

Premio Nacional de Gastronomía 2007/2008/2009

I. Contexto: Relaciones entre la Alimentación y el Patrimonio Cultural Inmaterial

La gastronomía colombiana es el resultado de una fusión cultural profunda, producida durante los últimos cinco siglos, que combina las tradiciones ancestrales indígenas, las costumbres afrodescendientes, y los usos y prácticas inculcados por los españoles.

- **Patrimonio Intangible:** La riqueza culinaria va más allá de los ingredientes. Contempla los utensilios, las técnicas de almacenamiento y los procesos de preparación, presentación y consumo. Es un campo ideal para entender cómo los saberes, conocimientos y prácticas de las comunidades fortalecen su identidad y se tejen en torno a la memoria colectiva.
- **Mestizaje y Sazón:** El contacto y conflicto entre estas culturas (indígenas, africanas y españolas) produjeron los **platos criollos** representativos de cada cocina regional.
- **Objetivo del Premio:** El Premio Nacional de Gastronomía, convocado desde 2007, busca la recuperación, recreación y divulgación de la riqueza gastronómica colombiana, rescatando las tradiciones culinarias que traducen el sentir del pueblo.

II. Recetas Ganadoras y Contexto Regional

1. Tamal de piangua con hogo líquido y ají de cidra

- **Premio:** 2007, Categoría Única
- **Región:** Costa Pacífica (Comité de Mujeres Trabajadoras de la Piangua del Río Cajambre)
- **Contexto Cultural:** La **piangua** es un molusco bivalvo, una ostra morena, cuya recolección en el manglar es tradicionalmente un oficio femenino ("piangueras") que posibilita el sustento familiar. La piangua es una especie amenazada por la sobreexplotación. La preparación de este tamal era una vianda exquisita reservada para épocas como la **Semana Santa**.
- **Aportes Culturales:** El uso de **plátano** en lugar de masa de maíz y la **leche de coco** para la cocción de la piangua y la masa son los principales aportes de la cultura afrodescendiente a esta receta.

Preparación (Resumen)

1. **Masa de Plátano:** La leche de coco se extrae rallando la pulpa del coco, amasándola y colándola. Esta leche se licúa con **plátano verde** y se lleva a cocción hasta formar una masa espesa.
 2. **Relleno (Hogo):** Se prepara un sofrito tradicional con tomate, cebolla larga y ajo, al que se añade sal, color, pimienta, hierbas y comino (recién molido). Este hogo se mezcla con la carne de piangua (previamente cocida) y un poco más de leche de coco.
 3. **Armado y Cocción:** Se extiende la masa en hojas de bijao (previamente aceitadas). Se agrega el relleno de piangua, se envuelve el tamal y se amarra. Se cocina en agua hirviendo durante **una hora**.
 4. **Acompañamiento:** Se sirve con arroz caliente.
-

2. Crab's back (Cangrejo negro)

- **Premio:** 2008, Categoría Innovación
- **Región:** Providencia y Santa Catalina
- **Contexto Cultural:** El cangrejo negro es capturado por toda la familia. Antes, su pulpa no se comercializaba y se usaba entera en sopa o asada. El *Crab's Back* es una preparación tradicional donde la carne guisada se sirve en el caparazón.

Receta: Crab's back (Cangrejo negro)

Ingredientes	Cantidad
Aceite de coco	½ taza
Cebolla blanca	150 grs (picada finamente)
Ajo	3 dientes (machacados)
Pimentón (rojo)	100 grs (cortado en <i>brunoise</i>)
Carne de cangrejo negro	750 grs
Hojas de albahaca	4 medianas
Sal y pimienta	Al gusto
Caparazones de cangrejo	6
Exportar a Hojas de cálculo	

Preparación:

1. Sofreír en aceite de coco la cebolla, el ajo y el pimentón.
 2. Agregar la carne de cangrejo y la albahaca.
 3. Mezclar bien y dejar cocinar a fuego lento por **10 minutos**.
 4. Añadir sal y pimienta al gusto.
 5. Rellenar el caparazón con la mezcla y servir caliente.
 6. Decorar con una muela de cangrejo.
-

3. Sopa de candia con mojarra ahumá

- **Premio:** 2008, Categoría Reproducción
- **Región:** Cartagena de Indias
- **Contexto Cultural:** La **candia** (o *Hibiscus esculentus* / okra) es una planta tropical de origen africano. Llegó a la región con los barcos esclavistas. Su fruto contiene un líquido gelatinoso que espesa los guisos y sopas. Tradicionalmente, se cultivaba en los **patios o huertas caseras** de las mujeres.

Preparación (Resumen)

1. Las candias se lavan, se secan bien, se les retiran las puntas y se cortan en rodajas, y se sofrién sin que queden doradas.
 2. Las mojarras se cocinan, se desmenuzan retirando espinas y piel, y se reservan.
 3. Se prepara un sofrito (cebollas, ajos, cebollín y ajíes) en aceite, y luego se agrega el tomate picado hasta que se deshaga.
 4. Se agregan el agua, las mojarras desmenuzadas, el ñame pelado y picado, el plátano picado y la leche del coco.
-

4. Chere ahumado en salsas de coco y borojó

- **Premio:** 2009, Categoría Innovación
- **Región:** Chocó
- **Contexto Cultural:** El Chocó, con sus abundantes recursos ictiológicos, tiene una relación ancestral con el agua. El **chere** (chirimía) es un pescado

de río muy importante. **Ahumado** es un método de conservación muy antiguo en la región. El **borojó** (*Borojoa patinoi*) es un fruto arbustivo originario del Chocó, que forma parte de la dieta básica y tiene grandes atributos alimenticios.

Preparación de la Salsa de Borojó

Ingredientes	Cantidad
Pulpa de borojó	3 cucharadas
Agua	¼ de litro
Azúcar	4 a 5 cucharadas
Clavos de olor	3
Astillas de canela	3
Fécula de maíz	½ cucharada

Exportar a Hojas de cálculo

- *Nota:* La preparación de la salsa no está completa. El texto describe la cocción del chere ahumado: se fríe ligeramente el pescado, se sofrière cebolla, ajo, y tomate, se agrega la leche de coco y sal, y se aromatiza con hierbas como el **cilantro sabanero**.