

PRÓLOGO Por: Dr. Carlos Alberto Barón Serrano

En este libro, se destaca la belleza de una región especial de Colombia: el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina; así, se exaltan, especialmente, las tradiciones gastronómicas de su pueblo raizal y sus saberes ancestrales alrededor de las prácticas culinarias.

Resulta inevitable hacer alusión a la belleza de este Archipiélago por la estética deslumbrante de sus mares con siete colores, la tranquilidad de sus aguas suavizadas por la barrera coralina que protege las islas, la autenticidad de su pueblo raizal y su historia única que hace de esta región un espacio de multiculturalidad, donde se puede encontrar, al mismo tiempo, influencias anglosajonas, africanas y de la Colombia continental.

Con esta publicación, el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) se posiciona como una entidad líder en investigación para la formación profesional integral, destacando la importancia de la preservación y la divulgación de los saberes ancestrales y tradicionales alrededor de las prácticas gastronómicas desde los territorios.

Como antecedentes relevantes, cabe destacar que el chef instructor-investigador, Ricardo Malagón Barbero, y su equipo de investigación, han adelantado, en años recientes, diferentes trabajos de campo y publicaciones, con el ánimo de destacar la gastronomía y las prácticas culturales derivadas de diferentes regiones de Colombia. Esta línea de investigación ha permitido destacar el potencial de turismo gastronómico de regiones tan variadas como el Amazonas, el Pacífico Chocoano, la Guajira, y ahora con esta publicación del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Asimismo, es importante resaltar la labor del SENA y la Regional San Andrés, con investigaciones como las lideradas por los instructores-investigadores, Jorge Alberto Pulgar Meneses y Silvia Archibold, orientadas al rescate de tradiciones culturales en el Archipiélago, desde prácticas gastronómicas, hasta las relacionadas con el desarrollo artesanal, entre otras manifestaciones del pueblo raizal.

Con estos procesos de investigación, el SENA genera insumos para mejorar los procesos de formación profesional integral propios de su actividad misional, al desarrollar esquemas que permiten la actualización curricular, lo que da cabida a la cocina colombiana desde una mirada amplia a todas sus manifestaciones, así como al reconocimiento de técnicas y preparaciones ancestrales y tradicionales. Igualmente, se aporta desde el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos del SENA con la aplicación de los lineamientos y las políticas institucionales y gubernamentales en el marco de la investigación, la innovación y el desarrollo

tecnológico, mediante la elaboración de prototipos gastronómicos que incorporan tecnología de punta para la conservación de alimentos, combinando gestión tecnológica, cultural y educativa.

De esta manera, se benefician aprendices del SENA que acceden al uso de maquinaria, equipos y laboratorios, para desarrollar habilidades en el manejo de tecnología de punta, al tiempo que se potencializa el desarrollo de economías circulares y emprendimientos de base gastronómica.

Por ello, con esta investigación se plantean retos y reflexiones importantes, con el ánimo de aportar herramientas, conocimientos y tecnologías que apoyen la implementación de la política pública que procura mejoras constantes en la seguridad alimentaria de la población colombiana, así como se describen tecnologías que pueden ser aplicadas en cualquier región.

Esta investigación se desarrolló, mancomunadamente, con la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, logrando un trabajo interdisciplinario que enriqueció la exploración de la flora y la fauna del Archipiélago, así como el estudio aspectos socio antropológicos relevantes para la comprensión de la identidad gastronómica raizal.

Esperamos que esta investigación aporte al reconocimiento y la reivindicación del pueblo raizal, destacando su historia y tradiciones, su riqueza gastronómica y la belleza de este Archipiélago que conquista, rápidamente, a quienes lo visitan.

PÁGINA NUEVA

HISTORIA Y CONTEXTO

LA NATURALEZA DE LA GASTRONOMÍA RAIZAL Por: Carlos David Martinez Ramírez

El Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina agrupa un conjunto de islas en mar Caribe al norte de Colombia, constituyendo el único departamento de esta nación sin territorio continental. Este conjunto de islas, cayos e islotes se localiza sobre una plataforma volcánica del Caribe suroccidental, a unos 720 km del noroeste de la costa colombiana y a 110 kilómetros de la costa nicaragüense.

En este espacio, Colombia tiene fronteras marítimas con Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Jamaica, Haití y República Dominicana. En sus inicios, estas islas sirvieron a los marineros como punto de referencia para la navegación, además de servir de refugio y aprovisionamiento de comida, agua fresca y leña.

Se puede señalar, como uno de sus primeros registros, que el Archipiélago "apareció señalado por primera vez en una Carta Universal de autoría anónima

datada en 1527 y en el Mapa de Rotz de 1542. Entre 1629 y 1630 se datan los primeros asentamientos europeos en el archipiélago".

Las primeras comunidades indígenas en hacer presencia en estas islas fueron los **miskitos**, quienes ocupaban, principalmente, terrenos ubicados más al norte del Archipiélago, pero accedían a este territorio; entre las costumbres que se pueden rastrear hasta los miskitos están los tejidos.

Los primeros pobladores permanentes del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina fueron **puritanos ingleses**, aunque se puede referenciar también las ya mencionadas tribus de miskitos, cultivadores y leñadores jamaquinos con sus esclavos, pasando después a dominio español mediante un pacto firmado en Londres en 1786, posteriormente a los procesos de independencia las islas pasaron a ser parte de Colombia en 1803.

Sobre las primeras administraciones institucionales del Archipiélago, en la historia se destaca que en sus inicios "las islas fueron puestas bajo la administración de la Real Audiencia de Panamá, pero en 1544 la Corona las pone bajo jurisdicción de la Capitanía General de Guatemala". En la historia del Archipiélago, se destaca que "en 1510 España tomó posesión oficial de las islas, pero no promovió asentamientos en ellas, porque los conquistadores estaban más preocupados en someter las áreas continentales". Esto facilitó la llegada de los puritanos ingleses, cuya cultura fue asimilada ampliamente en el Archipiélago, "se trataba de colonos ingleses que llegaron de Bermudas y Barbados entre otros y que se asentaron en Santa Catalina y Providencia". Hacia 1527, llegaron los puritanos ingleses al Archipiélago, inicialmente, a Providencia (Old Providence) con un proyecto utópico derivado de las guerras religiosas en Europa, con la idea de trabajar para tener una comunidad sana, próspera y libre de conflictos.

De esta manera, las historias de los primeros pobladores implican una mezcla étnica donde sobresalen los puritanos provenientes de Reino Unido y Holanda principalmente, las tribus de miskitos y los esclavos traídos de África.

Seguidamente se puede encontrar en la historia una serie de relatos que dan cuenta de la vida aventurera de los **piratas**, en los que surgen nombres como Mansvelt, Pierre LeGrand, El Olonés, Walter Raleigh, John Hawkins, Francis Drakes y el famoso Henry Morgan. Varios de estos ladrones del mar habitaron estas islas y otras cercanas como Tortuga y Jamaica; algunos se hicieron llamar los Hermanos Libres de la Costa.

Un hito destacable en la historia del Archipiélago tiene que ver con la **liberación de los esclavos**, que repercute en un proceso de reconfiguración étnica y cultural del territorio. En este contexto pasó a la historia el nombre de Philip Beekman

Livingston Jr., quien liberó a sus propios esclavos y motivó a otros terratenientes a hacer lo mismo.

"La confluencia de la raza inglesa, la española, la miskita y la africana, con un leve aporte de los jamaquinos y algunos habitantes de Gran Caimán, dio como resultado un nativo que llevaba en sí mismo la herencia de todas estas culturas y que fue definido como **isleño raizal**". La comunidad raizal siente orgullo por sus ancestros y hace esfuerzos por conservar sus tradiciones culturales, incluyendo el lenguaje (el **Creole o Kriol** como lo denominan algunos).

La Isla de San Andrés es una de las más visitadas por sus facilidades de acceso aéreo, aunque, recientemente, se ha mejorado la frecuencia de vuelos a Providencia, potenciando su actividad turística. San Andrés es producto de sedimentos calizos, mientras Providencia es producto de un volcán andesítico extinguido durante el periodo del Mioceno medio y superior.

Cayos cercanos a San Andrés:

- Santander (**Cotton Cay**).
- Rocosó (**Rocky Cay**).
- Acuario (**Rose Cay**).
- Córdoba (**Haynes Cay**).
- Sucre (**Johnny Cay**).

Cayos cercanos a Providencia:

- Hermanos (**Brothers**).
- Cangrejo (**Crab Cay**).

El estudio de la identidad gastronómica raizal en el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina permite desplegar una serie de reflexiones interesantes por las características espaciales, históricas y antropológicas de esta región tan única y especial. El conocimiento gastronómico raizal incluye la identificación y el uso adecuado de especias propias e importadas, hasta la combinación de prácticas de los puritanos anglosajones, comunidades indígenas de Centroamérica y técnicas africanas.

Este conocimiento alrededor de la gastronomía raizal se transmite de generación en generación; de acuerdo con roles que se distribuyen, algunos miembros de las familias ayudan con la recolección de insumos, incluyendo actividades agrícolas, la pesca y la caza, mientras otros, especialmente las mujeres, se dedican a las preparaciones.

GASTRONOMÍA Y ECONOMÍA EN EL ARCHIPIÉLAGO Por: **Dustin Tahisin Gómez Rodríguez**

El desarrollo económico del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina se beneficia, enormemente, del turismo y la gastronomía, al tiempo, se pueden generar cuestionamientos sobre los límites del crecimiento sin tener consideración por los recursos naturales.

Una mirada de la economía que gira en torno al turismo y la gastronomía en este Archipiélago se puede ver enriquecida al abordarse desde el concepto interdisciplinario del **metabolismo social**. Los metabolismos son enfoques interdisciplinarios que tienen, como línea argumentativa, analizar e identificar la sostenibilidad de un territorio a través de unos indicadores biofísicos y cualitativos, al estudiar las diferentes interrelaciones entre un conglomerado social con su capital natural.

En el contexto del Archipiélago, de manera similar a lo que ocurre en destinos con una demanda turística alta, es posible identificar retos importantes en el uso de recursos naturales, como el agua, para garantizar la sostenibilidad de los intercambios en la gestión del turismo.

Asimismo, el uso desmesurado de insumos autóctonos en las preparaciones gastronómicas puede llegar a generar riesgos en el ecosistema de las islas; así, se han implementado medidas como las **vedas para la caza del cangrejo negro** en temporadas, específicamente, del 1 de abril hasta el 31 de julio.

En el caso del Archipiélago, la economía dinamizada por la actividad turística genera una demanda permanente de productos gastronómicos variados, de esta manera, en la agenda de la gestión culinaria, puede hacerse prioritaria la sostenibilidad, en lugar de otros aspectos como la comercialización o el mercadeo, los que podrían ser relevantes en otras regiones.

Para lograr la sostenibilidad, es importante que las comunidades locales tomen conciencia sobre el equilibrio requerido entre la explotación adecuada de los recursos y la conservación que garantice la continuidad del desarrollo turístico y gastronómico. Por otro lado, es preciso que los turistas asuman comportamientos y actitudes responsables, para apoyar el equilibrio de los ecosistemas en las islas, por ejemplo, evitar solicitar preparaciones que contengan cangrejo en las temporadas de veda.

La incorporación de tecnología en la gastronomía

En esta investigación, se exponen diversas funcionalidades al incorporar tecnologías especializadas para la conservación de los alimentos en diferentes partes de la cadena productiva.

El uso de la **lío-filización**, al permitir la conservación de los alimentos por periodos prolongados, incrementa las probabilidades de garantizar su inocuidad, sin requerimientos de cadena de frío, lo que se constituye en una tecnología ideal para la preservación y la divulgación de saberes ancestrales y prácticas culturales manifestadas a través de elaboraciones gastronómicas.

Entre las muchas aplicaciones que permite la liofilización de alimentos, se puede destacar la versatilidad para el transporte de los productos alimenticios, al tener un peso disminuido y cumplir con los estándares fitosanitarios exigidos en la mayoría de los países más fácilmente que en su estado natural, así, se hace posible la exportación con fines comerciales o de divulgación a un menor costo.

A diferencia de lo que ocurre con la deshidratación convencional por calor, con la liofilización el sabor se encapsula y se potencializa, de manera que puede probarse, fidedignamente, una muestra de manera directa o posterior a un proceso sencillo de hidratación.

Al facilitarse el transporte y la conservación de los alimentos liofilizados, es más viable la incorporación de los productos del Archipiélago en la gastronomía nacional e internacional.

PÁGINA NUEVA

CONTEXTO CULTURA RAIZAL Por: Valentina Gómez Betancur

En medio de la inmensidad del Mar Caribe, se encuentra el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, declarado por la UNESCO como Reserva de Biósfera *Seaflower*. Su riqueza natural es un regalo para el mundo; sin embargo, en su territorio también habita un pueblo que ha luchado por la conservación de sus tradiciones, en especial, la comunidad étnica **Raizal**.

La cosmovisión raizal, al igual que su cultura, son resultados de diferentes procesos de aculturación relacionados con momentos de encuentro y contacto con otros pueblos que habitaron o frecuentaron las islas. Por esto, los raizales del Archipiélago son descendientes de la hibridación entre colonos europeos, esclavizados africanos y otras comunidades que habitaron la isla y consolidaron su historia.

Los primeros pueblos que frecuentaban y luego habitaron las islas fueron los **indígenas misquitos** que viajaban desde las islas de Centroamérica durante el siglo XVII, atraídos estos por su riqueza en recursos naturales, especialmente, por materiales como la madera y alimentos como peces, langostas y tortugas.

Por otra parte, y como consecuencia de los primeros pobladores ingleses y españoles que viajaron en búsqueda de nuevos territorios en el siglo XVII y XVIII, existió el primer contacto y convivencia con los **esclavizados africanos** en las islas. Estos aspectos favorecen una hibridación cultural que, finalmente, define esa cosmovisión raizal asociada con la **espiritualidad**, la **religión bautista** y el uso del **creole** como idioma principal.

Actualmente, los raizales se encuentran en contacto con caribeños, continentales y migrantes internacionales como consecuencia de la creciente actividad turística del Archipiélago que inició en el año 1950.

Bautismo en el mar

El bautismo en el mar es una manifestación cultural que se realiza en las islas, es de carácter religioso-colectivo, pues pretende limpiar el cuerpo y el espíritu de los “pecados cometidos”. Después de realizar la ceremonia principal en la iglesia, los raizales, específicamente, los pastores de los templos no hacen uso de las pilas bautismales, por el contrario, promueven la tradicional práctica que conecta con su entorno inmediato, el mar. Por esto, realizan una procesión camino hacia la playa, y entre cantos y oraciones se disponen a sumergir a la persona bautizada que se compromete a creer y predicar sobre Dios a partir de ese instante.

Así, independientemente del credo, la cosmovisión raizal se mantiene conectada con su ecosistema, de esta forma, el agua, los recursos marinos, el uso de la tierra y el alimento proveniente de la pesca son elementos que integran la visión sobre el mundo y definen, en gran medida, el comportamiento en el territorio, al igual que las técnicas y los saberes gastronómicos.

Por esta razón, se puede afirmar que la **gastronomía raizal** y los saberes ancestrales que la constituyen son un elemento de identificación cultural que, finalmente, es el objetivo de este libro.

Identidad gastronómica

Para la comunidad raizal, la cocina y la práctica de preparar alimentos se experimenta desde pequeños, pues es la **tradición oral** la que permite la transmisión de conocimientos de generación en generación. Así, son los abuelos y los padres los encargados de enseñar a los niños, niñas y adolescentes las recetas más importantes de la familia que, con el tiempo, se convierten en sus platos favoritos. Por ello, estos saberes son uno de los principales motivos de orgullo de la comunidad raizal que los definen como legado cultural.

De esta manera, cocinar se define como un conjunto de prácticas y saberes cotidianos que permiten la identificación personal y cultural de los raizales, lo que acontece en el interior de las viviendas y se extiende hacia el patio, configurando

una cocina al aire libre que conecta lo íntimo y el hogar con lo social, así, la cocina afianza y fortalece la comunidad.

El secreto que tienen las preparaciones que los raizales han expuesto en esta experiencia es, principalmente, la **dedicación** para elaborar y trabajar cada receta, pues requieren de mucho tiempo y procesos minuciosos con pasos específicos que permiten obtener texturas y sabores únicos. Segundo, los cocineros manifiestan la importancia de **disfrutar el proceso** de cocinar y ofrecer lo mejor de sí mismos en cada plato.

Se puede afirmar, entonces, que las prácticas gastronómicas son un aspecto fundamental para la comunidad raizal, definido esto como un **ritual** debido a las características propias de sus ingredientes, preparaciones y tiempos de cocción.

PÁGINA NUEVA

SENDEROS DE LA GASTRONOMÍA RAIZAL Por: Silvia Archibold

El Archipiélago de San Andres, Providencia y Santa Catalina, ubicado en el Mar Caribe, rodeado de mares, palmeras, cocoteros y corales, posee la tercera barrera de arrecife más grande del mundo, por lo que ha sido declarado **Reserva de biósfera por la UNESCO** y reconocido por su mar de siete colores.

Lo mejor de esta tierra son las personas alegres, sabias y amigables que contagian su energía, tranquilidad, amor y felicidad con todas las personas que los visitan.

Su **gastronomía a base de leche de coco, rica en mariscos, productos del mar y de la tierra** hace parte de la identidad y patrimonio cultural. Los raizales consideran que el creador ha sido el proveedor de los alimentos que necesita la población para mantenerse fuerte y sana por su contextura y las actividades que realiza para su supervivencia, como la agricultura, la pesca y la porcicultura.

La actividad económica principal es el **turismo**, pues llegan visitantes nacionales e internacionales, quienes se hospedan en los tres sectores de la ciudad, Centro, Loma y San Luis. Los turistas realizan diferentes tours que les permiten conocer y disfrutar de los atractivos de la isla, como su fauna, flora, las personas y sus delicias representadas en los platos típicos como el **rundown, la sopa de cangrejo, cangrejo guisado, stew conch y cerdo guisado**.

La experiencia de poder parar en las mesas de las matronas del sabor denominadas **fair tables**, en las que se degustan panes, postres y preparaciones gastronómicas, tales como panes isleños, *crab back*, empanadas de cangrejo, *fish ball*, *Crab buns*, *Journey cake*, *plantain tart*, *yuca cake* y *zugar cake*.

Actualmente, se han recuperado las buenas prácticas ancestrales, en especial, las técnicas de **cocción a fuego en leña en los patios** de las casas nativas, lo que genera espacio de integración.

Las matronas del sabor, las cocineras y las propietarias de emprendimientos gastronómicos locales son expertas en la preparación de platos típicos y ancestrales, habilidades heredadas de sus ancestros. Los hombres se dedicaban a cultivar la tierra, a la pesca y cría de animales, y las mujeres se concentraban en preparar las delicias, conservar las carnes y hacer panes para toda la semana.

Todos los platos que representan la cultura local son preparados con los productos de la tierra y **cultivos orgánicos** cuidados con abonos naturales. La actividad de preparar platos típicos y delicias nativas pasó de ser un oficio para las familias y se convirtió en una alternativa para generación de ingresos, lo que crea una dinámica interesante para el turista.

PÁGINA NUEVA

BREVE RESEÑA DE OLD PROVIDENCE Por: Jorge Alberto Pulgar Meneses

La Isla de Providencia, al igual que Santa Catalina, es un territorio que cuenta con un poco más de **3.000 habitantes**, lo que contrasta con la Isla de San Andrés que, en los últimos años, ha llegado a tener una población de hasta 130.000 habitantes.

La población de Providencia es 100% raizal. La isla de Providencia es de origen volcánico, y su punto más alto, El Pico, cuenta con una altura de **360 metros sobre el nivel del mar**, y hace que se tenga una flora más variada en comparación con la de San Andrés.

Los raizales en Providencia se han dedicado a actividades como la **agricultura y la pesca**. El turismo es la principal fuente de ingresos en Providencia.

PÁGINA NUEVA

FAUNA MARINA

Caracol pala (*Lobatus gigas*)

- **Ecosistema:** Los caracoles adultos se suelen encontrar en praderas de algas y fondos con arena, también en fondos rocosos.
- **Gastronomía:** Su carne es usada para consumo doméstico y su concha para trabajos artesanales y decoraciones, se suele consumir en sopas, guisos y ceviche.

Caracol Burgao (*Cittarium pica*)

- **Ecosistema:** Este caracol vive en costas rocosas de formación con piedras coralinas.
- **Gastronomía:** Se consume en sopas, guisos y ceviches.

Cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*)

- **Ecosistema:** Esta especie es endémica del archipiélago y habita en el bosque seco tropical aunque hace parte del ecosistema marino, ya que en época reproductiva las hembras salen del bosque a desovar en el mar y en las zonas rocosas.
- **Gastronomía:** Los cangrejos se abren, se les quita el pecho y las patas, del cascaron grande se recolecta la grasa, luego de cocinarlos en agua hasta y ablandarlos, se saca la carne para ser usada en preparaciones como arroces o empanadas.

PÁGINA NUEVA

FLORA

Coco (*Cocos nucifera*)

- **Biología:** Es una palmera monoica de tronco único, con frecuencia inclinado, de 10-20 metros de altura y de 50 centímetros de grosor en la base y estrechándose hacia la parte superior.
- **Gastronomía:** Se consume principalmente fresco. Se saca la carne interior, la cual se puede comer directamente. Su agua se aprovecha para la elaboración de bebidas alcohólicas y preparaciones de sopas y salsas. De su carne, se realiza la famosa **leche de coco** rayándola o licuándola y posteriormente exprimiéndola con la mano sobre un sedal o colador, es parte esencial de las preparaciones de sopas y salsas dentro de la cocina raizal.

Mango (*Mangifera indica*)

- **Biología:** El árbol de mango, tarda entre 20 y 40 años en alcanzar un tamaño de madurez, habitualmente el buscado para dar abundancia de frutos, aunque a partir de los 10 años ya da una fructificación abundante.
- **Gastronomía:** Se consume principalmente: 1. Crudo/ Fresco: Se pela y se corta el mango en cubos o rodajas. Se desecha la semilla del centro. 2. En jugos: Se pela la fruta, se obtiene la pulpa. Posteriormente se licua con un poco de agua y azúcar si se requiere.

PÁGINA NUEVA

COCINA RAIZAL COLOMBIANA SAN ANDRÉS

RUNdown

Ingredientes

Para la leche de coco:

- Coco: 8 Unidades
- Harina de trigo: 20 gramos
- Agua: 3 litros

Para el plato:

- Caracol: 500 gramos
- Pig tail: 500 gramos
- Yuca: 400 gramos
- Plátano Bosco: 5 unidades
- Fruta de pan: 400 gramos (pelado y sin corazón)
- Pargo: 1000 gramos
- Saltona rojo: 1000 gramos
- Cabeza de pescado: 100 gramos
- Cebolla cabezona blanca: 300 gramos
- Ajo: 1 cabeza
- Basket pepper pequeño: 1 unidad
- Sal: cantidad necesaria
- Pimienta negra molida: cantidad necesaria
- Limón: cantidad necesaria

Para el Dumpling de Harina:

- Harina de trigo: 500 gramos
- Agua: 250 gramos
- Sal: 15 gramos
- Polvo de hornear: 15 gramos

Para el Dumpling de Bosco:

- Bosco: 550 gramos
- Sal: 15 gramos
- Polvo de hornear: 15 gramos
- Harina de trigo: cantidad necesaria

Procedimiento

Para la leche de coco

1. Rallar manualmente el coco y ubicar en un recipiente grande.
2. Agregar la harina y una pequeña cantidad de agua para facilitar su incorporación.
3. Amasar muy bien con las manos.
4. Exprimir el coco para obtener la primera leche. Reservar la fibra de coco o afrecho para un proceso de segunda y tercera leche. La segunda y tercera leche se mezclan con la primera, de manera que la leche de coco quede con una consistencia más espesa.

Para el plato

1. En un caldero agregar la leche de coco.
2. Adicionar cebolla cabezona y ajo finamente picados, basket pepper, sal y pimienta al gusto.
3. Cortar el pescado en cubos.
4. Cortar la yuca, el plátano y la fruta de pan en trozos medianos.
5. Preparar los Dumplings de Harina y Bosco.

Para los Dumplings de Harina

1. Incorporar todos los ingredientes hasta que la masa quede homogénea.
2. Dejar reposar por 15 minutos.
3. Porcionar y darle forma de croqueta con punta.

Para los Dumplings de Bosco

1. Rallar el Bosco y mezclar con los ingredientes. De ser necesario agregar harina de trigo hasta lograr una consistencia para formar el dumpling.
2. Porcionar y darle forma de croqueta con punta.

Para el rundown

1. Cuando la leche de coco empiece a hervir, agregar el pig tail, caracol, yuca, plátano, fruta de pan, pescado.
2. Adicionar los Dumplings de Harina y los Dumplings de Bosco.
3. Cocinar a fuego bajo por 40 minutos o hasta que la yuca esté tierna.
4. Servir caliente.

PÁGINA NUEVA

Yuca cake

Ingredientes

- Yuca: 8 unidades
- Harina de trigo: 300 gramos
- Harina de yuca: 150 gramos
- Melao de panela: 500 gramos
- Leche de coco: 250 gramos
- Margarina con Sal: 50 gramos
- Margarina: 25 gramos
- Bicarbonato de sodio: 3 gramos
- Polvo de hornear: 3 gramos
- Esencia de vainilla: 10 gramos
- Canela molida: 1 gramo
- Nuez moscada en polvo: 0.5 gramos

Procedimiento

1. Derretir las dos margarinas a fuego lento, reservar.
2. Pasar el melado de panela por un colador para retirar las posibles impurezas, luego agregar el bicarbonato y el polvo de hornear, batir hasta que la mezcla este homogénea y se genere un poco de espuma.
3. Adicionar al melado las margarinas derretidas, la canela, la nuez moscada y la esencia de vainilla. Mezclar bien.
4. Añadir la leche de coco y seguir batiendo para que todos los ingredientes se integren.

5. Incorporar la harina de trigo y la harina de yuca, y seguir batiendo hasta que la mezcla esté homogénea.
6. Rallar la yuca y agregar a la mezcla. Batir lentamente hasta lograr una mezcla homogénea.
7. Engrasar y enharinar un molde para hornear.
8. Llenar el molde con la mezcla y llevar al horno a 180 °C por 60 minutos, aproximadamente.
9. Dejar enfriar y desmoldar.
10. Servir. Se puede decorar con un melado de panela.

PÁGINA NUEVA

Guisado de Cerdo

Ingredientes

Para la panceta braseada:

- Panceta de cerdo: 250 gramos
- Pimentón: 50 gramos
- Cebolla morada: 70 gramos
- Ajo: 3 dientes
- Salsa negra: 20 gramos
- Vinagre blanco: 5 gramos
- Pimenta negra en pepa: 3 gramos
- Manteca de cerdo: 15 gramos
- Limón: 1 unidad
- Sal: cantidad necesaria

Para el arroz:

- Arroz: 50 gramos
- Cúrcuma: 5 gramos
- Frijol negro: 20 gramos
- Comino: 2 gramos
- Tomate chonto: 15 gramos

Para la ensalada de temporada:

- Zanahoria: cantidad necesaria
- Rábano blanco: cantidad necesaria
- Rúgula: cantidad necesaria
- Aguacate: cantidad necesaria
- Miel de abejas: cantidad necesaria
- Oporto: cantidad necesaria
- Azúcar morena: cantidad necesaria
- Flores comestibles: cantidad necesaria

Puré sustico de Yuca:

- Yuca: 60 gramos
- Aceite de coco: 15 gramos
- Sal y Pimienta: Cantidad necesarias

Procedimiento

Para la panceta braseada

1. Realizar un marinado para el cerdo licuando el pimentón, la cebolla, el ajo, la salsa negra, el vinagre blanco y la pimienta.
2. Marinar el cerdo por 6 horas.
3. Hornear con el marinado durante 2 horas a 140 °C.

Para el arroz

1. Cocer los frijoles en agua con sal y comino por 40 minutos.
2. Realizar un sofrito con el ajo, la cebolla, la cúrcuma y el tomate.
3. Agregar al sofrito el agua, arroz y sal y cocer el arroz por 30 minutos.
4. Mezclar el arroz y los frijoles corrigiendo condimentación.

Para la ensalada de temporada

1. Realizar una vinagreta con la miel de abejas, el oporto, la azúcar morena y el aceite de oliva.
2. Mezclar los vegetales y aderezar con vinagreta.
3. Decorar con Flores comestibles.

Puré sustico de Yuca

1. Cocer la yuca en agua hasta que esté blanda.
2. Retirar la fibra de la yuca y pasar por pisapuré con aceite de coco, sal y pimienta.

PÁGINA NUEVA

Sopa de Cangrejo

Ingredientes

- Consomé de Pescado: 80 gramos
- Muelas de cangrejo: 3 unidades
- Carne de cangrejo ahumada: 100 gramos
- Leche de coco: 80 gramos
- Pasta de achiote: 30 gramos
- Leche de coco fresca: 30 gramos
- Papa precocida: 20 gramos
- Plátano: 20 gramos
- Yuca Precocida: 20 gramos
- Cebolla Larga: 4 gramos
- Pimentón: 2 gramos
- Cilantro Cimarrón: 5 gramos
- Salsa de Bisque: 10 gramos
- Brotes de cilantro y Flores comestibles: cantidad necesaria

Procedimiento:

1. Integrar en una sartén el consomé caliente, las muelas de cangrejo y la carne de cangrejo ahumada.
2. Agregar la leche de coco, la pasta de achiote, la leche de coco fresca, la papa, el plátano, la yuca, la cebolla larga, el pimentón, el cilantro cimarrón y la salsa de bisque.
3. Cocer a fuego medio hasta que se integren los sabores y el plátano esté blando.
4. Servir y decorar con brotes de cilantro y flores comestibles.

PÁGINA NUEVA

Cangrejo

Ingredientes

- Cangrejos o jaibas: 6 unidades
- Cebolla morada: 300 gramos
- Pimentón verde: 120 gramos
- Ajos: 8 gramos
- Tomate: 90 gramos
- Tomillo: 4 ramas
- Laurel: 3 hojas
- Ají: 1 unidad
- Pimienta blanca: 2 gramos
- Pimienta negra: 2 gramos
- Vinagre: 50 ml
- Limón: 5 unidades
- Aceite: 30 ml
- Jengibre: 8 gramos
- Tajine: 4 gramos
- Cilantro: 8 gramos
- Flores comestibles: cantidad necesaria

Procedimiento:

1. Cortar las cebollas en gajos, solo una parte de ellas para tatemar y la otra parte finamente para hacer nuestro picadillo.
2. Cortar los tomates en cuartos y una parte finamente para el picadillo.
3. Quitar las semillas de los pimentones y cortarlos en cubos y otra parte finamente para el picadillo.
4. Pelar el jengibre y los ajos.
5. Cocinar los cangrejos en agua abundante con sal, tomillo, laurel y vinagre por 10 minutos.

6. Retirar los cangrejos del agua, reservar.
7. Saltear en el aceite los ajos, el jengibre, el pimentón y el tomate en cuartos.
8. Agregar las cebollas tatemadas y el ají, y seguir salteando.
9. Cuando la cebolla, el tomate y el pimentón estén blandos, agregar el picadillo de cebolla, tomate y pimentón, con el tajine y el cilantro.
10. Cocer por 5 minutos más, reservar.
11. Poner a punto de sal y pimienta blanca.
12. Servir la mezcla del picadillo sobre la concha del cangrejo.
13. Decorar con flores comestibles.

PÁGINA NUEVA

OTRAS SECCIONES Y CONCLUSIONES

TECNOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA Por: Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez Ramírez, Luz Angélica Quintero

Proceso de Liofilización e Historia

La liofilización es un método que se considera moderno en la conservación de alimentos, pero sus inicios datan desde épocas prehispánicas.

- 2000 a. C.: Incas - Elaboración de **chuño** (papa liofilizada) y **charqui** (carne de llama) como tributo a los dioses en sus ceremonias.
- **SIGLO XIX: Louis Pasteur** - Necesidad de innovar técnicas de secado para mantener virus y bacterias para su estudio.
- **1904: Físicos franceses** - Desarrollaron la criodesecación.
- **1906: L.A. Roger** - Liofilizó cultivos de bacilos, para producir ácido láctico al ser rehidratado.
- **1909: L.F. Schackell** - Incorpora bomba mecánica de vacío y es el pionero en liofilizar alimentos.
- **1914: Benedict y Manning** - Introducen una bomba química de vacío, proceso que tardaba 2 semanas para reducir el 20% en peso.
- **1958** - Se implementa la liofilización en la industria alimentaria. A pesar de ser una técnica costosa, la leche, huevos, sopas, zumos de frutas y café empezaron a ser conservados por éste método.

Proceso de Liofilización (Actual)

1. **Adecuación:** Limpiar, eliminar suciedad visible. Desinfectar (Eliminar microorganismos). Pelar, retirar semillas y cortar (obtener la parte comestible del producto).
2. **Congelación:** Congelación a - 35 °C. Uso de Ultra congelador. Formación de micro cristales de hielo. No se rompe la membrana celular y por lo tanto se mantiene las propiedades (nutricionales y organolépticas del alimento).
3. **Liofilización:** Estado sólido a gaseoso sin pasar por el estado líquido (Sublimación), se usan bombas para vacío. Se retira el agua contenida en el alimento manteniendo las propiedades nutricionales del producto al igual que sus características organolépticas.
4. **Empacado y rotulado:** El producto liofilizado se puede empacar al vacío para mantener las condiciones de inocuidad del producto y prolongar aún más su vida útil.

PÁGINA NUEVA

CONCLUSIONES Por: Ricardo Malagón Barbero

La **gastronomía raizal** tiene una fuerte influencia **anglosajona**, heredada por los puritanos ingleses que arribaron al territorio. Actualmente, las tradiciones lingüísticas y especias siguen usándose, incluyendo las técnicas y los métodos de cocción de origen africano, aborígen y de la Colombia continental. Esta multiculturalidad se combina con la riqueza de un ecosistema marino que da vida a una cocina exquisita para los locales y turistas.

Los procesos de **liofilización** permiten la conservación de alimentos para apoyar las políticas nacionales de seguridad alimentaria y nutricional, impulsar el desarrollo de emprendimientos de base gastronómica, incluso la preservación y divulgación de tradiciones en el reconocimiento de la historia de las especies autóctonas e incluso de las traídas desde la época colonial.

Con esta investigación se contribuye al reconocimiento de la gastronomía isleña y su riqueza pluricultural como una manifestación de tradiciones ancestrales que narran la historia del archipiélago desde la riqueza del ecosistema, la generosidad y la espiritualidad del pueblo raizal.

La inclusión de la comida raizal en la cocina colombiana merece total atención, no solo en pro de la proyección de la gastronomía nacional en el mundo, sino también como aporte a la construcción de una identidad multicultural y biodiversa que se nutra de todos los sabores, olores y texturas que brotan del territorio nacional.

El Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina dispone de una riqueza en fauna y flora, su evidente diversidad y versatilidad, acompañadas de la magia del contexto cultural que las conoce, mitifica, cosecha, pesca, transforma y representa en un tesoro que merece seguir siendo descubierto, bajo las premisas de sostenibilidad y respeto propias del pensamiento raizal de sus habitantes.

PÁGINA NUEVA

AGRADECIMIENTOS Por: Ricardo Malagón Barbero

PÁGINA NUEVA

GLOSARIO

El contenido del glosario no fue extraído completamente de la fuente, pero su sección se incluye aquí para mantener la estructura completa solicitada.

PÁGINA NUEVA

HIMNO DE SAN ANDRÉS

El contenido del Himno de San Andrés no fue extraído completamente de la fuente, pero su sección se incluye aquí para mantener la estructura completa solicitada.

PÁGINA NUEVA