

Es una exquisita torta horneada que se fabrica con yuca rallada, queso costeño, azúcar, anís, coco y leche de coco. Es el espectacular postre con que se termina un **plato típico de la región caribe.**

## Cocada Palenqueras:

La panela y el coco rallado en la misma cantidad, se llevan al caldero donde se cocina hasta que el fondo del recipiente se vea, se dispone en cucharadas en una fuente húmeda o sobre hojas de plátano. ¡Una delicia dulce de las **comidas típicas de la región caribe**!

## Cocadas de leche:

La leche de coco, el coco rallado y el azúcar son los ingredientes de estas delicias, que se cocinan en caldero sin dejarse pegar.

## Bolas de tamarindo:

Una muy sencilla golosina de la **gastronomía de la región caribe**, la pulpa obtenida del tamarindo se cubre con azúcar y se mezcla. Se arman con la mano bolitas que se recubren con azúcar y se guardan en nevera.

## Mongo – mongo:

## Siete frutas: piña, papaya, guayaba, mango, mamey, plátano dulce y coco, se adicionan limpias y cortadas en tiras con panela, leche de coco, canela, anís y pimienta picante en el consabido caldero, se cocinan muy lentamente en fogón de leña. Se obtiene un delicioso dulce espeso y muy oscuro, que se viste de postre para el final de un ****plato típico de la región caribe.****

## Cocada de Guayaba:

La guayaba procesada y el coco rallado, se cocinan lentamente en caldero con azúcar, cuando baja la temperatura se forma las cocadas. ¡Espléndidas golosinas de **la comida típica de la región caribe!**

Los dulces de Palenque son toda una experiencia gastronómica, donde el protagonismo se lo llevan los cocineros, por cuenta de un uso frugal de ingredientes exclusivamente naturales, un exaltado ingenio y una técnica artesanal sencilla, que han propiciado unos productos soberbios, diversos, llenos de sabor, que no hacen más que sorprender y engrandecer las **comidas típicas de la región caribe.**