



Cocinas
de Colombia
para el mundo
Diplomacia cultural y
diversidad gastronómica

República de Colombia
Ministerio de Relaciones Exteriores

Ministro de Relaciones Exteriores
Álvaro Leyva Durán

Viceministro de Relaciones Exteriores
Francisco José Coy Granados

Viceministra de Asuntos Multilaterales
Laura Gil Savastano

Secretario General
José Antonio Salazar Ramírez

Editora
Juliana Duque Mahecha

Arte de fotografía, diseño y diagramación
Primer Secretario de Relaciones Exteriores
María Paula Martínez Pérez

Fotografía y video
Mateo Chaves Hernández

Agradecimientos
Director del Laboratorio de investigación del SENA
Ricardo Malagón Barbero

ISBN 978-628-7563-12-4

Impresión
Imprenta Nacional de Colombia

Primera edición 2023
Bogotá, Colombia
Todos los derechos reservados.

Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo escrito de la
Dirección de Asuntos Culturales del Ministerio de Relaciones Exteriores. Calle 10 #5-51. Bogotá D.C. Colombia.

Cocinas
de Colombia
para el mundo
Diplomacia cultural y
diversidad gastronómica





Cocinas de Colombia para el mundo

Diplomacia cultural y
diversidad gastronómica

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

“GASTRONÓMICAMENTE,
COLOMBIA ES UN CONTINENTE”

Julián Estrada Q.E.P.D.

Antropólogo y periodista gastronómico

* Germinados de mostaza cultivados por encargo para esta fotografía
por Raúl Zavala. Green Plants.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Contenido

15	PRÓLOGO	
19	Colombia cocina para el mundo	54
21	El poder blando de la gastrodiplomacia	55
26	“LA COCINA NO TIENE FRONTERAS, PERO HA DE TENER RAÍCES”	57
29	Exponentes de la gastrodiplomacia colombiana en el mundo y algunas de sus recetas	59
31	HOMENAJE, “El man que comía flores” Alejandro Cuéllar Q.E.P.D.	60
35	Chefs y selección de recetas de gastrodiplomacia	61
35	Alejandro Cuéllar Q.E.P.D.	63
37	Coctél de camarones con <i>mousse</i> de aguacate y yuca en cascós	65
39	Cachama ahumada con chutney de hogao y piña	67
41	Parfait de granola de avena y panacota de yogur de coco	69
43	Alejandra Salamanca	71
45	“Alimentando la identidad: una exploración de la comida, la raza y la territorialidad en Coquí, Chocó”.	73
49	Alejandro Gutiérrez	75
51	Arepas de choclo, queso fresco, y miel de abejas	77
53	Trucha de aguas de nacimiento del río Fonce	79
		83
		85
		“Cocadas” de arequipe
		Batido de café colombiano y banano
	Álex Nessim	
		Ceviche con hierbas de azotea y coco
		Cordero glaseado y arroz con titoté
		Lulada “envenenada”
	PROTECCIÓN DE LAS RAÍCES, EL VICHE: cultura ancestral del Pacífico colombiano	
		El sabor de los ancestros
		Formación y productividad
	Álex Quessep	
		Cordero con especias marroquíes en guiso de leche de coco perfumado con hierbas de azotea, acompañado con arepas de maíz amarillo y ajonjolí
		Coctél de camarones en leche de coco con virutas de pan árabe al tomillo
		Torta de maíz con frutos secos y anís
	Álex Salgado	
		Cazuela de mariscos y pescado fresco, chontaduro y coco
		Patarashca de pescado y vegetales
		“Nalga e’ vieja”

87	Álvaro Clavijo	143	Carolina Jaramillo
89	Paté de hígado, crocante de tapioca, esferificación de vinagre	144	Limonada de perlas de tapioca y mango
93	Bondiola de cerdo con suero costeño, papa criolla, cebolla larga confitada, demi-glacé, y hierbabuena	145	Arepas boyacenses
95	Panacota de uchuva, crumble de manzanilla, pitahaya, y pepino	147	Café soda con limón
99	Andrews Arrieta	149	Catalina Vélez
101	Piraña curada en catara indígena	151	Balas de plátano con encocao de langostino y ají de maracuyá
105	Postre de Victoria Regia	155	Charlie Otero
109	Antonuela Ariza	157	Carimañolas negras
111	Tataki de atún albacora con salsa agridulce de arazá y ají ahumado	158	Poleada de maíces nariñense
115	Pescado ahumado con caldo amazónico picante de tucupí y nuez de macambo	161	Tamales de garbanzos y cordero en hoja de parra
119	Bosque amazónico, bosque nublado	165	Escuelas Taller de Colombia
121	Colombia: Tierra de talento femenino, de cocina de matronas, de mujeres inspiradoras.	167	Diego Campos
127	Carlos Ibáñez	169	Café frío con tónica
129	Coliflor 'chorriao' con aires de uchuva ahumada	171	Diego Marciales
131	Chorotas	173	Arepas colombianas
133	Atún en costra de hormigas culonas	177	Arroz atollado
135	Carolina Asmar	179	Diego Panesso
137	Jurel frito sudado	180	Cilindro de arepa paisa relleno de cordero al ron, tortitas de ahuyama, quinua, y ají criollo
		183	Pescado blanco estofado al coco con croquetas de chontaduro
		185	Eduardo Martínez
		187	Berenjena de tamarindo y setas mixtas
		191	Tilapia con tamarindo y uchucas
		195	Cerdo desmechado con salsa picante de tamarillo, sobre arepa "oreja de perro" de yuca

- 197 Iván Cadena
199 Arroz pacífico y tartar de pesca de temporada
- 203 Jaime Rodríguez
205 Posta negra cartagenera
207 Mote de ñame
209 Banano en tentación con helado de suero costeño
- 211 Jennifer Rodríguez
213 Ceviche de pescado curado, crema de coco, mango biche, y cilantro
215 Atollado de gallina, emulsión de cilantro, y habichuelas tiernas
217 Postre de torta de mazorca y dulce de papaya, y cremoso de queso
- 219 José Luis Rivera
221 Ceviche de tilapia y maracuyá
225 Juan Manuel Barrientos
227 Ceviche de langosta o de pesca blanca, y frutos
- 231 Julián Estrada Q.E.P.D.
235 Leonor Espinosa
238 LA MEJOR COCINERA DEL MUNDO
241 ENTREVISTA A LEO
243 Filete de pescado blanco, arroz titoté, encocao de caracol, envuelto y cocido en hoja de bijao
245 Atún, hormigas culonas, pipilongo, miel de caña
- 247 Manuel Mendoza
249 Cremoso de cangrejo, salsa de cazuela, sorbete de aguacate, y coral de parmesano
253 Tartar de lomo sobre arepitas de queso, y mayonesa de ají chivato
- 257 Manuel Martínez
261 Arroz apastelado de vegetales
263 Dulce de papaya y piña
265 Marcela Arango y Camilo Ramírez
267 Tamal de arroz relleno de pisillo llanero de carne
- 271 María Angélica Bernal
273 Ceviche de palmito
275 Torta de cacao y mousse de café
- 277 María Buenaventura
279 Empanadas de cambray con almíbar de pitahaya y flores
- 285 María Cecilia Restrepo
287 Arepa e' huevo rellena con picadillo de salchicha
- 291 Óscar González
293 Pulpo parrillado sobre torta de maíz, hogao, y *soufflé* de papas nativas
297 Estofado de los Andes con entraña de res, papas nativas, y zanahorias de colores
299 *Waffle* de pandebono sobre helado de papa nativa, y jalea de guayaba
- 303 Paula Silva
304 Pastel de ñame y guandú, aroma de coco, ají de tamarindo
307 Encocao de quinua picante y hierbas
309 Palmitos marinados en salsa picante de café sobre guineo maduro y caldo de cacao

311	Rey Guerrero
312	Aborrajados con pescado ahumado
315	Arroz “tumbacatre”
317	Cazuela de mariscos en leche de coco
321	Rodrigo Pazos
323	Palmitos al pipián
325	Piñuela y paté
327	Paleta de Eduardo Santos, aplanchados de “doña Chepa”
329	Santiago Macías
331	Arepa de yuca
333	Encocao
334	Sorbete de mango biche
335	Helado de aguacate y aguardiente
337	Verónica Socarrás
339	EL TURISMO GASTRONÓMICO: Una oportunidad para Colombia
343	Vicky Acosta
345	Encocao de camarón y pescado
347	Arepitas con cordero desmechado y hogao
349	Croquetas de pescado con crema de chontaduro, y mermelada de ají
351	Yulian Téllez “El cocinero llanero”
353	Amarillo al tatuco
357	PORTADORAS DE TRADICIÓN
359	Luz Dary Cogollo “Mamá Luz”
361	Zoraida “Chori” Agamez

363	Elsis María Valencia
365	Pandao de pescado con hierbas de azotea envuelto en hoja de plátano
366	Aborrajados
367	Empanadas de trigo con gallina y refrito
369	Fufú de maduro y encocao de camarones
371	Tamal de piangua
373	Arepas runchas
375	ABREVIATURAS
	SÍMBOLOS
	GLOSARIO
377	• ACHIOTE
	• AGRAZ
	• AGUARDIENTE
	• AJÍ DE LECHE
	• AJÍ DULCE
	• ALGARROBO
	• ALMENDRO
	• ANÓN
	• ARAZÁ
	• ARRECHÓN
	• ASAÍ
378	• BADEA
	• BIJAO
	• BOROJÓ
	• CACAO DE TUMACO
	• CACAY
	• CAFÉ COLOMBIANO
	• CAIMARÓN
	• CALOSTRO
379	• CAMU-CAMU
	• CEBOLLA JUNCA
	• CHICHARRÓN DE CUAJADA
	• CHILLANGUA
	• CHOLUPA
	• CHONTADURO
	• COPOAZÚ
	• COROZO DEL CARIBE
	• COROZO DEL PACÍFICO
	• COQUINDO
	• CUBIO

- 380 • ENCOCAO
• FÉCULA DE YUCA
• FUFÚ
• GUARAPO
• GUATILA
• HIERBAS DE AZOTEA
• HORMIGA CULONA
• LIMÓN ARRUGADO
• LIMÓN MANDARINO
• LONGANIZA
- 381 • LULADA
• MACAMBO
• MADURA VERDE
• MAJULE
• MANGO BICHE
• MAÑOCO
• MARAÑÓN
• MELAZA
• MOJO
• MORICHE
• NARANJA OMBLIGONA
• OREGÓN
- 382 • PAN DE ARROZ
• PANELA
• PAPAYUELA
• PATACONES
• PIACUIL
• PIANGUA
• PIÑA MAYANES
• PIPÍAN
• PIPILONGO
• PIRARUCÚ
- 383 • PLÁTANO TOPOCHO
• POLEO
• PRINGAMOSA
• PRONTO ALIVIO
• QUESO SIETE CUEROS
• TATUCO
• TOMATE DE ÁRBOL
• TUCUNARÉ
• TUCUPÍ
• ULLUCOS
• VICHE
- 385 • WAI-YA
• YACÓN
• YUCA
• ZAPOTE
- 387 LA GASTRODIPLOMACIA
COLOMBIANA EN EL MUNDO
Países con los que Colombia se sentó
a la mesa
- 387 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES
EN NORTEAMÉRICA: Canadá,
Estados Unidos
- 389 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN
CENTROAMÉRICA: Costa Rica, El
Salvador, Guatemala, México,
Nicaragua y Panamá
- 389 EN EL CARIBE: Cuba, Jamaica y
República Dominicana
- 391 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN
EL CONO SUR: Argentina, Bolivia,
Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay,
Perú y Uruguay
- 393 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN
EUROPA: Alemania, Austria, Bélgica,
España, Finlandia, Francia, Hungría,
Irlanda, Italia, Noruega, ONU
Ginebra, Países Bajos, Polonia,
Portugal, Reino Unido, Rusia, Suecia
y Suiza
- 395 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN
EURASIA Y ASIA: China, Corea
del Sur, Indonesia, Israel, Japón,
Líbano, Malasia, Tailandia y Vietnam
- 397 SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN
ÁFRICA: Argelia, Egipto, Ghana,
Kenia, Marruecos y Sudáfrica
- 397 EN OCEANÍA: Australia y Nueva
Zelanda





PRÓLOGO

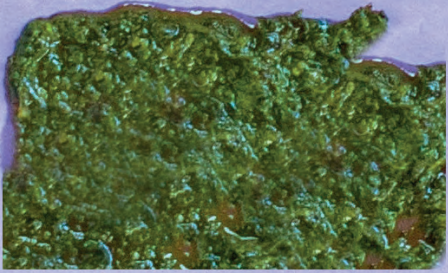
Los conocimientos ancestrales asociados a la preparación y consumo de los alimentos, así como la experimentación y la innovación, constituyen una diversidad de culturas culinarias. Estos son parte del equipaje gastronómico con el que decenas de chefs y cocineros tradicionales de nuestro país viajan por el mundo. En este caso, en el marco del Plan de Promoción de Colombia en el Exterior, una de las herramientas más valiosas de la diplomacia pública colombiana.

Esta publicación resume experiencias extraordinarias que fueron y continúan siendo propiciadas por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia, que dan a conocer en el mundo lo que somos y lo que comemos.

La planeación de esta iniciativa ha sido posible gracias a portadoras de conocimientos tradicionales, chefs, emprendedores culturales, e investigadores y su entendimiento de la tierra, lo que produce, y el entorno. Son personas apasionadas por su oficio y comprometidos con Colombia y su riqueza de recursos naturales.

Nuestro patrimonio gastronómico es increíblemente variado y con grandes posibilidades para multiplicarse creativamente. Existe en el país un movimiento creciente que se enfoca en la protección de la biodiversidad, los ecosistemas, la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, el comercio justo, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible que fundamentan la Agenda 2030 de la Organización de las ONU-Naciones Unidas-.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Los lectores y lectoras de este libro viajarán por un país lleno de contrastes, y podrán aproximarse a sus saberes y sabores a través de las historias de quienes han sido actores claves de nuestra diplomacia gastronómica. Unos y otros viajaron con destino a Manila, Ankara, Quito, Accra, París, Argel, Beirut, Canberra... No solo para preparar platos colombianos, sino para compartir y enseñar conocimientos y técnicas asociadas a ellos. También para aprender de otras culturas culinarias, que bien pueden enriquecerse y enriquecer, a su vez, la nuestra.

El Ministerio de Relaciones Exteriores y sus misiones diplomáticas hemos convocado en más de 60 países, talleres, demostraciones, degustaciones, clases magistrales, visitas a mercados, laboratorios de innovación -y, por supuesto, cenas alrededor del propósito de propiciar conversaciones-, acompañar negociaciones o celebrar la amistad, y la solidaridad que nos une con el mundo.

Gracias por acompañarnos en este libro en esta travesía. Y por acercarse a la memoria y la creatividad de nuestro país.

Álvaro Leyva Durán
Ministro de Relaciones Exteriores de Colombia



Colombia

cocina para el mundo

Colombia es una despensa abundante de productos, sabores y saberes que materializan nuestro acervo cultural: historias, recetas, técnicas de cocción, ritos y mitos en torno a los alimentos.

Esta riqueza, al igual que una diversidad de productos animales y vegetales, deben ser aprovechados de manera sostenible para garantizar su protección. Esto implica generar y reforzar procesos que estimulen su uso continuo, no solo como estrategia para conservarlos, sino como mecanismo para mantener viva nuestra herencia gastronómica y cultural en general.

Los saberes ancestrales se afianzan en la tradición oral que se transmite de generación en generación, permitiendo fortalecer identidades y comunidades. Son base fundamental de un desarrollo que, a su vez, busca preservar sus raíces.

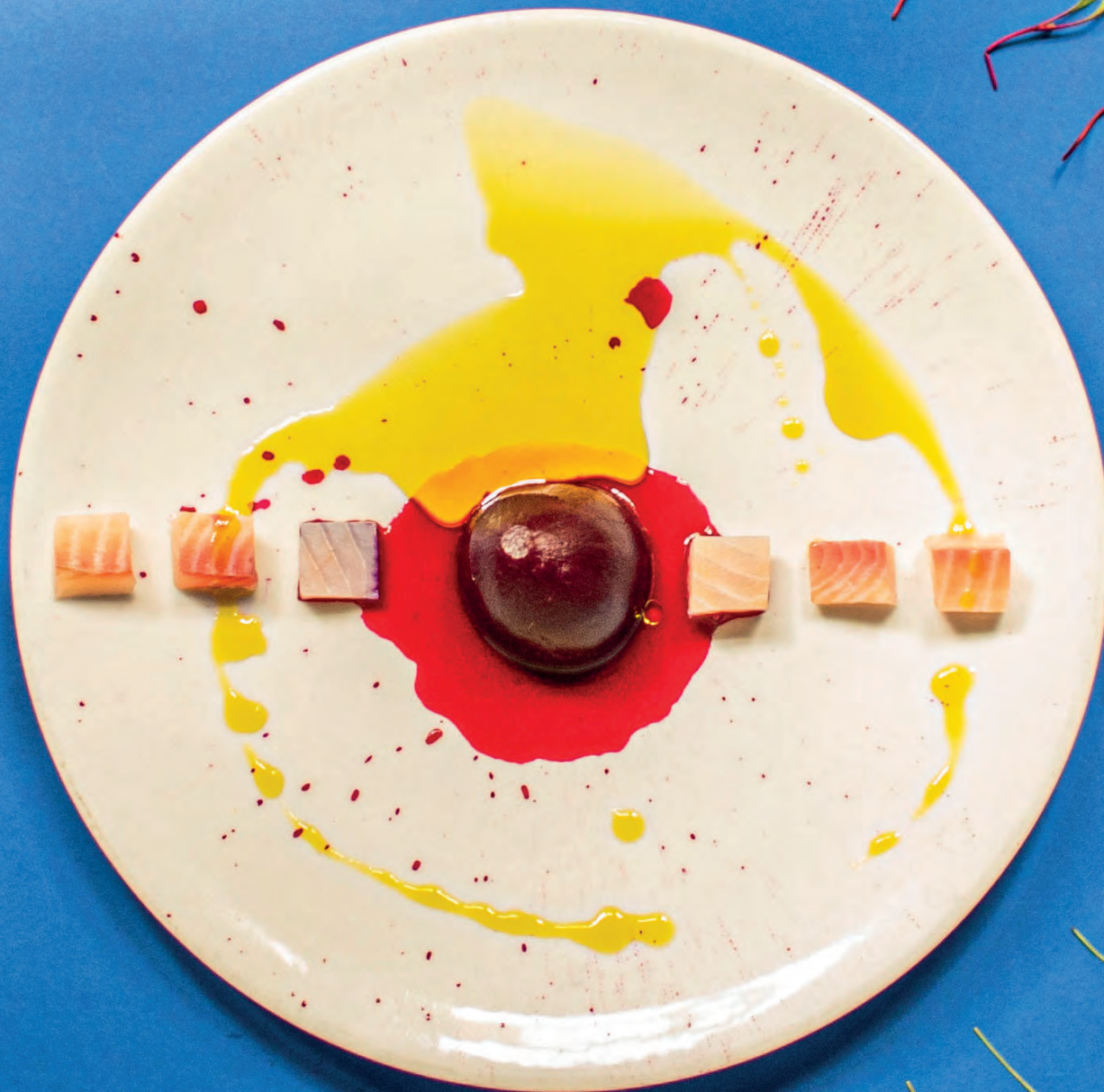
Los saberes tradicionales son el conjunto de conocimientos de las poblaciones locales y foráneas (españoles, africanos, libaneses y palestinos, entre otros), a través de los cuales podemos retomar ese origen.

Todo esto sumado a la multiplicidad de pisos térmicos, selvas, mares, ríos y nevados, nos permite hablar de una cocina única que puede oxigenar y enriquecer otras culturas culinarias.

Indudablemente, al conocerlas podemos preservar nuestros sabores y saberes, dándoles espacio y valor.

En las siguientes páginas encontraremos una serie de recetas, técnicas y productos que nos inspiraron a nutrir y mantener viva la gastronomía colombiana. Gracias al sello, y al toque especial de cada autor y cocinero, esta se encuentra en permanente evolución.

Álex Salgado, chef colombiano.



El poder blando de la gastrodiplomacia

A principios del siglo XXI la gastronomía se empezó a consolidar como un instrumento de la diplomacia cultural para la proyección internacional de los Estados. Esto ha impactado positivamente la estrategia de promoción de ámbitos como el turismo, el comercio y lo que se denomina la 'marca país'.

Tailandia y Corea del Sur estuvieron a la vanguardia del fomento de gastronomías de país a principios de 2000, definiéndola como un instrumento de su política exterior. Posteriormente, México y Perú se destacaron por su apuesta gastronómica decidida, dirigida a lograr el reconocimiento de sus platos en el mundo.

Es a partir de estos eventos que el término "gastrodiplomacia" comienza a aparecer en el ámbito de las relaciones internacionales, asociado usualmente al concepto de *soft power* o poder blando. El término es atribuido al politólogo estadounidense Joseph Nye*, quien resalta a la cultura como uno de los recursos imprescindibles para influir en el comportamiento de los demás, promoviendo los intereses propios, y cambiando las preferencias y opiniones de otros.

La gastrodiplomacia se vale de la culinaria para promover el entendimiento, aprecio y respeto por otras culturas.

El Ministerio de Relaciones Exteriores, a través del Plan de Promoción de Colombia en el Exterior (PPCE) creado en 1983, busca desarrollar actividades en el ámbito de la música, el cine, la literatura, las artes escénicas, las artes visuales y la gastronomía, con el propósito de promover los objetivos de política exterior del Estado colombiano.

En el marco del PPCE, la gastronomía ha ocupado un lugar especial por la acogida extraordinaria que ha tenido en el público internacional. En coordinación con las misiones de Colombia en el exterior se ha llegado a más de 60 países de la mano de chefs, cocineros tradicionales e investigadores de la gastronomía colombiana que acompañan esta iniciativa.

Las actividades han incluido talleres en las más reconocidas escuelas de cocina; clases magistrales en universidades prestigiosas y museos; conversaciones con importadores de productos colombianos y chefs; participación en programas de cocina internacional; entrevistas con reconocidos periodistas, fotógrafos e influenciadores gastronómicos; encuentros a cuatro manos en los mejores restaurantes internacionales; y recorridos por puestos de comida callejera y mercados populares.

* Nye Jr. Joseph (2008). "Public Diplomacy and Soft Power", The Annals of the American Academy of Political and Social Science, Vol. 616, No. 1.



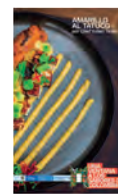


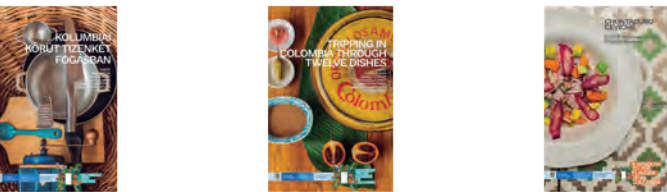
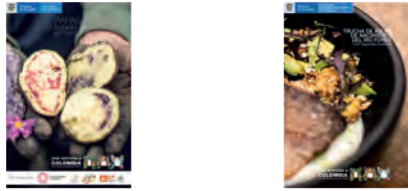


Todo esto es el resultado de varias acciones de planeación iniciadas en el taller “Design Thinking sobre Gastrodiplomacia”, cuyo principal objetivo fue construir el manual de manejo de estas actividades a partir de las experiencias de un público interdisciplinario.

Es así como se ha logrado visibilizar nuestra riqueza gastronómica: la diversidad de la despensa colombiana, la culinaria ancestral de las diferentes regiones del país y los procesos innovadores propios de la cocina contemporánea.

Resulta interesante ver que la ejecución de estas actividades ha permitido reconocer la gran variedad y abundancia de ingredientes con que cuenta el país, sus múltiples condiciones climáticas, el desarrollo de una agricultura nacional diversificada, así como la existencia de tierras con gran capacidad y vocación productiva que evidencian nuestro carácter biodiverso.





También es importante anotar que gracias al desarrollo de estas actividades ha sido posible difundir globalmente lo mejor de la gastronomía colombiana, con propuestas basadas en la salvaguardia de las tradiciones regionales como las que se encuentran en las cocinas de las regiones Caribe, Pacífico, Sabana, Santanderes, Llanos Orientales, Valle del Cauca, Amazonía, Zona cafetera y La Guajira, entre otras.

A continuación, los lectores encontrarán una selección de las recetas creadas para el desarrollo de las actividades gastronómicas que se ejecutaron en el marco del PPCE. Asimismo, encontrarán códigos QR a través de los cuales podrán acceder a contenido adicional, como el recetario digital de cada actividad y el video complementario.



QR Recetarios digitales Plan de Promoción de Colombia en el Exterior.



QR Canal Youtube-videos realizados por el Cinematógrafo Mateo Chaves para el Plan de Promoción de Colombia en el Exterior.

An aerial satellite-style map of Colombia, showing the country's topography and coastline. The map is overlaid with a white outline that delineates four distinct natural regions: Insular (the islands in the Caribbean Sea), Caribe (the northern coastal region), Andina (the central mountain range), and Pacífico (the western coastal region). The text is positioned on the left side of the map, over the Caribbean Sea.

“LA COCINA NO TIENE FRONTERAS, PERO HA DE TENER RAÍCES”

Martín Berasategui

El Caribe, el Pacífico, la Orinoquía, la Amazonía, las zonas Andina e Insular son las seis regiones naturales de Colombia, cada una con sus propias características, costumbres y gastronomía. Cada una narra, a través de sus recetas, orígenes, migraciones, y culturas la historia de nuestro país.

Hemos hecho una selección de algunos de los exponentes de la cocina colombiana que han viajado a impulsar, de la mano de las Embajadas de Colombia, una estrategia cultural que trascienda el objetivo de apoyar la creación, la promoción y la divulgación de las expresiones artísticas y culturales y se concentre en los objetivos estratégicos de la política exterior. Creemos firmemente que la cultura facilitará las oportunidades de afianzar las relaciones internacionales, y de establecer vínculos de largo plazo con socios estratégicos, en pro de la defensa de intereses similares y un mejor entendimiento entre las naciones.



Orinoquía

Amazonía

A gourmet dish presented in a rustic, light-colored ceramic bowl. The dish features two large, succulent prawns, one on the left and one on the right, both with their heads and tails intact. In the center, there are several slices of radish, garnished with a dusting of white salt and small pieces of brown, possibly fried, ingredients. The dish is further embellished with fresh green herbs, likely parsley, and delicate red and yellow flower petals. The bowl is set on a dark, textured surface, possibly a table or a large plate, which is placed on a wooden background.

“TRÁEME BUENOS CHEFS
Y TE CONSEGUIRÉ BUENOS TRATADOS”
Charles Maurice de Talleyrand

Exponentes de la gastrodiplomacia colombiana en el mundo y algunas de sus recetas

Alejandro Cuéllar Q.E.P.D.
Alejandra Salamanca
Alejandro Gutiérrez
Álex Nessim
Álex Quessep
Álex Salgado
Álvaro Clavijo
Andrews Arrieta
Antonuela Ariza
Carlos Ibáñez
Carolina Asmar
Carolina Jaramillo
Catalina Vélez
Charlie Otero
Diego Campos
Diego Marciales
Diego Panesso
Eduardo Martínez
Iván Cadena

Jaime Rodríguez
Jennifer Rodríguez
José Luis Rivera
Juan Manuel Barrientos
Julián Estrada Q.E.P.D.
Leonor Espinosa
Manuel Mendoza
Marcela Arango y Camilo Ramírez
María Angélica Bernal
María Buenaventura
María Cecilia Restrepo
Oscar González
Paula Silva
Rey Guerrero
Rodrigo Pazos
Santiago Macías
Verónica Socarrás
Vicky Acosta
Yulián Téllez

Portadoras de tradición:
Chori Agámez
Elsis María Valencia
Luz Dary Cogollo





HOMENAJE “EL MAN QUE COMÍA FLORES” Alejandro Cuéllar Q.E.P.D.

Al hablar de la diplomacia gastronómica colombiana es indispensable mencionar a Alejandro Cuéllar, haciéndole un homenaje a través de sus flores favoritas –los pensamientos– contar cómo dedicaba Alejandro una buena parte de su energía y reflexiones a entender de qué manera posicionar la riqueza gastronómica colombiana en el país y afuera. Por ello, rápidamente se convirtió en una de las personas más cercanas al Plan de Promoción de Colombia en el Exterior, llevando sus recetas vanguardistas a Chile, Estados Unidos y el sudeste asiático, en donde realizó su última gira para promocionar la pasión que sentía por la gastronomía de nuestro país.

En 2018, Alejandro fue invitado por la Cancillería a hacer unas actividades de cierre de año a las Embajadas de Colombia en EE. UU y ante ONU –Naciones Unidas– en Nueva York, donde, sin duda, deleitó a los comensales con platos representativos de cinco de las regiones de Colombia. Entre ellos: ostras en ceviche callejero de mango biche (Caribe); cóctel de langostinos (Pacífico); pescado moqueado con tapioca de ají negro y puré de yuca (Amazonía); lomo a caballo sobre puré de papa criolla y yemas curadas (Andina); y su conocida y colorida natilla navideña de majule* con piña mayanes, fresas y moras (Orinoquía).

“Majule META-ARAUCA-CASANARE
Grado de dificultad ** | Tiempo de cocción: 45 minutos.

6 plátanos hartones, en su máximo estado de madurez · 1½ litro de agua · ½ libra (250 gr) de cuajada fresca · 1 litro de leche.

Se pelan los plátanos, se rebanan delgados como serpentinillas, se bota el corazón. Se ponen a cocinar en el agua, por 20 minutos a fuego medio, batiendo con molinillo hasta que hierva y se desaten bien las tiras. Se agrega la cuajada desmenuzada y se deja hervir hasta que esta tome un color rojizo. Se añade la leche, y se deja conservar hasta lograr la consistencia espesa deseada. Se sirve caliente en platos de sopa, acompañado de cachapas o lungos.”

Tomado de: Ordóñez Caicedo, Carlos (2012 [1984]). *Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*, tomo 09. *Gran Libro de la Cocina Colombiana* Ministerio de Cultura de Colombia: Bogotá D.C.

Foto: Esteban Rodríguez.



Uno de los aspectos que más recordamos de su paso por Nueva York fue el impacto que tuvo en el equipo que lo acompañó en cocina. La noche en la que los comensales disfrutaban sus platos, las cocineras y cocineros mandaron un mensaje acompañado de una foto donde decían: “Acá estamos fascinadas con Alejandro”. Por eso, en 2019 cuando falleció, Carmencita, la cocinera de la Misión ante la ONU-Naciones Unidas- en Nueva York, en la foto abrazada a él, manifestó su tristeza recordándolo por esas “clases extra” de cocina que les dio durante su estadía en Nueva York.

Ese sello lo caracterizaba: generosidad y ganas inagotables de compartir su conocimiento.

Se sentaba el tiempo que fuera necesario con los asesores de Cancillería, Ministerio de Cultura y ProColombia, a discutir cómo unirnos para mostrar la gastronomía del país remando todos para el mismo lado. Sin duda, su legado sigue inspirando la gastrodiplomacia colombiana. Alejandro será recordado siempre por mostrar enérgicamente al país en todo su esplendor: culturas, flores comestibles e ingredientes condensados en un concepto de cocina silvestre muy colombiano.



“El man que comía flores”, como muchos lo reconocen, fue motor de empresas como Green Plants. Raúl Zabala, su creador, nos cuenta que Alejandro fue la inspiración para sembrar germinados comestibles: “la persona que más nos guió para sacar estos productos adelante y ponerlos a disposición de los chefs”. Dibujando el mapa de Colombia, usando estos germinados en varias imágenes de este libro, queremos recordar y agradecer a Alejandro.

Laura Arango Blanco
Ministra Consejera de Relaciones Exteriores
Misión Permanente de Colombia
ante la ONU Ginebra



Chefs y selección de recetas de gastrodiplomacia

Alejandro Cuéllar Q.E.P.D.

Se especializó en cocina silvestre y, de la mano de la botánica, descubrió nuevos productos y sabores que él mismo producía en su huerta, Santa Beatriz. De la misma forma, fabricaba sus propias vajillas en un taller con productos totalmente naturales, lo que le daba un toque inigualable a su cocina. Una cultura culinaria mezclada con las artes visuales se percibía en sus creaciones, ricas en texturas, ingredientes, aromas y sabores. El colorido y la composición estética de sus platos sorprendía gratamente los sentidos de los comensales.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Australia, Chile, Estados Unidos, Filipinas, Japón, Malasia, Nueva Zelanda y Tailandia.



Coctél de camarones con *mousse* de aguacate y yuca en cascós

Porciones 6

INGREDIENTES

COCTÉL

Camaronés medianos	400	g
Cebolla roja	50	g
Pimentón rojo	50	g
Ajo	10	g
Pasta de tomate	30	g
Zumo de limón	20	ml
Vinagre blanco	10	ml
Mayonesa	30	g
Cilantro	5	g
Sal		c.n.

MOUSSE DE AGUACATE

Aguacate Hass	300	g
Zumo de limón	50	g
Crema de leche	100	g
Sal		c.n.

YUCA EN CASCOS

Yuca	500	g
Aceite para freír	2000	g

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la yuca en cascós de 8 x 3 cm.

Cocinar en abundante agua con sal hasta que esté blanda, pero no se deshaga. Reservar.

Cocinar los camarones limpios en abundante agua con sal por 2 minutos. Retirar y disponer inmediatamente en agua con hielo. Colar y reservar en refrigeración.

Cortar finamente el pimentón, la cebolla y el ajo.

En un recipiente grande, mezclar los vegetales con el zumo de limón, el vinagre, la pasta de tomate, la mayonesa y sal para sazonar.

En una licuadora, agregar el aguacate, el zumo de limón y un poco de sal. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.

Batir la crema hasta que forme surcos y adquiera firmeza. Mezclar con el aguacate en movimientos envolventes con una espátula hasta integrar por completo. Reservar en refrigeración.

Freír la yuca en aceite a 180 °C. hasta que esté crujiente y dorada. Sazonar con sal.

Para servir mezclar los camarones con el aderezo y dejar marinar por 10 minutos. Disponer en el plato una cuchara de *mousse* de aguacate, luego los camarones y las yucas en cascós. Terminar con abundante cilantro.

Decorar con flores comestibles, cebollas encurtidas y huevos de pescado.





Cachama ahumada con chutney de hogao y piña

Porciones 1 INGREDIENTES

Filete de cachama	200	g
Clara de huevo	60	g
Gelatina sin sabor	5	g
Sal y pimienta		c.n.

HOGAO

Tomate chonto (pelado y sin semillas)	200	g
Aceite achiotado		c.n.
Comino en polvo		c.n.
Cilantro		c.n.
Cebolla larga	150	g
Tintura naranja y negra para alimentos		
Sal		c.n.

CHUTNEY

Piña mayanes	1	u
Mango	1	u
Aceite neutro		c.n.
Vinagre y azúcar		c.n.
Cúrcuma en polvo		c.n.
Cilantro fresco		c.n.

PREPARACIÓN

CACHAMA

Para ahumar la cachama alistar el fogón con leña o carbón (para obtener humo en buena cantidad, poner hojas de plátano encima del carbón o leña) Abrir el pescado en mariposa y asarlo sobre las brasas por 3 horas a una distancia aproximada de 80 cm de la fuente de calor.

Procesar en caliente con una clara de huevo, agregar sal, pimienta, 100 g de cebolla larga picada finamente y gelatina sin sabor, hidratada.

Poner en moldes tinturados con tintura naranja y negra. Llevar a refrigeración por 30 minutos

HOGAO

Preparar un hogao salteando en el aceite el resto de la cebolla y el tomate (los dos finamente picados). Dejar reducir, terminar con comino y cilantro picado.

CHUTNEY

Pelar la piña, retirar el interior y cortar en cubos pequeños. Pelar y cortar el mango en cubos. En un sartén con aceite neutro cocinar a fuego bajo junto con el azúcar y el vinagre, y dejar cocer hasta que este tierno,

Añadir la cúrcuma, probar y si hace falta ajustar el sabor agridulce con vinagre o azúcar.

Desmoldar la *mousse* de cachama y disponer el chutney terminando con el hogao y los germinados de cilantro.





Parfait de granola de avena y panacota de yogur de coco

Porciones 1 INGREDIENTES

Tapioca	100	g
Yogur de coco	500	ml
Crema de leche	500	ml
Azúcar	50	g
Gelatina sin sabor	15	g
Granola de avena	100	g
Pitahaya	1	u
Pulpa de guanábana	30	g
Coco deshidratado (en escamas)		c.n.

PREPARACIÓN

Cocinar la tapioca en agua hirviendo por 10 minutos. Retirarla del fuego y dejarla enfriar bajo un chorro de agua. Colar y ponerla en un tazón y agregar la mitad del yogur de coco. Reservar.

Cocinar 200 ml de crema de leche con el azúcar, agregar la gelatina sin sabor, llevar a hervor y mezclar con el resto del yogur, fuera del fuego. Poner en un molde y conservar en la nevera hasta que cuaje.

Servir en un plato la panacota en el centro junto con la granola, la pitahaya, la guanábana, la tapioca y las escamas de coco. Decorar con flores comestibles.





Alejandra Salamanca

Antropóloga de la Universidad de los Andes (Bogotá, Colombia), Magíster en Antropología de la Alimentación de la Escuela de Estudios Orientales y Africanos de la Universidad de Londres, SOAS. Su trabajo se ha concentrado en metodologías de acción participativa enfocadas en la paz ambiental y soberanía alimentaria. Entre otros proyectos, trabajó en la co-creación de iniciativas comunitarias desde la alimentación, de Casa Múcura (Chocó, Colombia), y coordinó los proyectos de la Fundación FUNLEO, “Sucre sabe diferente”, centrado en el patrimonio gastronómico del departamento de Sucre, Colombia; y Zotea, Centro Integral de Gastronomía (Coquí, Chocó). Fue co-investigadora en el proyecto “Los herederos” centrado en migración, y Street Food Vending (Nueva York). Junto con la comunidad de Coquí es co-autora del libro *Abrazar la Tierra: Memorias Colectivas de la Cocina Ancestral de Coquí, Chocó* (Ed. Hambre de cultura, 2022) con dos premios en los Gourmand Awards Food Culture por países, 2023.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Bolivia y Singapur.



“Alimentando la identidad: Una exploración de la comida, la raza y la territorialidad en Coquí, Chocó”.

En el marco de la Reunión Anual de Etnología – RAE. Crianza Mutua y Alimentación (2022, Bolivia), participé con la ponencia: “Alimentando la identidad: Una exploración de la comida, la raza y la territorialidad en Coquí, Chocó, Colombia”.

En este espacio abordé las formas de relacionamiento de los seres humanos con el alimento, y con otros elementos vitales para nuestra existencia, como el agua.

El cambio climático, la deforestación y otras actividades han incidido en el deterioro de la biodiversidad, por lo cual es clave transformar las formas de relacionarnos con lo que nos rodea. En el marco de los retos que propone el Antropoceno encontré pertinente mostrar cómo la comunidad de Coquí, en el Pacífico colombiano, tiene formas de vida que cooperan con lo más que humano, y establece sus nociones de identidad y raza en el reconocimiento de la diversidad del territorio en el que habita.

En esta comunidad es posible encontrar formas de crianza mutua: identidades y territorialidades que se posicionan, con el liderazgo de las mujeres, en

la escucha del Chocó Biogeográfico, como hogar de todas las formas de coexistencia; sugiriendo así un modelo comunitario basado en la justicia racial, climática y ecológica.

Las formas en las que esta comunidad de Coquí construye su identidad a través de actividades de la vida cotidiana como la agricultura, la pesca y la cocina está conectada a estructuras de gobernanza que buscan la autonomía territorial negra y las prácticas del buen vivir.

Los discursos locales en esta comunidad son mecanismos para explicar tensiones con la modernidad, la raza, la alimentación, la agencia política y la autonomía territorial. El uso de ingredientes locales como el coco, el pescado, las hierbas de azotea, el maíz y el plátano son herramientas de vital importancia para definir, reflexionar y entender, desde este lugar, la identidad de la comunidad; así mismo, la prevalencia de platos como la sopa de resplandor, el juju y el tapado son preparaciones que mantienen el legado de los ancestros de los coquiseños, su lucha por la libertad y la reivindicación de la historia de la diáspora africana.





El alimento y las actividades de recolección de los ingredientes de la cocina coquiseña han sido pilar para que la comunidad construya su identidad negra alrededor del sabor, formas de producción, cultivo de los alimentos y conocimientos tradicionales. A través de estos ingredientes se han establecido metáforas, historias y símbolos para nutrir un sentido de pertenencia; por ejemplo, esconder semillas en los cabellos trenzados de las mujeres (cuando intentaban escapar de las plantaciones), o encontrar curas para el cuerpo con plantas de la selva con el fin de vivir por mucho más tiempo.

La autonomía territorial local ha permitido la consolidación de una geografía alimentaria radical y fugitiva, en afinidad con lo planteado por autores como Tina Campt, Fred Moten y Stefano Harney, en sus respectivos trabajos de investigación. Así como conexiones ontológicas de carácter relacional con la tierra, perspectivas de activismo político negro, nociones de raza y economías sostenibles, que dialogan de manera particular con el modelo capitalista global en el uso dado a los productos prominentes del territorio y su biodiversidad. Estos temas también son explorados por Vandana Shiva, Arturo Escobar, Michael Taussig y Eduardo Kohn.

Todo esto se expresa en proyectos asociativos como el restaurante comunitario Zotea, en 2019; la construcción del bohío de saberes locales de Coquí, en 2020, y el libro *Abrazar la tierra: Memorias de la cocina ancestral de Coquí, Chocó* (Hambre de cultura, 2022), que pretende recoger este conjunto de saberes y visiones.

Alejandra Salamanca
Antropóloga de la Universidad de los Andes,
Bogotá.





Alejandro Gutiérrez

Su preparación como biólogo lo ha hecho promover una cocina que quiere visibilizar la inmensa diversidad del territorio colombiano, a través de proyectos de producción sostenible y una conversación y comercio directo con los productores. “Salvo Patria”, su restaurante, se caracteriza por utilizar técnicas tradicionales para ofrecer un menú cambiante que se enriquece con ingredientes de temporada.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argentina, Filipinas, Japón, Paraguay, Sudáfrica y Uruguay.



Arepas de choclo, queso fresco y miel de abejas

Porciones 4 (8 arepas)

INGREDIENTES

Mazorcas enteras grandes	2	u
Huevos	2	
Azúcar morena	25	g
Sal	5	g
Harina de trigo	10	g
Queso fresco (tipo mozzarella)	200	g
Mantequilla	50	g
Miel de abejas	100	ml

PREPARACIÓN

Con la ayuda de un cuchillo, retirar los granos de maíz de las mazorcas.

En la licuadora o el procesador, agregar el maíz, los huevos, el azúcar, la sal, la harina y la mitad del queso. Procesar hasta conseguir una masa homogénea.

Dividir en ocho porciones y formar una arepa con cada una.

En una sartén antiadherente, derretir a fuego medio 15 g de mantequilla y agregar una porción de arepa. Dejar que se cocine por un lado hasta quedar dorada (por cuatro minutos aproximadamente). Dar la vuelta y cocinar por el otro lado de la misma manera.

Un poco antes de que esté lista agregar una cucharada de queso, doblar por la mitad cubriendo el queso y retirar.

Repetir el procedimiento con las demás porciones y servir las arepas calientes acompañadas con la miel.





Trucha de aguas de nacimiento del río Fonce

Porciones 4 INGREDIENTES

TRUCHA

Truchas enteras (de 500 a 600 g. cada una)	2	
Mantequilla	50	g
Cebolla blanca	30	g
Dientes de ajo	2	
Macadamias peladas	250	g
Caldo de pescado o pollo	1	tz
Sal	5	g
Panela	20	g

ENSALADA

Quinua	60	g
Tucupí negro	30	g
Miel de abejas	15	g
Zumo de limón	1	
Aceite de oliva	3	cdas
Aguacates Hass	2	
Mezcla de hojas frescas		c.n.
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Macambo pelado	50	g

NOTA

Puede reemplazar la trucha con salmón o atún fresco, las macadamias con marañones o avellanas, y el tucupí con miso rojo o salsa de soja.

PROCEDIMIENTO

TRUCHA

Retirar las espinas de los filetes de trucha con ayuda de una pinza. Reservar en refrigeración. En una sartén amplia con mantequilla y un poco de aceite cocinar los filetes de trucha previamente sazonados, primero por el lado de la piel hasta que esté tostada, y 1 minuto más por el lado de la carne.

Cortar la cebolla y el ajo finamente. En una sartén a fuego bajo, sofreír con la mitad de la mantequilla hasta que adquieran un color ligeramente dorado. Mientras tanto, tostar las macadamias por 10 minutos en un horno a 120°C. Agregar las macadamias al sofrito, cubrir con el caldo y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Procesar en una licuadora. Si la mezcla está muy espesa, agregar un poco de agua tibia. Filtrar en un colador fino, terminar sazonando con la sal y la panela. Reservar.

ENSALADA

Cocinar la quinua en abundante agua con sal por 20 minutos o hasta que esté cocida, pero al dente. Reservar.

Preparar la vinagreta mezclando el tucupí, la miel, el zumo de limón y el aceite de oliva.

Cortar el aguacate en láminas delgadas, mezclar la quinua con la mitad de las hojas frescas, la mitad del aguacate y la vinagreta, y sazonar con sal y pimienta. Añadir el macambo.

Poner la salsa de espejo en un extremo del plato en el que va a servir, montar sobre esta la trucha con la piel hacia arriba, poner al lado la base de ensalada de quinua con macambo, el aguacate en láminas bañado con la vinagreta, y decorar con flores comestibles.





“Cocadas” de arequipe

Porciones 4

INGREDIENTES

Coco deshidratado sin dulce	200	g
Arequipe o dulce de leche	200	g
Harina de arroz	100	g

PREPARACIÓN

Disponer el coco en una sartén amplia. A fuego muy bajo, tostar por 10 minutos removiendo con una cuchara.

Mientras tanto, calentar el arequipe en una olla mediana a temperatura baja.

En un tazón mezclar el coco y el arequipe hasta que se integren. Dejar enfriar.

Con la ayuda de una cuchara, formar bolitas y pasarlas por la harina de arroz.

Conservar en un recipiente bien tapado y servir a temperatura ambiente.



QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

Batido de café colombiano y banano

Porciones 4
INGREDIENTES

Agua	1 1/4	tz
Café colombiano liofilizado	2	cdas
	(20	g)
Bananos maduros	2	
Hielo	1	tz
Leche condensada	2	cdas
	80	g

PREPARACIÓN

Diluir el café en 1/4 de taza de agua caliente.

En la licuadora, agregar los bananos cortados en trozos, el café, el hielo y la leche condensada con el resto del agua.

Procesar por unos minutos hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

Servir en vasos cortos y decorar con un poquito de café espolvoreado.

NOTA

Esta receta también puede hacerse con 1/4 de taza de café filtrado ya preparado.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Álex Nessim

Álex es líder de la red de pesca responsable desde la agremiación "Pescando Pacífico". Además, trabaja con cultivadores del Cauca, Nariño, Chocó y el Valle del Cauca apoyando la agricultura de prácticas sostenibles y el consumo de productos de procesos limpios, con el fin de mejorar también las economías de las comunidades productoras.

Estudió en el Cordon Bleu en Lima. Fue propietario de los restaurantes Pica y Selfish Bar, y actualmente de Kibdo Barra Izakaya, en Santiago de Cali.

EXPERIENCIA

Embajadas de
Colombia en China
Marruecos, Líbano y
Ghana.



QR Video
Cinematógrafo: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Ceviche con hierbas de azotea y coco

Porción 1 INGREDIENTES

Leche de coco	150	ml
Fondo de pescado	100	ml
Cilantro cimarrón	20	g
Cilantro	20	g
Albahaca negra	20	g
Orégano	20	g
Limón	100	g
Cebolla roja	30	g
Sal	10	g
Pesca del día	100	g
Aceite vegetal	500	ml
Plátano verde	300	g
Aguacate	80	g

PREPARACIÓN

En una licuadora, agregar la leche de coco, el fondo de pescado, el cilantro, la albahaca, el orégano, el limón, la cebolla y la sal. Licuar hasta obtener una textura homogénea. Mezclar suavemente con el pescado cortado en cubos y reservar.

En un perol o sartén agregar el aceite y calentar a 175°C.

Rallar el plátano, armar 'arañas' y freír. Retíralas y cuando estén doradas, servir las con el ceviche y el aguacate en tajadas ajustando la sal.



Cordero glaseado y arroz con titoté

Porción 1 INGREDIENTES

Tomillo	20	g
Laurel	10	g
Romero	30	g
Sal		c.n.
Cebolla roja	70	g
Ajo	20	g
Vino tinto	300	ml
Mantequilla	50	g
Canilla de cordero	400	g
Leche de coco	200	ml
Panela	20	g
Salsa de soya	5	g
Arroz	100	g

PROCEDIMIENTO

En una bolsa de vacío agregar las hierbas, la sal, la cebolla, el ajo, el vino tinto, la mantequilla y la canilla de cordero (previamente sellada). Conservar en la bolsa sellada por 27 segundos. Cocinar a 80°C por 15 horas con un termocirculador.

Reducir la leche de coco, la panela rallada y la salsa soya hasta obtener una textura de miel.

Saltear el arroz con la reducción y mezclar hasta lograr una textura melosa.

Calentar los jugos de la cocción del cordero hasta reducir, glasear la canilla y servir con el arroz.

Lulada “envenenada”

Porción 1

INGREDIENTES

Lulo	100	g
Viche o aguardiente	2 ½	oz
Limón	50	g
Azúcar	30	g
Hielo	6	cubos
Hojas de hierbabuena fresca		c.n.

PROCEDIMIENTO

En un *shaker* agregar todos los ingredientes y agitar varias veces.

Servir en una copa.

Terminar con agua con gas y decorar con hierbabuena.

LEY N° 2158 8 NOV 2021

"POR MEDIO DEL CUAL SE RECONOCE, IMPULSA Y PROTEGE EL VICHE/BICHE Y SUS DERIVADOS COMO BEBIDAS ANCESTRALES, ARTESANALES, TRADICIONALES Y PATRIMONIO COLECTIVO DE LAS COMUNIDADES NEGRAS AFROCOLOMBIANAS DE LA COSTA DEL PACÍFICO COLOMBIANO Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"

QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.







PROTECCIÓN DE LAS RAÍCES

EL VICHE: Cultura ancestral del Pacífico colombiano

Cura enfermedades y libera de espantos, alivia dolencias y acompaña celebraciones. Nace de nuestro Pacífico y es parte fundamental de la vida cultural y económica de los ancestros de esta región mágica de Colombia. Es el viche que brota de la caña y hoy es considerado patrimonio de Colombia.

La Ley 2158 del 8 de noviembre de 2021*, mejor conocida como la Ley del Viche, fue sancionada por el Gobierno Nacional, reconociéndolo como bebida ancestral, así como a sus derivados artesanales, patrimonio colectivo de las comunidades negras afrocolombianas del Pacífico.

El viche se elabora a partir de la destilación no industrial del jugo fermentado de la caña de azúcar, mediante el uso de trapiches.

La región comprendida por los territorios de los departamentos del Chocó, Cauca, Nariño y Valle del Cauca ha sido reconocida como el lugar de origen de su producción y la de sus derivados. Las características gustativas de estas bebidas varían según la zona del Pacífico en la que se produzcan.

Según cifras del Ministerio de Cultura de Colombia, la Asociación de Productores y Transformadores del Viche del Pacífico Colombiano estima que entre el 10% y 15% de las comunidades que habitan las



QR Ley Del Viche/Biche
Foto cañaduzalez: Víctor Velasco.



REGIÓN PACÍFICO

ÁREA SEMBRADA EN CAÑA DE AZÚCAR (hectáreas):


Total Área: 232.070 Has.

Valle del Cauca 179.279 Has.

Cauca 44.035 Has.

Risaralda, Quindío y Caldas 8.756 Has.





cuencas de los ríos del Valle, Chocó, Nariño y Cauca viven de esta bebida. El epicentro de promoción y comercialización es el Festival Petronio Álvarez, pero su consumo se está extendiendo por fuera de los festivales a lugares como Cali, Buenaventura, Bogotá y Medellín.

La Ley indica explícitamente que las comunidades afrocolombianas de la costa del Pacífico colombiano ejercerán de manera exclusiva la producción y transformación del viche y sus derivados, en el marco de sus usos y costumbres, independientemente de su destinación final.

El sabor de los ancestros

El nombre viche proviene de las lenguas Bantúes del centro-oriente africano . La palabra significa "verde" o "crudo". Se usa como medicina por parte de los maestros yerbateros y parteras, para curar heridas, sanar mordeduras de culebras, aliviar cólicos y controlar los parásitos.

Entre sus derivados están el arrechón, el tumbacratre, la tomaseca y el curao. Estos productos se elaboran a partir de la mezcla del viche con especias y productos como clavos, miel, chontaduro, borojó, semillas y raíces, lo que permite utilizarlos para aliviar dolores menstruales y potenciar la fertilidad, o como bebida afrodisiaca. Además, es tradición compartirlo en las mingas*, fiestas patronales y en festivales.

*Ley 2158 de 2021

Tomado de Ministerio de Justicia y del Derecho de Colombia,
Año CLVII No. 51.852 Bogotá, D. C., 8 de noviembre de 2021, p. 1.





Formación y productividad

Con el liderazgo del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, y el Ministerio de Cultura, a través del Programa Escuelas Taller, la Ley busca promover procesos de formación complementarios a los saberes tradicionales asociados a la producción del viche y sus derivados, teniendo en cuenta la reglamentación vigente sobre el Sistema Nacional de Cualificación.

La enseñanza del proceso de destilación del viche es una práctica cultural transmitida de manera generacional por las comunidades negras del Pacífico colombiano. De acuerdo a su sistema de creencias, acompaña a los habitantes de los territorios del Pacífico colombiano desde que nacen hasta que parten a otra dimensión. Por ello, se asegurará que los métodos formativos para la producción y transformación de este producto estén bajo la tutoría de la o las figuras de representación y organización del sector vichero.

En este sentido, se busca garantizar que el saber ancestral dentro de las comunidades sea continuo, en plena articulación con la política de fortalecimiento de oficios del sector cultural en Colombia.

El Ministerio de Cultura reconoce el gran potencial del viche para generar desarrollo en las comunidades y para mejorar sus prácticas productivas. La principal aspiración es que esta bebida se posicione en Colombia como un catalizador del crecimiento económico, en niveles similares a lo que sucede en el Perú con el pisco y en México con el mezcal; con amplia proyección a nivel internacional, tal como se busca impulsar con la ley que respalda su promoción.

**Minga: Del quechua *mink'a*.

1. f. Arg., Chile, Col., Ec., Par. y Perú. Reunión de amigos y vecinos para hacer algún trabajo gratuito en común.

2. f. Ec. y Perú. Trabajo agrícola colectivo y gratuito con fines de utilidad social".

Tomado del Diccionario de la Redacción de Academia de la Lengua española, RAE. 67





Álex Quessep

A través de sus investigaciones sobre la influencia de la cocina árabe en la gastronomía del Caribe colombiano, ha logrado crear un estilo en sus platos que narra las migraciones de libaneses, sirios y palestinos y el mestizaje resultante en esta región. También ha trabajado con el Ministerio de Cultura en la recuperación de memorias de cocinas tradicionales en los departamentos de Atlántico y Sucre, fue el coordinador general del libro sobre Cocina Tradicional del Departamento del Atlántico, *Atlántico Sabe Rico* (Gobernación del Atlántico, 2018), premiado como mejor libro de cocina local del mundo en los Gourmand World Cookbook Awards, en el mismo año.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia y Cuba.



Cordero con especias marroquíes en guiso de leche de coco perfumado con hierbas de azotea, acompañado con arepas de maíz amarillo y ajonjolí

Porciones 6 INGREDIENTES

Pernil magro de cordero (cortado en dados de 2 x 2 cm)	1	k
Raz-El-Hanout (condimento árabe)	30	g
Aceite		c.n.
Sal		c.n.

GUISO

Cebolla junca picada finamente	4	ramas
Ajo triturados	4	dientes
Zanahoria (cortada en dados finos)	1	
Pimentón rojo (cortado en dados finos)	1	
Mezclas de hierbas de azotea (hierbabuena, albahaca morada, cilantro cimarrón y orégano)	50	g
Leche de coco	400	ml
Aceite	100	ml

AREPAS

Masa de maíz	300	g
Semillas de ajonjolí tostado	100	g
Queso fresco	150	g
Sal		c.n.
Mantequilla	50	g

PREPARACIÓN



Foto: libro "LA PRESENCIA ÁRABE EN LA COCINA DEL
CARIBE COLOMBIANO" Bogotá, febrero de 2015.

AREPAS

Añadir el ajonjolí tostado y el queso fresco rallado a la masa de maíz, junto con la sal y la mantequilla. Amasar bien y formar arepas de 10 cm de diámetro por 1 cm de grosor.

Asarlas en una sartén o plancha a temperatura media hasta que estén doradas por ambos lados y cocidas por dentro. Reservar.

CORDERO

Marinar el cordero con las especias, el aceite y la sal, 30 minutos antes.

En una olla, añadir aceite y sofreír el cordero hasta que esté dorado por fuera. Retirar y reservar.

En la misma olla donde se cocinó el cordero añadir más aceite y sofreír la cebolla y el ajo. Cuando estén doradas ligeramente añadir el pimentón y la zanahoria.

Cocinar durante 10 minutos a fuego bajo hasta enternecer los vegetales, agregar las hierbas de azotea, mezclar bien y verter la leche de coco.

Cocinar a fuego alto hasta que la mezcla hierva.

Incorporar el cordero y cocinar durante 10 minutos más.

Servir caliente acompañado de las arepas.



Coctél de camarones en leche de coco con virutas de pan árabe al tomillo

Porciones 6 INGREDIENTES

COCTÉL

Camarón tigre precocidos	600	g
Limonas	15	
Mezcla de especias, para condimentar los camarones (se recomiendan comino, pimienta negra picante y páprika)	c.n.	
Mazorcas criollas (cocidas y desgranadas)	6	

LECHE DE COCO

Achiote	100	g
Aceite de girasol	150	ml
Cebolla roja picada finamente	1	
Dientes de ajo triturados	3	
Pimentón rojo picado (en dados finos)	1	
Pimentón verde picado (en dados finos)	1	
Ázucar morena	1	cda
Pimienta de cayena		c.n.
Sal		c.n.
Tomates rojos picados (en dados finos)	3	
Leche de coco concentrada	400	ml
Albahaca picada	50	g

VIRUTAS DE PAN ÁRABE

Mantequilla	50	g
Tomillo fresco deshojado	6	ramitas
Panes árabes (en tiras delgadas y largas)	4	

PREPARACIÓN

Condimentar los camarones con el limón y la mezcla de especias. Reservar en refrigeración.

LECHE DE COCO

Infundir el achiote en el aceite a temperatura baja hasta que este esté totalmente rojo. Retirar, reposar y colar reservando el aceite.

En una olla verter el aceite, sofreír la cebolla, añadir el ajo triturado y los pimentones.

Cocinar durante 5 minutos. Agregar los tomates, condimentar con sal, pimienta y azúcar. Bajar la temperatura y cocer a fuego bajo hasta que los tomates hayan soltado su jugo.

Verter la leche de coco, cocinar a fuego alto de 10 a 15 minutos. Condimentar con sal y especias. Retirar, dejar reposar y, cuando la mezcla esté fría añadir los camarones.

VIRUTAS DE PAN ÁRABE

En una sartén grande, derretir la mantequilla a fuego bajo y añadir el tomillo. Mezclar muy bien hasta que aromatice.

Incorporar las virutas de pan y mezclarlas con cuidado evitando que se partan. Asarlas a temperatura media hasta que estén tostadas.

Disponer una porción de la mezcla de camarones y de la leche de coco en un recipiente pequeño, terminando el plato con las virutas de pan árabe tostado y los granos de maíz.



Foto: libro *La Presencia Árabe en el Caribe Colombiano*, Bogotá D.C., febrero de 2015.



Torta de maíz con frutos secos y anís

Porciones 6 INGREDIENTES

Mazorcas biches desgranadas	10	
Huevos	4	
Harina de maíz	300	g
Semillas de anís	5	g
Dátiles deshuesados (cortados en dados)	200	g
Nueces trituradas	150	g
Miel de abejas	1/2	tz
Leche	2	tz
Mantequilla	50	g

PREPARACIÓN

En una licuadora o procesador, procesar los granos de maíz, el huevo, la leche, 250 g de la harina de maíz y el anís. Retirar y añadir el resto de los ingredientes, excepto la mantequilla.

Untar un molde para hornear (o varios moldes individuales) con mantequilla, espolvorearlo con los 50 gramos de harina de maíz restantes, y moverlo bien para evitar que la harina se acumule en las esquinas.

Verter la mezcla dentro del molde. Hornear durante 45 minutos, o hasta que la punta de un cuchillo de acero salga limpia.

Servir tibios o a temperatura ambiente decorados con una crema batida de leche de coco, mermelada de frutas y especias, o la crema que prefiera, terminando con dátiles y granos de maíz.





Ale Salgado

Ocio.

Álex Salgado

Economista, chef, empresario y emprendedor de proyectos gastronómicos. Profesor de la Universidad de La Sabana por algunos años, espacio en el que desarrolló una investigación sobre el coco, el camarón y el chontaduro. También trabajó con el director del herbario de la Universidad Javeriana, haciendo investigación en etnogastronomía de la sabana bogotana.

A través de su cocina exalta la importancia de los productos colombianos y el conocimiento culinario de diferentes etnias del país, aunque es conocedor de otras cocinas de América del Sur y de Asia. Álex fue ganador del premio Embassy Chef Challenge Washington en el año 2018 y actualmente vive en París, donde desarrolla un proyecto de cocina colombiana usando productos importados desde Colombia.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Austria, Chile, Dubai, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos, Finlandia, Guatemala, Hungría, Japón, Polonia y Vietnam.



QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.





Cazuela de mariscos y pescado fresco, chontaduro y coco

Porciones 5 a 6
INGREDIENTES

MARINADA

Coco l (2 tazas de leche de coco)	1	u
Pasta de chontaduro (ver preparación)	1/2	tz
Limón mandarino	3	u
Viche (destilado de caña de azúcar)	1	copa
Sal marina		c.n.
Achiote en semilla o en polvo	2	cdas
Vinagre de coco/vinagre blanco	2	copas
Jengibre picado	1	cda
Ajo picado	1	cda
Hierbas de azotea (Albahacas verde y morada, cilantro cimarrón, cilantro, orégano, poleo)	5	hojas
Ají dulce picado finamente	3	u
Atún fresco	500	g
Cherna fresca	500	g
Hojas de bijao o de plátano		c.n.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



CAZUELA

Zanahoria	350	g
Cebolla puerro	350	g
Cebolla larga	300	g
Cebolla cabezona	350	g
Apio	150	g
Dientes de ajo	3 a 5	u
Perejil y cilantro		c.n.
Aceite neutro	150	c.c.
Ají dulce picado finamente	3	u
Tomate maduro	6	u
Hierbas de azotea (Albahacas verde y morada, cilantro cimarrón, cilantro, orégano, poleo)		c.n.
Camarón tigre	250	g
Pulpo precocido	150	g
Palmito de cangrejo	100	g
Almejas	150	g
Anillos de calamar	200	g
Langostino enteros	150	g
Muelas de cangrejo	250	g

OTROS INGREDIENTES

Flores para decorar	c.n.
Cilantro	c.n.
Limón mandarino	c.n.
Aguacate Hass	c.n.
Sal	c.n.
Aceite neutro	c.n.



QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

PREPARACIÓN

MARINADA

Para obtener la leche de coco pelar el coco, picarlo, y procesarlo con agua tibia en una licuadora. Tamizar para separar el zumo de la pulpa y extraer aproximadamente 2 tazas de líquido. Reservar.

Macerar en un mortero o licuar $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco y el chontaduro previamente ahumado, cocinado, pelado y sin semilla. Agregar el achiote hasta obtener una pasta espesa, concentrada y muy perfumada. Reservar.

Mezclar el limón mandarina, $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco, el viche, la sal, el achiote, el vinagre de coco, el jengibre, el ajo, las hierbas de azotea, y el ají dulce. Macerar con la ayuda del mortero hasta formar una pasta. Marinar el pescado con esta pasta, asegurándose de cubrirlo bien por todos sus lados.

Poner en la parrilla sobre las hojas de bijao o de plátano y ahumar por 15 minutos aproximadamente lejos de la llama para que no se cocine la carne en exceso. Reservar.

CAZUELA

Cubrir con agua la zanahoria, las cebollas puerro, larga, y cabezona (reservando un poco de las dos últimas), el apio, la mitad del ajo, el perejil, y el cilantro. Cocinar a fuego alto por dos horas hasta obtener un caldo concentrado. Reservar.

En un caldero de hierro poner el aceite y hacer un refrito con el resto del ajo, el ají dulce, y las cebollas que reservó, picadas finamente, y cocinar por unos cuatro minutos. Agregar la mezcla de chontaduro y leche de coco reservada, revolver y dejar espesar a fuego lento. Luego incorporar el

tomate previamente licuado o rallado, cocinar por 4 minutos, añadir una taza del caldo de vegetales y mezclar. Sazonar con las hierbas de azotea. Si la cazuela está muy espesa, añadir la taza restante de leche de coco o la cantidad necesaria.

Adicionar los camarones, el pulpo, los palmitos de cangrejo, las almejas y los calamares (con su líquido). Añadir los langostinos con su carcasa y las muelas de cangrejo. Agregar el pescado ahumado reservado (previamente cortado en cubos pequeños), y cocinar por 15 minutos más. Ajustar la sazón, agregando si se quiere realzar aún más los sabores un poco de ají picante y de zumo de limón.

Para servir, poner en una cazuela el pescado, los mariscos y las muelas de cangrejo. Verter el líquido espeso de la olla en la cazuela usando una tetera. Decorar con flores comestibles, cilantro, gotas de limón mandarina y unos puntos de puré de aguacate hecho con aguacate Hass, sal, aceite neutro y limón, previamente procesados en la licuadora o en un procesador.

NOTA

Se puede acompañar la cazuela con una ensalada de aguacate, cebolla morada y uchuvas.





Patarashca de pescado y vegetales

Porciones 4 a 6
INGREDIENTES

VEGETALES Y FRUTAS

Remolacha o betarraga	1	u
Zanahoria baby	6	u
Cebolla morada en julianas	1	u
Piña	1/2	u
Ají dulce	5	u

GUACAMOLE

Aguacate Hass	2	u
Aceite	150	cc
Sal		c.n.
Zumo de limón		c.n.

PATARASHCA

Ají dulce	5	u
Cebolla morada	1	u
Zumo de limón mandarina	3	u
Pescado fresco y entero	2	u
Aceite	30	cc
Pimentón en julianas	1	u
Cilantro cimarrón picado	5	hojas
Ajo	5	dientes
Viche o licor artesanal	1	copa
Hoja de bijao	4	hojas
Sal marina		c.n.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

VEGETALES Y FRUTAS

Poner a la brasa o parrilla la remolacha, la zanahoria, la cebolla, la piña, y el ají. Dejarlas cocinar hasta que estén suaves por dentro y jugosas. Una vez todo esté cocido pelar, cortar y reservar.

MARINADA

Preparar una marinada para el pescado, con la cebolla morada, el cilantro, el ajo, el zumo de limón, la sal marina, el viche, el ají dulce y el pimentón, todo finamente picado. Reservar.

PESCADO

En una hoja de bijao poner el pescado fresco y la mezcla bañándolo bien con la marinada por dentro y por fuera. Envolver y cerrar con ayuda de unos palillos.

Llevarlo a la parrilla o directamente al carbón para cocinarlo.

Saltear a fuego muy alto en un wok los vegetales que estaban en la brasa o parrilla, y sazonarlos con un poco de sal y zumo de limón.

Servir el pescado acompañado con los vegetales. Decorar con flores comestibles y unos puntos de guacamole elaborado con aguacate Hass, sal, aceite neutro y limón (previamente procesado en la licuadora o en un procesador).

“Nalga e’ vieja”

Porción 4 a 6
INGREDIENTES

Yuca grande	1	u
Banano o plátano muy maduro	3	u
Hoja de plátano	4	
Azúcar morena	4	cdas
Sal		c.n.

PREPARACIÓN

En un tazón rayar la yuca, mezclar con el banano e incorporar el azúcar, la sal y amasar. Envolver la masa en hojas de plátano.

Inmediatamente llevar a la brasa por 20 minutos, asando el envuelto por todos lados hasta que la hoja se queme. Retirar y servir caliente.





Álvaro Clavijo

Chef formado en la escuela Hoffman de Barcelona, y en los restaurantes Le Bristol, L'Atelier de Joël Robuchon (París), Noma (Copenhagen) y Perse y Atera (Nueva York). Su propuesta apoya el trabajo de pequeños productores, potenciando las cualidades de los ingredientes colombianos con técnicas que muestran su experiencia en estas cocinas del mundo.

El Chato tiene el puesto 5 en The "Latin America's 50 Best Restaurants" 2022; 83 en The World's 50 Best Restaurant 2022, y 86 en The Top 100 de los "Best Chef Awards" 2022.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Corea, Bélgica, España, Francia, Hungría, Italia, Japón, Malasia, México, ONU Nueva York, Portugal, Reino Unido, Sudáfrica y Vietnam.



QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.



Paté de hígado, crocante de tapioca, esferificación de vinagre

Porción 1

INGREDIENTES

PATÉ DE HÍGADO

Grasa de cerdo (recortes)	33	g
Cebolla en brunoise	33	g
Vermut	33	g
Vino oporto	33	g
Ron	17	g
Hígado	85	g
Pimienta negra	0.8	g
Tomillo deshojado	0.4	g
Corazones de pollo	185	g
Huevo	67	g
Sal	2.5	g
Sal rosada	1	g
Pimienta dulce	0.5	g
Mantequilla clarificada	80	g

CROCANTE DE TAPIOCA

Tapioca	134	g
Queso parmesano	100	g
Leche tibia	22	g

ESFERIFICACIÓN DE VINAGRE

Citrato de sodio	0.1	g
Agar agar	2.5	g
Vinagre artesanal	250	g
Aceite vegetal frío	250	g

INGREDIENTES ADICIONALES

Moras silvestres o moras locales	50	g
Flores comestibles o germinados	5	g

PREPARACIÓN

PATÉ DE HÍGADO

Poner los recortes de grasa de cerdo en la sartén y fundir la grasa a baja temperatura, añadir la cebolla finamente picada, añadir el Vermut y dejar evaporar el alcohol. Separar el líquido y reservar la cebolla.

Cortar el hígado y mezclarlo con las sales, la pimienta, el tomillo y la reducción de los licores. Empacar al vacío y dejar marinar por tres horas.

Agregar todos los ingredientes a la licuadora o vitamix, con excepción de la mantequilla clarificada. Empacar en bolsa al vacío y cocinar durante 45 minutos a 65°C.

Pasado este tiempo, volver a procesar y pasar por un tamiz. Reservar.

CROCANTE

Con ayuda de una licuadora o *vitamix*, procesar la tapioca hasta convertirla en polvo y reservar en un tazón.

Por el lado más fino de un rayador pasar el queso y mezclarlo con la tapioca. Agregar la leche tibia e integrar muy bien los ingredientes.

Extender la mezcla en una bandeja hasta que quede de un de 0.5 cm de grosor y llevar a refrigeración.

Cortar en triángulos y freírlos justo antes de servir.





VINAGRE

Mezclar el citrato de sodio y el agar con el vinagre artesanal. Llevar a 80°C y mezclar con la ayuda de un batidor. Reservar y dejar atemperar a temperatura ambiente.

Verter la mezcla anterior en una jeringa o en un gotero, y, poco a poco, ir agregando las gotas en el aceite vegetal frío.

Para sacar las esferas del aceite, es necesario utilizar una cuchara de esferificaciones.

Servir los triángulos de crocante de tapioca con un poco del paté y las esferificaciones, terminando con las moras y las flores o germinados.



Bondiola de cerdo con suero costeño, papa criolla, cebolla larga confitada, *demi-glace* y hierbabuena

Porción 1 INGREDIENTES

Papa criolla	200	g
Aceite vegetal	50	g
Cebolla larga	50	g
Bondiola de cerdo	200	g
Mostaza Dijon	10	g
Demi-glace de res	30	g
Hierbabuena	10	g
Cebollín	5	g
Suero costeño o crema agria	50	g

PREPARACIÓN

En un sartén, dorar y cocinar las papas cortadas por la mitad con tres cucharadas de aceite vegetal.

Una vez cocidas las papas agregar la mitad de la cebolla larga cortada al sesgo y reservar.

Pincelar la bondiola con mostaza Dijon y dorarla en una sartén aparte con un poco de aceite. Cuando esté cocida agregar el resto de la cebolla larga cortada finamente y el demi-glace de res.

Picar las hojas de hierbabuena finamente junto con el cebollín.

Poner como base el suero costeño, luego la mezcla de papas, las cebollas, y la carne bañada en la salsa. Terminar agregando el cebollín picado y la hierbabuena.





Panacota de uchuva, crumble de manzanilla, pitahaya y pepino

Porción 1 INGREDIENTES

CRUMBLE DE MANZANILLA

Aceite girasol	80	g
Perejil	50	g
Manzanilla (flores y hojas)	50	g
Harina de almendra	25	g
Leche en polvo	25	g
Maltodextrina	10	g
Semillas de girasol	5	g
Azúcar	10	g

PREPARACIÓN

Calentar aceite a 80°C. En la licuadora, agregar el perejil deshojado y verter el aceite previamente caliente en punto de hilo a una velocidad media.

Tamizar con un colador. Verterlo en la licuadora y agregar las hojas y flores de manzanilla, procesar y tamizar nuevamente en un colador.

Procesar todos los ingredientes secos en la licuadora por 2 minutos, en velocidad baja. Agregar el aceite verde lentamente en punto de hilo hasta formar un crumble.

Expandir sobre una bandeja que se pueda poner en el horno y hornear a 60°C por una hora o hasta que el crumble seque.



Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Andrews Arrieta



Andrews Arrieta

Egresado de la carrera de gastronomía del INCA y de la Academia Verde Oliva, tiene gran experiencia en administración de cocinas de restaurantes, entre ellos el de la chef Leonor Espinosa.

Hoy es líder del proyecto Açai, en Bogotá, cuyo enfoque es la gastronomía amazónica y la cocina ancestral indígena. En éste, se ha interesado a desarrollar una dinámica sostenible en relación con la cadena que surte el restaurante, incluyendo al productor de la chagra y del conuco (huerta), y a los pescadores artesanales para llegar al consumidor final,

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en El
Salvador.





Piraña curada en catara indígena*

Porción 1 INGREDIENTES

Piraña entera	400 g (2 u)
Sal y pimienta	c.n.
Albahaca fresca	1 hoja
Albahaca morada (del Amazonas)	1 hoja
Cebolla morada	20 g
Tomate	20 g
Catara indigena	25 ml
Aceite de ajonjoli	5 ml
Ajonjolí negro (de Montes de María)	c.n.
Batata	60 g
Aceite de copoazú	6 gotas
Aguacate	50 g
Asaí	20 ml
Sacha Inchi	1 semilla
Quinua	10 g
Hormigas cabezonas (del Amazonas)	3 u
Sal de asaí	c.n.

*Catara es una salsa picante preparada por los indígenas de la Selva Amazónica. Está hecha a base de las colas de un tipo de hormigas de gran tamaño que abundan en esta región, conocidas como bachacos (*Atta laevigata*), cocidas en zumo de yuca y especias.

Foto: David D'Anetra.





PREPARACIÓN

Filetear la piraña retirando cuidadosamente las espinas y la piel. Cortar la cabeza y la cola y sazonarlas con sal y pimienta al igual que la piel. Freírlas y reservarlas calientes.

Cortar el filete en pequeños cubos y mezclarlos en un tazón con las albahacas, la cebolla, y el tomate picado finamente. Agregar la catara indígena y dejar curar por cinco minutos.

Incorporar el aceite de ajonjolí y el ajonjolí negro, y ajustar y un poco de sal y pimienta.

Cocinar en abundante agua la batata con un poco de sal. Cuando esté blanda pasarla dos veces por un colador fino para obtener el puré. Agregar las gotas de aceite de copoazú y reservar.

Licuar el aguacate con el asaí y agregar sal y pimienta.

Para emplatar poner en la base la mezcla de pescado curado, rayar la semilla de sachá inchi sobre este, y espolvorear con la quinua y la piel frita de la piraña.

Poner alrededor unos puntos de las mezclas de puré de batatá, y decorar con algunas hormigas cabezonas. Poner un poco de la salsa de aguacate espolvoreando un poco de sal de asaí encima y acomodar la cabeza y la cola del pescado en los extremos. Servir inmediatamente.



Postre de Victoria Regia

Porción 1

INGREDIENTES

GANACHE DE CHOCOLATE Y CÚRCUMA

Leche	1060	ml
Azúcar	260	g
Cardamomo	3	g
Cúrcuma del Amazonas	12	g
Limonaria amazónica	3	g
Yema de huevo	368	g
Almidón de maíz	96	g
Mantequilla	216	g
Chocolate 85% (origen)	340	g

CREMA MAMBE

Leche	1060	ml
Azúcar	260	g
Yema de huevo	368	g
Almidón de maíz	96	g
Mantequilla	216	g
Mambe	10	g
Limonaria amazónica	6	g
Cardamomo	6	g

TUILE HUACATAY

Hoja Huacatay	50	g
Aceite	160	g
Agua	60	g
Harinal	20	g
Sal		cdta

GALLETA MAÑOCO

Mantequilla	1	k
Tapioca o mañoco	700	g
Azúcar	600	g
Harina de trigo	400	g

PÉTALOS DE CHOCOLATE BLANCO

Pétalos de chocolate blanco templado (Chocolate blanco de la Sierra Nevada de Santa Marta)	6
--	---

INGREDIENTES ADICIONALES

Polvo de mambe	1	g
Flor de Jamaica liofilizada	1	pizca
Mora liofilizada	2	g
Crema de leche	100 a 200	ml

PREPARACIÓN

Hervir la leche con el azúcar, el cardamomo, la cúrcuma y la limonaria. Apagar el fuego y dejar infusionando de una a tres horas. Una vez pasado este tiempo, hervir nuevamente, colar la mezcla, y en forma de hilo vertir lentamente la leche infusionada sobre la yema de huevo.

Agregar el almidón de maíz y cocinar sin dejar de mezclar usando baño de María o fuego directo bajo. Cocinar la mezcla por unos 5 minutos tener cuidado de que no se coagulen los huevos. Retirar del fuego y mezclar por 3 minutos más (la mezcla está lista cuando al bañar una cuchara con ella se pueda hacer un surco claro). Dejar enfriar un poco.



Una vez esté tibia agregar la mantequilla, que deberá estar a la misma temperatura de la mezcla para que se integre bien.

Mezclar con un globo de batir o una batidora eléctrica la crema de chocolate hasta que brille y reserve.

Para la crema de mambe repetir los pasos de la ganache, pero agregando el mambe en lugar de la cúrcuma. Reservar.

Para la *tuile*, licuar las hojas de huacatay y colar bien (debe tener líquido de color verde brillante). Mezclar con los demás ingredientes y poner la mezcla en una sartén a fuego alto. Una vez empiece a tostar por los lados voltear la *tuile* y terminar la cocción. Dejar enfriar en un plato fuera del fuego hasta que esté dura y consistente.

Para la galleta de mañoco derretir la mantequilla. Poner los demás ingredientes en una batidora y agregar lentamente la mantequilla (la mezcla debe verse homogénea). Poner en una bandeja de horno y hornear a 180°C entre 15 y 20 minutos.

Una vez horneada, licuar o triturar la galleta para tener una textura rocosa.

Para elaborar los pétalos, templar el chocolate. Fundir en baño maría usando un termómetro hasta los 45-50 °C (para chocolate blanco). Pre-cristalizar el chocolate a 26-28 °C y cristalizar la mezcla a 28-32 °C. Utilizar un cuchillo o un molde para elaborar los pétalos.

Para el montaje, separar una pequeña parte de la ganache en una manga y lo demás reservar para usar en los siguientes pasos. El objetivo de este proceso es tener tres texturas en el postre: una cremosa en la base, la crema de mambe y el centro de la flor con chocolate más denso pero también cremoso.

Hervir entre 50 y 100 ml de crema de leche y lleve a hervor. Agregar a la ganache y mezclar hasta tener la textura de una crema suave y ligera. De ser necesario hacer lo mismo con la crema de mambe.

Poner una capa de ganache y sobre ella una capa de crema de mambe (de 1 a 1,5cm de grosor).

Distribuir en forma de círculo en el plato de servir, asegurándose de que no supere el tamaño de la *tuile*.

Poner sobre la crema de mambe la mora liofilizada y la tierra de galleta de mañoco.

Luego poner la *tuile* cubriendo las capas anteriores teniendo cuidado de no romperla.

Sobre la *tuile* poner un poco de polvo de mambe y un punto de ganache en centro alrededor del cual se armará la flor.

Pétalo a pétalo, disponer 5 o 6 pétalos en la base y tres más en el centro, dando la impresión de tener una flor con dos alturas.

Rocear un poco de polvo de flor de Jamaica en el centro y servir.



Antonuela Ariza

Maestra en Artes Plásticas y cocinera empírica. Activista culinaria, cocinera en Mini-mal desde 2002.

Cofundadora del proyecto de helados artesanales Selva Nevada ha participado en diferentes festivales de cocina colombiana en varios países del mundo, en el marco del Plan de Promoción de Colombia en el Exterior. Desde el año 2006 es miembro del movimiento Slow Food, donde es coordinadora nacional del recetario latinoamericano y líder de la alianza de cocineros desde Bogotá.

Hace parte del colectivo Cocineros a Punto, que trabaja en la salvaguardia y promoción de las cocinas colombianas y los productos locales.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia, Bélgica, Bolivia, Brasil, Ecuador, Emiratos Árabes, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Hungría, Irlanda, Japón, Nicaragua, Noruega, ONU, Nueva York, Perú, Polonia, Catar, Reino Unido y Suecia.



QR Recetario digital: Vuelta a Colombia en doce platos.
Foto: Mateo Chaves.





Tataki de atún albacora con salsa agridulce de arazá y ají ahumado*

Porción 1 INGREDIENTES

ATÚN

Lomo de atún albacora fresco	800	g
Sal		c.n.
Aceite vegetal	4	cdas

SALSA

Pulpa de arazá	350	g
Azúcar	150	g
Ají en polvo	1	pizca
Agua	2	cdas

ACOMPAÑAMIENTOS

Trozos de yuca	400	g
Microverdes	50	g
Sal y pimienta		c.n.
Aceite de oliva		c.n.

*Ají Wai Ya, elaborado por mujeres indígenas en la zona del río Pirá Paraná.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

SALSA

Poner en una ollita a fuego bajo la pulpa de arazá, el ají, el agua y el azúcar. Dejar hervir durante 5 minutos y reservar.

ATÚN

Espolvorear el atún con sal por todos lados. Poner a fuego medio alto una sartén antiadherente y cuando esté caliente añadir el aceite. Poner el trozo de atún hasta que se dore por un lado, voltearlo con una pala y dejarlo dorar por el otro lado (debe quedar crudo en el centro).

ENSALADA

Mezclar los microverdes con la sal, la pimienta y el aceite de oliva.

ACOMPAÑAMIENTO

Cocer la yuca en agua con sal y freír las astillas en aceite bien caliente.

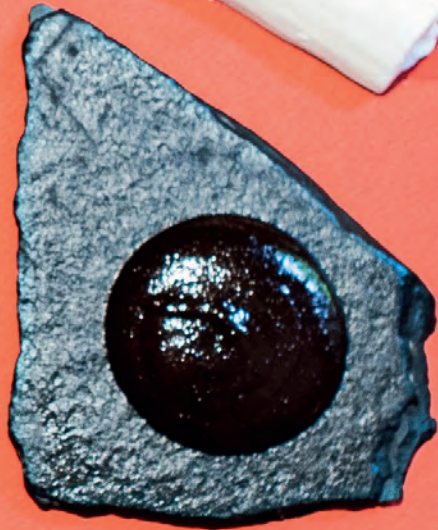
El acompañamiento puede cambiar según su preferencia.

Para servir cortar el lomo de atún con un cuchillo bien afilado en tajadas de 1 cm.

Poner en cada plato una porción de salsa de arazá, las tajadas de atún y decorar con los microverdes. Acompañar con las astillas de yuca.



QR: Recetario digital: Vuelta a Colombia en doce platos.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



Pescado ahumado con caldo amazónico picante de tucupí y nuez de macambo

Porciones 4 INGREDIENTES

Mandioca	200	g
Agua	1	lt
Sal		c.n.
Cebolleta picada	1	
Cilantro diente de sierra o cilantro tailandés, picados	4	hojas
Champiñones secos picados	1	cda
Pasta de ají negro amazónico (tucupí)	30	g
Ají rojo ahumado en polvo		c.n.
Limoncillo picado	1	tallo
Filetes de pescado blanco ahumado (cortados en porciones de 100 g)	400	g
Hormigas limón	8	
Nueces de macambo tostadas (peladas y rallada finamente)	2	
Rodajas de chile dulce encurtido del Amazonas	8	

PREPARACIÓN

Amasar la mandioca haciendo presión suave para colar paulatinamente el agua. Añadir una pizca de sal y hacer bolitas compactas de 1,5 cm de diámetro.

En una olla mediana a fuego alto, poner agua y 1 cucharadita de sal, la cebolleta, el cilantro, los champiñones, la pasta de chile negro, el chile en polvo y el tallo de limoncillo. Dejar hervir, bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Colar el caldo.

En una olla grande hervir de nuevo el caldo, bajar la temperatura y agregar las porciones de pescado ahumado y las bolas de mandioca. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté caliente.

En un plato de pasta servir el pescado, el caldo y las bolas de mandioca. Decorar con las hormigas, las nueces de macambo y las rodajas de chile en escabeche.







Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Bosque amazónico, bosque nublado

Porciones 4
INGREDIENTES

Merengues pequeños	4	
Crema batida	200	g
Helado de camu-camu	4	bolas
Ciruelas rojas, sin semillas y cortadas en mitades	2	cdas
Moras silvestres (lavadas y secas)	1	cda
Flores de hibisco en almíbar	4	
Pimienta rosa, triturada	½	cda
Asaí en polvo	20	g

Para servir, disponga con cuidado en los platos los trozos de merengue, la crema batida, las frutas, las flores, el helado y la pimienta. Espolvoree con el asaí y sirva.



QR 1: Recetario Digital.
QR 2: Video de apoyo audiovisual.
Cinematógrafo: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



Colombia: Tierra de talento femenino, de cocina de matronas, de mujeres inspiradoras

Nunca vi nada igual. En Colombia hay una supremacía femenina estimulante. Me emociona. Desde La Guajira hasta el Putumayo, son mayoritariamente las mujeres las responsables de transmitir identidad y tradición, de liderar procesos asociativos, de promover la independencia, la paz y la igualdad.

Han sido pioneras en libertades, en encontrar caminos de conciliación, en proponer desde la culinaria nuevos horizontes para sus comunidades.

Mucho antes de que el destacado chef español, Ferrán Adrià cambiara los paradigmas de la gastronomía al situarla como disciplina determinante de transformación económica y social de los países, han sido las mujeres campesinas, indígenas y portadoras de tradición las que han empleado la culinaria como forma de subsistencia y resistencia; como herramienta transformadora, instrumento educativo y arma para la perpetuación de la cultura y la identidad.

¿Cuántas niñas y niños de Colombia han llegado a la universidad gracias a un bollo, tamal o envuelto cocinado y vendido por sus madres? ¿Cuántos pueblos patrimonio del país han podido ser reconocidos como tal gracias a esos recetarios femeninos que han marcado su memoria histórica? ¿Qué tanto han influido las mujeres en construir y preservar la identidad de sus territorios, lugares que hoy constituyen epicentros grandiosos de interés turístico, cultural y gastronómico?

El oficio de periodista me ha permitido conocer el trabajo de decenas de portadoras de tradición en Colombia. En cada mesa compartida y múltiples conversaciones he confirmado que no hay nada más revelador que una cocinera tradicional contando historias y guisando en el fogón. Ellas, en cualquier latitud, son fuente de saberes y sabores determinantes en las vidas de sus comunidades, y su trabajo -muchas veces invisible- es fundamental para favorecer la seguridad y soberanía alimentaria en buena parte del planeta.

* Mujeres cocineras dentro del Plan de Promoción de Colombia en el Exterior:

1. Antonuela Ariza en Argelia. 2. Carolina Jaramillo en Filipinas. 3. Catalina Vélez, MasterClass en la escuela Cuisine Mode d'Emploi-s-, Francia. 4. Chori Agamez, Encuentro binacional de cocineras tradicionales en el Estado de Michoacán, México. 5. Elsis Valencia, clase virtual a los estudiantes de la carrera de Gastronomía de la Universidad del Valle, sede La Paz. 6. Eufracia Kuyuedo, Encuentro de cocineras "Portadoras de Tradición" en Michoacán, México. 7. Jennifer Rodríguez con estudiantes de gastronomía de Unitec, Tegucigalpa. 8. Juanita Umaña Q.E.P.D., V Festival Gastronómico de la Alianza del Pacífico en el Parlamento de Canadá. 9. Laura Jaramillo, actividad en beneficio de la Comunidad de Tantamaco, Puno, Perú. 10. Luz Dary Cogollo, Encuentro binacional de cocineras tradicionales en el Estado de Michoacán, México. 11. Marcela Arango, juez de Master Chef, con Khadija Bensdira, Marruecos. 12. María Angélica Bernal, MasterClass virtual de gastronomía vegetal colombiana, Reino Unido. 13. María Buenaventura, MasterClass en Ghana. 14. María Cecilia Restrepo en clase virtual sobre la arepa de huevo para Panamá. 15. Paula Silva, preparando encocao de quinua en Washington D.C. 16. Verónica Socarrás, hablando de la gastronomía colombiana y sus regiones en actividad virtual con Noruega. 17. Vicky Acosta, evento sobre gastronomía colombiana en Singapur. 18. Leonor Espinosa en Japón.

“QUE NADA NOS LIMITE.
QUE NADA NOS DEFINA.
QUE NADA NOS SUJETE.
QUE LA LIBERTAD SEA NUESTRA PROPIA SUSTANCIA”.

Simone de Beauvoir

El caso de Zaida Cotes, autoridad wayuu, es inspirador. Lleva años fortaleciendo desde la gastronomía el tejido social y cultural de su región, contagiando con su ejemplo femenino a las nuevas generaciones. Tanto así, que hoy un 10% de mujeres ocupan un lugar de liderazgo en las comunidades guajiras.

Nimia Teresa Vargas, por su parte, lleva 30 años trabajando en la red departamental de mujeres chocoanas. En este tiempo, junto a sus compañeras, ha montado dos restaurantes, dos tiendas de artesanía y un hotel, creando empleo e incidiendo en los procesos de desarrollo de Quibdó.

Maura Caldas es también un emblema de la cocina colombiana. A sus 84 años es profesora, embajadora y promotora de la cultura del Pacífico. Es cantadora, cuentera y cocinera, y una de las mujeres más importantes en la preservación de la memoria cultural en el Pacífico colombiano.

Luz Dary Cogollo, “Mama Luz” –así, sin tilde y con acento cordobés– es una de las portadoras de tradición más queridas de la actualidad. Su trabajo por la recuperación de las plazas de mercado es reconocido a nivel nacional y, desde su restaurante Tolú, en la plaza de la Perseverancia en Bogotá, ha influido poderosamente en los jóvenes para que vuelvan la mirada hacia los mercados y hacia el consumo local.

Dorita Delgado, desde el Putumayo, lidera un grupo de familias productoras de sachá inchi, todos cultivos de reemplazo de coca. Lanzó junto a otras emprendedoras de la región, un proyecto de gastronomía rural como dinamizador cultural y económico en la comunidad.

Zaida, Nimia, Maura, Luz Dary y Dorita, son cinco de las millones de mujeres colombianas convencidas de que pueden cambiar el mundo cocinando y alimentando.

Existen también otros lenguajes culinarios del que destacadas mujeres de la industria colombiana se han servido para contar narrativas hermosas sobre el país, orgullosas de su biodiversa despensa, patrimonio histórico y mestizaje étnico. Este lenguaje lo hemos llamado nueva cocina colombiana.

Leonor Espinosa es su mayor referente. Su restaurante es uno de los mejores del mundo. Un trabajo comprometido y su extraordinaria destreza narrativa hacen de su cocina la mejor de Colombia. Por su expresividad artística y territorial, Leo ha permitido que desde fuera se mire con interés y deseo las pianguas de manglar, el cacao de Arauca, las hierbas de azotea y las plantas del páramo; tanto como las proteínas alternativas que encontramos en el chigüiro, la babilla o los patos de Mompox, los cuales hacen parte del menú Ciclo Bioma del restaurante Leo.



Foto: proporcionada por Red de Eventos Gastronómicos de Colombia y Gastromujeres

Hay muchas más mujeres haciendo cosas grandes desde los fogones: Antonuela Ariza, Erin Rose, Olga Visbal, Denise Monroy, Laura Hernández y Jennifer Rodríguez, son solo algunas de referencias que comprueban el determinante rol femenino en la gastronomía colombiana.

Su trabajo desde los fogones, la coctelería o el servicio, han contribuido a que Colombia sea hoy un país reconocido tanto por su despensa diversa, como por su riqueza cultural expresada en forma de platos o bebidas con identidad. Cada una tiene una trayectoria profesional impecable marcada por el esfuerzo, trabajo perseverante y logros difíciles de conseguir en una industria dominada por nombres masculinos.

Ellas han puesto en alto el nombre de la culinaria colombiana, transformando al país en un destacado destino gastronómico emergente en Latinoamérica. Y han inspirado a muchas otras mujeres de la industria a pensar en la cocina como sector que construye desarrollo, y que lo hace respetando la cultura y el entorno.

Sus voces han gestado una revolución silenciosa que ha dejado de manifiesto el importante rol de la mujer como garante de identidad, patrimonio y sostenibilidad.

Colombia es tierra de talento femenino, de cocina de matronas, de mujeres inspiradoras.

Pamela Villagra

Periodista y consultora en turismo gastronómico,
Fundadora de Gastromujeres.

*Gastromujeres es una iniciativa que reúne a mujeres para discutir, reflexionar y plantear soluciones prácticas a las problemáticas que les afectan en la industria gastronómica. Un medio diseñado para visibilizar proyectos, iniciativas y emprendimientos agroalimentarios con visión femenina. Y un espacio abierto y plural para fomentar la diversidad en el mundo gastronómico reduciendo la brecha de género.



Carlos Ibáñez

Carlos estudió Artes Culinarias en el Art Institute of Fort Lauderdale, y es un profesional de la hospitalidad, especialmente en las áreas de cocina, bar, servicio y atención al cliente. Lo motivan e interesan especialmente los proyectos en equipo y procura también entrenar su creatividad en un espacio personal como chef.

Carlos aplica esta experiencia, su carisma y compromiso con la profesión y el país en emprendimientos como Cotiza Longaniza, Simón Pizzería, Battuto Colombia, entre otros. Ha participado en eventos, charlas y clases demostrativas en Colombia y fuera del país.

EXPERIENCIA
Embajadas de
Colombia en España,
Estados Unidos y
Sudáfrica.



Coliflor “chorriao” con aires de uchuva ahumada

Porción 1 INGREDIENTES

Coliflor	½ o ¼	
Sal marina		c.n.
Pimienta		c.n.
Comino		c.n.
Aceite de oliva extra virgen		c.n.
Vainas de uchuva		c.n.

“CHORRIAO”

Tomate	1	
Cebolla larga		c.n.
Aceite (previamente conservado con achiote)		c.n.
Sal fina		c.n.
Crema de leche		c.n.
Cuajada rallada		c.n.

PREPARACIÓN

COLIFLOR

Cocinar la coliflor en agua con sal, a punto de hervor, por 10 minutos.

Ecurrirla y conservarla entera, agregando el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el comino.

Precalentar el horno a 250°C. Hornear la coliflor por 10 minutos o hasta que se dore.

Retirar del horno y separar en trozos medianos.

“CHORRIAO”

Cortar el tomate en cubos de 1 mm (sin retirar las semillas y la piel).

Cortar la cebolla del mismo tamaño que el tomate y sofreírla en el aceite junto con el tomate y sal, a fuego bajo. Dejar enfriar.

Agregar la cuajada y la crema de leche y poner a calentar a fuego bajo por cinco minutos. Poner un poco de la salsa en el plato de servir y disponer los trozos de coliflor.

Ahumar las vainas de uchuva con un soplete, ponerlas sobre la coliflor y cubrir el plato con un recipiente que conserve el humo.

Llevar a la mesa y retirar el recipiente.



Chorotas

Porciones 4

INGREDIENTES

Carne de cerdo molida	100	g
Aceite vegetal	4	cdas
Cebolla larga finamente picada	40	g
Ajo finamente picado	½	diente
Comino molido	½	cdta
Sal		c.n.
Huevo cocido, picado	1	
Perejil finamente picado	5	g
Masa de maíz pelado	160	g

PREPARACIÓN

Precalentar una sartén a fuego alto y agregar el aceite. Dorar la carne de cerdo por los dos lados y agregar la cebolla. Dejarla dorar por un minuto, agregar el ajo y seguir cocinado hasta que la cebolla y el ajo estén transparente. Agregar el comino y sal, retirar del fuego y dejar reposar. Añadir el huevo y el perejil.

Tomar una porción de 30 g de masa de maíz pelado hacer una bolita, haciendo una especie de cono con la mano. Rellenarla con un poco de la mezcla de carne y cerrar los bordes de la misma masa dándole forma ovalada. Repetir este proceso con el resto de la masa. Cocinar en un sancocho tradicional por unos 30 minutos y servir caliente.



QR: Recetario Digital.

Foto: proporcionada por el chef.



Atún en costra de hormigas culonas

Porciones 4 INGREDIENTES

Steak de atún	200	g
Hormigas culonas molidas	1	cda
Sal y pimienta		c.n.
Aceite de oliva	1	cda
Reducción de guarapo y panela	1/2	tz
Salsa de soya	4	cdas
Limón	3	segmentos
Naranja	3	segmentos
Toronja	3	segmentos
Germinados y flores (comestibles)		c.n.

PROCEDIMIENTO

Cortar el atún en porciones de 100 g (como para hacer un tataki).

Cubrir los trozos con el polvo de hormigas, la sal y la pimienta.

En una plancha muy caliente poner el aceite y sellar el atún 10 segundos por cada lado aproximadamente. En una olla salsera aparte mezclar la reducción de guarapo y panela con la salsa de soya.

Emplatar con los segmentos de los cítricos y la reducción.

Decorar con los brotes y las flores comestibles.



QR: Recetario Digital.

Foto: proporcionada por el chef.



Carolina Amar

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos

Aderezos



Carolina Asmar

Cocinera con estudios en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG) y politóloga de la Universidad de los Andes. Se enfoca en la cocina ancestral caribeña, en las especies comestibles del bosque seco tropical y del manglar del Caribe. Le interesan también y se especializa en la cocina fusión y de inmigrantes con productos del caribe colombiano, y promueve el uso de estos productos en Barranquilla.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en Ghana.





Jurel frito sudado

Porciones 1

INGREDIENTES

PESCADO

Jurel entero	350	g
Dientes de ajo	2	
Sal		c.n.
Harina de trigo		c.n.
Aceite para fritura	2	lt

SALSA

Comino en grano	5	g
Pimentón rojo (o ají topito rojo)	100	g ó l u
Pimentón verde (o ají topito verde)	100	g ó l u
Cebolla morada	1	u
Dientes de ajo	2	
Aceite achiotado	2	cdas
Leche de coco	100	ml
Mantequilla	1	cda
Hojas pequeñas de albahaca fresca	10	
Chile picante		c.n.
Sal y pimienta		c.n.

CROQUETAS DE ÑAME

Ñame	500	G
Sal y pimienta		c.n.
Mantequilla	50	g
Huevo	1	u
Aceite para freír		c.n.

INGREDIENTES ADICIONALES

Hoja de plátano	1	
Pimentones asados	1	u
Hojas de albahaca fresca	10	u
Flores comestibles		al gusto
Maní triturado salado	40	g



QR: Recetario Digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

Limpiar el pescado y hacer algunos cortes en su lomo.

Agregar el ajo y la sal y pasarlo por la harina hasta que quede bien cubierto.

Para la salsa, moler el comino en un mortero. Cortar en cubos muy pequeños el pimentón y la cebolla y picar el ajo.

Sofreír en el aceite de achiote el comino a fuego bajo, hasta que libere su aroma y agregar el ajo, el pimentón y la cebolla. Sofreír hasta que estén suaves e incorporar la leche de coco, la mantequilla y las hojas de albahaca.

Agregar picante si se quiere y revisar el punto de sal y pimienta.

Cocinar la salsa a fuego medio hasta que esté espesa y untuosa.

Cocinar el ñame cortado en cubos de 5x5 cm en una olla con abundante agua hirviendo y sal.

Cuando esté cocido escurrirlo en el colador y dejar que salga el vapor.

Poner en un tazón y hacerlo puré agregando la mantequilla, la sal, la pimienta y los huevos

Armar bolitas con la mano y freírlas en el aceite caliente hasta que estén doradas (pueden rellenarse con queso si se quiere). Escurrirlas y conservarlas calientes o freírlas al mismo tiempo que el pescado.

En un caldero con el aceite caliente freír el pescado hasta que esté dorado por los dos lados. Escurrir en un colador.

Servir el pescado sobre la hoja de plátano bañado con la salsa caliente. Acompañar con las bolitas y decorar con el pimentón, la albahaca, las flores y el maní.





Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Carolina Jaramillo

Comunicadora social, periodista y chef, con experiencia en docencia, producción y presentación de contenidos para televisión, montaje y presentación de cocinas en vivo. También en elaboración de recetarios, estandarización de recetas y catering. Es chef imagen de diferentes empresas del sector de alimentos y ha realizado investigación de las cocinas del Pacífico colombiano representando a Colombia en eventos internacionales.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en
Filipinas.



Limónada de perlas de tapioca y mango

Porciones 4

INGREDIENTES

Perlas de tapioca	12	cdas
Tallos de limoncillo	6	
Agua	500	ml
Mango maduro o pulpa de mango	2	tz
Jugo de limón	4	cdas
Mango semi maduro, cortado en cubos pequeños	4	cdas
Azúcar		c.n.

PREPARACIÓN

Hervir las perlas de tapioca y colarlas para retirar el agua.

Hervir seis tallos de limoncillo con el agua durante tres minutos. Dejarlos enfriar en el agua y luego retirarlos conservando el agua.

Procesar la pulpa de mango en el procesador de alimentos o licuadora o con un tenedor.

En un tazón, mezclar las perlas de tapioca con una taza de la pulpa y dejar reposar durante 1 a 2 horas.

Mezclar con el resto de la pulpa, el jugo de limón, el agua de limoncillo y el mango en cubos.

Agregar azúcar si quiere y servir en tazones o vasos.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

Arepas boyacenses

Porciones 12

INGREDIENTES

Harina de maíz	320	g
Harina de trigo	150	g
Sal	10	g (2.5 cdas)
Queso tipo mozzarella rallado	300	g
Mantequilla blanda	110	g
Agua tibia	$\frac{3}{4}$	tz
Azúcar refinada	70	g (4.5 cdas)
Azúcar pulverizada	100	g

PREPARACIÓN

En un mesón, mezclar las harinas, la sal, el queso fresco, la mantequilla y el agua tibia (la cantidad final de agua que use dependerá de qué tan seca o húmeda encuentre la mezcla). Amasar por ocho minutos y dividir en ocho partes iguales. Reservar.

En otro tazón mezclar el queso tipo mozzarella con el azúcar. Dividir en 12 partes iguales en forma de bolas.

Aplanar suavemente las 12 porciones de masa, y con la ayuda de los dedos formar una "canasta".

Poner dentro un poco de la mezcla de queso con azúcar y cerrar con la misma masa. Aplanar con las manos hasta formar las arepas.

Asarlas en el horno a 180°C, por 20 a 30 minutos. Servir con azúcar pulverizada si quiere.







Café soda con limón

Porciones 2 a 4 INGREDIENTES

Café instantáneo	6	cdas
Agua hirviendo	1	tz
Azúcar		c.n.
Hielo		c.n.
Cáscara de limón rallada		c.n.
Lima o limón	4	cdas
Agua con gas	175	ml

PREPARACIÓN

Disolver el café instantáneo en el agua hirviendo.

Agregar azúcar al gusto.

En cada vaso (de cuerpo largo) agregar hielo, una cucharada de jugo de lima o limón, una pizca de cáscara de limón rallada, y $\frac{1}{4}$ de taza de café.

Llenar el resto de los vasos con el agua con gas y servir.



QR: Recetario Digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Catalina Vélez

Es administradora de empresas y chef egresada de The Art Institute of Atlanta, en EE. UU. y el Cordon Bleu en París, y es reconocida por su experiencia en iniciativas comunitarias, shows de televisión, demostraciones en vivo y congresos académicos, entre otros.

Su proyecto tiene una mirada contemporánea con influencias de la cocina asiática y técnicas francesas. Sin embargo, se ha dedicado al redescubrimiento de productos autóctonos, apoyando la agricultura orgánica, redes de proveedores sin intermediarios y un artesanado culinario local.

En esta misma línea es participante y vocera de proyectos de enseñanza y difusión de mejores prácticas alimentarias y nutricionales, desde la elección de productos hasta el fortalecimiento de lazos sociales a través de la cocina.

EXPERIENCIA
Embajada de Colombia en Francia.



Balas de plátano con encocao de langostino y ají de maracuyá

Porciones 4

INGREDIENTES

FUFÚ (majado de plátano verde)

Plátano verde con cáscara	500	g
Leche de coco	500	ml
Sal marina		c.n.

REFRITO PACÍFICO

Aceite de coco EV	40	g
Achiote	2	g
Cebolla larga (parte verde y blanca)	200	g
Ají dulce	100	g
Sal		c.n.
Ajo	40	g
Comino	1	g
Poleo	5	g
Albahaca morada	15	g
Cilantro cimarrón o coriandro	20	g
Oreganón u orégano francés	10	g

ENCOCAO

Refrito Pacífico	150	g
Leche de coco	300	ml
Camarón limpio	200	g
Pescado ahumado	200	g
Sal		c.n.
Fufú		c.n.
Ají de uchuvás		c.n.

AJÍ DE UCHUVA

Cebolla larga (parte verde y blanca)	60	g
Cebolla roja	60	g
Uchuvás	40	g
Ají picante fresco (el de elección)	5	g
Aceite de oliva EV	80	g
Sal marina		c.n.
Zumo de limón	30	g
Gulupa	60	g
Vinagre de kéfir	30	g
Cilantro fresco		c.n.



QR: Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

FUFÚ

Pelar los plátanos y cortar en trozos homogéneos de 4 cm aproximadamente.

Poner los trozos de plátano en un tazón profundo, cubrir con la leche de coco y la sal.

Cocinar a fuego medio-alto por 25 minutos. Escurrir y reservar el líquido de la cocción.

Machacar los plátanos en un mortero o procesador.

Agregar, poco a poco, la leche de coco hasta obtener una masa suave elástica (añadir solo la necesaria para lograr la consistencia adecuada).

Verter en un recipiente, tapar y reservar hasta el armado.

REFRITO PACÍFICO

Calentar el aceite e infusionar las semillas de achiote hasta que el aceite tome color rojo. Reservar.

Cortar en cubos de 1 mm la cebolla y el ají dulce. Picar el ajo y las hierbas (aparte).

A fuego medio, calentar el aceite en una olla amplia y sofreír la cebolla y el ají dulce con un poco de sal hasta que estén blandos.

Agregar el aceite achiotado, el ajo y el comino.

Sofreír durante 4 o 5 minutos más a fuego medio hasta incorporar todos los ingredientes y terminar con las hierbas picadas. Reservar.

ENCOCAO

A fuego medio, en una olla profunda, cocinar el refrito y la leche de coco. Reducir.

Agregar los camarones picados en trozos y el pescado desmenuzado y condimentar con sal.

Cocinar por un minuto hasta que todos los ingredientes se incorporen completamente. Reservar.

Dividir el fufú en cuatro porciones de 80 g y dividir cada porción en tres bolitas pequeñas del mismo tamaño.

Aplanar cada bolita sobre un trozo de papel plástico de cocina, rellenar con un poco de la mezcla de encocao y cerrar con la ayuda del papel. Reservar y repetir la operación hasta terminar.

Freír las bolitas y acompañar con ají de uchuvas.

También se puede servir el fufú acompañado del encocao sin freír.

AJÍ DE UCHUVA

Cortar las cebollas en cubos de 1 mm. Cortar las uchuvas y el ají en cubos pequeños.

Sofreír las cebollas en la mitad del aceite con la sal y cocinar hasta dorar ligeramente. Retirar del fuego.

Mezclar en un recipiente profundo con los demás ingredientes hasta incorporar bien.

Terminar con cilantro picado rústicamente.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Charlie Otero

La pasión de Charlie por la gastronomía despertó en las cocinas de sus abuelas en el Caribe colombiano. Su talento se ha venido enriqueciendo gracias a una mirada antropológica sobre las preparaciones de un país tan diverso y mestizo como Colombia.

Su compromiso con la promoción de la gastronomía colombiana se evidencia en haber sido destacado como Embajador de SEGIB* -Secretaría General de Estados Iberoamericanos-, la Real Academia de Gastronomía, y la Unión de Ciudades Capitales.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia, Bolivia, Canadá, Chile, Ecuador, Egipto, Estados Unidos, Israel, Noruega, ONU Ginebra, Panamá, Perú, Sudáfrica, Suiza, Turquía y Uruguay.



*SEGIB: <https://www.segib.org/quienes-somos/>
QR: Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.



Carimañolas negras*

En homenaje al maestro Enrique Grau

Porciones 4

INGREDIENTES

Yuca	500	g
Cebolla mediana roja	1	
Ajo		c.n.
Ají dulce	5	u
Aceite		c.n.
Mezcla de mariscos (camarones, pulpo, calamar, mejillones)	200	g
Achiote en pasta	1	cda
Vino blanco		c.n
Sal		c.n.
Tinta de calamar	2	cdas

PREPARACIÓN

Cocinar la yuca durante 20 minutos, molerla o rallarla, y amasar brevemente.

Hacer un guiso con la cebolla, el ajo y el ají dulce picados, cocinándolos por unos minutos en el aceite. Añadir la mezcla de mariscos con el achiote y cocinar por 10 minutos más. Agregar un chorro de vino blanco, sal al gusto y dejar reducir. Reservar.

Mezclar la masa de yuca con la tinta de calamar y revolver bien hasta que adquiriera un color negro homogéneo.

Hacer bolitas de tamaño que quepan en la mano cerrada amasando uniformemente. Hacer un orificio en la parte superior e ir ahuecando para crear un bolsillo.

Rellenar con un poco de la mezcla del guiso de mariscos. Cerrar y formar cilindros con las puntas en pico. Si es necesario, alisar con la mano ligeramente humedecida.

Freír en aceite abundante durante cinco minutos y servir calientes.

*Estas carimañolas están inspiradas en “La María Mulata” el ave que se pasea por las costas y que tantas veces pintó y esculpió el maestro Grau.



QR: Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

Poleada de maíces nariñense

Porción 1 INGREDIENTES

Fondo de res	1	l
Carne de res	500	g
Cebolla larga	100	g
Ajo	30	g
Achiote en polvo		c.n.
Sal		c.n.
Maíz choclo tierno	300	g
Papa	250	g
Maíz morado tierno	200	g
Maíz cancha	100	g
Perejil y cilantro frescos		c.n.

PREPARACIÓN

Poner a hervir en el fondo de res con la carne, la cebolla, el ajo machacado, el achiote y la sal.

Agregar la mitad del maíz choclo desgranado y las papas picadas en trocitos y dejar hervir por una hora.

Cocinar por separado el maíz morado, desgranar y reservar.

Cocinar la otra mitad del maíz choclo, licuar y colar.

Mezclar el maíz de choclo colado con la mezcla de choclo y papas, revolviendo constantemente para que no se pegue. Cuando adquiera consistencia espesa, agregar el maíz morado.

Servir caliente la poleada, con la porción de carne, el maíz cancha tostado, y perejil y cilantro espolvoreados por encima.



QR: recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Tamales de garbanzos y cordero en hoja de parra

Porciones 1 INGREDIENTES

Garbanzos (remojados desde el día anterior)	300	g
Cebolla roja	150	g
Dientes de ajo	3	
Comino		c.n.
Achiote o páprika en polvo		c.n.
Pimienta		c.n.
Sal		c.n.
Harina de maíz precocida	300	g
Pierna de cordero (cortada en trozos pequenos)	500	g
Aceite de oliva		c.n.
Hojas de parra		c.n.
Aceitunas cortadas en tajadas		c.n.
Brotos y flores comestibles para decorar		c.n.

PREPARACIÓN

Ecurrir los garbanzos con la cebolla y el ajo hasta obtener una masa uniforme. Poner a hervir abundante agua, agregar el comino, el achiote o páprika, la pimienta y la sal.

Agregar la masa de garbanzos con la harina de maíz y cocinar durante 10 minutos. Revolver bien.

Dejar enfriar. Poner una cucharada de masa encima de cada hoja de parra. Agregar un poco del cordero previamente sellado en el aceite y de aceitunas.

Cerrar el tamal con la misma hoja y enrollar formando un cilindro. En una olla grande armar una cama de hojas en el fondo, introducir los tamales y agregar agua caliente. Poner un plato encima de los tamales para hacer presión y para evitar que se deshagan.

Cocinar con la olla tapada, a fuego bajo, por 45 minutos aproximadamente.

*Receta preparada por el chef, en una actividad de la Embajada de Colombia en Turquía con estudiantes de gastronomía de la Escuela Taller de Mompox y la maestra de Cocina Tradicional Yesy Cristina Arévalo Pérez, quien aparece en la foto.





Yesy Cristina Arévalo Pérez

Es instructora de gastronomía y cocina tradicional en la Escuela Taller de Santa Cruz de Mompox. Yesy es una de las tantas portadoras de tradición que las Escuelas Taller tienen el honor de convocar y apoyar. Estas, son espacios de formación en oficios relacionados con el patrimonio material e inmaterial que, desde hace 30 años, apoyan a jóvenes en situación de vulnerabilidad en distintas regiones de Colombia.





Escuelas Taller

La misión de las Escuelas Taller es generar mecanismos de desarrollo social que impulsen a las comunidades a mejorar su calidad de vida y, al mismo tiempo, a salvaguardar el patrimonio de los oficios y los saberes tradicionales del territorio en las nuevas generaciones. Esto, mediante la activación de las economías creativas y el emprendimiento en el sector de los oficios.

Las Escuelas Taller son articuladas a través del Programa de Escuelas Taller del Ministerio de Cultura, el cual está conformado actualmente por 13 escuelas ubicadas en Cartagena, Mompox, Barichara, Tunja, Popayán, Bogotá, Quibdó, Cali, Buenaventura y Tumaco. Cada una se caracteriza por las particularidades de las prácticas culturales de la zona en la que se encuentran.

Adicionalmente están las Escuelas Taller de Villa del Rosario y de Caldas en Salamina, y la Escuela Taller Naranja, que es una plataforma de comercio y promoción de los oficios y saberes de las Escuelas, con un enfoque de sostenibilidad y comercio justo. En los próximos años, se crearán nuevas Escuelas Taller en el Norte del Cauca, Nariño, La Guajira, Atlántico y Antioquia.

Más de 5000 aprendices se han formado en estos espacios.





Diego Campos

Campeón Mundial de Baristas en el año 2021. Profesional en la industria del café con más 13 años de experiencia y tricampeón Nacional de Baristas de Colombia. En el World Barista Championship ocupó la posición 14 en 2015, y el puesto 25 en 2017. También fue Campeón de Barismo en el Fushan Cup International Championship en 2016. Entre 2009 y 2016, participó de manera continua en diferentes competencias nacionales de Barismo, obteniendo siempre un puesto en las finales.

Diego es Maestro Tostador de Café de Alta Calidad desde 2008 para una marca de cafés especiales en Colombia.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argentina, Finlandia e Indonesia.



QR Video biográfico realizado por el Plan de Promoción de Colombia en el Exterior en colaboración con Café Amor Perfecto. Cinematógrafo: Mateo Chaves.



Café frío con tónica

Porciones 2

INGREDIENTES

Café molido (idealmente recién molido)	30	g
Agua tónica	300	g
Jugo de naranja	4	oz

PREPARACIÓN

En un recipiente limpio con tapa poner el café molido. La molienda debe ser media gruesa (puede tomar como referencia la textura del azúcar morena).

Usar el método de prensa francesa para preparar este café, de ser posible.

Agregar el agua a temperatura ambiente. Mezclar, para que todo el café molido se humedezca y comience su proceso de extracción. Tapar muy bien.

Conservar en la nevera o en un lugar fresco durante 24 horas.

Una vez pasado este tiempo, retirar de la nevera y filtrar el café.

Servir sobre hielo al gusto y acompañar con 2 onzas de jugo de naranja por vaso.



El futuro
es de hoy
Diego





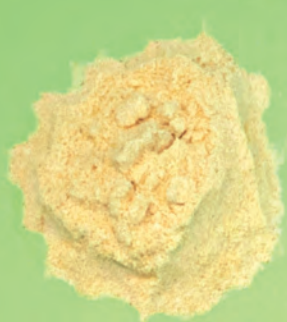
Diego Marciales

Cocinero con alrededor de 15 años de experiencia. Docente de Posgrado de la Universidad Nacional de Colombia. Promueve la cocina colombiana desde el estudio, la investigación, el uso y la enseñanza de productos con Denominación de Origen Protegida.

Ha llevado su propuesta gastronómica a entidades como la Presidencia de la República, Gobernaciones, Municipios, Superintendencia de Industria y Comercio, Congreso Gastronómico de Popayán, Banco de la República y Fontur, entre otros.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argentina, Ecuador, Guatemala y Paraguay.



Arepas colombianas

Porciones 4 INGREDIENTES

AREPAS DE HARINA DE MAÍZ AMARILLO DULCE

Harina de maíz amarillo dulce	250	g
Quesillo del Caquetá	300	g
Queso Paipa	100	g
Mantequilla	300	g
Sal		c.n.
Azúcar		c.n.
Agua fría	1	tz
Leche	1	tz
Aceite		c.n.

AREPAS DE HARINA DE MAÍZ BLANCO

Agua fría	1	tz
Sal		c.n.
Harina de maíz blanco	250	g
Mantequilla	300	g
Quesillo del Caquetá	300	g
Queso Paipa	100	g

PREPARACIÓN

AREPAS DE HARINA DE MAÍZ AMARILLO DULCE

En un tazón, agregar la harina de maíz amarillo, el quesillo, el queso Paipa, la mantequilla, la sal, el azúcar, el agua fría y la leche.

Revolver con un batidor de mano o tenedor hasta que la mezcla se incorpore totalmente. Dejar reposar al menos seis minutos mezclando ocasionalmente.

Precalentar una superficie plana y engrasar con aceite o mantequilla.

Revolver la mezcla una vez más y formar las arepas. Asarlas durante 4 minutos por cada lado, o hasta obtener el color deseado y voltearlas cuando estén doradas. Agregar un poco más de queso por encima al final si quiere y servir las calientes.



QR: Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





AREPAS DE HARINA DE MAÍZ BLANCO

En un tazón agregar agua fría en la misma proporción de la harina. Mezclar el agua con la sal y agregar lentamente la harina.

Mezclar con una cuchara o espátula continuamente hasta obtener una masa consistente. Verificar la humedad y, de ser necesario, añadir un poco más de agua. Dejar reposar durante dos minutos. No es necesario amasar.

En una sartén, derretir mantequilla e incorporar a la masa los quesos (aunque la cantidad de mantequilla y queso depende del gusto de cada uno, se recomienda que la suma de los dos ingredientes no exceda el 50% del peso de la harina para que las arepas se mantengan suaves y no se quiebre la masa antes de asarlas).

Asar sobre una superficie plana a fuego medio durante cuatro minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. Servir calientes.



Arroz atollado

Porciones 10

INGREDIENTES

Lomo de cerdo arriero	1500	g
Bicarbonato		c.n.
Limón Mandarino	20	g
Aceite achiotado		c.n.
Arroz blanco	500	g
Hogao	100	g
Comino		c.n.
Sal		c.n.
Papa Cciolla	250	g
Alverja verde	250	g

PREPARACIÓN

Limpiar la carne y acanalar por el lado del tocino.

Aplicar bicarbonato de sodio y 'activarlo' con el jugo de los limones.

Lavar y llevar al horno en un molde cubierto por dos horas.

Hornear por 30 minutos más con el molde destapado.

Retirar la carne y desmechar o deshebrar con un tenedor.

En un caldero u olla a fuego medio incorporar el aceite achiotado, y agregar el arroz, la carne de cerdo, el hogao, el comino y la sal.

Agregar la papa criolla y mezclar suavemente. Finalmente añadir las alverjas y revisar la sazón.

Antes de emplatar, añadir el jugo de un limón para realzar los sabores.

Calentar a fuego medio para que la preparación tome temperatura y servir.

NOTA

Puede decorar el plato con unas láminas de plátano maduro fritas.



QR: Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Diego Panesso

Es un cocinero que se ha inspirado en los sabores del Paisaje Cultural Cafetero, lo que lo ha llevado a impulsar la gastronomía del Eje Cafetero de Colombia. Ha desarrollado un estilo muy propio que mezcla la cocina contemporánea y de vanguardia, con ingredientes y conocimientos culinarios locales, que se refleja en los menús de sus restaurantes Ámbar y Carmela horno y cocina.

Se especializó en la técnica de cocina al vacío en la Escuela de Tony Botella (TBTC) de Barcelona. Además, ha recibido varios reconocimientos como el mejor chef de la región del eje cafetero.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Cuba, Israel y Kenia.



Cilindro de arepa paisa relleno de cordero al ron, torticas de ahuyama, quinua y ají criollo

Porciones 10

INGREDIENTES

Paleta de cordero deshuesada 2,5 k

ACEITE DE AJÍ CRIOLLO

Cebolla larga finamente picada 100 g

Tomate rojo, sin semillas

y finamente 100 g

Hojas de cilantro finamente picado 50 g

Sal 5 g

Ají rojo fresco finamente picado 30 g

Aceite de oliva 150 ml

MARINADA DEL CARIBE

Orégano silvestre 50 g

Cilantro cimarrón 50 g

Ajo troceados 25 g

Pimentón verde 100 g

Cebolla morada 125 g

Achiote en polvo 2 g

Sal marina 15 g

Cerveza negra 100 ml

Comino en polvo 2 g

Vinagre de frutas 50 ml

Ron añejo 100 ml

Vino tinto 100 ml

Fécula de maíz c.n.



QR Recetario digital
Foto: proporcionada por el chef.

ROLLO DE AREPA

Harina pan (harina de arepas)	400	g
Sal	10	g
Agua	200	ml

CROCANTE DE QUINUA

Quinua	150	g
Agua	350	ml
Sal	5	g

TORTICAS DE AHUYAMA

Ahuyama	300	g
Huevos	2	
Sal	2	g
Azúcar	20	g
Harina de trigo	150	g

PREPARACIÓN

AJÍ CRIOLLO

En un tazón verter todos los ingredientes, mezclar bien y verificar la sazón. Dejar conservar por 15 horas como mínimo para que se desarrollen los sabores.

CORDERO

Cortar la carne en trozos. Preparar la marinada mezclando todos los ingredientes en un tazón, menos el vino y la fécula de maíz. En bolsas de vacío, distribuir el cordero (la misma cantidad en cada bolsa), y agregar un poco de la marinada. Sellar las bolsas y cocinar en termo circulador a 80°C durante 20 horas.

Retirar las bolsas de la cocción y enfriar con un choque térmico. Escurrir la carne de cordero reservando los jugos de cocción. Picar finamente la carne y reservar. Preparar la salsa reduciendo el líquido con un poco de vino, a fuego medio-alto. Si es necesario espesarla con fécula de maíz. Verificar la sazón.

ROLLO DE AREPA

Preparar la masa mezclando la harina con la sal y el agua. Amasar enérgicamente hasta tener una masa elástica. Engrasar con aceite el exterior de molde cilíndrico que pueda llevar al horno. Precalentar el horno a 350°F. Envolver el cilindro con la masa puliendo los extremos y hornear por ocho minutos. Retirar y reservar.

CROCANTE DE QUINUA

Lavar bien la quinua con abundante agua y cocinar con sal durante 30 minutos. Escurrirla y licuarla agregando la cantidad de líquido de cocción necesaria para obtener una crema espesa. Precalentar el horno a 300°F, esparcir la crema de quinua en un tapete de silicona para horno y hornear durante 45 minutos. Retirar del horno y porcionar los crocantes.

TORTICAS DE AHUYAMA

Cocinar la ahuyama al vapor durante 35 minutos. Retirar y refrescar. Precalentar el horno a 180°C. Licuar la ahuyama en trozos con el resto de los ingredientes hasta obtener una crema homogénea. En un molde de silicona con orificios redondos (de 20 g aproximadamente) distribuir la mezcla. Hornear durante ocho minutos, retirar y reservar.

Para emplatar, rellenar el cilindro de arepa (desmoldado) con la carne de cordero, haciendo presión suave. Poner la salsa en el centro del plato y sobre ella el cilindro relleno. Disponer tres torticas de ahuyama a los lados, bañadas con el aceite de ají criollo. Terminar con el crocante de quinua sobre el cilindro.



Pescado blanco estofado al coco con croquetas de chontaduro

Porciones 10
INGREDIENTES

PESCADO

Mero o perca del Nilo	250	g (10 u)
Sal	10	g
Pimienta	2	g
Leche de coco	600	ml
Sofrito del Pacífico*	300	g
Trozos de yuca (previamente cocida con sal)	30	u
Rodajas de plátano maduro (cocidas en agua con sal y azúcar)	30	u
Aceite para freír		c.n.
Alverja verde cocida	250	g
Hojas de cilantro		c.n.

CROQUETAS DE CHONTADURO

Chontaduro pelado precocido	600	g
Miel de abejas	100	ml
Zumo de limón	100	ml
Sal	15	g
Queso doble crema molido	150	g
Huevo	2	
Harina de maíz para arepas (precocida)	200	g
Panko	300	g
Aceite para freír	1	lt

PREPARACIÓN

CROQUETAS DE CHONTADURO

Licuar el chontaduro con la miel, el limón y la sal. Procesar hasta obtener una masa. Armar bolitas de 15 g cada una (debe obtener 30), rellenándolas con queso doble crema. Apanar con el huevo, la harina y el panko. Fritarlas y reservarlas calientes.

PESCADO

Sazonar los filetes con sal y pimienta y dorar en la parrilla con un poco de aceite. Mientras tanto, preparar la salsa licuando la leche de coco con el sofrito. Dorar también en una sartén con un poco de aceite los trozos de yuca y plátano.

Calentar la salsa con las alverjas y bañar los filetes de pescado en ella. Servir acompañando con la yuca, el plátano, las croquetas y el cilantro espolvoreado.

*Sofrito del Pacífico:

Picar y mezclar: cebolla cabezona, cebolla larga, tomate y pimentón, y sofreír en aceite vegetal aromatizando con achiote en polvo, cilantro y albahaca.



Eduardo Martínez

Agricultor espontáneo e Ingeniero Agrónomo, con más de 20 años de experiencia como cocinero, Investigador y director de proyectos de promoción de la cocina colombiana, reconocido como uno de los pioneros e impulsores de la revalorización de las cocinas locales.

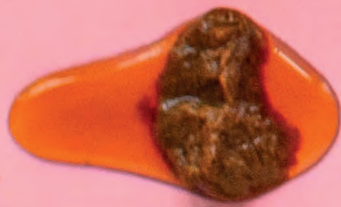
En esta misma línea tiene gran experiencia en la dirección de proyectos de desarrollo sostenible asociados con las diversas culturas tradicionales del país y conocimiento específico de los sistemas productivos tradicionales de las selvas húmedas del Pacífico y la Amazonía, desarrollo de metodologías para el ordenamiento territorial rural, y análisis de la economía doméstica campesina en distintas partes del país.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia, Argentina, Bélgica, Bolivia, Brasil, Canadá, Catar, Ecuador, Emiratos Árabes Unidos, Finlandia, Francia, Hungría, Irlanda, Japón, Noruega, ONU Nueva York, Perú, Polonia, Reino Unido y Suecia.



QR Recetario digital: Vuelta a Colombia en doce platos.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





Berenjena de tamarindo y setas mixtas

Porciones 4
INGREDIENTES

Pasta de tamarindo	125	g
Agua caliente	1	tz
Azúcar morena	4	cdas
Ají en polvo ahumado		c.n.
Berenjenas medianas en cubitos	2	
Sal		c.n.
Champiñones mixtos (cremini, ostra, champiñones)	150	g
Uchuvas cortadas en mitades	125	g
Ramitas de tomillo limón	2	
Farofa (mandioca tostada y molida seca)	2	cdas
Aceite vegetal	6	cdas
Microverduras para decorar		c.n.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

Mezclar la pasta de tamarindo, el agua, el azúcar y el ají en polvo y reservar.

Cortar la berenjena en cubos pequeños y mezclar con sal. Dejar reposar durante diez minutos y lavar con agua fría.

Calentar un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio y freír las berenjenas en tandas hasta que estén doradas. Poner una pizca de sal, retirar y reservar.

Cortar los champiñones en rodajas gruesas. En la misma sartén, a fuego medio-alto, añadir un poco más de aceite, y saltear los champiñones por tandas hasta que estén doradas. Agregar una pizca de sal, retirar y reservar.

En la misma sartén, a fuego medio, añadir las uchucas (reservando una cucharada para decorar). Agregar un poco de sal y cocinar a fuego lento durante cinco minutos hasta que estén blandas.

Agregar las berenjenas y los champiñones a la sartén y bajar el fuego. Añadir la mezcla de tamarindo y cocinar a fuego lento durante ocho minutos.

Agregar más sal de ser necesario, mezclar y espolvorear las hojas de tomillo limón y la farofa. Decorar con las uchucas restantes y microverduras.



Tilapia con tamarindo y uchucas

Porciones 4

INGREDIENTES

Filete de tilapia	1	lb
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Aceite de girasol		c.n.
Uchucas cortadas en mitades	250	g
Pulpa de tamarindo	50	g
Azúcar morena	2	cdas
Ají en polvo		c.n.
Hoja de plátano (cortada en trozos de 15 x 15 cm)	1	
Hojitas de cilantro	1	cda

PREPARACIÓN

Sazonar los filetes con sal y pimienta y reservar.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio y agregar las uchucas con un poco de sal (reservando dos cucharadas de uchucas frescas). Saltear durante tres a cuatro minutos hasta que estén suaves, añadir el tamarindo, el azúcar y el ají y revolver suavemente. Verificar el nivel de sal. Bajar el fuego y reservar la mezcla durante 5 minutos hasta que espese ligeramente.

Poner un poco de aceite en los filetes con una brocha. Dorarlos por los dos lados en una sartén a fuego medio-alto.

Poner un trozo de hoja de plátano sobre cada plato de servir, y sobre ellas los filetes bañados con la salsa. Decorar con las uchucas frescas y las hojitas de cilantro.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.







Cerdo desmechado con salsa picante de tamarillo, sobre arepa “oreja de perro” de yuca

Porciones 4

INGREDIENTES

Mandioca fresca (pelada y cocida al dente)	200	g
Sal		c.n.
Cerdo desmenuzado (asado o cocido, ligeramente sazonado)	200	g
Coulis de tamarillo*	100	g
Tamarillo o tomate de árbol fresco finamente picado		c.n.
Hojas frescas de cilantro (mezclado con una pizca de chile en polvo)	1	cda
Crema agria	50	g
Chile verde en escabeche (dulce o picante)	1	

*COULIS DE TAMARILLO

Tamarillo o tomate de árbol fresco finamente picado	100	g
Mantequilla	20	g
Agua	425	ml
Azúcar	150	g
Ají	10	g

PREPARACIÓN

COULIS DE TAMARILLO

Pelar y cortar en cubos el tamarillo o el tomate de árbol quitando la parte dura del mismo y las semillas. En una sartén derretir la mantequilla y agregar los tomates, el azúcar y el agua, y dejar reducir. Al final agregar un poco de ají.

CERDO Y AREPA

Rallar finamente la mandioca cocida, agregar un poco de sal y amasar hasta lograr una textura suave. Hacer bolitas de 20 g cada una.

Presionar cada bola entre dos tablas hasta que queden muy finas y redondas.

Calentar el cerdo desmenuzado. Tener listo el coulis de tamarillo y las guarniciones.

En una sartén caliente, dorar las arepas por ambos lados. Poner encima un poco de coulis y de carne y decorar con el tamarillo, el cilantro, el chile y la crema agria.





Iván Cadena

Cocinero empírico con un enfoque de cocina de autor contemporánea basada en productos y sabores locales, y cadenas de producción y consumo sostenibles. Iván trabajó en varios restaurantes de cocina colombiana, luego en Astrid y Gastón en Bogotá, para terminar de formarse como sous chef de Virgilio Martínez en el reconocido restaurante Central de Lima. Fue ahí donde interiorizó completamente la importancia de la comida fresca y de los ingredientes nativos.

Hoy es chef y copropietario del restaurante Mesa Franca, abierto en 2016 en Bogotá, junto con sus socios María Paula Amador y Tom Hydzik. Mesa Franca tiene el puesto 49 en The Latin America's 50 Best Restaurants 2022.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Perú, Sudáfrica y Paraguay.



Arroz Pacífico y tartar de pesca de temporada

Porciones 2 INGREDIENTES

PARA EL ARROZ

Aceite de achiote	30	ml
Cebolla larga finamente picada	30	g
Ajo finamente picado	3	g
Pimentón sozado (finamente picado)	30	g
Tomate maduro finamente picado	30	g
Chorizo picado finamente	50	g
Arroz parborizado	90	g
Fondo de crustáceos*	500	ml
Sal refinada		c.n.
Tinta de calamar	5	g
Limón (sin exprimir)	1	u
Mantequilla sin sal, en cubos	15	g.
Aceite de oliva	10	ml.
Pimienta negra molida		c.n.

*FONDO DE CRUSTÁCEOS

Aceite de achiote	100	ml
Cebolla larga (cortada en brunoise mediano)	500	g
Cebolla cabezona blanca (cortada en brunoise mediano)	500	g
Puerro (cortado en brunoise mediano)	150	g
Ajo (Una cabeza cortada por la mitad)	50	g
Jengibre (pelado y cortado en láminas delgadas)	30	g
Limonaria troceada	50	g
Tomate maduro (cortado en brunoise mediano)	2000	g
Camarones enteros	1000	g

Cilantro	30	g
Sacha culantro	30	g
Albahaca	30	g
Orégano	30	g
Agua	2 a 3	l

TARTAR

Filete de pesca de temporada	100	g
Cebollín picado	10	g
Aceite de oliva	10	ml.
Peperonccino	1	g.
Sal marina		c.n.
Pimienta negra molida		c.n.
Ajonjoli negro	3	g
Gotas de limón		c.n.

OTROS INGREDIENTES

Cilantro (hojas para decorar)	10	g
Capuchinas pequeñas	5	g
Semillas girasol y ajonjoli (tostadas)	10	g

PREPARACIÓN

Calentar el aceite de achiote en una olla y sofreír los vegetales empezando con las cebollas, luego el ajo, el jengibre, la limonaria y, por último, el tomate. Cocinar por cinco minutos o hasta que el tomate esté disuelto.

Agregar los camarones y cocinar por 10 minutos más a fuego medio hasta que todo caramelice ligeramente.





Agregar agua, subir el fuego lo más alto posible, llevar a hervor y agregar las hierbas aromáticas. Cocinar por 30 minutos, colar y reservar el fondo caliente para el momento de cocinar el arroz.

Calentar el aceite achiotado en una sartén mediana y sofreír los vegetales con el chorizo por unos minutos.

Agregar el arroz y sofreír mezclando suavemente hasta que este ligeramente transparente. Incorporar el fondo de camarón poco a poco subiendo un poco la temperatura (este proceso tarda alrededor de 20 minutos).

Cuando el arroz esté en su punto medio de cocción, agregar la sal, la tinta de calamar y el limón. Seguir el proceso de cocción con movimientos circulares por unos minutos más, removiendo también la sartén para activar el almidón y así obtener un arroz cremoso.

Bajar la intensidad del fuego a medio-bajo para evitar que se seque, agregar la mantequilla y el aceite de oliva y por último la pimienta y más sal si es necesario.

En un tazón frío mezclar suavemente todos los ingredientes del tartar y agregar unas gotas de limón.

Servir el arroz con el tartar encima, decorando con las hojas de cilantro, las capuchinas y las semillas.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



Jaime Rodri

ACQUA PANA
THE PURE SOURCE
S. PELLEGRINO

ele.
be Lab.

FIBRATA

☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪ ☪

Donnelly



Jaime Rodríguez

Reconocido como uno de los mejores cocineros de Colombia con más de 16 años de trayectoria, Copropietario y chef de desarrollo creativo e investigación del Restaurante Celele, en Cartagena, Colombia.

Cofundador de Proyecto Caribe Lab, centrado en un recorrido del territorio colombiano para investigar su cultura gastronómica y la biodiversidad e inspirarse en ella para crear su propuesta de cocina contemporánea.

Celele ha sido premiado varias veces desde su apertura por los Latin America's 50 Best Restaurants: One to Watch en 2019, No. 49 en 2020, Art of Hospitality en 2021 y No. 19 en 2022.

Actualmente Jaime es miembro honorífico de las Galápagos Foundation donde colabora con capacitaciones al equipo de Muyu Galápagos en la isla de San Cristóbal, Ecuador, proyecto de la prestigiosa periodista gastronómica Luciana Bianchi.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Chile, México, Nicaragua y Panamá.





Posta negra cartagenera

Porciones 1 INGREDIENTES

Aceite de girasol	2	ml
Cebolla morada picada	20	g
Dientes de ajo picados	1	g
Pimentón rojo picado	10	g
Ají dulce picado	10	g
Zanahoria picada	5	g
Tomate rojo picado	50	g
Tomillo	1	g
Laurel	1	g
Canela astilla	1	g
Clavo	1	g
Semillas de achiote	1	g
Sal	1	g
Ron	10	ml
Pasta de tomate	2	g
Fondo de res	150	g
Panela	60	g
Tintura de caramelo	3	g
Zumo de naranja	10	ml
Vinagre blanco	5	ml
Tamarindo (ver nota)	50	g
Grasa de morrillo	15	ml
Goma Xanta	1	g
Agar agar	1	g
Pimienta dulce	1	g
Pimienta negra	1	g
Carne de res cortada en cubos	500	g

Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una olla a fuego bajo y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el ajo, el pimentón y el ají dulce y rehogar por unos 20 minutos. Añadir la zanahoria y el tomate, revolver y agregar todas las especias y hierbas. Incorporar el ron y dejar evaporar el alcohol. Permitir que el tomate suelte todo su jugo.

Agregar la pasta de tomate, el fondo de res, la panela, la tintura de caramelo, el jugo de naranja, el vinagre y el tamarindo. Dejar hervir.

Procesar la salsa en la termomix a velocidad 10, durante 10 minutos. Tamizarla, llevar al fuego junto con la grasa de morrillo y dejar hervir. Retirarle la grasa. Terminar con la goma xanta y el agar agar. Verificar el punto de sal y de sabor.

Sellar la carne en la sartén con un poco de sal y mezclar con la salsa y servir caliente.

En su restaurante, Jaime sirve este plato poniendo como base millo toteado, la posta con la salsa caliente, espuma de maíz y cenizas de cebollín. Al lado, un crumble de millo toteado con maíces en texturas y tierra de bolloo costeño.

NOTA

El tamarindo se debe cocinar con el doble de su peso en agua. Se retiran las semillas y se agrega a la salsa con el líquido incluido.



Banano en tentación con helado de suero costeño

Porción 1

INGREDIENTES

HELADO DE SUERO COSTEÑO

Agua	1000	g
Azúcar	30	g
Glucosa	200	g
Suero costeño	800	g
Estabilizante	10	g
Gelatina	12	hojas

BANANO EN TENTACIÓN

Agua	600	g
Canela	4	g
Azúcar	600	g
Clavos	3	g
Banano	2400	g
Extracto de kola	500	g

PREPARACIÓN

HELADO

Poner el agua, el azúcar y la glucosa hasta obtener un almíbar.

Agregar el suero costeño y hervir. Añadir el estabilizante. Hidratar y disolver la gelatina y agregar a la mezcla. Revolver y dejar enfriar.

BANANO

Calentar en una olla a fuego bajo el agua con la canela, el azúcar y los clavos y cocinar durante 15 minutos hasta obtener un almíbar. Tamizar y dejar enfriar.

Pelar los bananos cuidadosamente y pasarlos por el extracto de Kola, y ponerlos en una bolsa de vacío (cinco unidades en cada bolsa) con 150 cc del almíbar por bolsa, y a 15 de presión. Luego ponerlos a cocinar en el termocirculador por 30 minutos a 90 °C. Retirar y dejar enfriar.

En su restaurante, Jaime sirve este postre con un crumble de chepacorina (galleta tradicional del Carmen de Bolívar hecha con queso fermentado), cubos de queso costeño fritos, helado de suero costeño y flores comestibles.



QR Recetario digital
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



Jennifer Rodriguez

MESTIZAJE
CASA



Jennifer Rodríguez

Jennifer exalta en su cocina técnicas tradicionales por medio de productos autóctonos cosechados por campesinos del municipio de Mesitas del Colegio (el 70% de los ingredientes que usa son cultivados en la región). Con esto busca promover la soberanía alimentaria, el consumo de productos locales y un comercio directo, que favorezca el auto sostenimiento en el municipio.

Ganadora del Premio Nacional de Cocinas Tradicionales de Colombia 2016 (Ministerio de Cultura); Chef Revelación Premios la Barra 2016, y Mejor Restaurante Premios la Barra 2019. También ganadora del reality latinoamericano Cocineros al límite 2013, del canal Utilísima.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Ecuador, España, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Perú, Reino Unido y Suecia.





Ceviche de pescado curado, crema de coco, mango biche y cilantro

Porciones 2

INGREDIENTES

Pescado (corvina, róbalo, sierra)	500	g
Sal		c.n.
Azúcar		c.n.
Pimienta		c.n.
Leche de coco	300	ml.
Jugo de limón	100	ml.
Aceite de cilantro	20	ml
Cebolla morada en plumas	30	g
Mango biche	100	g
Hojas de cilantro		c.n.

PREPARACIÓN

Filetear el pescado y curarlo con sal y azúcar por 30 minutos. Lavar, secar con papel de cocina y cortar en cubos.

Sazonar con sal y pimienta la leche de coco. Aparte, mezclar el jugo de limón con el aceite de cilantro. Reservar.

Poner en el plato de servir los cubos de pescado, la cebolla, el mango y las hojas de cilantro. Bañar con la mezcla de coco y finalizar con el aceite de limón y cilantro.

Foto: proporcionada por la chef.



Atollado de gallina, emulsión de cilantro y habichuelas tiernas

Porciones 2 INGREDIENTES

Hogao	100	g
Arroz grano redondo (tipo bomba* preferiblemente)	100	g
Achiote en polvo		c.n.
Agua o caldo de gallina	200	ml
Alverjas cocidas	60	g
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Gallina cocida deshuesada	250	g
Habichuelas cocidas	60	g
Mayonesa de cilantro	30	g
Hojas de cilantro		c.n.

HOGAO

Aceite vegetal	1	cda
Cebolla larga picada finamente	200	g
Tomate rojo picado	4	u
Cebolla blanca picada finamente	1	u
Pasta de ajo		c.n.
Comino		c.n.
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.

*Variedad de grano muy usada en la cocina española, de aspecto perlado y grano redondo y corto, que absorbe notablemente el líquido en el que se cocina.

PREPARACIÓN

Para el hogao, calentar una sartén a fuego medio y agregar el aceite. Una vez caliente agregar las cebollas, la sal y la pimienta y mezclar. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el tomate y dejar sofreír durante algunos minutos a fuego medio-bajo. Añadir la pasta de ajo y el comino.

En una olla poner el hogao bien sofrito, el arroz, el achiote, y el agua o caldo.

Dejar cocinar y cuando esté cremoso agregar las alverjas, la sal y la pimienta. Hidratar poco a poco con el caldo de gallina mientras el arroz se ablanda y se pone cremoso y verificar el punto de sal.

En una bandeja pequeña, poner la gallina en el horno a 200°C por 10 a 15 minutos, o hasta que la piel esté crocante.

Cortar las habichuelas al sesgo y blanquearlas en agua caliente por 1 minuto.

En el fondo de un plato de forma circular, poner la mayonesa de cilantro y encima el arroz con la gallina cortada en trozos.

Terminar con las habichuelas y agregar unas gotas de mayonesa de cilantro y las hojas de cilantro.



Postre de torta de mazorca, dulce de papaya y cremoso de queso

Porciones 2 INGREDIENTES

Mazorca desgranada	1000	g
Azúcar	100	g
Huevo	1	u
Polvo de hornear	8	g
Cuajada	200	g
Sal		c.n.
Requesón	400	g
Panela	80	g
Crema de leche	100	g
Dulce de papayuela*	100	g

*DULCE DE PAPAYUELA

Papayuelas	6	u
Agua	1	lt
Azúcar	70	ml

PREPARACIÓN

DULCE DE PAPAYUELA

Lavar muy bien las papayuelas. Pelarlas, abrirlas y extraer las semillas. Cortarlas en julianas gruesas y ponerlas en una olla con el azúcar y el agua. Cocinarlas a fuego alto por 40 minutos y dejar enfriar.

TORTA DE MAZORCA

En una licuadora procesar la mazorca con el azúcar, el huevo y el polvo de hornear.

Desmenuzar la cuajada sobre la mezcla, agregar una pizca de sal y poner en un molde rectangular. Hornear a 170°C por 40 minutos.

Dejar enfriar y desmoldar. Cortar en porciones de 100gramos.

Mezclar la crema de leche con el requesón y la panela.

Servir la torta de maíz con un poco de dulce de papayuela y la crema de queso.





José Luis Rivera

Egresado de la Academia Verde Oliva tiene cerca de 20 años de experiencia. Trabaja en alianza con campesinos y agricultores de esa región para establecer redes de comercio justo y nuevas posibilidades de consumo de productos traídos directamente del campo. Con estas acciones José Luis quiere transmitir las historias y realidades de artesanos, agricultores, emprendedores y pequeños empresarios.

Fue chef ejecutivo del restaurante El Cuervo, en la ciudad de Neiva, por el que recibió varios premios en Premios La Barra 2020. Además, creó el proyecto El Bunker del Sabor, un espacio diseñado para la creación de contenidos gastronómicos, que se especializa en cocina hecha con productos de la canasta familiar colombiana.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Alemania, Líbano, ONU Ginebra, Japón y Suiza.





Ceviche de tilapia y maracuyá

Porciones 2 INGREDIENTES

Mazorca	1	u
Clavos	1	u
Canela	1	u
Anís estrella	1	u
Sal		c.n.
Azúcar		c.n.
Maracuyá o gulupa	1	u
Granadilla	1	u
Zumo de limón	120	g
Recortes de pescado blanco	350	g
Jengibre rallado	10	g
Apio	20	g
Cebolla roja en plumas	150	g
Ajo	1	u
Cilantro fresco	50	g
Ají pimiento	1	u
Ají en polvo		c.n.
Aguacate	1	u



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

Poner a cocinar la mazorca desgranada con suficiente agua, los clavos, la canela, el anís, la sal, el azúcar, y unas gotas de limón. Cocinar por 10 minutos, colar y dejar enfriar.

En la licuadora, poner la pulpa de maracuyá o de gulupa y de granadilla, el zumo de limón, los recortes de pescado, el jengibre, el apio, la cebolla, el cilantro, el ajo, el ají y un poco de agua. Licuar por dos minutos y colar. Reservar en la nevera.

Cortar el pescado en cubos, poner la sal y la pimienta, el jengibre, el zumo de limón, la cebolla, el maíz y el cilantro.

Agregar la leche de tigre y un poco de ají en polvo si quiere.

Servir inmediatamente con rodajas de aguacate.



el cielo
Juan Manuel

Galácticos

Juan Manuel Barrientos

Chef ejecutivo y fundador de El Cielo Hospitality Group, comenzó su trayectoria muy joven al lado de los chefs Iwao Komiyama (de Argentina), y Juan Mari Arzak (de España). El Cielo restaurante tiene sedes en Medellín, Bogotá, Washington D.C. y Miami, estas dos últimas premiadas con una estrella Michelin (en 2021 y 2022, respectivamente) por la prestigiosa Guía Michelin; convirtiéndose en el primer restaurante enfocado en cocina colombiana en tener este reconocimiento.

Juan Manuel también recibió la Cruz de Boyacá en 2021 por parte del gobierno colombiano, y un puesto en la lista Latin America's 50 Best Restaurants 2013, 2014 y 2015, y 2021 (en la misma lista 50-100).

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en España y Estados Unidos.



Ceviche de langosta o de pesca blanca y frutos

Porciones 4 INGREDIENTES

Un filete o porción de langosta (vieiras o pesca blanca)	250	g
Sal marina	250	g
Azúcar morena	250	g
Pimienta	10	g
Hinojo	50	g
Enebro	50	g
Pulpa de lulo	200 a 300	g
Tomate verde pequeño	1	lb
Ajo finamente picado	10	g
Jengibre crudo finamente picado	5	g
Cebolla roja	40	g
Pulpa de mora	200	g
Feijoa o guayaba agria	200	g
Tomate de árbol morado	200	g
Crema o leche de coco	250	g
Leche		
Echalote o cebolla roja pequeña	1	u
Aguacate	1	u
Brotos de mostaza		
Yacón	1	u

PREPARACIÓN

Tomar los filetes o las piezas escogidas curarlas en una mezcla de sal, azúcar morena, pimienta, hinojo y enebro durante una hora.

Para hacer el jugo de tomatillo y lulo licuar la mitad de la pulpa de lulo, los tomates verdes, los dientes de ajo, el jengibre, la cebolla, la sal y la pimienta. Tamizar y reservar.

Aparte, preparar un jugo de lulo semiespeso con el resto de la pulpa (o lulos frescos) y reservar.

Para los geles de frutas licuar por separado y sin agua las pulpas de frutas (con una pizca de sal y una cucharadita de azúcar); mora, guayaba agria y tomate de árbol y pasarlas por un colador fino. Una vez espesos y colados (todos aparte) dejar reposar hasta que tengan una textura compacta.

Para la espuma o aire de coco mezclar la crema de coco con un poco de leche y calentar a 45 grados. Agregar aire batiendo con una batidora eléctrica o licuadora de mano hasta formar una espuma ligera.

Emplatar los filetes marinados, con un poco de cebolla encurtida, algunos puntos del gel de frutas que elija y los brotes de mostaza, trozos de aguacate y el yacón. Bañar con el jugo de tomatillo y servir.

NOTA

El plato se puede servir en un recipiente hondo, o como canapé sobre una cuchara o concha para comer como bocado.









Julián Estrada Q.E.P.D.

Antropólogo de la Universidad de Antioquia, con estudios de Administración Hotelera en Bruselas, Bélgica. Profesor universitario de las cátedras de Antropología de la Cocina e Historia de los Alimentos de la Universidad de Antioquia, comentarista y periodista gastronómico para revistas y periódicos locales y nacionales, así como conferencista en diferentes eventos gastronómicos nacionales e internacionales.

Director de dos investigaciones sobre la Cocina Popular Colombiana: "Colombia de Sal & Dulce" (2004-2005) e "Invitando a investigar la Cocina Popular Colombiana" (2006-2008). Galardonado con el "Reconocimiento a la vida y a la trayectoria, por su aporte a la Cocina Colombiana", en el VIII Congreso Gastronómico de Popayán.

Recibió también el Reconocimiento a una trayectoria culinaria otorgado por el primer evento de Madrid-Bogotá Fusión de Bogotá, en 2018.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en Francia.





QUEAREPARAENAMORATE,
el restaurante de Julián en el que el mismo decía
que servía comida tradicional colombiana
“de dedo parado”
y ofrecía “Lentejas de tía pobre”, “Ajiaco chirriado”,
“Sopa de cura en vereda” y una ensalada que llamó
“El discreto encanto de la clorofila”.
Platos llenos de humor y de su amor por la cocina.

Además de estas, son tantas las recetas que immortalizan la memoria del antropólogo gastrónomo con el que tuvimos el honor de trabajar por la Promoción de Colombia en el Exterior. No podríamos dejar de lado tampoco recetas como la “Pareja de tamales con sabores del Pacífico y de cordillera andina”; el “envuelto de plátano verde relleno con pescado y camarón en salsa de lulo y coco”; el “envuelto de frijol relleno con carne de res desmechada y salsa criolla con picado de plátano maduro”; o los “tumes con claro de mazamorra, jalea de guayaba con dulce de leche y agua de maíz”. Estos platos hicieron parte del menú preparado por él para la Embajada de Colombia en Francia.





Leonor Espinosa

Leonor estudió Artes Plásticas, en la Escuela de Bellas Artes de Cartagena, y Economía, en la Universidad Tecnológica de Bolívar. Promueve la cocina de su país apelando a la innovación como herramienta para potenciar el uso de la biodiversidad y darle valor a lo propio. A través de su fundación, reivindica el hacer y el saber ancestral de poblaciones indígenas y afrocolombianas, impulsando procesos de crecimiento rural en marcos de soberanía alimentaria, canales de comercialización con pequeños productores y espacios para la educación, nutrición, emprendimiento y turismo.

Su proceso creativo se fundamenta en elementos de las artes plásticas contemporáneas para transmitir sensaciones y emociones en un relato donde sentir, oler, recordar, discurrir, observar, escuchar y experimentar, la encaminan a construir una narrativa moderna de la cocina colombiana, que ha denominado CICLOBIOMA.

Actualmente dirige la cocina de LEO, una propuesta de alta cocina colombiana donde ofrece un recorrido por la riqueza biocultural de los distintos biomas colombianos. También dirige EL CASUAL, un concepto basado en tendencias culinarias.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Ecuador, Japón y Tailandia.





Fue nombrada la mejor chef femenina del mundo 2022 por THE WORLD'S 50 BEST RESTAURANTS y, durante los últimos dos años, su restaurante LEO ha estado presente en esta prestigiosa lista ocupando el lugar No. 46 en 2021, y el 48 en 2022. En el marco de los LATIN AMERICA'S 50 BEST RESTAURANTS recibió el premio a mejor chef mujer de América Latina 2017, y la Estrella Damm Chefs' Choice Award 2020. En esta misma lista versión 2022 LEO ocupa el puesto 13.

Asimismo, ocupó el lugar 98 en el Top 100 THE BEST CHEF AWARDS 2021 y el 69 en 2022, y el puesto 5 en el TRAVELLERS' CHOICE WINNERS TRIPADVISOR 2020.

Tiene varias publicaciones, entre ellas LEO, EL SABOR (Planeta, 2018), un libro donde relata historias de los fogones ancestrales, de acuerdo a su vivencia en siete comunidades afrocolombianas e indígenas, plasmando una visión moderna. Y LO QUE CUENTA EL CALDERO (Penguin Random House y Grijalbo 2018), un libro sobre sus recorridos por el país contado mediante crónicas culinarias mágicas y realistas.

LA MEJOR COCINERA DEL MUNDO



En 2022 Leonor Espinosa fue nombrada la mejor cocinera del mundo por un equipo de votantes de la prestigiosa lista de The World's 50 Best Restaurants. Desde la creación de la lista latinoamericana de los 50 Best en 2013, su presencia ha sido recurrente. Además, su restaurante Leo se convirtió en 2019 en el primer espacio gastronómico colombiano en ingresar en el escalafón mundial, con el puesto 46 en la versión 2021.

Más allá de estos reconocimientos, es realmente valioso y encomiable que esta chef colombiana, artista y economista de profesión, y cocinera por vocación, haya venido desarrollando por décadas un trabajo comprometido para visibilizar y sacar del olvido la gastronomía de la Colombia más profunda. A través de sus intensas travesías de investigación con comunidades de todo el país, ha seleccionado y promovido con cuidado y cariño los mejores ingredientes de nuestro país, incorporándolos en una propuesta novedosa.

En 2012 la Cancillería colombiana la escogió como representante de nuestra cocina en la tercera reunión ministerial de la Alianza del Pacífico, realizada en Cartagena de Indias, su ciudad adoptiva, convirtiéndola en pionera del programa de gastrodiplomacia, liderado por el Ministerio de Relaciones Exteriores con el fin de difundir la nueva cocina colombiana.

Foto: proporcionada por la Embajada de Colombia en Japón.

Por primera vez, una iniciativa semejante se enfocó en resaltar en un contexto internacional la tradición y la innovación de técnicas y elaboración de platos nacionales, poniendo a Colombia al nivel de otras cocinas latinoamericanas reconocidas afuera.

Posteriormente, en 2016, dentro el marco del Plan de Promoción de Colombia en el Exterior, Leonor pudo dar continuidad a esta gran idea mediante charlas, talleres y eventos de degustación realizados en Ecuador, Japón y Tailandia, destinados a seguir visibilizando nuestra gastronomía en el ámbito internacional.

Influyentes chefs, críticos culinarios y periodistas especializados, fueron testigos de que el arte y los fogones deben ir de la mano, y de que la vanguardia y lo vernáculo no tienen que ser excluyentes.

Trabajar alrededor de la biodiversidad, la tradición y la innovación en las proporciones adecuadas, como en la más delicada receta, es el mérito de Leonor, y la muestra de que lo local es más global que nunca. Hoy no hay sitio en el Pacífico profundo, en las sábanas cordobesas, en las selvas amazónicas, o en las cocinas internacionales, donde Leo no sea referente.

Este logro también se relaciona con su fundación Funleo, que desde sus orígenes ha contribuido a recuperar los conocimientos alimentarios ancestrales de nuestros pueblos indígenas y afrocolombianos, potenciando la cocina como motor de desarrollo.

En un espacio tradicionalmente femenino, pero reservado a lo masculino en las altas esferas, Leonor se convierte en un ejemplo para Colombia, América Latina y el mundo.

Leo es modelo e inspiración para las mujeres de su generación y todas las que vendrán. Por ser una de nuestras figuras fundacionales de las ollas y las cazuelas, y por poner en valor a Colombia como territorio y destino culinario único para propios y ajenos, le dedicamos estas palabras llenas de respeto y gratitud, esperando que su labor se siga multiplicando en todas las geografías honradas con su presencia.

Silvana Bonfante G., Antropóloga,
Ex-asesora de música y gastronomía del
Plan de Promoción de Colombia en el Exterior,
y coordinadora del programa
“Somos lo que comemos” (PPCE 2014-2018).

Silvana coordinó y editó la publicación “La Presencia Árabe en la Cocina del Caribe Colombiano” (2014), memoria del proyecto realizado con la Fundación Erigaie y el chef Alex Quessep, en alianza con las Embajadas de Marruecos, Argelia y Líbano.





CHEF
LEONOR ESPINOSA



LEO

ENTREVISTA A LEO

A propósito de su reconocimiento como Mejor Chef Femenina del mundo y sus aportes invaluable a la gastronomía colombiana, entrevistamos a la chef Leonor Espinosa sobre qué significa este reconocimiento para Colombia y su percepción del rol de la gastrodiplomacia en la representación del país afuera.

1. ¿Qué representa para Colombia el reconocimiento como Mejor Chef Femenina del mundo 2022 en The World's 50 Best Restaurants?

Un impacto positivo en cocineros, críticos, periodistas y viajeros gastronómicos, representado en visibilidad y prestigio para la cocina de nuestro país.

2. ¿Qué impacto tiene este reconocimiento para la cocina colombiana y su difusión afuera?

La cocina de Leo se sustenta en ingredientes de la biodiversidad colombiana conectando comunidades campesinas, indígenas y afrocolombianas ubicadas en territorios con frecuencia invisibles. Reconocemos ese patrimonio biocultural y queremos promover el desarrollo de estas comunidades poniendo en el mapa del mundo sus culturas y alimentos ancestrales. El uso de ingredientes que caracterizan la identidad de estos pueblos es lo que ha impactado positivamente en el exterior.

3. ¿Qué rol tiene para ti la gastronomía en la promoción de un destino y en la imagen de un país?

La gastronomía es la herramienta más importante para el turismo porque genera valores diferenciales. Nadie viaja para comer cocina de su país o de otras culturas. Viaja buscando lo local, y Colombia es un país que reúne sabores, con personas alegres, que queremos vivir intensamente y disfrutar la vida. Esa es la imagen que proyectamos ante el mundo desde nuestras cocinas.

4. ¿Qué mensaje quisieras darles a las generaciones futuras de cocineros colombianos?

El cocinero actual tiene una serie de responsabilidades asociadas a su participación en el desarrollo de una cadena productiva articulada. Tiene la misión de consolidar la participación de productores locales y de apoyar a artesanos culinarios y portadores de tradición a través de propuestas culinarias que validen el fortalecimiento de nuestras identidades culinarias. Este cocinero debe ser consciente que es actor importante en la generación de desarrollo, si construye una gastronomía responsable, que aporte bienestar y cohesión social. Es importante dejar de creer que su máxima participación está enfocada en espectáculos mediáticos para su propia conveniencia.

Verónica Socarrás.

Máster en Turismo Gastronómico del Basque Culinary Center, en San Sebastián. Especialista en Gerencia de Mercadeo Estratégico del Colegio de Estudios Superiores de Administración-CESA, en Bogotá.



Filete de pescado blanco, arroz titoté y encocao de caracol, en hoja de bijao

Porciones 1

INGREDIENTES

Salsa de caracol	40	g
Arroz con coco negro	50	g
Pescado blanco	80	g
Sal		c.n.
Hoja de plátano o bijao	1	

SALSA DE CARACOL

Caracol	80	g
Cebolla	1	
Ajo	1	
Tomate	1	
Leche de coco	50	ml
Sal		c.n.

ARROZ CON COCO NEGRO

Leche de coco	50	ml
Azúcar		c.n.
Agua	2	tz
Arroz	50	g
Uvas pasas		c.n.
Sal		c.n.

PREPARACIÓN

SALSA DE CARACOL

Cocinar el caracol a fuego lento por 45 minutos, retirar, enfriar y cortar en cubos pequeños. Reservar.

En una sartén caliente sofreír cebolla, ajo y tomate. Agregar la leche de coco, sal, pimienta, y el caracol. Dejar hervir por 30 minutos hasta reducir.

ARROZ CON COCO

En un caldero, llevar a reducción la leche de coco con azúcar hasta obtener un caramelo. Agregar agua, y luego el caramelo, y cocinar hasta que se disuelva. Agregar el arroz y cocinar a fuego lento. Una vez haya secado un poco, incorporar las uvas pasas y sal, y cocinar hasta que quede en el punto deseado.

PESCADO

Limpiar y cortar el pescado y sazonarlo con sal. En una hoja de plátano poner una base de arroz con coco y encima el pescado. Cubrir con salsa de caracol, envolver y llevar al horno a 160°C durante 9 minutos.

Servir la preparación con la hoja abierta.





Atún, hormigas culonas, pipilongo, miel de caña

Porciones 1 INGREDIENTES

Miel de caña	50	ml
Ron añejo	2	ml
Zumo de limón	5	ml
Xantana	0.5	g
Pimienta rosada		c.n.
Sal		c.n.
Hormigas	4	g
Pipilongo	1	g
Atún	40	g
Sal marina		c.n.
Aceite de oliva		c.n.
Soya		c.n.
Acedera, flor de borraja y capuchina (para decorar)		c.n.

PREPARACIÓN

Mezclar la miel con el ron, el zumo de limón, la xantana, la pimienta rosada y la sal. Reservar.

Pasar las hormigas y el pipilongo por la termomix y procesar por 1 minuto. Reservar.

Cortar el atún en cubos de 5x5 cm. Agregar la sal marina y untarlos con un poco de aceite de oliva en los lados superior e inferior. Encostrar los cubos en el polvo de hormigas y el pipilongo.

Calentar muy bien una sartén con aceite y sellar por el lado de las hormigas. Agregar soya y flamear. Repetir este proceso con el otro lado y reservar en refrigeración.

Para servir, decorar con la miel de ron, la acedera, una flor de borraja y una capuchina.





Manuel Mendoza

Es Administrador de Empresas de la Universidad Jorge Tadeo Lozano y Cocinero de la Escuela de Gastronomía Gato Dumas. Chef y propietario de Manuel Cocina en la ciudad de Barranquilla y de Cocina 33 en la ciudad de Montería, y miembro del Comité Académico de la Feria Gastronómica Sabor Barranquilla.

Manuel fue nominado a Cocinero Revelación en Bogotá Madrid Fusión 2021, y ha sido ganador de 12 Premios La Barra entre los años 2016 y 2020, en diferentes categorías. Desde muy niño, descubrió el amor por los fogones y el arte culinario, preparando grandes platos de la cocina tradicional y típicos de la costa Caribe.

Su cocina busca resaltar los ingredientes, sabores y técnicas de la gastronomía local, mezclándolos con una cocina creativa y de vanguardia, donde predomina el sabor auténtico.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en Brasil.



Cremoso de cangrejo, salsa de cazuela, sorbete de aguacate y coral de parmesano

Porción 1 (3 personas)

INGREDIENTES

Cangrejo	80	g
Cebolla roja cortada en brunoise	15	g
Mostaza Dijon	3	g
Sal	2	g
Pimienta negra	3	g
Alioli	15	g
Aceite de oliva	10	g
Germinados de cilantro	3	g
Sorbete de aguacate	1	u
Coral de parmesano	2	u
Salsa de cazuela	60	g

SALSA DE CAZUELA

Aceite achiotado	120	g
Carcasas de langostinos	450	g
Zanahoria picada	200	g
Cebolla roja picada	180	g
Pimentón rojo picado	45	g
Puerro picado	60	g
Aji topito	30	g
Vino	100	
Agua	750	g
Leche de coco	800	g
Mostaza Dijon	20	g
Crema de leche	80	g
Mantequilla	50	g
Sal	30	g
Azúcar	15	g
Queso crema	100	g
Ajo	15	g
Vino blanco	100	g

CORAL DE PARMESANO

Queso parmesano	100	g
Agua	150	g
Harina de trigo	60	g
Tinta de calamar	5	g

ALIOLI

Aceite neutro	300	g
Ajo	5	g
Huevo	1	g
Zumo de limón	3	g
Sal	2	g

SORBETE DE AGUACATE

Pulpa de aguacate	3000	g
Zumo de limón	600	g
Agua	1050	g
Azúcar	300	g
Cilantro	75	g
Aceite de oliva	150	g
Sal	82	g





PREPARACIÓN

Saltear la carcasas con el aceite achiotado y agregar la zanahoria, la cebolla, el puerro, el pimentón, el ajo, y el ají topito. Saltear todo hasta que esté bien dorado, desglasar con vino blanco, y agregar el agua y la leche de coco, Incorporar los demás ingredientes, dejar hervir por 15 minutos, y poner en la thermomix por 3 minutos a máxima velocidad. Colar en un colador chino.

CORAL DE PARMESANO

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Esparcir en una placa para horno dándole la forma de coral a la pasta, y hornear en una placa para horno por 8 minutos.

ALIOLI

Procesar todos los ingredientes en un mixer o licuadora de mano hasta emulsionar.

SORBETE DE AGUACATE

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y congelar.

CREMOSO DE CANGREJO

Poner en un tazón todos los ingredientes y mezclar suavemente hasta obtener una crema homogénea,

Para servir poner en el centro de un plato hondo el cremoso, hacer una corona de germinados de cilantro, decorar con una quenelle de sorbete y el coral de parmesano, y terminar con el alioli.



Tartar de lomo sobre arepitas de queso y mayonesa de ají chivato

Porción 1 (3 personas)
INGREDIENTES

Lomo fino	60	g
Mayonesa de ají chivato *	15	g
Mostaza Dijon	10	g
Alcaparra	3	g
Cebolla roja en brunoise	5	g
Salsa worcestershire	5	g
Salsa soya	8	g
Aceite de oliva	35	g
Cebollín chino	10	g
Sal	1	g
Pimienta	0,5	g
Zumo de limón	5	g
Arepitas de queso	5	u
Queso parmesano	15	g
Germinado de rúgula	3	g
Cebolla en polvo	1	g

MAYONESA DE AJÍ CHIVATO

Aceite	300	g
Pasta de ají chivato	25	g
Huevo	1	u
Sal	2.5	g
Zumo de limón	3	g

AREPAS CON QUESO

Harina de maíz blanco recién molida	225	g
Mantequilla	40	g
Aceite de oliva	20	g
Queso mozzarella rallado	125	g
Queso costeño rallado	125	g
Sal	2	g

*Ají chivato: Ají muy picante originario de Perú, de tamaño tan pequeño como el de un grano de maíz.





PREPARACIÓN

MAYONESA DE AJÍ CHIVATO

Procesar todos los ingredientes en un mixer o licuadora de mano hasta emulsionar.

AREPAS CON QUESO

Mezclar la harina de maíz con la mantequilla y el aceite de oliva. Agregar los quesos y mezclar bien. Poner la mezcla en una superficie plana y amasar por 5 minutos. Formar las arepas pequeñas (de 30gr aproximadamente) y sellarlas en un sartén o plancha hasta que se doren.

Para el tartar poner en un tazón el lomo de res finamente cortado y el resto de los ingredientes. Mezclar bien.

Para servir poner sobre cada arepa una porción del tartar, un poco de la mayonesa, y queso parmesano. Terminar con los germinados y la cebolla en polvo.



Manuel Martínez

Chef e Ingeniero Aeroespacial de Boston University con maestría en Ingeniería Industrial de la misma universidad. Aunque trabajó como ingeniero por 17 años en Estados Unidos, en empresas como ITW, Transtech, Russlectric y TYCO Healthcare, encontró que su verdadera vocación es la de chef.

Manuel es ahora un gran conocedor de la cocina tradicional samaria y del Caribe colombiano. Además, ha realizado investigaciones en historia de las migraciones a través de la cocina. Con el Ministerio de Cultura publicó un libro de recetas del siglo XIX en Tenerife, pueblo a orillas del Río Magdalena.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Alemania, Australia, Bélgica, Filipinas, Israel, Italia, Noruega, Vietnam y Turquía.



**“EN HABIENDO COCO Y ARROZ,
AUNQUE NO HAYA DIOS”.**

Antiguo dicho popular de la región del caribe colombiano

Este dicho describe la importancia del arroz con coco como parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial, a la vez que lo sitúa con osadía en un nivel cercano al de la deidad. Viajar al Caribe colombiano y no comer arroz con coco es como no haber viajado.

Manuel Martínez



Arroz apastelado de vegetales

Porciones 5 INGREDIENTES

Habichuela	57	g
Zanahoria	1/2	u
Apio	1	rama
Tomate	1	u
Cebolla	1/2	u
Pimentón rojo	1/2	u
Pimentón verde	1/2	u
Aceitunas verdes	1/4	tza
Alcaparras	1/4	tza
Cebollín	1	ramita
Ajo	1	cda
Pimienta picante	1/2	cdta
Comino	3	cdta
Salsa negra	1/2	cda
Mostaza	1	cda
Vinagre de frutas	2	cdas
Achiote	1/2	cdta
Pimienta de olor	2	cdta
Sal	1/4	cdta
Arroz	1	tz
Agua	1	cucharón

PREPARACIÓN

Cortar en trozos pequeños la habichuela, la zanahoria, el apio, el tomate, la cebolla, el pimentón rojo, el pimentón verde, las aceitunas, las alcaparras y el cebollín.

Mezclar el ajo, la pimienta picante, el comino, la salsa negra, la mostaza, el vinagre, el achiote, la pimienta de olor y la sal. Lavar el arroz y poner todos los ingredientes con el agua en un caldero.

Una vez se seque el agua y los granos estén sellados (no abiertos todavía), agregar paulatinamente agua hasta que el arroz esté cocido.

Dejar reposar unos minutos y servir caliente.





Dulce de papaya y piña

Porciones 15

INGREDIENTES

Papaya verde	300	g
Piña	300	g
Azúcar	300	g
Agua	1 1/2	tz

PREPARACIÓN

Rayar la papaya verde y la piña.

Poner todos los ingredientes en un caldero y cocinar a fuego medio utilizando una cuchara para hacer movimientos lineares.

Cocinar hasta que la mezcla esté en su punto, es decir, cuando al raspar el fondo del caldero este se vea limpio por el espesor del dulce. Dejar enfriar y servir.

Foto: proporcionada por el chef.



Marcela Arango y Camilo Ramírez

Marcela se profesionalizó como cocinera en Argentina. Fue docente de La Salle College de Bogotá. Es conocida por su “Reto del cubio” para incentivar el uso de productos locales trascendió fronteras. Este consistió en que cada persona preparara una receta con cubio y la compartiera en redes sociales para retar a algún amigo a que hiciera una propia. El total de recetas publicadas fue de alrededor de 200.

Junto a sus colegas Jennifer Rodríguez y Camilo Ramírez, presentó en 2022 la serie web “Identidad Colombia”, un contenido sobre la cocina, las plazas y los mercados del Caribe, el Pacífico, el Valle del Cauca, Nariño y Bogotá.

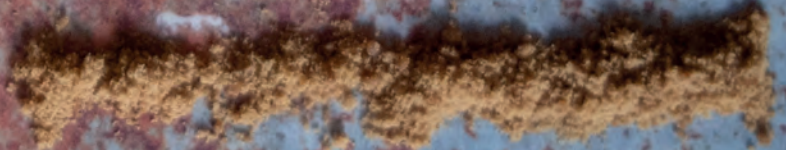
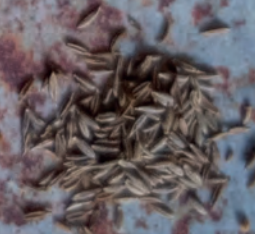
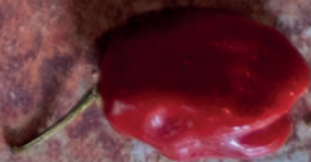
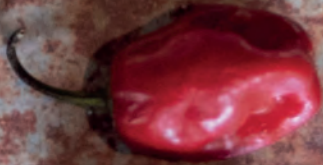
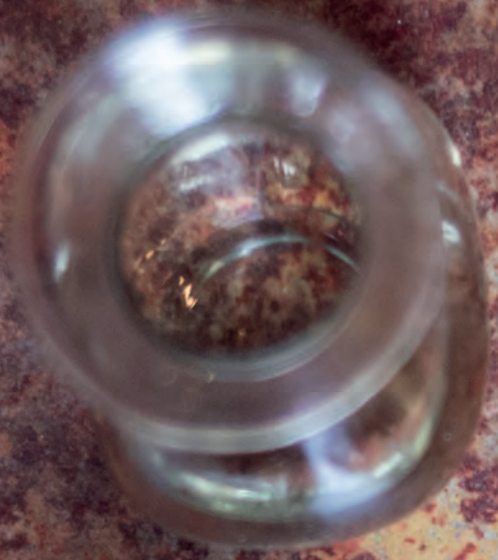
Camilo es un explorador de los sabores e ingredientes de la cocina criolla, especialmente de la comida callejera. Su proyecto de taquería casual El Pantera está inspirado en este interés. Abrió en 2019 y hoy tiene dos sedes en Bogotá.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia, El Líbano, Indonesia, Japón y Marruecos.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Cháves.



Tamal de arroz relleno de pisillo llanero de carne

Porciones 2
INGREDIENTES

MASA

Arroz	2	tz
Agua		c.n.
Mantequilla derretida	4	cdas
Queso salado	1/2	tz
Sal		c.n.

PARA EL PISILLO

Carne de res (falda)	500	g
Agua		c.n.
Sal	1	cdta
Pimienta		c.n.
Comino	1/2	cdta
Dientes de ajo	3	u
Cebolla larga o blanca	1	u
Pimentón rojo	1	u
Achiote	1	cdta
Aceite vegetal	4	cdas
Hojas de plátano	1	

SAMBAL VERDE DE AGUACATE

Aguacate Hass	2	u
Tomate verde	2	u
Cebolla blanca	1/2	u
Dientes de ajo	2	u
Cilantro	1.5	tz
Ají verde	3	u
Sal	2	cdta
Vinagre blanco	3	cdta
Agua	1.5	tza

SAMBAL DE ARÁNDANOS

Sal	1/2	cdta
Comino	1/2	cdta
Granos de pimienta		c.n.
Cebolla roja picada	1/4	u
Dientes de ajo picado	2	u
Jengibre picado	1	trozo
Ají rojo fresco picado	2	u
Arándanos	1	tza
Panela o azúcar de palma	1	cdta
Pasta de camarón guajiro	1	u
Limón	1	u
Aceite	1	cdta



PREPARACIÓN

MASA

Remojar el arroz en agua desde la noche anterior (el agua debe estar 3 cm por encima del nivel del arroz).

Colar el arroz y reservar el agua. Ponerlo en la licuadora y verter el agua de remojo hasta que llegue al mismo nivel del arroz. Agregar el resto de los ingredientes y licuar hasta obtener una textura espesa. Agregar más sal si es necesario.

PISILLO

Cocinar la carne en agua con la sal, la pimienta, el comino, un diente de ajo y un trozo de cebolla hasta que se pueda desmechar fácilmente.

Colar y guardar el caldo de la cocción. Desmechar la carne mientras está todavía un poco caliente para que deshebre más fácilmente.

Picar el pimentón, el resto de la cebolla y los ajos, y sofreír en el aceite con comino y achiote, hasta que los vegetales estén suaves.

Agregar la carne y el caldo al sofrito. Reducir hasta que no haya casi líquido. Dejar enfriar.

SAMBAL VERDE DE AGUACATE

Cortar todo en trozos y procesar en la licuadora por dos minutos.

SAMBAL DE ARÁNDANOS

Tostar las especias y moler en un mortero. Después, sofreír en una sartén con aceite, dorar unos minutos y poner con las especias en el mortero. Seguir moliendo, agregando el ají y luego los arándanos hasta obtener una salsa con textura gruesa y no homogénea. Por último, añadir la panela o el azúcar, la pasta de camarón, el zumo del limón y el aceite. Mezclar y reservar.

ARMADO

Limpiar las hojas de plátano y cortar en cuadros de 30 x 30 cm.

Poner en el medio de las hojas dos cucharadas de la masa y un poco de relleno de pisillo encima. Cubrir con otra cucharada de masa.

Cerrar la hoja y doblar los bordes. Cocinar al vapor por 30 minutos aproximadamente (el tiempo de cocción final dependerá del tamaño de los tamales).

Abrir y servir con los sambales y un poco más de carne si quiere.



Malca

FR



77



María Angélica Bernal

Cocinera egresada del Natural Gourmet Institute en la ciudad de Nueva York y publicista de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Es cocreadora y chef del hotel Boutique y restaurante Casa Lelyte en Bogotá.

María Angélica ha dedicado su vida a explorar culturas y formas de alimentación para entender cómo los alimentos están conectados con nuestras emociones y la influencia de ese vínculo en distintos entornos sociales. Su especialidad en el mundo gastronómico es la cocina vegetal, en donde fusiona la cocina tradicional colombiana y de otras culturas del mundo. Le interesa experimentar con técnicas de cocina, sabores y alimentos que nutran el “cuerpo y el alma”, con el fin de crear una corriente culinaria funcional inclusiva de distintas dietas y condiciones fisiológicas.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en Reino
Unido.



Ceviche de palmito

Porción 1

INGREDIENTES

Cilantro con tallos	30	g
Jengibre pelado	5	g
Tallos de apio	1/4	
Caldo de vegetales	1 1/2	tz
Leche vegetal (no de coco)	1/2	tz
Zumo de limón		tz
Cebolla morada	1/4	u
Palmito	30	g
Mango (semiduro)	1	u
Tomates cherry de colores	20	g
Uchuva	15	g
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Aceite de oliva	1	cda
Vinagre blanco	1/2	cda
Maíz crocante		c.n.
Panela en polvo (opcional)		c.n.

PREPARACIÓN

Para hacer la leche de tigre licuar 25 g del cilantro, el jengibre, el apio, el caldo de vegetales y la leche vegetal. Agregar el zumo de limón y licuar nuevamente por pocos segundos. Colar y reservar en un recipiente tapado en la nevera.

Después, cortar la cebolla en plumas de 1/2 cm y dejar en un recipiente con agua fría y hielo.

Cocer el palmito en una olla con agua hirviendo por 30 minutos (si el palmito está previamente encurtido secar bien y sellar en una parrilla por lado y lado). Escurrir y reservar. Luego, pelar la mitad del mango y cortar en cubos pequeños. Cortar los tomates en mitades y las uchucas. Reservar.

Escurrir bien la cebolla y picar el resto del cilantro finamente. En un recipiente hondo mezclarlos y agregar el aceite de oliva y el vinagre. Masajear con los dedos por 2 minutos y agregar un poco de sal y pimienta.

Mezclar en un tazón el palmito, el mango, el tomate y las uchucas y verter la leche de tigre. Agregar un poco de sal y pimienta y una cucharadita de panela para bajar la acidez, si es necesario. Mezclar suavemente y servir en un plato cóncavo con un poco de la leche de tigre. Decorar con el maíz y terminar con la mezcla de cebolla y cilantro.



QR: Recetario
Foto: Mateo Cháves.



Torta de cacao y *mousse* de café

Porción 1

INGREDIENTES

TORTA

Huevo vegano (ver preparación)	180	g
Harina de almendra	90	g
Harina de arroz	100	g
Polvo de hornear	6	g
Cocoa o cacao en polvo	50	g
Panela en polvo	100	g
Sal	2	g
Leche de almendra	50	g
Agua	50	ml
Aceite de coco	100	g
Chocolate al 65 % (fundido)	60	g

MOUSSE DE CAFÉ

Aguacate pequeño pelado	1	u
Café	1	tza.
Miel de maple o de coco (o la de su preferencia)		c.n.

OTROS INGREDIENTES

Salsa de frutos rojos		c.n.
-----------------------	--	------

PREPARACIÓN

MOUSSE DE CAFÉ

Procesar todos los ingredientes en un procesador o en la licuadora y reservar en refrigeración.

TORTA

Para hacer el huevo vegano ponga 100 g de semillas de chía en 500 ml de agua. Licúe las semillas y agregue el agua. Procese hasta diluirlas y reserve.

En un recipiente hondo mezclar todos los ingredientes secos, menos la panela, con ayuda de un tenedor. En otro, mezclar la panela y el huevo vegano hasta homogenizar (es recomendable hacer esto con una batidora). A esta última mezcla, incorporar la leche de almendra, el agua y el aceite. Agregar el chocolate en forma de hilo y revolver bien.

Incluir los ingredientes secos, poco a poco, hasta que todo se incorpore correctamente. Finalmente, engrasar un recipiente para horno y hornear a 170 °C por 25 a 30 minutos (al introducir un palillo en el centro de la torta debe salir limpio).

Para servir, poner una porción de torta en el plátano, un poco de la *mousse* y de la salsa de frutos rojos.



María Buenaventura

María estudió filosofía en la Universidad de Los Andes, es magíster en Artes Plásticas y Visuales de la Universidad Nacional de Colombia, y continuó sus estudios de creación escénica en la Escuela Internacional de Teatro Jacques Lecoq de París.

Ha sido ganadora de premios como el Concurso Nacional de Intervenciones de la Quinta de Bolívar y el Programa Distrital de Estímulos en Bogotá. También ha presentado exposiciones colectivas en el Museo de Antioquia, el Museo Nacional de Colombia, y espacios como El parqueadero. Su obra Biblioteca de plantas, hizo parte del proyecto Obra Viva del Banco de la República y fue presentada en el Centro Cultural de Tunja.

Basa su propuesta en la Sabana de Bogotá a partir de ingredientes como el maíz y las papas nativas, cuyes, aves y flores comestibles, entre otros.

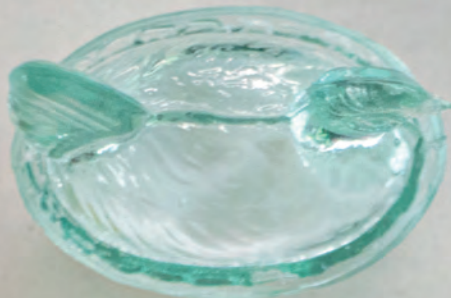
Gracias a su formación multidisciplinaria ha creado una propuesta que conjuga los saberes de la cocina tradicional y el arte. Por este enfoque fue nominada en 2019 al Premio Luis Caballero.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Alemania, Austria, Estados Unidos, Francia, Ghana, Marruecos, ONU Nueva York y Suiza.



QR: Recetario digital: Colombian Embassies in Hungary, Austria, Finland, France, Norway, Portugal, Sweden, Vietnam and Japan.
Foto: Mateo Chaves.





Empanadas de cambray con almíbar de pitahaya y flores

Receta tradicional del Valle del Cauca y variaciones:

- * Empanada de cambray.
- * Empanada de cambray con almendra y pistacho.
- * Empanada de cambray con uchuva.
- * Empanada de cambray con uchuva y pistacho.
- * Empanada de cambray con pitahaya y almendra.

Porciones 20 unidades

INGREDIENTES

MASA DE EMPANADAS

Masa de maíz cocido
(receta tradicional)

o harina amarilla para arepas	150	g
Almidón de maíz	50	g
Almidón de yuca	50	g
<i>Ghee</i> avellanado o acaramelado	50	g
Melao de panela*	150	g

*Melao de panela: miel de panela, también conocida como miel de caña o melado, es una miel que se prepara al cocinar panela con agua hasta que tiene una textura semiespesa.



QR: Recetario
Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.



RELLENO TRADICIONAL

Yuca rallada	50	g
Melao	50	g
Canela		c.n.
Clavos de olor		c.n.
Huevo batido		cdta

RELLENO TRADICIONAL CON NUECES

Yuca rallada	50	g
Melao	50	g
Canela		c.n.
Clavos de olor		c.n.
Huevo batido		cdta
Pistachos	30	g
Almendras	30	g

RELLENO DE UCHUVA

Yuca rallada	50	g
Dulce de uchuva	100	g
Huevo batido		cdta

RELLENO DE UCHUVA Y PISTACHO

Yuca rallada	50	g
Dulce de uchuva	100	g
Huevo batido		cdta
Pistachos	30	g

RELLENO DE PITAHAYA Y ALMENDRA

Yuca rallada	50	g
Dulce de pitahaya	100	g
Canela		c.n.
Clavos de olor		c.n.
Huevo batido		cdta
Almendras	30	g

INGREDIENTES ADICIONALES

Huevo batido	1	u
--------------	---	---

DULCES DE FRUTAS

Uchuvas, pitahayas, melao y gotas de limón

Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.

ALMÍBAR DE PITAHAYA Y FLORES

Pitahaya	1	u
Pétalos de flores perfumadas (azahar, rosas, flor de colonia u otras)		c.n.

PREPARACIÓN

MASA DE EMPANADAS

Si usa harina de maíz precocido mezclar con la misma cantidad de agua hasta obtener una masa homogénea y dejar reposar por 30 minutos.

Si usa maíz entero para hacer la masa, debe lavar y trocear* el maíz. Poner en agua y frotar para quitar en lo posible la cascarilla (si el maíz viene trillado este paso no es necesario). Dejarlo reposar por un día en agua. Escurrir, lavar y moler finamente.

Disolver la masa resultante en agua y colar. Dejar asentar el agua con el almidón por una hora o más. Retirar el exceso de agua y cocinar por 30 minutos, revolviendo constantemente hasta que la masa se despegue del fondo de la olla. Dejar enfriar, retirar y amasar hasta que esté uniforme.

Para la masa de empanadas mezclar la masa de maíz con los almidones de maíz y yuca, el *ghee*, y el melao. Amasar hasta tener una masa suave y maleable (si usó la masa tradicional de arepas, se recomienda agregar un poco más de almidón de yuca y maíz, así como de *ghee*). Reservar.

*Trocear el maíz: apoyar el choclo en la base del un tazón pequeño y con un cuchillo ir rebanándolo de arriba hacia abajo. De esta manera los granos irán cayendo al tazón más grande, así como los jugos del choclo.

*Para exprimir la yuca puede usar un paño. El agua que obtenga la puede dejar reposar en un tazón para que el almidón asiente y lo pueda utilizar luego. Reservar.



RELLENO TRADICIONAL

Mezclar la yuca rallada con el melao, la canela, los clavos de olor y una cucharadita de huevo batido.

RELLENO TRADICIONAL CON NUECES:

Mezclar la yuca rallada con el melao, la canela, los clavos, y una cucharadita de huevo batido, añadir los pistachos y las almendras.

RELLENO DE UCHUVA

Mezclar la yuca rallada con el dulce de uchuva y una cucharadita de huevo batido.

RELLENO DE UCHUVA Y PISTACHO

Mezclar la yuca rallada con el dulce de uchuva, agregar una cucharadita de huevo batido y los pistachos.

RELLENO DE PITAHAYA Y ALMENDRA

Mezclar la yuca rallada con el dulce de pitahaya, la canela, los clavos, agregar una cucharadita de huevo batido y las almendras.

DULCE DE UCHUVA

Cocinar las uchucas (enteras) con el melao y unas gotas de limón, sin revolver, hasta obtener el punto de mermelada.

DULCE DE PITAHAYA

Extraer la pulpa de las pitahayas con ayuda de unas cucharadas y ponerlas a cocinar en el melao con unas gotas de limón. Revolver suavemente hasta que se deshaga la pulpa. Reservar.

NOTA

El dulce de uchuva queda cristalino, el de pitahaya es de textura más gelatinosa.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

ALMÍBAR DE PITAHAYA Y FLORES

Cernir la pitahaya reservando algunas semillas para decorar. Cocinar la pulpa a fuego bajo hasta que comience a burbujear. En ese momento apagar, agregar los pétalos y tapar para que infusione. Cuando el almíbar enfríe poner en una salsaera con las semillas. Reservar hasta el momento de servir.

ARMADO

Engrasar y enharinar una lata de horno y precalentarlo a 150 °C.

Poner una lámina plástica en la tortillera y untarla con un poco de *ghee*. Hacer bolitas pequeñas con la masa de empanadas, ponerlas en la lámina y hacer láminas muy delgadas (de unos 6 a 7 cm de diámetro).

Poner una cucharadita del relleno elegido en el centro de cada lámina y cerrar formando las empanadas, con ayuda de una taza o molde si quiere. Pincelarlas con el huevo y hornearlas a 150 °C por 20 minutos.

Dejar reposar las empanadas hasta que estén tibias o a temperatura ambiente y servir las calientes con el almíbar.







María Cecilia Restrepo

Cocinera con énfasis en cocina colombo-árabe y del Caribe colombiano. Ha participado en varios festivales gastronómicos, entre ellos, la Feria Sabor Barranquilla, Pasto Gastrodiversa, el Festival del Frito Cartagenero, y GLOCAL Food Fest en Medellín.

En la segunda temporada de MasterChef Colombia obtuvo la cuchara de palo y fue jurado del capítulo de la semifinal de Masterchef Celebrity, en su segunda temporada.

Estuvo a cargo del restaurante Interno, proyecto de resocialización de la Fundación Acción Interna, liderado por Johana Bahamón, en donde sigue siendo voluntaria activa.

Ha colaborado con chefs nacionales e internacionales reconocidos, y sus platos estrella son los kibbes, el arroz de palito y la arepa de huevo.

EXPERIENCIA
Embajadas de
Colombia en Cuba y
Panamá.





Arepa e' huevo rellena con picadillo de salchicha

Porciones 4
INGREDIENTES

MASA

Agua tibia	2	tz
Sal		c.n.
Harina de maíz	2	tz.
Aniz		c.n.

RELLENO

Salchichas picadas finamente	4	u
Cebolla roja picada finamente	1	
Huevos	4	
Sal y pimienta		c.n.

INGREDIENTES OPCIONALES

Queso rallado		c.n.
Berenjena ahumada y picada	1	



QR: Recetario
Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

En un tazón disolver la sal en el agua tibia y agregar la harina. Mezclar bien y amasar hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar cubriendo la masa con una bolsa para que no se seque.

Pasados 5 a 10 minutos tomar $\frac{1}{4}$ de porción de la masa y hacer una arepa con las manos o con una pataconera. Repetir el procedimiento con la masa restante para obtener cuatro arepas.

Mezclar la salchicha y la cebolla y poner $\frac{1}{4}$ de la mezcla en un pocillo con un huevo, la sal y la pimienta. Este proceso se hace con cada arepa por aparte (puede incluir el queso y la berenjena en este paso si los va a usar). Reservar.

Calentar el aceite y, cuando tenga una buena temperatura, poner una bolita de masa. Si esta sube rápido a la superficie significa que el aceite ya está listo. Poner la arepa en el aceite y freír hasta que se infle una de sus capas, retirar del fuego.

Con un cuchillo, hacer un corte en uno de los bordes y rellenar con el picadillo y el huevo que reservó (todo al tiempo). Repetir este proceso con las arepas restantes.

Con ayuda de una espumadera regresarlas al aceite caliente para darles una segunda cocción. Esperar aproximadamente siete minutos y sacar del fuego. Escurrir, partir por la mitad y servir caliente.



Óscar González

Estudió Gastronomía en la Escuela Mariano Moreno, años después de graduarse como Administrador Financiero. Tiene alrededor de 15 años de experiencia en cocinas en Colombia y Estados Unidos y ha representado al país en congresos nacionales e internacionales, entre ellos, Bogotá Madrid Fusión 2019.

Lleva varios años apoyando a comunidades campesinas e indígenas para que vuelvan a sembrar papas nativas y otros productos locales. Específicamente agricultores en Boyacá, Cundinamarca, Tolima, Antioquia, Santander del Norte, Nariño, Sucre, Córdoba y Amazonas.

A través de su propuesta gastronómica en el Restaurante Mérito en Bogotá, y de eventos y talleres, Óscar promueve el consumo de estos productos con el objetivo de hacer sostenible su cultivo y comercio.

EXPERIENCIA
Embajadas de
Colombia en Ecuador,
Estados Unidos y
Perú.



QR: Recetario
Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.





Pulpo parrillado sobre torta de maíz, hogao y *soufflé* de papas nativas

Porciones 2
INGREDIENTES

PULPO

Aceite	2	cdas
Cebolla cabezona	100	g
Zanahoria	100	g
Ajo	20	g
Agua		c.n.
Pulpo crudo	1	u
Vino tinto	100	mg

TORTA DE MAÍZ

Mazorca (semidura) desgranada	600	g
Cuajada	840	g
Azúcar	120	g
Mantequilla	120	g
Polvo de hornear	3	g
Huevos	2	u

HOGAO

Aceite		c.n.
Cebolla larga	130	g
Tomate chonto maduro	200	g
Ajo	3	g
Comino		c.n.
Achiote		c.n.
Sal		c.n.

PAPAS SOUFFLÉ

Papas nativas	1	u
Fécula de papa		c.n.
Claras de huevo	1	u
Aceite		c.n.

Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

PULPO

En una olla grande calentar el aceite y saltear la cebolla, la zanahoria y el ajo por unos minutos. Agregar abundante agua y dejar que hierva.

“Asustar” el pulpo (es decir, sumergirlo y sacarlo rápidamente del agua hirviendo) 5 veces. Agregar el vino tinto y dejar cocinando por 45 minutos a fuego alto.

HOGAO

Calentar el aceite en una sartén y saltear la cebolla por unos minutos. Cuando esté transparente agregar el tomate y el ajo. Dejar cocinar a baja temperatura y condimentar con el achiote, el comino y la sal. Mezclar y dejar cocinando hasta obtener un guiso.

TORTA DE MAÍZ

Moler el maíz junto con la cuajada, colar y agregar el resto de los ingredientes. Amasar bien y añadir la mezcla a una refractaria previamente engrasada. Hornear durante 40 minutos en un horno precalentado a 180 °C.


PAPAS SOUFFLÉ

Cortar las papas en láminas muy delgadas. Poner 12 láminas por separado en una tabla, secar el exceso de líquido y, con un colador, espolvorear la fécula sobre la mitad de las láminas. Limpiar el exceso de fécula y reservar. Pincelar con una brocha la mitad restante y poner las que tienen fécula sobre estas últimas. Presionar para unir las.

En una sartén con abundante aceite caliente freír las porciones de papa, bañándolas con el mismo aceite hasta que se soplen. Retirar y reservar.

Para servir, poner un trozo de torta de maíz, bañarlo con un poco de hogao, poner encima el pulpo, bañarlo con otro poco de hogao y terminar con las papas *soufflé* alrededor.





Estofado de los Andes con entraña de res, papas nativas y zanahorias de colores

Porciones 1
INGREDIENTES

PAPAS

Papas nativas (de 40 g. aproximadamente)	12	u
Agua	500	g
Sal	10	g
Ramas de cilantro	6	

JUGO DE RES

Costilla de res	100	g
Huesos de pollo	100	g
Aceite vegetal	20	ml
Cebolla blanca picada	10	g
Zanahoria picada	10	g
Tomate chonto	10	g
Vino tinto	30	ml

ESTOFADO

Entraña de res	100	g
Aceite vegetal	10	ml
Cebolla morada	50	g
Ajo picado	10	g
Ají desvenado	½	u
Jugo de res	500	g
Alverjas	100	g
Cilantro picado	10	g

Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

Cocinar las papas en el agua con la sal y el cilantro. Cuando estén cocidas, escurrir y reservar.

Aparte, cortar la costilla en trozos y los huesos de pollo y dorarlos en el aceite caliente. En la misma sartén o paila, saltear la cebolla, la zanahoria y el tomate a fuego bajo hasta que pierdan sus líquidos. Desglasar con el vino y dejar reducir hasta obtener una salsa.

Cortar la entraña en trozos de 2 cm de lado y saltearla en el aceite bien caliente. Retirar cuando esté dorada y reservar.

En la misma sartén saltear la cebolla y el ajo a fuego medio por unos minutos, y agregar el ají hasta tostarlo. Desglasar con el vino y dejar reducir.

Agregar el jugo de res y dejar reducir una hora a 60°C. Incorporar las alverjas, las zanahorias y las papas.

Servir la entraña con la salsa y terminar con el cilantro.

Waffle de pandebono sobre helado de papa nativa y jalea de guayaba

Porciones 4
INGREDIENTES

PANDEBONO

Leche		c.n.
Queso costeño	500	g
Fécula de maíz	60	g
Almidón de yuca	250	g
Huevo	1	u

JALEA DE GUAYABA

Agua	100	ml
Bocadillo en lonjas	100	g

HELADO DE PAPA NATIVA

Leche entera	675	g
Súper neutro	10	g
Azúcar	125	g
Dextroza	30	g
Leche en polvo	50	g
Crema de leche	110	g
Puré de papa	180	g

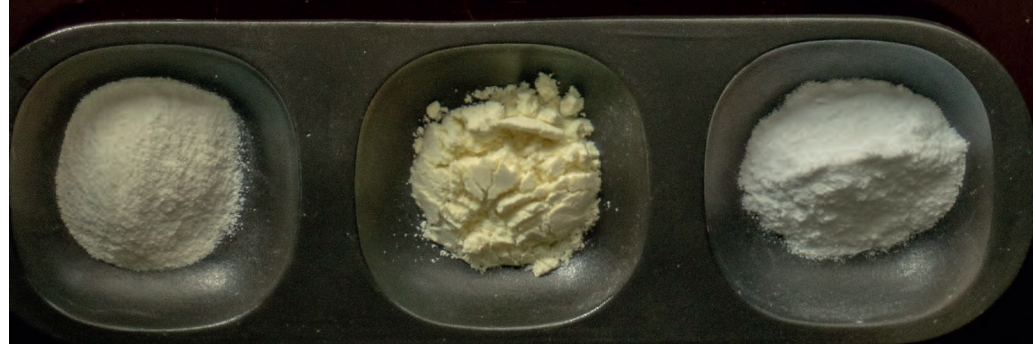
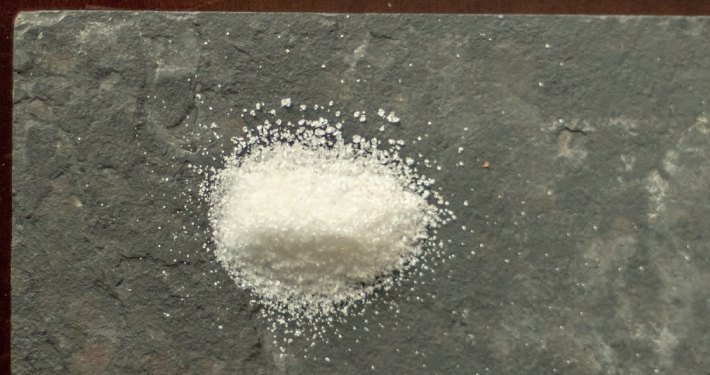


Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.





PREPARACIÓN

PANDEBONO

Batir en una batidora eléctrica todos los ingredientes iniciando con 50 ml de leche. El punto de humedad apropiado lo podrá saber cuando, al hacer presión sobre la masa, esta no se cuartee y se vea homogénea.

Formar bolitas con la masa y hacer los *waffles* en una wafflera.

JALEA DE GUAYABA

Cocinar el agua y las lonjas de bocadillo en una sartén u olla pequeña hasta obtener una salsa.

HELADO DE PAPA

Calentar la leche a 40°C. Agregar el súper neutro, el azúcar, la dextrosa y la leche en polvo. Cuando alcance los 60°C incorporar la crema de leche. Batir y reservar por un día para que la mezcla "madure".

Al otro día, revolver la mezcla reservada con el puré de papa (previamente tamizado) y refrigerar.

Para servir, poner el *waffle* de pandebono y el helado de papa encima, y terminar decorando con puntos de jalea de guayaba.



Paula Silva

Su cocina es un homenaje a la naturaleza, que parte de una despensa abundante de productos locales y prácticas conscientes.

Paula combina su especialidad en "alimentación consciente" con sus conocimientos espirituales y trabaja con productos endémicos de diferentes regiones de Colombia una propuesta de gastronomía creativa.

Se considera una viajera que lleva experiencias culinarias y espirituales por el mundo. "Sembrar semillas de consciencia" es su propósito, basada en tres pilares: respiración, alimento y naturaleza.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Estados Unidos, Hungría, Irlanda, Jamaica y Suecia.



QR Recetario digital. Colombian Embassies in Hungary, Austria, Finland, France, Norway, Portugal, Sweden, Vietnam and Japan.

Foto: proporcionada por la chef.



Pastel de ñame y guandú, aroma de coco, ají de tamarindo

Porciones 2
INGREDIENTES

PARA EL PASTEL

Leche de coco	1	tz
Dientes de ajo cortados en láminas	5	
Comino		c.n.
Granos de pimienta dulce	7	
Sal marina		c.n.
Cilantro		c.n.
Aceite de coco		c.n.
Cebolla cabezona grande picada en cubos pequeños	1	
Ñames grandes cocidos (reserve el agua de cocción)	2	
Guandú (previamente cocido con cebolla, laurel y sal)	2	tz

PARA EL AJÍ

Bola de pulpa de tamarindo (sin semillas)	½	
Panela en polvo	2	cdas
Ají en polvo		c.n.
Aceite de oliva	1	cdta
Vinagre de manzana	2	cdas
Cebolla larga cortada en aros	1	rama

OTROS INGREDIENTES

Cilantro cimarrón fresco	c.n.
--------------------------	------



QR: Recetario digital.
Foto: proporcionada por la chef.

PREPARACIÓN

Ají

Calentar en una sartén la pulpa de tamarindo con la panela. Mezclar bien y agregar el ají y el aceite, y revolver bien. Cuando espese (no debe estar seca la mezcla) retirar del fuego, agregar el vinagre y revolver. Verificar el punto de sal y de panela y agregar la cebolla larga. Mezclar suavemente y reservar.

PASTEL

Calentar la leche de coco, el ajo, el comino, la pimienta dulce y un poco de sal. Cuando hierva agregar el cilantro y dejar cocinar por 5 minutos. Retirar del fuego y licuar. Reservar. Encender el horno a 180 °C.

En una sartén grande rehogar en el aceite de coco la cebolla larga, la cebolla blanca y un poco de sal por 5 minutos, a fuego bajo-medio. Agregar el ñame usando un poco del agua de cocción. Mezclar bien y, a fuego bajo, dejar cocinar revolviendo suavemente, presionando con un tenedor hasta lograr una textura de puré. Reservar.

Engrasar un molde de horno con aceite de coco. Disponer en la base una capa de puré de ñame aplanándola bien, continuar con una capa del guandú cocido y encima la salsa de leche de coco y especias. Repetir el proceso hasta terminar los ingredientes.

Llevar al horno hasta que salgan burbujas por los lados y el pastel dore.

Para servir, retirar el molde del horno y dejarlo reposar por 4 minutos. Agregar el cilantro recién cortado y servir con el ají de tamarindo.

Foto: proporcionada por la chef.





Encocado de quinua picante y hierbas

Porciones 1 INGREDIENTES

Aceite de coco		c.n.
Cebolla morada en dados pequeños	1	
Dientes de ajo en dados pequeños	3	
Sal marina		c.n.
Cúrcuma en polvo	1	cdta
Páprika húngara picante	1	cdta
Tomates maduros rallados	2	
Agua de coco	1	vaso
Leche de coco	1	l
Brócoli pequeño (en arbolitos)	1	
Palmitos	200	g
Champiñones cortados a la mitad	1	tz
Coco rallado		c.n.
Quinua cocida en agua con sal	200	g
Cilantro		c.n.

PREPARACIÓN

En un caldero calentar una cucharada de aceite de coco y agregar la cebolla y el ajo con una pizca de sal. Rehogar por unos cuatro minutos a fuego bajo y agregar las especias (comino, cúrcuma y páprika). Mezclar bien, agregar el tomate y el agua de coco. Dejar reducir completamente y agregar la leche de coco.

Cuando empiece a salir vapor agregar el brócoli. Dos minutos después, agregar los palmitos y, pasados tres minutos, añadir los champiñones, el coco rallado y la quinua. Revolver bien (si la mezcla está muy espesa agregar un poco más de leche de coco). Verificar el punto de sal y los sabores de las especias. Retirar y servir en un plato hondo con un poco de cilantro fresco.



Palmitos marinados en salsa picante de café sobre guineo maduro y caldo de cacao

Porciones 4
INGREDIENTES

MARINADA

Café negro oscuro	2	tz
Ají en polvo	1	cdta
Sal		c.n.
Miel	2	cdas
Harina de plátano, tamizada	2	cdas
Palmitos enteros	8	trozos

CALDO

Agua	½	l
Cáscara de cacao	3	cdas
Aceite de oliva	1	cdta
Cebolla morada	1	
Sal		c.n.
Cacao en polvo	1	cda
Miel		c.n.

GUINEO

Guineo maduro (negro por fuera)	1	
Sal	1	pizca

INGREDIENTES ADICIONALES

Flores de clitoria (color vibrante)	8	
-------------------------------------	---	--

PREPARACIÓN

MARINADA

En un tazón poner el café con el ají, la sal, la miel y la harina de plátano. Agregar los palmitos revolviendo constantemente durante una hora. Retirar los palmitos y reducir la salsa mezclándola constantemente con un batidor, hasta lograr una textura espesa. Agregar los palmitos nuevamente y reservar.

CALDO

Poner a hervir el agua y agregar la cáscara de cacao. Retirar del fuego, tapar y dejar infusionar por 10 minutos, como mínimo.

En una olla reductora, disponer el aceite de oliva y la cebolla y rociar con sal. Rehogar hasta que la cebolla esté empezando a dorar.

Agregar el cacao en polvo y un poco de miel y revolver bien. Inmediatamente, agregar la infusión de cacao que reservó y dejar hervir por 10 minutos. Colar y reservar caliente.

GUINEO

Pelar el plátano y cortarlo en rodajas medianamente gruesas. En una sartén antiadherente sellar las rodajas a término medio-alto con una pizca de sal y dejar dorar por los dos lados.

Servir en platos semihondos un poco del caldo, las rodajas de plátano en la base y encima dos palmitos por porción. Bañar con un poco de la marianda y decorar con las flores.



QR Recetario digital.
Foto: proporcionada por la chef.





Rey Guerrero

Administrador hotelero con énfasis en gastronomía y egresado del SENA como cocinero, ha trabajado por el rescate del legado culinario africano.

Su amor por la cocina empezó en la infancia, cuando buscaba cangrejos azules en el patio de la abuela en Buenaventura y los cocinaba con sus primos. De joven, veía a su madre cocinar con alegría, lo que ha inspirado su particular estilo gastronómico.

Rey es el dueño de una pescadería gourmet que lleva su mismo nombre, y es uno de los mejores calificados por la crítica en Bogotá, en donde prepara platos que acentúan la diversidad de la gastronomía del Pacífico.

Su cocina es un laboratorio para explorar las preparaciones de esta región del país, expresando la cultura que hace parte de sus raíces y el legado de sus ancestros.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Alemania, Azerbaiyán, Bélgica, Bolivia, China, Costa Rica, Ecuador, Filipinas, Israel, Kenia, Líbano, Portugal, Uruguay y Vietnam.



QR: Recetario digital.
Foto: Mateo Cháves.



Aborrajados con pescado ahumado

Porciones 2
INGREDIENTES

Filete de pescado (en trozos pequeños de 2 cm)	300	g
Plátano maduro	1	u
Queso doble crema (en trozos de 2 cm)	300	g
Hierbas de azotea (poleo, orégano de hoja grande, cilantro cimarrón, albahaca negra)	1	g c/u
Sal y pimienta	2	g c/u
Harina de plátano o común	400	g
Huevo	1	u
Coco deshidratado	400	g
Aceite	1	l
Flores comestibles		c.n.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

PREPARACIÓN

Pelar el plátano, cortarlo en cubos de 100 gramos y ponerlos a freír. Ahumar el pescado en el tazón con trozos de madera. Picar las hierbas de azotea y sazonar el pescado con ellas, sal y pimienta. Reservarlo tapado.

Poner papel plástico de cocina en una pataconera y hacer aplastar los trozos de plátano ejerciendo presión suave. Poner algunos trozos del pescado y del queso encima de cada porción y formar bolas medianas ayudándose del plástico. Pasarlas por harina, el huevo batido y, finalmente, por el coco.

Freírlas en aceite precalentado a 180°C hasta que estén doradas por todos lados y el pescado se haya cocinado por dentro. Escurrir y servir los aborrajados calientes.

Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.





Arroz “tumbacatre”

Porciones 3

INGREDIENTES

Pulpo	50	g
Caracol	50	g
Piangua	50	g
Piacuil	100	g
Cilantro cimarrón	30	g
Albahaca morada	20	g
Poleo	10	g
Orégano de hoja ancha	10	g
Achiote	15	g
Pimentón	30	g
Cebolla blanca	30	g
Tomate	30	g
Leche de coco	20	c.c.
Sal y pimienta		c.n.
Agua	6	tza
Aceite	½	tza
Arroz	700	g
Camarón	50	g
Langostinos	3	
Picante		c.n.

PREPARACIÓN

Cocinar en abundante agua el pulpo y el caracol hasta que estén blandos, y picarlos en trozos de 4 mm con la piangua y el piacuil. Reservar.

Hacer un mojo con las hierbas de azotea, el achiote, el pimentón, la cebolla, el tomate, la leche de coco, la sal y la pimienta, y dejar reducir un poco. Reservar.

Agregar el agua y el aceite a un caldero, y cuando el agua hierva agregar el arroz, el mojo, los camarones y los langostinos y el picante. Cocinar con el caldero destapado. Cuando seque bajar la temperatura y terminar con el caldero tapado hasta que el arroz esté blando.

Mezclar suavemente, verificar el punto de condimentos y servir caliente con el picante.







Cazuela de mariscos en leche de coco

Porciones 2
INGREDIENTES

Pulpo	60	g
Aceite	2	cdas
Orégano picado	1	g
Cilantro cimarrón picado	1	g
Albahaca morada picada	1	g
Poleo picado	1	g
Diente de ajo picado	1	
Ají dulce picado	2	g
Achiote en polvo	1	g
Leche de coco	300	ml
Langostino	3	g
Camarones	200	g
Anillos de calamar	80	g
Mejillones negros y verdes	2	c/u
Sal y pimienta		c.n.
Salsa de ostras	15	g
Harina de plátano	1	g

ACOMPAÑAMIENTOS

Patacón rallado	25	g
Arroz de coco	150	g



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.



PREPARACIÓN

Cocinar el pulpo en agua caliente por una hora, o hasta que esté tierno. Cortarlo en trozos y reservar.

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio y hacer un sofrito con las hierbas de azotea, el ajo, el ají dulce y el achiote, hasta que los sabores se integren, removiendo constantemente para que las hierbas no se quemen.

Calentar la leche de coco con todos los mariscos, sal y pimienta. Agregar el sofrito y la salsa de ostras y revolver. Agregar la harina de plátano y mezclar.

Dejar cocinar por 5 minutos más, verificar el punto de los condimentos y servir caliente con patacones o arroz con coco.



Rodrigo Rojas



Rodrigo Pazos

Cocinero del Colegio de Gastronomía Gato Dumas, titulado como Profesional en Gastronomía Dietética y Nutrición de la Universidad Autónoma de Madrid.

Trabajó en restaurantes tales como Mugaritz y Nerua, en España, para luego volver a Colombia. En su cocina, aplica técnicas contemporáneas para transformar materias primas creando experiencias gastronómicas versátiles.

Aprovecha la diversidad de los productos colombianos, y se esmera en conocer la forma en que los campesinos trabajan estos productos según las estaciones y temporadas de cosecha.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en Perú.





Palmitos al pipián

Porciones 2

INGREDIENTES

PARA LOS PALMITOS

Palmitos	120	g
Mantequilla	60	g
Achiote	5	g
Queso Paipa rallado	60	g

PARA EL PIPIÁN

Aceite vegetal	5	ml
Achiote	5	g
Cebolla larga picada	150	g
Tomate chonto picado	180	g
Papa colorada o pastusa	400	g
Pasta de maní	60	g
Agua	300	ml

INGREDIENTES ADICIONALES

Brotos vegetales y quinua tostada.

PREPARACIÓN

PALMITOS

Cocinar los palmitos al vacío junto con la mantequilla y el achiote, en agua hirviendo por 30 minutos. Retirar del agua y, aún en caliente, retirarles el corazón para obtener cilindros. Rellenar con el queso Paipa y reservar.

PIPIÁN

Calentar el aceite en una olla junto con el achiote y la cebolla larga. Cocinar a fuego medio por 5 minutos y agregar el tomate. Cocinar por 10 minutos, añadir la papa y seguir cocinando, removiendo constantemente. Agregar la pasta de maní, mezclar y agregar el agua. Terminar de cocinar hasta que la papa tenga textura de puré.

Para servir, poner un poco del pipián y de los palmitos en cada plato, terminando con algunos brotes y la quinua.





Piñuela y paté

Porciones 2
INGREDIENTES

PARA EL PATÉ

Chorizos artesanales	500	g
Huevo	1	u

PARA LA EMULSIÓN DE PIÑUELA

Piñuela	1	k
Panela en polvo	250	g

INGREDIENTES ADICIONALES

Quinoa tostada y mambe.

PREPARACIÓN

PATÉ

Licuar los chorizos junto con el huevo hasta obtener una textura cremosa. Pasar por un colador para retirar tejido conectivo, extender en una bolsa de vacío y cocinar por 12 minutos a 75°C. Retirar de la bolsa y moldear en forma de cilindro.

EMULSIÓN DE PIÑUELA

Retirar las semillas de la piñuela y cocinar junto con la panela hasta obtener un melao. Licuar y reservar.

En un plato redondo disponer los cilindros, marcar con el mambe, espolvorear quinoa y dibujar con la emulsión de piñuela.

Foto: proporcionada por la chef.





Paleta de Eduardo Santos, aplanchados de “doña Chepa”

Porciones 2

INGREDIENTES

Crema de leche	250	ml
Leche entera	100	ml
Leche condensada	70	ml
Azúcar	50	g
Yemas de huevo	3	u
Agar agar	9	g

OTROS INGREDIENTES

Aplanchados de “doña Chepa”	c.n.
Flores comestibles	c.n.

PREPARACIÓN

Poner las tres leches junto con la mitad del azúcar en una olla a fuego medio y cocinar hasta integrar los ingredientes. Mezclar la otra mitad del azúcar con las yemas de huevo batiendo por 3 minutos hasta obtener ‘punto de letra’.

Hidratar el agar agar con agua. Retirar del fuego la mezcla de las tres leches y agregar la mezcla de las yemas en forma de hilo, mezclando suavemente para no coagular la proteína del huevo. Llevar a fuego medio de nuevo, agregar el agar agar y cocinar por 5 minutos.

Poner en moldes de paleta y refrigerar por 12 horas.

Servir las paletas con un aplanchado al lado y flores comestibles. Rodrigo acompaña este plato con hojaldras payanesas, frutas desamargadas y salsa de arequipe.

Foto: proporcionada por la chef.



i Latina
Santiago Macías Acuña
CHEF



Santiago Macías

Inició su entrenamiento en Gastronomía a los 17 años cuando se trasladó de Bogotá a Buenos Aires para estudiar. Sin embargo, su infancia estuvo marcada por los años que vivió en Cartagena, de donde es su familia materna. De allí vienen sus primeros recuerdos culinarios, los sabores del Caribe colombiano.

En 2008, un espíritu emprendedor se sumó a su pasión por la cocina y fue cuando nació su primer proyecto independiente. El restaurante i Latina, en Bariloche, con el que ha sido reconocido por el New York Times, Forbes y The Guardian. En 2015 fue premiado en la categoría "The one to watch" de los Latin America's 50 Best Restaurants.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argentina, Chile, Paraguay y Trinidad y Tobago.





Arepa de yuca

Porciones 8 a 10

INGREDIENTES

Fécula o almidón de yuca	250	g
Queso doble crema rallado	250	g
Mantequilla (en textura "pomada")	50	g
Huevo mediano	1	u
Sal	15	g
Leche	50	g
El jugo de media naranja		

PREPARACIÓN

En un tazón grande incorporar todos los ingredientes menos el jugo de naranja. Mezclar bien, y luego sí añadir el jugo.

Amasar sobre una mesa hasta obtener una textura homogénea que se pueda manejar fácil con la mano. Hacer bolitas de 50 g y aplanarlas con la ayuda de dos hojas de plástico flexible y una tabla de madera pesada.

Hacer las arepas de 1 cm de espesor y sellarlas en la plancha o sartén de hierro hasta dorar.

Foto: proporcionada por el chef.



Encocado

Porciones 6 a 8 INGREDIENTES

Langostinos con piel y cabeza	15	u
Aceite de maíz	50	g
Aceite de coco	60	g
Comino entero	3	g
Pimienta negra	3	g
Tomate maduro pelado y rallado	500	g
Cebolla larga (cortada en cubos medianos)	100	g
Plátano verde (cortado en cubos medianos)	60	g
Pimentón rojo (cortado en cubos medianos)	50	g
Apio (cortado en cubos medianos)	20	g
Vino blanco seco	50	g
Cúrcuma fresca rallada	6	g
Jengibre fresco rallado	5	g
Dientes de ajo finamente picados	2	u
Holas de laurel	2	u
Achiote en polvo	2	g
Ají fresco		c.n.
Caldo de pescado	2	l
Leche de coco	300	g
Cilantro picado finamente	10	g
Albahaca picada finamente	10	g
Orégano fresco picado finamente	5	g
Sal y pimienta		c.n.

PREPARACIÓN

Limpiar los langostinos, separar las pieles y cabeza y reservar. En un caldero de hierro incorporar el aceite de maíz y coco, las pieles y las cabezas de los langostinos, y cocinar hasta que estas estén tostadas (el líquido debe reducirse completamente y las pieles tomar un color naranja).

Incorporar el comino y la pimienta, y tostar. Agregar el tomate, la cebolla, el plátano, el pimentón, y el apio. Cocinar hasta dorar, y desglasar con vino blanco.

Añadir la cúrcuma, el jengibre, el ajo, el laurel, el achiote, y el ají. Incorporar el caldo de pescado, y cocinar por 25 minutos a fuego medio. Incorporar la leche de coco, y las hierbas aromáticas (cilantro, albahaca y orégano). Verificar el punto de sal, de pimienta y de picante.

Finalmente, procesar en la licuadora hasta tener una textura cremosa. Volver la preparación al caldero, llevar a fuego alto e incorporar los langostinos. Cocinar por 3 minutos y servir.

Servir caliente en tazones hondos con los acompañamientos de su preferencia.



Sorbete de mango biche

Porciones 8 a 10

INGREDIENTES

Agua	75	g
Azúcar	75	g
Glucosa	20	g
Estabilizante para sorbete	2,5	g
Mango verde en pulpa (sin piel, ni semilla)	150	g
Jugo de limón	75	g
Agua	75	g

OTROS INGREDIENTES

Merengues o galletas

Frutas frescas y flores comestibles

PREPARACIÓN

Para el almíbar de base poner en una olla pequeña a fuego medio el agua, el azúcar, la glucosa y el estabilizante. Una vez que rompa el punto de ebullición refrigerar por 12 horas.

Procesar el mango con el jugo de limón en la licuadora, e incorporar el almíbar de base.

Llevar la preparación a la máquina para helados o congelar en una placa de acero y, con ayuda de un tenedor, romper los cristales cada dos horas.

Para servir poner de base merengues o galletas crujientes y encima el sorbete. Decorar con flores comestibles y frutas frescas.

Helado de aguacate y aguardiente

Porciones 8 a 10

INGREDIENTES

Leche entera	200	g
Crema de leche	50	g
Anís estrellado	1	u
Azúcar	65	g
Yemas	3	u
Leche condensada	145	g
Aguacate	100	g
Jugo de limón	20	g
Aguardiente	15	g
Sal	1	g

PREPARACIÓN

Disponer en una olla mediana la leche, la crema de leche, el anís estrellado y la mitad del azúcar. Una vez hierva, y sin dejar que el líquido se derrame, retirar del fuego.

Batir las yemas de huevo con el resto del azúcar hasta cremar. Incorporar lentamente la mezcla de leche y crema sobre las yemas y continuar batiendo para evitar un choque de temperaturas.

Llevar la preparación al baño de María y batir enérgicamente hasta alcanzar los 82 °C. Sacar del fuego y tamizar. Añadir la leche condensada y dejar enfriar en la nevera por 12 horas.

Procesar el aguacate con el jugo de limón y el aguardiente. Agregar una pizca de sal, incorporar la preparación anterior (crema inglesa) y seguir procesando hasta obtener una textura cremosa y homogénea. Llevar la preparación a la máquina para helados.

Servir con crispetas caramelizadas o con el acompañamiento de su preferencia.

Foto: proporcionada por el chef.







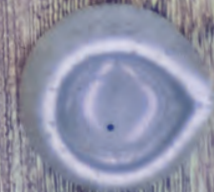
Verónica Socarrás

Verónica tiene una maestría en Turismo Gastronómico del Basque Culinary Center (en San Sebastián, España), y una especialización en Gerencia de Mercadeo Estratégico del Colegio de Estudios Superiores de Administración-CESA (en Bogotá). Tiene más de 10 años de experiencia en mercadeo y ventas, de los cuales trabajó siete años en ProColombia. Ha sido ponente y moderadora en diferentes eventos gastronómicos en Colombia.

Con Verónica Socarrás, las Embajadas de Colombia en Ghana, República Dominicana, Bolivia, Argentina, Rusia y Suiza, realizaron actividades enfocadas en el turismo gastronómico, así como un recorrido por diferentes ciudades y regiones de Colombia entre las que se destacan Bogotá, Cartagena, La Guajira, Medellín y el Eje Cafetero, explorando su riqueza culinaria y su potencial como destinos privilegiados para el turismo.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argentina, Bolivia, El Salvador, Ghana, Noruega, República Dominicana, Rusia, Suiza y Turquía.



EL TURISMO GASTRONÓMICO: Una oportunidad para Colombia

Colombia cuenta con un potencial enorme para desarrollar el turismo gastronómico. Treinta y dos departamentos; más de 2.000 recetas tradicionales; dos ciudades miembros de la Red de Ciudades Creativas de la UNESCO en el campo de la Gastronomía; más de 400 variedades de frutas; Denominaciones de Origen Protegidas asociadas a la gastronomía; y uno de los cafés más reconocidos en el mundo, son algunas de las razones por las cuales Colombia se convierte en un destino ideal para los viajeros que buscan este tipo de turismo. Gracias a la diversidad de climas y pisos térmicos, a nuestros dos mares y a la cercanía con la línea del Ecuador, podemos gozar de una variedad de productos todo el año que nos dan ventaja frente a otros países.

Se han dado pasos importantes para dar a conocer nuestra gastronomía al mundo. Prueba de ello, es el Plan de Promoción de Colombia en el Exterior, que realiza una importante labor incluyendo cada vez más regiones y más cocineros en esta iniciativa. Además, el país está siendo reconocido como un destino gastronómico, en medios internacionales del nivel de Eater, Vogue, Bon Appétit y Condé Nast Traveller,

El talento de nuestros chefs es reconocido en

premios como The Best Chefs Awards. Son varios los restaurantes colombianos que se encuentran entre los mejores del mundo y de Latinoamérica según The World's 50 Best Restaurants. Y dos de ellos se encuentran en la Guía Michelin de los Estados Unidos y de España.

De otro lado, Los Gourmand World Cookbook Awards han seleccionado varios libros colombianos entre los mejores de cocina desde el 2014. Y tenemos más razones para llenarnos de orgullo: en 2020, Colombia fue catalogada por primera vez como mejor destino culinario de Suramérica en los World Travel Awards, los premios más importantes del turismo. Sumando a esta lista motivante, en 2021 el mejor barista del planeta fue un colombiano, estamos produciendo varios de los mejores ronones del mundo, y nuestros bartenders están haciendo un trabajo importante por dar a conocer otros destilados como el aguardiente y el viche.





Bogotá, Cartagena y Medellín son los destinos más apetecidos para el turismo gastronómico. Sin embargo, hay grandes oportunidades en lugares como Amazonas, Atlántico, La Guajira, Meta y Nariño. Varios de los gobiernos locales están preparándose para mejorar la oferta, y cada vez más empresas turísticas están apostándole a desarrollar experiencias gastronómicas. Las Plazas de Mercado de Bogotá, Medellín, Cali y Cartagena, ya son un atractivo turístico reconocido, mientras que las clases de cocina colombiana se han convertido en una forma de ofrecer experiencias diferenciadoras, y en una gran vitrina para visibilizar nuestra gastronomía.

Verónica Socarrás.
Máster en Turismo Gastronómico del Basque Culinary Center en San Sebastián, España
y Especialista en Gerencia de Mercadeo Estratégico del Colegio de Estudios Superiores de Administración-CESA, en Bogotá.





Vicky Acosta

Chef y empresaria gastronómica que ha impulsado por décadas el desarrollo de esta área en el país, y que ha contribuido sustancialmente al posicionamiento de Cali y del Pacífico colombiano como referentes gastronómicos del país.

Vicky ha enriquecido su propuesta culinaria con viajes internacionales estudiando a fondo la cocina española y varias cocinas asiáticas en su paso por China, Tailandia e Indonesia. En sus investigaciones sobre el Pacífico colombiano encontró el escenario propicio para transformar la cocina del litoral en platos gourmet que mezclan en equilibrio la gastronomía tailandesa, mediterránea, amazónica, marroquí y peruana, entre otras.

EXPERIENCIA

Embajadas de Colombia en Argelia, Guatemala, Líbano y Marruecos.



Encocao de camarón y pescado

Porciones 6

INGREDIENTES

SALSA DE ENCOCAO

Sofrito		
Crema de coco	3	latas
Leche de coco	2	tz
Salsa de pescado	75	ml
Azúcar morena	30	g
Ají		c.n.

SOFRITO

Aceite neutro		c.n.
Cebolla cabezona blanca	1 ½	u
Cebolla larga	2	ramas
Aceite achiotado	60	ml
Pimentón	1 ½	
Tomate	2	u
Ají dulce	2	u
Diente de ajo	1	u
Agua achiotada	100	ml
Sal		c.n.
Comino		c.n.

ENCOCAO

Camarones limpios	800	g
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Aceite vegetal de girasol	300	ml
Cilantro (para decorar)	30	g
Arroz blanco	6	porciones

PREPARACIÓN

SOFRITO Y SALSA

Preparar un sofrito básico calentando el aceite y sofriendo los ingredientes por unos minutos hasta obtener un guiso concentrado.

Poner el sofrito en un wok o caldero y calentar. Añadir la crema de coco, la leche de coco y la salsa de pescado, y verificar el sabor añadiendo un poco de azúcar o ají si quiere.

ENCOCAO

Marinar con sal y pimienta los camarones. Calentar una olla o wok a fuego alto y añadir un poco de aceite. Sellar los camarones rápidamente y retirar.

Verter la salsa de encocao en la misma olla, y calentar a fuego medio sin dejar hervir. Agregar los camarones y terminar de cocinar. Servir decorando con cilantro y acompañando con arroz blanco.



Arepitas con cordero desmechado y hogao

Porciones 4

INGREDIENTES

AREPAS

Mantequilla	100	g
Harina de maíz	300	g
Agua tibia		c.n.
Mantequilla	100	g

CARNE

Cuello de cordero (para desmechar)	1000	g
Ajo	30	g
Cebolla cabezona	50	
Orégano	10	g
Tomillo	5	ramas
Laurel	3	hojas

HOGAO

Aceite vegetal de girasol	50	ml
Cebolla larga	200	g
Tomate picado	300	g
Ajo	30	g
Sal		c.n.
Pimienta		c.n.
Comino		c.n.
Cilantro cimarrón	10	g
Cilantro	20	g

OTROS INGREDIENTES

Huevos de codorniz cocidos y cortados en mitades	5	
Aguacate	1	
Cilantro		c.n.

PREPARACIÓN

AREPA

Derretir la mantequilla, mezclar con la harina de maíz y un poco de agua tibia. Dejar reposar la mezcla por 20 minutos. Armar las arepas y asarlas con mantequilla para que doren.

CARNE

Cocinar la carne con el ajo, la cebolla, el orégano, el tomillo y el laurel. Desmecharla retirando los tendones y la grasa.

HOGAO

Picar la cebolla, el tomate y el ajo, y sofreírlos en el aceite caliente hasta que estén blandos. Agregar la sal, la pimienta, el comino, el cimarrón y el cilantro y mezclar. Agregar la carne y dejar que se caliente. Servir esta mezcla sobre las arepas calientes decorando con una mitad de huevo, láminas de aguacate y el cilantro.



Croquetas de pescado con crema de chontaduro y mermelada de ají

Porciones 10 (30 unidades)

INGREDIENTES

Pescado blando blanco (tipo corvina o jurel)	300	g
Sal y pimienta		c.n.
Ácido ascórbico		c.n.
Ajo picado	5	g
Orégano	¼	cdta
Tomillo	¼	cdta
Laurel	1	hoja
Pan tipo francés	100	g
Cebolla roja picada	50	g
Pimentón picado	20	g
Panko	100	g
Aceite para freír		c.n.

OTROS INGREDIENTES

Mermelada de ají	50	g
Crema de chontaduro	50	g
Flores comestibles		c.n.

PREPARACIÓN

Marinar el pescado con la sal, la pimienta y el ácido ascórbico. Cocinarlo en poca agua con el ajo y las hierbas. Reservar el líquido de cocción, y remojar el pan con este líquido.

Desmenuzar el pescado y mezclar con la cebolla, el ajo y el pimentón. Hacer bolitas de 10 g, apanarlas con el panko, y freír en el aceite a temperatura media alta hasta que estén doradas y crujientes.

Servir las croquetas sobre mermelada de ají decorando con la crema de chontaduro y las flores comestibles.

Servir las croquetas sobre mermelada de ají, decorando con la crema de chontaduro y las flores comestibles.



QR Recetario digital.
Foto: proporcionada por el chef.



Yulian Téllez

“El cocinero llanero”

Es un chef que se ha caracterizado por promocionar los productos de su región, el Departamento del Meta, y la cocina llanera en general. Estudió diseño industrial y cocina en el SENA, y tiene estudios de cocina del Cordon Bleu de Lima.

Hoy estudia Ingeniería de Alimentos con el interés específico de seguir investigando las tradiciones culinarias y las técnicas de los viejos vaqueros llaneros.

Su nuevo restaurante SALMA, es un homenaje a la cocina llanera, mediante el uso de técnicas de cocción lenta y productos locales orgánicos.

EXPERIENCIA
Embajadas de Colombia en Chile, Paraguay y República Dominicana.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Cháves.





Amarillo al tatuco

Porciones 2

INGREDIENTES

Cebolla larga (incluida la parte verde)	250	g
Hojas de cilantro cimarrón	4	
Achiote	1	cdta
Sal y pimienta		c.n.
Comino molido	1	cdta
Aceite vegetal		c.n.
Ají en polvo	1	cdta
Ajo en polvo	1	cdta
Filete de pescado de río (bagre amarillo, por ejemplo)	1	k
Bambú (tatuco de guadua)	1	
Hojas de plátano	1	
Guarapo (bebida indígena fermentada)	200	ml
Yuca	300	g
Remolacha	80	g
Agua	2	tz
Espinaca	150	g
Cúrcuma	1	cdta
Piña dulce	300	g
Plátano		
Queso para untar o crema agria	50	g
Aguacate	1/2	
Queso fresco o campesino	200	g
Hojas de poleo		c.n.
Hojas de albahaca		c.n.
Aceite de achiote		c.n.

Foto: proporcionada por el chef.



PREPARACIÓN

Encender las brasas o el carbón. Macerar las ramas verdes de la cebolla con dos hojas de cilantro cimarrón, el achiote, la pimienta, el comino, sal, un poco de aceite, el ají en polvo y el ajo. Cortar el pescado en dos filetes que puedan entrar en el tatuco de guadua. Adobarlos con la mezcla macerada y envolver en hojas de plátano.

Introducir en el tatuco de guadua previamente lavado y desinfectado. Agregar el guarapo y hacer un tapón con hojas de plátano. Cubrir con aluminio, amarrar y llevar directamente a las brasas. Pelar la yuca, cortar láminas delgadas y luego en forma de hilos. Dividir en tres partes y reservar.

Pelar media remolacha, pasarla dos minutos por agua caliente y licuarla con una taza de agua. Tamizar y conservar el agua teñida. Hacer lo mismo con la espinaca, agregando una cucharada de cúrcuma para darle otro color. Aparte, calentar la otra taza de agua y agregar cúrcuma.

Después de tener las tres tinturas naturales y la yuca en hilos, agregar una porción en cada tintura para teñirlas. Dejar reposar por 30 minutos como mínimo. Escurrir bien los hilos y freírlos en el aceite bien caliente. Escurrirlos bien y sazonarlos con sal.

Cortar una rodaja de piña y llevar a las brasas en una parrilla. Hacer lo mismo con el plátano maduro. Asar la piña por 4 minutos aproximadamente por cada lado y el plátano alrededor de 15 minutos.

Pelar el plátano y ponerlo en la licuadora junto con la crema agria, el ají, las hojas restantes de cilantro cimarrón, y sal. Licuar hasta obtener una textura suave y poner en una manga. Reservar.

Pelar la piña asada y cortarla en cubos al igual que el aguacate. Cortar el queso campesino en cubos medianos y llevar a una sartén caliente con aceite hasta dorarlos por lado y lado.

Para la decoración poner el poleo y la albahaca en agua fría. Reservar. Retirar el tatuco del fuego, destapar, retirar el pescado y sellarlo por un solo lado en una sartén caliente con el aceite de achiote.

Finalmente, poner un poco de puré de plátano para sostener el filete y hacer líneas gruesas paralelas al lado. Disponer el aguacate, la piña, el queso y las hierbas aromáticas. Terminar con los hilos de yuca sobre el pescado.



F L O O

C E N

J A V E

H A P

C O A

A

GLOBAL

STAYER

STAYER

A black frying pan is the central focus, resting on a wooden surface. The pan's interior is dark and reflective. In the background, a colorful sign with large, bold letters is partially visible. The letters 'R', 'T', 'E', 'N', 'C', 'E', 'L', '6', '5', '0', 'R', 'I', 'A' are visible in various colors (blue, red, green, orange, yellow).

PORTADORAS DE TRADICIÓN

“COCINAR
ES UNA LABOR
LLENA DE AMOR
QUE HA PASADO
DE GENERACIÓN EN
GENERACIÓN”

Chori Agámez



LUZ DARY

Dr. Luz Dary
Córdoba, 101

Luz Dary Cogollo

“Mamá Luz”

Nacida en Tolú, Sucre, es una representante ejemplar de la cocina tradicional colombiana, “Mamá Luz”, como la conocen sus comensales en la Plaza de la Perseverancia, donde tiene su restaurante Tolú hace varios años, ganó el premio al mejor ajiaco de la ciudad (2019), organizado por el Instituto Distrital de Turismo de Bogotá.

Además de trabajar en equipo con las demás cocineras de la Plaza de la Perseverancia por la promoción y difusión de las cocinas colombianas, en medio de la pandemia quiso lanzarse al ruedo para expandir sus sabores a otros lugares de la ciudad y así fue como nació Casa de Mamá Luz, la casa de todos, ubicado en el Barrio La Candelaria, en el centro histórico. En él ofrece a sus comensales una mezcla de comida caribeña y bogotana.

Luz Dary es una mujer profundamente comprometida con su trabajo. Una activista de las identidades locales y de proyectos con sentido de comunidad, que promueve a través de talleres, clases, charlas, muestras en vivo y shows de televisión y streaming.

EXPERIENCIA

Embajada de
Colombia en México.



Foto: proporcionada por la chef.



Zoraida “Chori” Agamez

Cocinera tradicional nacida en Barrancabermeja, heredó el folclor y la cultura de las sabanas de Sucre y Bolívar, y el olor y preparaciones de las cocinas y costumbres santandereanas. Estudiante asidua de la cocina colombiana, no solo desde la tradición oral, sino desde la lectura de trabajos de investigación que han hecho profesionales sobre el tema, Chori tiene un blog llamado eltoquecolombiano.com, espacio que comparte con otras dos importantes colegas en el tema.

EXPERIENCIA
Embajada de
Colombia en México.



Con sus cerca de 60 años y tres hijos, Chori se ha destacado en importantes concursos del Ministerio de Cultura y ha sido conferencista y tallerista en centros académicos nacionales e internacionales.

Hoy es profesora de cocina en su ciudad natal, en donde busca enseñar la cultura y la historia del país a través de la cocina. En el 2021, recibió el premio al “Mejor libro de cocina del mundo”, en los Gourmand World Cookbook Awards, en París, con *Envueltos de Plátano, Yuca y Maíz en las Cocinas Tradicionales de Colombia* (Ed. Hambre de Cultura, 2021). El libro describe los orígenes de los distintos tipos de envueltos en Colombia y explica en detalle la forma de prepararlos.





Elsis María Valencia

Originaria de Mosquera, Nariño, Elsis es heredera de conocimientos ancestrales y tradición oral, fruto del mestizaje de la cocina negra, indígena y española.

Graduada del Técnico Profesional en Cocina del SENA, tiene también un título profesional en Culinaria y Gastronomía de la Fundación Universitaria Andina y una especialización en Gestión del Patrimonio Cultural Inmaterial, de la Universidad de Córdoba, Argentina.

Elsis es actualmente instructora de gastronomía en el SENA, regional Valle del Cauca, en donde enseña cocina tradicional del Pacífico y cocina vallecaucana. En esta misma institución lidera el Grupo de Investigación "Fogones y Comunidad" (de la Escuela de Cultura Gastronómica), que tiene como objetivo preservar y difundir las técnicas de la cocina tradicional en el país. Como parte de los proyectos de este grupo es coautora del Libro *Sabor a Pacífico Sabor a Memoria* (2013), *El Festín de las Mujeres del Pacífico* (2015) y *Comida de Niños y Niñas, Gustos de Grandes* (2020).

EXPERIENCIA
Embajadas de Colombia en Bélgica, Bolivia, España, Ecuador, Finlandia, Guatemala, Países Bajos y República Dominicana.





Pandao de pescado con hierbas de azotea envuelto en hoja de plátano

Porciones 2

INGREDIENTES

Corvina (filete o postas)	1	k
Zumo de limón	100	cc
Plátano maduro	1	u
Hierbas de azotea:		
Cimarrón	30	g
Oreganón	30	g
Albahaca negra picadita	30	g
Poleo	5	g
Hojas de plátano	1	atado
Sal		c.n.

PREPARACIÓN

Limpiar bien el pescado, agregar el zumo de limón, las hierbas de azotea y la sal. Dejar reposar.

Limpiar y desinfectar las hojas de plátano, poner el pescado en las mismas ("pandar") junto con el plátano, envolver y llevar bajo las cenizas del fogón. Si no puede usar cenizas, hornee el pescado o cocínelo al vapor, por 20 minutos aproximadamente, con cualquiera de estos métodos.

Servir caliente con las hojas abiertas.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Cháves.
Arte: María Paula Martínez.



Aborrajados

Porciones 4

INGREDIENTES

Plátanos maduros ("guayabos" si consigue esta variedad)	6	
Queso campesino rallado	1	l
Canela en polvo		c.n.
Clavos		c.n.
Agua		
Harina de trigo	250	g
Huevos	3	
Sal		c.n.

PREPARACIÓN

Hornear los plátanos con cáscara y dejarlos reposar un poco. Quitar la cáscara y machacarlos, agregar el queso, la canela y los clavos, e integrar los ingredientes. En un tazón poner el agua, la harina de trigo, los huevos y una pizca de sal. Revolver muy bien hasta obtener una 'borraja' suave.

Agregar a esta mezcla el puré de maduros y formar los aborrajados en forma alargada, escurriendo el exceso de cubierta. Calentar el aceite en una sartén a 60 °C y freír los aborrajados hasta que doren. Retirarlos, escurrirlos bien y pasarlos por papel absorbente antes de servirlos.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.

Empanadas de trigo con gallina y refrito

Porciones 15

INGREDIENTES

Harina de trigo	400	g
Harina de maíz añejo o curado*	100	g
Sal		c.n.
Aceite	1	l
Agua caliente	1/2	tz
Pechuga de gallina	300	g
Refrito (pág. 152)	1	tz

PREPARACIÓN

Tamizar las harinas de trigo y de maíz. Ponerlas en un tazón con un poco de sal, un chorrillo de aceite y el agua, e integrar los ingredientes, sin amasar. Dejar reposar.

Cocinar la pechuga de gallina con $\frac{1}{4}$ de taza del refrito por 30 minutos. Desmechar la pechuga, agregar el resto del refrito y mezclar todo muy bien.

Sacar porciones de masa de 30 gramos y estirar con un rodillo. Rellenar con un poco del guiso de pollo cada una, doblar la masa sobre sí misma y cerrar humedeciendo los bordes con agua para formar las empanadas. Dejarlas reposar por 30 minutos.

Al final, calentar el aceite en una sartén o paila honda y freír las empanadas hasta que doren por ambos lados. Escurrirlas bien, pasarlas por papel absorbente y servir las calientes con un poco más de sofrito si quiere.

*Maíz curado: maíz que se remoja durante varios días, cambiándole el agua periódicamente.





Fufú de maduro y encocao de camarones

Porciones 15

INGREDIENTES

PARA EL ENCOCAO

Aceite achiotado	100	ml
Cebolla larga picada	500	g
Dientes de ajo machacados	20	g
Ají dulce picado	150	g
Cilantro cimarrón picado	30	g
Albahaca negra picada	30	g
Orégano de hoja gruesa picado	30	g
Hojitas de poleo picadas	3	g
Comino		c.n.
Leche de coco	2	tza.
Langostinos U15 limpios	1	k

PARA EL FUFÚ

Plátanos maduros	2	u
Sal		c.n.
Refrito (pág. 152)		c.n.
Cilantro cimarrón picado		c.n.

PREPARACIÓN

ENCOCAO

Calentar el aceite achiotado en una sartén e incorporar la cebolla. Añadir el ajo y luego el ají dulce, y sofreír por 10 minutos aproximadamente. Agregar las hierbas de azotea y el comino. Dejar cocinar por 15 minutos más.

Agregar 1 ½ tazas de la leche de coco y revolver hasta que la salsa esté espesa. Incorporar los langostinos, revolver y dejar cocinar por 5 minutos para que todo se integre.

FUFÚ

Pelar los plátanos y ponerlos a cocinar con sal al gusto por 30 minutos. Molerlos con una piedra o majarlos. Mezclarlos con la media taza de leche de coco restante y el refrito.

Finalmente, servir porciones pequeñas de fufú y sobre estas el encocao (pág. 333). Terminar con un poco de cilantro.



QR Recetario digital.
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



Tamal de piangua

Porciones 3

INGREDIENTES

Piangua limpia	1	lb
Agua	2	tz
Refrito (pág. 152)	2	tz
Leche de coco	4	tz
Sal		c.n.
Plátano verde	1	lb

OTROS INGREDIENTES

Hojas de plátano	10	u
Piola para amarrar los tamales		

PREPARACIÓN

Poner la piangua a ablandar con el agua y $\frac{1}{2}$ taza de refrito.

Cuando esté blanda cortar en láminas finas y agregar una taza de refrito y 2 tazas de leche de coco. Dejar que se cocine a fuego bajo hasta que se reduzca el líquido y la preparación tenga textura de guiso. Agregar la cantidad de sal necesaria y reservar.

Licuar y cocinar el plátano con el resto de la leche de coco y del refrito. Debe obtener una masa suave.

ARMAR EL TAMAL

Disponer una hoja de plátano abajo y sobre ella otra, formando una cruz. Poner un poco del guiso de piangua encima y una cucharada de la masa de plátano. Luego otro poco de guiso y otra cucharada de masa de plátano.

Unir las hojas de plátano en el centro, hacer dos o tres preses y doblar los extremos hacia abajo. Amarrar con una piola para asegurarlos, amarrando por el centro y luego dando la vuelta por los extremos (en forma de empaque de regalo). Repetir este proceso con todos los tamales.

Calentar los tamales al vapor y servir.





Arepas runchas

Porciones 3

INGREDIENTES

Maíz blanco trillado	300 g
Masa de maíz trillado añejo (curado en agua por 5 días)	200 g
Queso costeño rallado	500 g

PREPARACIÓN

Lavar el maíz blanco y cocinarlo por una hora en suficiente agua. Escurrirlo y molerlo con un molino de brazo.

Mezclar la masa de maíz añejo, la harina de maíz blanco y el queso. Amasar muy bien hasta obtener una consistencia suave.

Hacer bolas pequeñas y formar las arepas. Hornearlas hasta que estén doradas y servir las calientes.





*En este libro se conservó el sistema de medidas elegido por cada chef para sus respectivas recetas.

ABREVIATURAS

Taza = tz
Cucharada = cda
Cucharadas = cdas
Cucharadita = cdta
Cantidad necesaria = c.n.

SÍMBOLOS

Kilogramo = k
Gramos = g
Miligramo = mg
Libra = lb
Litro = l
Mililitro = ml
Centilitro = cl
Decilitro = dl
Onza = oz
Onza fluida = oz fl
Galón = gl
Grados Celsius = °C

GLOSARIO

Para las especies vegetales y animales se incluyó el nombre común más utilizado en Colombia, seguido del nombre científico y de distintos nombres comunes que reciben en Latinoamérica. Por último, se presenta una definición breve.

Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.



• **ACHIOTE:**

Bixa orellana. También conocida como achote, bixínea, axiote, achiotal, bija, bijol, rocú, roncón, onoto o urucú. Especia de color rojizo amarillento de la semilla del arbusto homónimo. En la cocina, se utiliza como colorante natural. Puede ser reemplazado por páprika o polvo de pimentón rojo.

• **AGRAZ:**

Vaccinium meridionale. También conocido como mortiño. Es una planta ericácea que crece silvestre en las regiones de Boyacá y Nariño mayormente. Su baya es muy apreciada en pastelería y para hacer bebidas.

• **AGUARDIENTE:**

También conocido como 'guaro'. Es un destilado elaborado a partir de la caña de azúcar y de anís. Es la bebida alcohólica de su género de mayor identificación cultural y consumo en Colombia.

• **AJÍ DE LECHE:**

Conocido como ajicero en leche. Esta receta es típica de los Llanos de Colombia y es casi indispensable en las mesas de esta región, donde se sirve como aderezo de comidas saladas.

• **AJÍ DULCE:**

Del género *Capsicum*, originario de las Américas. Esta variedad de ají, que se utiliza, sobre todo, en la región Caribe, ha sido reemplazada paulatinamente por el pimentón. No obstante, vuelve a tomar fuerza en nuestras cocinas. Es de la misma familia que los tomates, las berenjenas y el lulo y proviene de huertas y jardines familiares. De ahí su importancia en las cocinas tradicionales y su uso en la cocina contemporánea como un llamado al cuidado de las semillas nativas.

• **ALGARROBO:**

Ceratonia siliqua. Es el fruto del árbol del mismo nombre que se da en zonas cercanas del Mediterráneo en Europa y en algunas regiones

de Sudamérica. El fruto es una vaina de color castaño oscuro que contiene semillas parecidas a una lenteja grande. Hoy su valor nutricional es muy valorado y se utiliza molido como sustituto del chocolate y del cacao, y para elaborar cervezas artesanales.

• **ALMENDRO:**

Terminalia catappa. Es un árbol de tronco tortuoso, corteza muy oscura, hendida en pequeñas escamas, hojas caducas en forma de lanza, flores blancas o rosadas, y fruto en drupa de color verde amarillento que encierra un hueso y en él la semilla. Puede alcanzar hasta 12 metros de altura.

• **ANÓN:**

Annona squamosa. También conocido como anón, ates, riñón, anona o saramuyo. Es un árbol frutal pequeño con una altura aproximada de seis a ocho metros. Un árbol de cinco años puede producir hasta 50 frutos. El interior del fruto es una pulpa blanca (parte comestible), dulce y bastante nutritiva.

• **ARAZÁ:**

Eugenia stipitata. También conocido como guayabo amazónico. Es un arbusto de la familia de las mirtáceas, originario de la Amazonía occidental. Su fruto es amarillo y de piel aterciopelada. Tiene un sabor y aroma exquisitos, por lo cual se usa para jugos, mermeladas, helados o como pulpa congelada y fruta deshidratada.

• **ARRECHÓN:**

Bebida "afrodisíaca" tradicional del Pacífico. Es utilizada como potencializador sexual. Algunos de sus ingredientes son el viche (destilado de la caña de azúcar), el borjój, varias especias, leche y miel.

• **ASAÍ:**

Euterpe precatoria. También conocida como palma manaca, murrayo, huasaí o naidí. Es una palma del norte de Suramérica usada desde tiempos precolombinos, apreciada por las propiedades

nutricionales de su fruto. Con esta se prepara una bebida macerando los frutos en agua tibia. Del cogollo de la palma se obtiene un palmito de muy buena calidad.

• **BADEA:**

Passiflora quadrangularis. También conocida como badea, parcha, tumbo gigante o quijón. Es una especie de planta pasiflorácea de la zona intertropical. Su fruto es el más grande de todas las pasifloráceas, de 10 a 30 cm de largo. Tiene pulpa gruesa esponjosa, harinosa, jugosa, dulce y de color blanco. Se usa en bebidas, dulces, jaleas y tortas.

• **BIJAO:**

Calathea lutea. También conocido como cachibú, chisgua o risgua, hojas de Congo, hoja blanca u hoja de tó. Es una especie de planta perteneciente a la familia de las marantáceas, que crece en el trópico americano. Sus hojas se utilizan en algunos países para envolver tamales, hallacas y otros alimentos blandos.

• **BOROJÓ:**

Borojoa Patinoi. Es un árbol de la familia de las rubiáceas, originario del bosque húmedo tropical del Pacífico colombiano (Chocó), sur de Panamá y noroccidente de Ecuador. La pulpa de su fruto es de sabor agridulce y se utiliza para jugos, salsas y postres.

• **CACAO DE TUMACO:**

Theobroma cacao. Es un chocolate con el carácter y la fuerza de la selva tropical. Las semillas se usan para hacer un chocolate de aroma cítrico, especias, madera, nueces y caramelo.

• **CACAY:**

Caryodendron orinocense. También conocido como inchi, almendro, palo maní, taqui, árbol de nuez o cumaná. Las nueces de su fruto se consumen crudas, tostadas, fritas y hervidas con sal. A partir de

las nueces también se pueden preparar alimentos como tortas, turrone, coladas y galletas. Después de moler la nuez, la harina es usada para producir suplementos vitamínicos y para elaborar bebidas funcionales. Además, el cacay se considera una excelente planta oleaginosa por la calidad de su aceite.

• **CAFÉ COLOMBIANO:**

Con el objetivo de salvaguardar las características y la reputación del Café de Colombia, en 2007 la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia logró que la Comisión de la Unión Europea reconociera al café colombiano como una Indicación Geográfica Protegida. Más adelante, en 2013, el Gobierno suizo otorgó esta misma protección para el Café de Colombia. Las Indicaciones Geográficas (IGs) representan el vínculo entre la calidad de un producto y su origen, cumpliendo así una promesa de calidad. El café de Colombia es destacado a nivel mundial por sus propiedades aromáticas, sabor refinado y sutileza de notas.

• **CAIMARÓN:**

Pourouma cecropiifolia. También conocido como uvilla o uva caimarona. Es una especie de árbol frutal originario de la selva amazónica (norte de Bolivia, oeste de Brasil, sudeste de Colombia, este de Ecuador, este de Perú, y sur de Venezuela), que produce una fruta denominada caimarona o uva de monte. Los amerindios la cultivan desde mucho antes de la llegada de los españoles y portugueses a América. Aún es posible encontrar variedades silvestres que se consumen directamente como fruta. También se utiliza en la preparación de bebidas refrescantes y en la fabricación de néctares, jaleas, mermeladas y vino.

• **CALOSTRO:**

El calostro es un líquido denso, cremoso y de color amarillento con el que se prepara un plato típico de pastores elaborado con las primeras leches de ordeño de las cabras.

• **CAMU-CAMU:**

Myrciaria dubia. Es un arbusto de origen amazónico de la familia de las mirtáceas que crece en suelos aluviales, apreciado por el alto contenido de vitamina C de sus frutos, usado en refrescos postres, helados y yogur.

• **CEBOLLA JUNCA:**

Allium fistulosum. También se conoce como cebolla de verdeo, cebolla larga, cebolla en rama, cebolla junca o cebolleta. Es una variedad de cebolla de tallo o rama, parecida al puerro, pero de tallos y hojas más delgadas.

• **CHICHARRÓN DE CUAJADA:**

También conocido como dulce de cuajada. Es un dulce típico de Boyacá hecho a base de panela derretida y leche cortada (cuajadas), de color marrón. Se usa como postre y acompañamiento de bebidas como la leche fría, el tinto e infusiones calientes.

• **CHILLANGUA:**

Eryngium foetidum. También conocido como cilantro cimarrón, cimarrón, cilantro coyote, sacha culantro, culantro o recao. Es una hierba muy importante en la sazón de la cocina del Pacífico y la Amazonía en platos como la cazuela de raya, el pusandao, los tamales de piangua, los 'encocaos' y los caldos con tucupí. Las hojas se usan frescas, enteras o picadas.

• **CHOLUPA:**

Passiflora maliformis. También conocida como granadilla de hueso, granadilla de piedra o parcha cimarrona. Su fruta es autóctona del departamento del Huila y declarada con el sello de Denominación de Origen en 2007. Su sabor es dulce y ácido, similar al del maracuyá, y su pulpa es gelatinosa. Se puede consumir en jugos, helados, mermeladas o dulces.

• **CHONTADURO:**

Bactris gasipaes. También conocido como pupuña, pejibaye, pijuayo, chonta, pipire, pixbae, cachipay, pifá, pibá, chima o tembe. Puede comerse fresco o cocinarse en agua con sal. Además, puede procesarse para obtener harina y utilizarse en panadería, pastelería, compotas y jaleas.

• **COPOAZÚ:**

Theobroma grandiflorum. Variedad de cacao amazónico de cáscara dura con una pulpa abundante suave, dulce y de aroma floral. Es originario de la Amazonía oriental y el centro de Suramérica. Su hábitat natural es el bosque tropical húmedo en terrenos altos no inundables. Se utiliza en la elaboración de pulpa, chocolate blanco y licor, entre otros.

• **COROZO DEL CARIBE:**

Bactris guineensis. Conocido también como lata, píritu, güis, coyol o uvita. Es una palma propia del bosque seco. Con sus frutos cocinados se prepara una bebida refrescante y ácida muy apreciada en el Caribe.

• **COROZO DEL PACÍFICO:**

Attalea cuatrecasana. También conocido como taparo. Es una palma con fruto similar a un coco del que se extrae leche para cocinar arroces, mariscos y otras preparaciones.

• **COQUINDO:**

Aspidosperma triternatum, *Album vahl*, Apocynaceae. Árbol maderable del género aspidosperma. Conocido como pepa de indio. Los indígenas ingas del alto Putumayo lo usan en infusión como calmante de los nervios y en collares para espantar las malas energías.

• **CUBIO:**

Tropaeolum tuberosum. También conocido como mashwa, añu, isaño o macua. Es una planta de origen andino del que se aprovechan sus tubérculos

de sabor anisado. En Colombia son utilizados en la elaboración del cocido boyacense, así como, en encurtidos y ensaladas.

• **ENCOCAO:**

Propia de la costa pacífica de Colombia y Ecuador es una sopa espesa o guiso donde prima el coco como ingrediente principal. Generalmente, en su preparación se usan los productos autóctonos de cada zona en donde se cocina, tales como, mariscos, moluscos, hierbas aromáticas y un sofrito hecho con vegetales y condimentos.

• **FÉCULA DE YUCA:**

Es el almidón obtenido de la yuca o mandioca. Es un ingrediente libre de gluten utilizado para hacer amasijos o espesar preparaciones.

• **FUFÚ:**

También conocido como bolón de verde, mofongo, cabeza de gato, bola de plátano, banán-pilé o tacacho. Es una comida típica de la cuenca del Caribe y parte de la Amazonía. Consiste en un puré de plátanos verdes cocidos y machacados que se puede mezclar con grasa animal, carnes o verduras.

• **GUARAPO:**

Es el jugo de la caña de azúcar que puede o no fermentarse. Se ha convertido en una bebida tradicional entre los campesinos de América y Colombia en regiones en donde se cultiva la caña de azúcar.

• **GUATILA:**

Sechium edule. También cidra, cidrayota, chayote, papa del aire, chuchu. Planta trepadora de América Central y Suramérica, de la familia cucurbitácea, a la que pertenecen las calabazas. Su fruto se consume como hortaliza fresca o cocida en sopas, cocidos, guisos, estofados y ensaladas.

• **HIERBAS DE AZOTEA:**

Mezcla de hierbas tradicionales del Pacífico colombiano. Reciben este nombre porque se cultivan en lugares elevados (canoas sostenidas o terrazas, por ejemplo) para que no se inunden con las crecientes de ríos y manglares usuales en la región. Entre estas, se encuentran la albahaca morada, el cilantro cimarrón, el orégano y el poleo.

• **HORMIGA CULONA:**

Insecto propio de la región santandereana que se consume tostado. Tiene un sabor a nuez y se considera un alimento afrodisíaco. Los indígenas Guane lo utilizaban en sus ceremonias nupciales para llenar de vitalidad y larga vida a las parejas que respiraban su aroma.

• **LIMÓN ARRUGADO:**

Citrus medica. También conocido como limón rugoso, es una variedad de limones grandes y arrugados con un aroma bastante intenso. Sus aceites esenciales se aprovechan para elaborar confitados y dulces. Es muy conocido en la región amazónica.

• **LIMÓN MANDARINO:**

Citrus x limonia. También conocido como limón paraguayano, lima mandarina, lima rangpur, limón cravo, mandarina ácida o limela. Es un híbrido de limón y mandarina, de color anaranjado y sabor ácido intenso. Muy apreciado en Colombia para acompañar pescados fritos y para aromatizar el aguapanela.

• **LONGANIZA:**

Embutido fresco o curado hecho con carne de cerdo picada y adobada. Se consume frito o asado cuando está fresco, pero, también se puede comer crudo cuando está curado. Existen diversas variedades según el tipo y la cantidad de ingredientes que se utilizan en su preparación.

• **LULADA:**

Bebida refrescante del Valle del Cauca preparada a base de trozos de lulo, azúcar, hielo y jugos de limón y de naranja.

• **MACAMBO:**

Theobroma bicolor. También bacao o maraco. Después de retirar muy bien el mucílago color naranja y la baba que recubre las semillas del fruto de este árbol, se extraen las nueces que, por lo general, se tuestan y se consumen directamente o se usan en ensaladas, salteados, postres y batidos.

• **MADURA VERDE:**

Pouteria caimito. También conocido como abiu, caimito, caimito amarillo, caimo, cauge, y aguái o aguay. Es un árbol tropical de frutos comestibles perteneciente a la familia de las sapotáceas. Se puede consumir fresca o en helados y dulces.

• **MAJULE:**

Es una colada o bebida que se elabora con plátano maduro cocido, agua, canela y panela, principalmente consumido en la región llanera y parte de la Amazonía (Meta, Casanare, Arauca).

• **MANGO BICHE:**

Mango sin madurar con notas de fruta verde, acidez marcada y textura dura. Popularmente se consume con jugo de limón, sal y pimienta.

• **MAÑOCO:**

Harina grumosa obtenida de la yuca brava. Es un ingrediente infaltable en la cocina de las comunidades indígenas del Amazonas.

• **MARAÑÓN:**

Anacardium occidentale. También conocido como cayú, nuez de la India, anacardo, merey, cajú, castaña de cajú, cajuil, caguil o pepa. Este árbol de origen amazónico crece en regiones secas y produce tres variedades criollas distintas, que se diferencian por el color del falso fruto (rojo, amarillo

y salmón). Están también los introducidos, que se dividen en trinitarios y jamaiquinos.

• **MELAZA:**

Se obtiene a través de la cristalización del azúcar de caña. El proceso de evaporación y de cristalización se repite tres veces, momento en el que se obtiene una viscosidad alta que da la consistencia espesa, el color oscuro y el sabor acaramelado y dulce de la melaza. El jarabe se separa de los cristales en una centrífuga y luego, empleando agua caliente, se elimina cualquier residuo en el jarabe. A continuación, los cristales de azúcar se disuelven en agua y se vuelven a cristalizar en una segunda etapa para producir azúcar refinado.

• **MOJO:**

Salsa o guiso elaborado con hierbas de azotea. Se utiliza para sazonar platos de carne, pescado y verduras, entre otros. El mojo se usa en otras partes de América Latina con otras hierbas y en algunos casos ajo.

• **MORICHE:**

Mauritia flexuosa. También conocido como palma de moriche, aguaje, burití o morete. Es una palmera de gran tamaño con tronco liso y recto y fruto en baya que crece en la América tropical. Se consume fresca o se utiliza en bebidas, dulces y aceite.

• **NARANJA OMBLIGONA:**

Citrus sinensis. Fruto del árbol del naranjo dulce, uno de los cítricos más cultivados en Colombia después de la mandarina y el limón.

• **OREGÓN:**

Plectranthus amboinicu. También conocido como oreganón, orégano francés, tomillo español, menta mexicana, orégano brujo, orégano orejón, orégano poleo y borraja india. Es una hierba carnosa de la familia de las lamiáceas, importantísima en la sazón de la cocina del Pacífico.

• **PAN DE ARROZ:**

Roscas de harina de arroz y cuajada horneadas, tradicionales del departamento del Meta. El arroz se remoja desde la noche anterior y en la mañana se escurre, se muele y se mezcla con la cuajada en partes iguales para formar la masa y cocerse en horno de leña o convencional.

• **PANELA:**

También conocida como piloncillo, empanizado, papelón, panocha, chancaca o raspadura. Se produce a través de la reducción del jugo de la caña de azúcar sin refinar. Es un alimento que se comercializa en bloques de forma rectangular o redonda y en polvo, según la región o el país. Se utiliza para endulzar, como base para melaos y salsas, y para el aguapanela.

• **PAPAYUELA:**

Vasconcellea cundinamarzensis. También conocida como papayita de olor o chilacuán. De la familia de las caricáceas se utiliza su fruto sin semillas en la preparación de dulces y aguas aromáticas.

• **PATACONES:**

Rebanadas fritas de plátano verde, también conocidas como tostones o fritos en algunas zonas del Caribe. Para su preparación, se parte el plátano en rodajas gruesas que se fríen en aceite caliente hasta que se doren. Luego, estas se sacan de la sartén, se aplastan con un rodillo o 'pataconera' y se vuelven a sumergir en el aceite hasta que estén bien tostadas.

• **PIACUIL:**

Concha de mar que habita en los raiceros y manglares del Pacífico colombiano. Con esta, se preparan ceviches, sopas y arroces, entre otros platos tradicionales. Puede ser reemplazado por caracol.

• **PIANGUA:**

Anadara tuberculosa y Anadara similis. Molusco bivalvo, es decir, que tiene el cuerpo protegido por una cubierta formada por dos piezas o valvas. Originario de los manglares del Pacífico colombiano. Su extracción es extremadamente particular, pues las "piangueras", como se les conoce a las mujeres que sacan la piangua, esperan la marea baja para sumergir sus manos desnudas en el lodo del manglar hasta encontrar el molusco que suele estar enterrado a unos 20 o 30 centímetros del fango.

• **PIÑA MAYANES:**

Es considerada la piña colombiana más jugosa y dulce. Se conoce por sus hojas en forma de serrucho.

• **PIPIÁN:**

Es un guiso espeso compuesto por un puré elaborado con una variedad local de papas llamadas coloquialmente "coloradas", aderezado con maní tostado y molido, ajo, tomate, cebolla y achiote. Esencial en la gastronomía caucana y del departamento de Nariño como relleno para empanadas y masa base de los tamales de pipián, que se acompañan con una salsa picante de maní.

• **PIPILONGO:**

Piper Tuberculatum. Arbusto de la familia de la pimienta, propio de las costas de Centroamérica, Suramérica y valles interandinos. Su fruto rugoso de color verde se ha utilizado tradicionalmente por comunidades rurales para aromatizar y saborizar alimentos de manera artesanal.

• **PIRARUCÚ:**

Arapaima gigas. También conocido como paiche arapaima. Es un pez amazónico, conocido por ser el segundo más grande de agua dulce en el mundo. Su carne es magra y de poca grasa y, por lo general, se prepara a la brasa.

• **PLÁTANO TOPOCHO:**

Musa x paradisiaca. El plátano topocho es una especie media entre el plátano y el cambur, pero el sabor de la fruta los diferencia. La planta del topocho tiene más resistencia al tiempo seco que otras variedades de plátano.

• **POLEO:**

Clinopodium brownei. Es una hierba lamiácea de sabor mentolado intenso, usada en diversas regiones para sazonar guisos y algunos embutidos como la morcilla. Tiene un aroma intenso y algo mentolado muy característico.

• **PRINGAMOSA:**

Urera baccifera. También conocida como yuyo. Se utiliza guisada con leche de coco o en tortillas de huevo, arroces y sopas. Es una fuente importante de calcio.

• **PRONTO ALIVIO:**

Lippia alba. Es una planta originaria de América, de uso ancestral, medicinal y aromática desde la época precolombina hasta hoy. Su cultivo se extiende desde México hasta Suramérica y la región Caribe. En Colombia se cultiva y se mantiene en jardines, huertas o patios en los Departamentos de la Región Caribe (Costa Caribe), Antioquia, Santanderes, Cundinamarca, Eje Cafetero, Valle del Cauca, Llanos Orientales y Amazonas. Es una hierba perenne, con aroma a limón o menta y flores de diferentes colores.

• **QUESO SIETE CUEROS:**

Es un queso artesanal elaborado con la receta tradicional de pasta hilada de origen llanero. Es fresco, semiduro y semigraso y tiene un sabor ligeramente ácido. Su textura es lisa y suave, de forma redonda y capas en espiral.

• **TATUCO:**

Contenedor de guadua para cocinar, que aporta sabor a los alimentos también.

• **TOMATE DE ÁRBOL:**

Solanum betaceum. También conocido como sacha tomate o tamarillo. Es un arbusto andino de la familia de las solanáceas, cuyo fruto se utiliza para preparar jugos, dulces, mermeladas y salsas para carnes.

• **TUCUNARÉ:**

Cichla ocellaris. También conocido como pavón. Es un pez originario de la cuenca del Amazonas y del Orinoco. Tiene franjas alternadas negras y amarillas, una mancha circular negra característica en la cola y color rojizo en las aletas inferiores.

• **TUCUPÍ:**

Ommai, casaramá, catara o ají negro. Ingrediente amazónico preparado por las mujeres de distintos pueblos indígenas, con el jugo extraído de la yuca brava (tóxica en su estado natural). A través de la fermentación y largas cocciones controladas, este ingrediente milenario desarrolla un potente sabor umami, base de la sazón de muchas preparaciones en la región amazónica. Las mujeres que preparan buen tucupí tienen una posición muy respetada en sus comunidades.

• **ULLUCOS:**

Ullucus tuberosus. También conocido como ollucos, ollocos, rubas, papalisa o mellocos. Es un tubérculo andino de formas y colores variados. Tiene un mucílago que le da textura a encurtidos, guisos y vinagretas. Bastante apreciado en las cocinas andinas.

• **VICHE:**

Destilado no industrial del jugo fermentado de la caña de azúcar. La Ley 2158 del 8 de noviembre de 2021 ("Ley del Viche"), del Gobierno Nacional de Colombia, reconoce el Viche y sus derivados artesanales como bebida ancestral, patrimonio colectivo de las comunidades negras afrocolombianas del Pacífico.





- **WAI-YA:**

Ají proveniente de la comunidad de mujeres Barasano, comunidades indígenas de la Amazonía y la Sierra Nevada en Colombia. Ha sido una de las apuestas por mantener viva una tradición y un saber ancestral, que cuenta la historia de cómo este grupo siembra, cuida y cosecha las tres variedades de ají que lo componen: birdsí, caimán y cauchero.

- **YACÓN:**

Smallanthus sonchifollius. Planta originaria de Los Andes perteneciente a la misma familia del girasol que produce un tubérculo de textura crujiente y sabor dulce. Es refrescante y apropiado para comer fresco o en ensaladas. Además, puede usarse cocido como una papa.

- **YUCA:**

Manihot esculenta. Llamada comúnmente mandioca, aipim, guacamota, casabe, casava o lumu, es una planta perenne de la familia de las euforbiáceas, extensamente cultivada en América, África y Oceanía. Constituyó la base de la alimentación de muchos pueblos indígenas, inclusive cientos o miles de años antes que el maíz. Es un ingrediente bastante versátil con el que se preparan harinas finas, almidones, harinas gruesas, masas, bebidas fermentadas y frescas, perlas de almidón, tamales y varios amasijos.

- **ZAPOTE:**

Matisia Cordata o Quararibea cordata. También conocido como chupa chupa. De color pardo verdoso por fuera y anaranjado por dentro cuando madura. Apreciadísimo por su sabor dulce y aroma, se consume fresco directamente o en jugos y batidos.



LA GASTRODIPLOMACIA COLOMBIANA EN EL MUNDO

Países con los que Colombia se sentó a la mesa

Alemania, Argelia, Argentina, Australia, Austria, Azerbaiyán, Bélgica, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, China, Corea del Sur, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Egipto, El Salvador, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Ghana, Guatemala, Hungría, Indonesia, Irlanda, Israel, Italia, Jamaica, Japón, Kenia, Líbano, Malasia, Marruecos, México, Nicaragua, Noruega, Nueva Zelanda, ONU Ginebra, ONU Nueva York, Países Bajos, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Dominicana, Rusia, Sudáfrica, Suecia, Suiza, Tailandia, Uruguay y Vietnam.

SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN NORTEAMÉRICA Canadá, Estados Unidos

Alejandro Cuéllar Q.E.P.D., Estados Unidos.

Álvaro Clavijo, ONU Nueva York.

Antonuela Ariza y Eduardo Martínez, Estados Unidos y ONU Nueva York.

Carlos Ibáñez, Estados Unidos.

Charlie Otero, Estados Unidos y Canadá.

Juan Manuel Barrientos, Estados Unidos.

Juanita Umaña Q.P.D., Estados Unidos.

María Buenaventura, Estados Unidos y ONU Nueva York.

Oscar González, Estados Unidos.

Paula Silva, Estados Unidos.



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN CENTROAMÉRICA

Costa Rica, El Salvador, Guatemala, México,
Nicaragua y Panamá

Álex Salgado, Guatemala, El Salvador.
Álvaro Clavijo, México.
Charlie Otero, Panamá.
Diego Marciales, Guatemala.
Elsis Valencia, Guatemala.
Elsis Valencia, Chori Agamez, Eufracia Kuyuedo, México.
Jennifer Rodríguez, Nicaragua.
María Cecilia Restrepo, Panamá.
Rey Guerrero, Costa Rica.
Sebastián Pinzón y Jaime Rodríguez, Nicaragua, Panamá y México.
Verónica Socarrás, El Salvador.
Vicky Acosta, Guatemala.

EN EL CARIBE

Cuba, Jamaica y República Dominicana

Álex Quessep, Cuba.
Diego Panneso, Cuba.
Elsis María Valencia, República Dominicana.
Paula Silva, Jamaica.
Verónica Socarrás, República Dominicana.
Yulián Téllez, República Dominicana.



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN EL CONO SUR

Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay,
Perú y Uruguay

Alejandro Gutiérrez, Paraguay, Argentina y Uruguay.

Álex Salgado, Ecuador y Chile.

Charlie Otero, Chile, Perú, Ecuador, Bolivia y Uruguay.

Diego Campos, Argentina.

Diego Marciales, Argentina, Ecuador y Paraguay.

Eduardo Martínez y Santiago Macías, Argentina.

Elsis Valencia, Ecuador, Bolivia.

Iván Cadena, Perú.

Leonor Espinosa, Ecuador.

Manuel Mendoza, Brasil.

Óscar González, Ecuador y Perú.

Rey Guerrero, Bolivia, Ecuador y Uruguay.

Rodrigo Pazos, Perú.

Santiago Macías, Chile y Paraguay.

Sebastián Pinzón y Jaime Rodríguez, Chile.

Verónica Socarrás, Argentina y Bolivia.

Yulian Téllez, Paraguay y Chile.



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN EUROPA

Alemania, Austria, Bélgica, España, Finlandia, Francia, Hungría, Irlanda, Italia, Noruega, ONU Ginebra, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, Rusia, Suecia, Suiza

Álex Salgado, Austria, Finlandia, Hungría y Polonia.

Álvaro Clavijo, España, Francia y Portugal, Italia, Reino Unido y Francia.

Carlos Ibáñez, España.

Catalina Vélez, Francia.

Charlie Otero, Noruega, Suiza, ONU Ginebra y Turquía.

Diego Campos, Finlandia.

Eduardo Martínez y Antonuela Ariza, Bélgica, Finlandia, Francia, Hungría, Irlanda, Noruega, Reino Unido y Suecia.

Elsis María Valencia, Bélgica, Finlandia y Países Bajos.

Jennifer Rodríguez, Suecia.

José Luis Rivera, Suiza.

Julián Estrada, Francia.

Manuel Martínez, Noruega, Alemania, Bélgica, Italia y Turquía.

María Angélica Bernal, Reino Unido.

María Buenaventura, Suiza, Francia, Austria y Alemania.

Paula Silva, Suecia y Hungría e Irlanda.

Rey Guerrero, Alemania, Bélgica y Portugal.

Verónica Socarrás, Noruega, Suiza, Rusia y Turquía.



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN EURASIA Y ASIA

China, Corea del Sur, Indonesia, Israel, Japón, Líbano,
Malasia, Tailandia y Vietnam

Alejandro Cuéllar Q.E.P.D., Japón, Corea y Tailandia.

Alejandro Gutiérrez, Japón y Filipinas.

Álex Nessim, China.

Álex Salgado, Japón.

Álvaro Clavijo, Malasia, Corea, Japón y Vietnam.

Carolina Jaramillo, Filipinas.

Charlie Otero, Israel.

Diego Panesso, Israel.

Leonor Espinosa, Japón y Tailandia.

Manuel Martínez, Israel.

Marcela Arango y Camilo Ramírez, Japón e Indonesia.

Rey Guerrero, China, Filipinas y Vietnam, Israel, Líbano y Azerbaiyán.

Vicky Acosta, Líbano.



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES EN ÁFRICA

Argelia, Egipto, Ghana, Kenia, Marruecos y Sudáfrica

Alejandro Gutiérrez, Sudáfrica.
Álex Nessim, Ghana.
Álvaro Clavijo, Sudáfrica.
Carlos Ibáñez, Sudáfrica.
Charlie Otero, Argelia, Egipto y Sudáfrica.
Diego Panesso, Kenia.
Laura Jaramillo, Ghana.
María Buenaventura, Marruecos y Ghana.
Rey Guerrero, Kenia.
Verónica Socarrás, Ghana.
Vicky Acosta, Argelia y Marruecos.

EN OCEANÍA

Australia y Nueva Zelanda

Alejandro Cuéllar Q.E.P.D, Nueva Zelanda.
Álex Salgado, Australia.



Foto: Mateo Chaves.
Arte: Protocolo Cancillería.





MINISTERIO DE RELACIONES
EXTERIORES



"Carimañolas Negras"
plato realizado en homenaje
al maestro Grau por Charlie Otero
Foto: Mateo Chaves.
Arte: María Paula Martínez.