

Cocina raizal colombiana
del archipiélago de

SAN ANDRÉS PROVIDENCIA SANTA CATALINA

SENA
CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA,
TURISMO Y ALIMENTOS

ESCUELA DE GASTRONOMÍA
MARIANO MORENO



LÍDER DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
RICARDO MALAGÓN BARBERO







Cocina raizal colombiana
del archipiélago de
SAN ANDRÉS
PROVIDENCIA
SANTA CATALINA



SENA
CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA,
TURISMO Y ALIMENTOS

ESCUELA DE GASTRONOMÍA
MARIANO MORENO





CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO
Y ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO
Y ALIMENTOS; ESCUELA DE GASTRONOMÍA
MARIANO MORENO

Directivas SENA

Director General:

Dr. Jorge Eduardo Londoño Ulloa

Director Regional Distrito Capital:

Enrique Romero Contreras

Directora de formación profesional

Nidia Jeannette Gómez Pérez

Subdirector Centro Nacional de Hotelería,
Turismo y Alimentos, Regional Distrito Capital

Dr. Carlos Alberto Barón Serrano

Coordinadora Misional Centro Nacional de
Hotelería, Turismo y Alimentos, Regional
Distrito Capital

Flor Ángela Bastidas Díaz

Coordinador Alimentos y Bebidas Centro
Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos,
Regional Distrito Capital

Carlos Javier González Navarrete

Centro de Formación Turística Gente
de Mar y Servicios

Archipiélago de San Andrés Providencia
y Santa Catalina

Director Regional y Subdirección

Diego León Fernández Hurtado

Coordinadora Académica

Silvia Archibold

Dinamizador Sennova

Liza Hayes Matias

Coordinador de investigación y semilleros Sea
Flower Investigation Group

Jorge Alberto Pulgar Meneses

Coordinadora Nacional Grupo Sennova

Nancy Briceño Moreno

Dinamizadora Centro Nacional de Hotelería,
Turismo y Alimentos:

Luz Angélica Quintero

Directivas Escuela de Gastronomía
Mariano Moreno

Director general Colombia ISMM

Felipe Villar Stein

Directora Académica Colombia ISMM

Mónica Lizarralde Aristizábal

Grupo de Investigación

Líder Grupo de Investigación

Ricardo Malagón Barbero

Investigadores de Campo y Comunidades

Ricardo Malagón Barbero

Carlos David Martínez Ramírez

Benjamín Cárdenas Valderrama

Emiro Andrés Mora Caldas

Karen Quintero Díaz

Valentina Gómez Betancur

Jorge Alberto Pulgar Meneses

Karen Torres

Antonio Caro Parra

Coordinador Semilleros Bogotá

Carlos David Martínez

Emiro Andrés Mora Caldas

Chefs Docentes/Investigadores

Ricardo Malagón Barbero

Antonio Caro Parra

Karen Torres

Fernando Cerón

Daniel Avellaneda

Emiro Andrés Mora Caldas

Investigación Flora y Fauna

Junior Edilson Castro Pájaro

Proceso de Liofilización y Muestras
Gastronómicas

Ricardo Malagón Barbero

Creación de Recetas y Montaje

Chef Ricardo Malagón Barbero

Chef Daniel Avellaneda

Chef Antonio Caro Parra

Chef Karen Torres

Chef Pedro Alberto Morales

Chef Edgar Ruiz Daza

Chef Emiro Andrés Mora Caldas

Chef Saúl Valdez

Chef Rey Guerrero

Chef José Luis Rivera

Chef Fernando Cerón

Portadoras de Tradición

Efrén Reyes O'Neill

Lydia Martínez de Hudgson

Sandra Martínez Christopher

Ángela Pomare

Marlen Hooker

Isilma Steele

Anita Walters

Rosilia Henry

Martín Quintero

Carolina Hudgson Martín

Anola Pomare Forbes

Dilia Gordon

Cleotilde Pomare

Semilleros de Investigación Sena-Escuela de
Gastronomía Mariano Moreno

José Daniel Ruiz Beltrán

Sabina Baquero Cubillos

Camilo Alexander Gómez

Samuel García Acosta

Carlos Jefferson Rojas

David Alejandro Vega

Sebastian Casallas Mateus

Nathaly Aponte Cordero

Miguel Angel Guerrero Ortega

Sara Manuela Báez Ramírez

Juan Esteban Triana Menjuren

Paula Andrea Murcia Beltrán

Gustavo Andrés Rodríguez Florián

María Camila Pasabocha Motato

Jorge David Sierra Martínez

Juan Esteban Gómez Ausique

Johan David Romero Guevara

Angie Carolina Acuña Angel

Karen Quintero Díaz

Junior Edilson Castro Pájaro

Mónica Tovar Suarez

Dafne Curioca Martínez

Blenda Lorena Ortiz Baracaldo

Jorge David Martínez Gómez

Ana María Rodas Britton

Julián Esteban Rondón

Heywet Howard Martínez

Mariana Infante Salcedo

Fotografía y Edición Videos

Emiro Andrés Mora Caldas

Karen Quintero Díaz

Benjamín Cárdenas Valderrama

Walter Sáenz Lemes

Valentina Gómez Betancur

Diseño e Ilustración Científica

Benjamín Cárdenas Valderrama

Diseño Editorial

María Cristina Olivar

Realidad Aumentada

Benjamín Cárdenas Valderrama

Emiro Andrés Mora Caldas

ISBN 978-958-15-0705-4

Prohibida la reproducción por medios electrónicos o
análogos cualquier parte de este libro sin previo permiso
de los autores. Octubre 2022



ÍNDICE

Prólogo	
<i>Dr. Carlos Alberto Barón Serrano</i>	9
Mapa de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	10
La naturaleza de la gastronomía raizal	
<i>Carlos David Martínez Ramírez</i>	12
Gastronomía y economía del archipiélago	
<i>Dustin Tabisin Gómez Rodríguez</i>	14
Portadoras de tradición	17
Contexto cultura raizal	
<i>Valentina Gómez Betancur</i>	18
Senderos de la gastronomía raizal	
<i>Silvia Archibold</i>	28
Breve reseña de Old Providence	
<i>Jorge Alberto Pulgar Meneses</i>	33
Fauna marina	35
Flora	39
Cocina raizal colombiana San Andrés	43
Cocina raizal colombiana Providencia	71
Interpretación de cocina raizal chefs Colombia	77
Tecnología y soberanía alimentaria	
<i>Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez Ramírez,</i> <i>Luz Angélica Quintero</i>	98
Investigación gastronómica y educación	
<i>Felipe Villar Stein</i>	101
Proceso de liofilización e historia	102
Conclusiones	
<i>Ricardo Malagón Barbero</i>	105
Agradecimientos	
<i>Ricardo Malagón Barbero</i>	107
Glosario	108
Himno de San Andrés	111
Referencias	112



PRÓLOGO

Por: Dr. Carlos Alberto Barón Serrano

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

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

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

Como antecedentes relevantes, cabe destacar que el chef instructor-investigador, Ricardo Malagón Barbero, y su equipo de investigación, han adelantado, en años recientes, diferentes trabajos de campo y publicaciones, con el ánimo de destacar la gastronomía y las prácticas culturales derivadas de diferentes regiones de Colombia.

Esta línea de investigación ha permitido destacar el potencial de turismo gastronómico de regiones tan variadas como el Amazonas, el Pacífico Chocoano, la Guajira, y ahora con esta publicación del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

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

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

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

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

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

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



San Andrés
Se localiza a aproximadamente 637 km al noroeste de Colombia continental. Es la isla más grande del archipiélago, con 26 km² de superficie.

Providencia
La segunda isla más grande del departamento, se ubica a 80 km al noreste de San Andrés.

ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS



SAN ANDRÉS



PROVIDENCIA SANTA CATALINA



LA NATURALEZA DE LA GASTRONOMÍA RAIZAL

Por: Carlos David Martínez Ramírez

El Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina agrupa un conjunto de islas en mar Caribe al norte de Colombia, constituyendo el único departamento de esta nación sin territorio continental.

Este conjunto de islas, cayos e islotes se localiza sobre una plataforma volcánica del Caribe suroccidental, a unos 720 km del noroeste de la costa colombiana y a 110 kilómetros de la costa nicaragüense. (Gobernación del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, s.f., párr. 1)

En este espacio, Colombia tiene fronteras marítimas con Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Jamaica, Haití y República Dominicana. En sus inicios, estas islas sirvieron a los marineros como punto de referencia para la navegación, además de servir de refugio y aprovisionamiento de comida, agua fresca y leña (Diez, 2014).

Se puede señalar, como uno de sus primeros registros, que el Archipiélago “apareció señalado por primera vez en una Carta Universal de autoría anónima datada en 1527 y en el Mapa de Rotz de 1542. Entre 1629 y 1630 se datan los primeros asentamientos europeos en el archipiélago” (Córdoba, s.f., párr. 1).

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

Los primeros pobladores permanentes del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina fueron puritanos ingleses, aunque se puede referenciar también las ya mencionadas tribus de miskitos, cultivadores y leñadores jamaquinos con sus esclavos, pasando después a dominio español mediante un pacto firmado en Londres en 1786, posteriormente a los procesos de independencia las islas pasaron a ser parte de Colombia en 1803. (Parsons, 1985)

Sobre las primeras administraciones institucionales del Archipiélago, en la historia se destaca que en sus inicios “las islas fueron puestas bajo la administración de la Real Audiencia de Panamá, pero en 1544 la Corona las pone bajo jurisdicción de la Capitanía General de Guatemala” (Córdoba, s.f., párr. 1).

En la historia del Archipiélago, se destaca que “en 1510 España tomó posesión oficial de las islas, pero no promovió asentamientos en ellas, porque los conquistadores estaban más preocupados en someter las áreas continentales” (Córdoba, s.f., párr. 1). Esto facilitó la llegada de los puritanos ingleses, cuya cultura fue asimilada ampliamente en el Archipiélago, “se trataba de colonos ingleses que llegaron de Bermudas y Barbados entre otros y que se asentaron en Santa Catalina y Providencia” (Córdoba, s.f., párr. 1).

Hacia 1527, llegaron los puritanos ingleses al Archipiélago, inicialmente, a Providencia (Old Providence) con un proyecto utópico derivado de las guerras religiosas en Europa, con la idea de trabajar

para tener una comunidad sana, próspera y libre de conflictos.

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

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

En los tiempos de los piratas el curso consistía en conceder a un particular de cualquier nacionalidad la condición de beligerante, de manera que se le otorgaba una patente para perseguir y atrapar embarcaciones de comercio de la potencia enemiga, a cambio de compartir el botín con la corona que los empleaba.

En este ambiente convulsionado, se encontraban piratas, negreros, corsarios, filibusteros, bucaneros y comerciantes, y surgen historias que combinan un espíritu libertario y aventurero, deseos movidos por la ambición de hacer fortuna, buscar guaridas y refugios.

Un hito destacable en la historia del Archipiélago tiene que ver con la liberación de los esclavos, que repercute en un proceso de reconfiguración étnica y cultural del territorio. En este contexto pasó a la historia el nombre de Philip Beekman Livingston Jr., quien liberó a sus propios esclavos y motivó a otros terratenientes a hacer lo mismo.

Como lo plantea Díez (2014): “La confluencia de la raza inglesa, la española, la miskita y la africana, con

un leve aporte de los jamaquinos y algunos habitantes de Gran Caimán, dio como resultado un nativo que llevaba en sí mismo la herencia de todas estas culturas y que fue definido como isleño raizal”.

La comunidad raizal siente orgullo por sus ancestros y hace esfuerzos por conservar sus tradiciones culturales, incluyendo el lenguaje (el Creole o Kriol como lo denominan algunos). Parsons señala que “Todo intento de imponer otro lenguaje, otra religión y otras influencias desde Colombia continental ha sido amargamente rechazado o aceptado con resentimiento” (1985, p. 147).

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

Cayos cercanos a San Andrés:

- Santander (Cotton Cay).
- Rocoso (Rocky Cay).
- Acuario (Rose Cay).
- Córdoba (Haynes Cay).
- Sucre (Johny Cay).

Cayos cercanos a Providencia:

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

Otros cayos identificados son los siguientes:

- Albuquerque, o cayos del Sur-suroeste (South Southwest Cays), incluyen: Cayo del norte (North Cay) y Cayo del sur (South Cay).
- Bayley.
- Basalt.
- Bolívar (Courtown Cays), incluyen: Cayo Arena

(Sand Cay), Cayo del Este (East Cay), Cayo del Oeste (West Cay).

- Easy.
- Grunt.
- Palm.
- Serrana, incluye Southwest Cay.
- Serranilla, incluye: Cayo Beacon (Beacon Cay), Cayo Este (East Cay), cayo medio (Middle Cay), West Breaker.

Bancos identificados:

- Alicia.
- Quitasueño.
- Nuevo, incluye Cayo Bajo (Low Cay).
- Roncador, incluye Cayo Roncador.

El estudio de la identidad gastronómica raizal en el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina permite desplegar una serie de reflexiones interesantes por las características espaciales, históricas y antropológicas de esta región tan única y especial.

Seguramente, la mejor forma de explicar la naturaleza del Archipiélago es entendiendo estas islas como un pequeño paraíso, idea frecuente en el orgullo

raizal a través de la música y otras manifestaciones culturales. En estas hermosas islas, existe una historia que combina una mezcla de tradiciones ancestrales alrededor de la cocina, desde el uso de especias traídas por los primeros colonos de origen anglosajón, hasta la hibridación de culturas africanas, centroamericanas, del caribe y de la Colombia continental.

El conocimiento gastronómico raizal incluye la identificación y el uso adecuado de especias propias e importadas, hasta la combinación de prácticas de los puritanos anglosajones, comunidades indígenas de Centroamérica y técnicas africanas, en los inicios de la historia del Archipiélago, hasta combinaciones eclécticas, lo que depende de los recursos e insumos más disponibles en la contemporaneidad.

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



GASTRONOMÍA Y ECONOMÍA EN EL ARCHIPIÉLAGO

Por: Dustin Tahisin Gómez Rodríguez

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

Una mirada de la economía que gira en torno al turismo y la gastronomía en este Archipiélago se puede ver enriquecida al abordarse desde el concepto interdisciplinario del metabolismo social. Los metabolismos son enfoques interdisciplinarios que tienen, como línea argumentativa, analizar e identificar la sostenibilidad de un territorio a través de unos indicadores biofísicos y cualitativos, al estudiar las diferentes interrelaciones entre un conglomerado social con su capital natural (Gómez, 2020).

En este escenario, se puede elaborar análisis que permiten comprender el intercambio de flujos de energía y de materiales entre un grupo social con su entorno y la forma en que se manifiestan en un espacio como un tiempo determinado, para comparar los modos de usos de los recursos (Reina, 2013), identificar la sostenibilidad fuerte (Correa, 2017; Gómez, 2021; Rendón, 2007) o la insostenibilidad del intercambio. En el contexto del Archipiélago, de manera similar a lo que ocurre en destinos con una demanda turística alta, es posible identificar retos importantes en el uso de recursos naturales, como el agua, para garantizar la sostenibilidad de los intercambios en la gestión del turismo.

Asimismo, el uso desmesurado de insumos autóctonos en las preparaciones gastronómicas puede llegar a generar riesgos en el ecosistema de las islas; así,

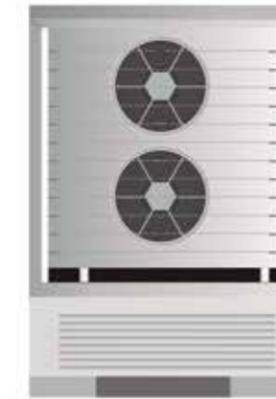
se han implementado medidas como las vedas para la caza del cangrejo negro en temporadas, específicamente, del 1 de abril hasta el 31 de julio.

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

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

La incorporación de tecnología en la gastronomía

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



El uso de la liofilización, al permitir la conservación de los alimentos por periodos prolongados, incrementa las probabilidades de garantizar su inocuidad, sin requerimientos de cadena de frío, lo que se constituye en una tecnología ideal para la preservación y la divulgación de saberes ancestrales y prácticas culturales manifiestas a través de elaboraciones gastronómicas. Entre las muchas aplicaciones que permite la liofilización de alimentos, se puede destacar la versatilidad para el transporte de

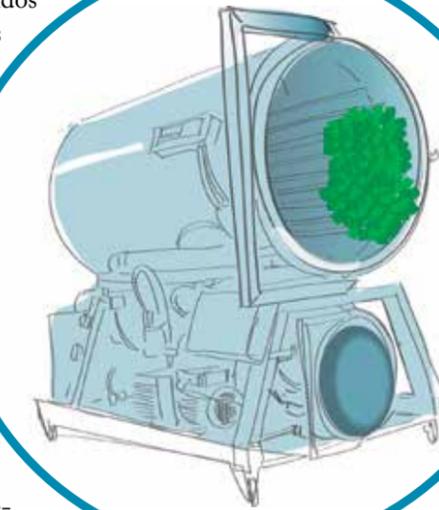
los productos alimenticios, al tener un peso disminuido y cumplir con los estándares fitosanitarios exigidos en la mayoría de los países más fácilmente que en su estado natural, así, se hace posible la exportación con fines comerciales o de divulgación a un menor costo. Amantes de la cocina o cocineros profesionales pueden experimentar con el desarrollo de preparaciones completas y comparar el sabor con una preparación original, al contar con muestras liofilizadas, incluso, pequeñas, pues, a diferencia de lo que ocu-

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

Igualmente, es posible el desarrollo de prototipos gastronómicos que incluyan la combinación de alimentos en su estado natural con productos liofilizados, potenciando la innovación en las preparaciones culinarias. Al facilitarse el transporte y la conservación de los alimentos liofilizados, es más viable la incorporación de los productos del Archipiélago en la gastronomía nacional e internacional.

Así, el uso de tecnologías para la conservación de alimentos puede potenciar el reconocimiento de la gastronomía raizal en diferentes regiones, incluso, permitir gestiones culturales y educativas para que, dentro del Archipiélago, se reconozca y promueva la apropiación de su identidad gastronómica por parte de pobladores de diferentes generaciones.

De esta manera, la educación gastronómica, sea con fines de formación para el trabajo o en el marco de procesos académicos o investigativos, puede beneficiarse con el uso de tecnologías para el desarrollo de habilidades y competencias en el marco de la aplicación de técnicas usadas en la gastronomía ancestral, tradicional o autóctona, al tiempo que se enseña el uso de las tecnologías como tal.





PORTADORAS DE TRADICIÓN

“No quisiera vivir en otro lugar,
acá he criado y visto ser feliz a
mi familia, SAN ANDRÉS es lo
más parecido al paraíso”

Caroline Hudgson Martin

Código QR para conocer y compartir esta
investigación.



CONTEXTO CULTURAL RAIZAL

Por: Valentina Gómez Betancur

En medio del mar de los siete colores, se pueden ver tres terruños extensos de arena blanca en contraste con un frondoso verde de las montañas y delineados “jardines de palmeras” de coco y árboles; en estas aguas mansas y tibias, en esa arena, frentes coralinos, cayos y manglares, han sucedido, durante años, constantes encuentros y desencuentros culturales que, finalmente, develan las historias de pasados coloniales, guerras, violencia simbólica y física contra los raizales, los protagonistas de esta historia que hoy en día resisten, cotidianamente, a través de prácticas económicas, artísticas y gastronómicas enmarcadas en un sistema de creencias y una cosmovisión particular que son, a su vez, el resultado de contactos con migrantes durante décadas. Por esto, el raizal no es solo el nativo de la isla de familia raizal y perteneciente a la comunidad, además, su identidad es una hibridación cultural entre africanos, caribeños y anglosajones, de este modo, los raizales son también aquellos que se apropian de su lengua creole y se conectan con sus ancestros a través de prácticas religiosas, comúnmente protestantes, sin desconocer que algunos también se reconocen en otras religiones.

Por otra parte, desarrollaron maneras particulares en el relacionamiento con su entorno y en la preparación de sus alimentos en un contexto peninsular particular que se destaca por su ubicación y su acceso a recursos naturales, junto con sus sabores y una pluralidad sonora que define su riqueza musical.

A partir del primer encuentro con la comunidad, el raizal es aquella persona inspirada en su territorio y con la fe intacta hacia un Dios piadoso; independientemente de su credo, describen una sensibilidad indescriptible para preparar sus alimentos que avivan la expresividad y el brillo de sus ojos reflejando espiritualidad y sabiduría. Ellos, los raizales, tienen las perlas más blancas y preciosas cuando hablan y sonrían, denotan su personalidad alegre, sus manos llenas de alimentos, insumos, tierra, agua y huellas que el tiempo ha marcado, las que reflejan ese contacto directo con su territorio, además de su opulencia, dedicación y amor por el saber tradicional máspreciado: su gastronomía.

Religión y cosmovisión raizal

La religión bautista es una expresión de la cultura raizal, así, históricamente, es la institución que contribuye a la abolición de la esclavitud, pues, con el pastor Philip Beekman Livingston Jr., en 1834 fue posible liberar a los esclavizados y, a su vez, convenció a los dueños de esclavizados de hacer lo mismo (Aguilera, 2010).

La religión bautista se inscribe en discursos y prácticas relacionadas con la alfabetización y el adoctrinamiento protestante que demuestra la importancia del “amor por el trabajo” y el no sometimiento de los seres humanos en “cuerpo y alma” a una labor.

La religión mayoritaria de las islas es la Bautista, traída en 1830, y con ella los procesos de alfabetización de un gran porcentaje de la población, y el adoctrinamiento protestante de disciplina, amor al trabajo, entre otras pautas de esta religión. (Ministerio de Cultura de la República de Colombia, s.f., p. 7)

Aunque los raizales se identifican, en su mayoría, con la religión bautista, otras religiones, rasgos culturales y cosmovisiones han llegado a la isla como consecuencia de los procesos migratorios, por ejemplo, la religión católica se interconecta con proyectos educativos nacionales que imponen otro sistema de creencias diferente al bautista-protestante.

“La educación fue religiosa, la educación estaba ligada con la religión y el raizal estuvo obligado a una escuela de religiosos y religiosas, se presionó a adoptar en otra religión para poder estar en esos colegios (entrevista E06MH)” (Pérez y Jaramillo, 2015, p. 47).

En este caso particular, se evidencia que la transformación producida por estos proyectos gubernamentales impuestos no solo influye en las creencias religiosas, sino en todas las dimensiones de la cultura, el lenguaje, el territorio y su cosmovisión.

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

Los primeros pueblos que frecuentaban y luego habitaron las islas fueron los indígenas misquitos que viajaban desde las islas de Centroamérica durante el siglo XVII, atraídos estos por su riqueza en recursos naturales, especialmente, por materiales como la madera y alimentos como peces, langostas y tortugas. Por otra parte, y como consecuencia de los primeros pobladores ingleses y españoles que viajaron en búsqueda de nuevos territorios en el siglo XVII y XVIII, existió el primer contacto y convivencia con los esclavizados africanos en las islas, esto se derivó de la escasez de mano de obra para la extracción de los recursos naturales y la necesidad de fortalecer la economía, así, se incorporó un sistema esclavista. Estos aspectos favorecen una hibridación cultural que, finalmente, define esa cosmovisión raizal asociada con la espiritualidad, la religión bautista y el uso del creole como idioma principal.

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



esto con la activación de vuelos masivos turísticos, desestimulando otras actividades económicas de subsistencia como la pesca y la agricultura en el contexto de la declaración de las islas como Puerto Libre (Guevara, 2007). Este encuentro de pobladores provenientes de diferentes lugares del país y del mundo conlleva a nuevas dinámicas culturales, e inclusión de nuevas creencias y prácticas religiosas asociados con el

catolicismo y el adventismo. En términos generales, la isla comprende una variedad de matices relacionadas con las creencias religiosas, entre estas, la religión protestante, el catolicismo y el adventismo, asimismo, son comunes religiones como la evangélica, el islamismo, el judaísmo y el rastafarismo, pero, pese a las diferencias de credo y sus prácticas, los isleños concuerdan en la creencia de un Dios, pues brindan culto y oración a él. De esta manera, representan un pluralismo religioso basado en el respeto por la diferencia y conviven de manera pacífica (Ministerio de Cultura de la República de Colombia, 2016).

En consideración con lo anterior, es posible identificar, en el territorio, cómo las religiones, en lugar de segmentar y dividir, unen a la comunidad, partiendo de que todos creen en la misma deidad que permite llegar a un lenguaje común, incluso, comparten el Bautismo en el mar, una práctica religiosa que actualmente es declarada como patrimonio inmaterial de la humanidad (Ministerio de Cultura de la República de Colombia, 2016).

Bautismo en el mar

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

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

Estas características han permitido que se conserven en gran medida los elementos culturales que en otra geografía probablemente habrían desaparecido, y ha creado una estrecha relación entre la población raizal y su medio

ambiente, en cuanto al uso de los recursos como el agua, los marinos, el uso de la tierra, la vivienda, entre otros. (Mow, 2006) citado por (Ministerio de Cultura de la República de Colombia, s.f., p. 8)

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

Otro aspecto de relevancia sobre esta riqueza pluralista es una identidad raizal conectada con una cultura anglófona determinada por su conexión con comunidades de otros países como: “las de Colón y Bocas del Toro (Panamá), Puerto Limón (Costa Rica), Bluefields (Nicaragua), Belice, Jamaica, Islas Cayman e islas Corn o Mangles” (Guevara, 2007, p. 297), con quienes comparten su lengua materna: el inglés, tradiciones gastronómicas y la herencia africana, así lo expresó la portadora de tradición, Miss Rosalía (2022): “o sea, si tú vas para el limón, si tú vas para Nicaragua (...) En Manaos, la Costa, todos preparan lo mismo, lo que es el frijol, los frijoles con su carne salada, igual” (comunicación personal, 2022).

Territorio y paisaje

“Amor, amor por esta isla, yo no siento más nada. Amor y compromiso (entrevista Fred)” (comunicación personal, 2022). Cuando se habla de territorio insular en Colombia, se hace referencia al Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, en el que habita la comunidad étnica raizal.

La historia de los procesos de territorialización de la cultura raizal es una historia de resistencia que ha sido resultado de constantes tensiones entre diferentes grupos de contacto y conflictos culturales relacionados con procesos de colonización, esclavitud en un comienzo y, recientemente, con la imposición cultural del catolicismo, la colombianización y la lengua española, en otras palabras, mecanismos de homogenización y aculturación que transformaron las prácticas tradicionales raizales, impactando, inicialmente, los espacios cotidianos como el hogar y la escuela.

La colombianización es entendida como procesos y mecanismos homogeneizantes “orientados a la búsqueda de la integración cultural, económica y política del archipiélago con la nación colombiana. Una constante en este proceso ha sido la puesta en marcha de estrategias que han desconocido la diversidad cultural isleña” (Clemente 1991) citada por (Guevara, 2007, p. 296).

Más allá de esa imagen turística y paradisíaca del territorio de las islas, los lugares de la comunidad raizal son una construcción constante que parte de las relaciones de diferentes grupos culturales, identidades y cosmovisiones que resultan de sus procesos de ingreso migratorio nacionales e internacionales. Sumado con lo anterior, existe una migración de nativos a otros territorios nacionales en búsqueda de nuevas oportunidades para acceder a mercados laborales y educación, lo que reduce la comunidad raizal presente en las islas, convirtiéndose en una minoría étnica,



especialmente, en la Isla de San Andrés, donde se convive con muchos extranjeros, comúnmente, de origen: sirio-libanés, caribeño y continental.

Aunque se encuentra en territorio insular, la población raizal está asentada, principalmente, en lugares delimitados en la zona rural de San Andrés, como la Loma, San Luis y el Cove, Providencia y Santa Catalina, así, en estos lugares, se promueve aún más la conservación de sus tradiciones, donde la gastronomía y la lengua nativa, el Creole, son protagonistas: “lo que es La loma y el Barack se ve más lo cultural, con la gente nativa de la isla, sí (Entrevista Miss Anola)” (comunicación personal, 2022).

De este modo, aunque el raizal resiste y lucha por mantener sus tradiciones desde sus prácticas económicas y sociales, persisten procesos de mestizaje cultural, donde no solo se evidencia el uso del Creole, sino del español y el inglés. En cuanto a la oferta gastronómica, esta se diversifica y se adoptan otros ingredientes, sabores y recetas de otras regiones, además de la variedad de religiones, creencias y cosmovisiones.

Asimismo, el territorio, los paisajes y la arquitectura se interponen, así, por ejemplo, en la zona del Cove y San Luis aún se mantiene la arquitectura tradicional de la isla, mientras que en la zona del centro y la zona comercial se puede observar cada vez más un desarrollo arquitectónico relacionado con la actividad turística: hoteles, resort, restaurantes y grandes edificios que son parte de esta dinámica comercial. Sin embargo, casi que, “por arte de magia”, al voltear una calle o alejarse del área comercial, se encuentran viviendas que conservan la arquitectura tradicional, en madera, construidas según los patrones de la colonización inglesa con gran variedad de colores. En este sentido, el territorio de la isla se comporta como un palimpsesto, donde se ven reflejadas las diferentes transformaciones y conservaciones de rasgos tradicionales como resultado de procesos económicos y culturales, como señaló Corboz (1983), el territorio no es un dato, sino el resultado de diversos procesos, puesto que se modifica espontáneamente.



Lugares importantes para los raizales

Los lugares más importantes para los raizales son aquellos relacionados con la productividad y la obtención de sus alimentos, por esto, el mar y las playas son los más importantes, pues comprenden propiedades medicinales y favorecen el bienestar y la relajación.

Es una experiencia muy hermosa, porque yo veo que la gente paga una millonada para venir a la isla y uno lo tiene aquí. Además, el mar es muy medicinal porque ayuda mucho con la salud, es bueno para los huesos (entrevista Miss Anola). (Comunicación personal, 2022)

Otros lugares se perciben importantes en relación con su historia, por ejemplo, la iglesia Bautista, la Casa Museo y la Casa de la Cultura han sido los espacios más nombrados por los portadores de tradición y todas aquellas zonas donde habitan los raizales, pues, además de promover las prácticas culturales tradicionales, se mantiene una tradición oral que permite difundir esos aspectos históricos y naturales del territorio más importantes.

La casa museo una vez yo fui allí y me pareció (...) aprendí algo que no sabía y me pareció hermoso el museo, porque ahí te enseñan cómo vivía la gente, sus tradiciones, cómo cocinaban, las cisternas, las ropas, las camas, sí, los pocillos (entrevista Miss Anola). (Comunicación personal, 2022)

La casa como territorio

El hogar o el espacio doméstico para la cultura raizal se encuentra delimitado, aunque tradicionalmente son las mujeres las que se encargan de la preparación de los alimentos, en varios relatos es posible identificar cómo, desde temprana edad, niños y niñas comparten con sus abuelas y madres en la cocina, por lo que aprenden algunas preparaciones importantes.



Las hijas estaban ahí con ella; cuando estaba haciendo pan, todas nosotras alrededor de ella, desde la mesa de mi mamá, entonces todas aprendimos, todas aprendimos a hacer lo que es pan, tortas, todas las comidas, tortuga, el caracol guisado, albóndigas de caracol, albóndigas de pescado, pescado frito, pescado (entrevista Miss Rosalía). (Comunicación personal, 2022)

Por otra parte, en algunos momentos particulares, son los hombres los que cocinan en el patio delantero de su casa, práctica asociada, principalmente, con la preparación del Rondón que se cocina con amigos y familia, en medio de conversaciones y música. Sobre ello, actualmente, se observa un cambio en esta práctica, lo que está asociado con los puestos de comidas conocidos como *Fair Table*, los que, en su mayoría, son de mujeres raizales que utilizan

el espacio del patio delantero de su casa o cerca de la orilla de la carretera para tener mayor visibilidad frente a los transeúntes, turistas, isleños y raizales. Lo anterior demuestra cómo la función social del patio se ha transformado histórica y culturalmente, pero sigue como ese espacio de reunión y colaboración entre familiares y vecinos que se encuentran para preparar las recetas tradicionales y descansar (Palacios, 2019).

De forma complementaria, en el patio se conserva el uso de las huertas de plantas como la menta y la albahaca, para la preparación de bebidas aromáticas y para condimentar sus alimentos. De esta manera, la gastronomía se convierte en un eje transversal que dinamiza la cultura, y conecta un pasado con un presente de lo material y de aquellos imaginarios raizales, así, no solo es portadora de la tradición, sino que la transforma y le da valor.



Identidad gastronómica

La cocina para mi es *everything*, todo, para mí la cocina es todo, es muy importante; cada ser humano, hombre y mujer debemos tener una base de lo que es cocinar, o la cocina, entrar ahí y calentar su cafecito por la mañana, estar en el entorno con lo que... para mi cocinar es todo, me gusta estar ahí todo el tiempo (entrevista a Miss Anola). (Comunicación personal, 2022)

Para la comunidad raizal, la cocina y la práctica de preparar alimentos se experimenta desde pequeños, pues es la tradición oral la que permite la transmisión de conocimientos de generación en generación, así, son los abuelos y los padres los encargados de enseñar a los niños, niñas y adolescentes las recetas más importantes de la familia que, con el tiempo, se convierten en sus platos favoritos.

Por ello, estos saberes son uno de los principales motivos de orgullo de la comunidad raizal que los

definen como legado cultural y se encuentran como premisa en las historias de vida.

Me gusta que aprenda y que compite conmigo, porque un día de estos yo me voy y todavía el legado va a quedar ahí con ellos, así que ojalá que todos mis nietos pueden saber lo que es la cocina tradicional (entrevista Miss Rosalía). (Comunicación personal, 2022)

De esta manera, cocinar se define como un conjunto de prácticas y saberes cotidianos que permiten la identificación personal y cultural de los raizales, lo que acontece en el interior de las viviendas y se extiende hacia el patio, configurando una cocina al aire libre que conecta lo íntimo y el hogar con lo social, así, la cocina afianza y fortalece la comunidad.

El secreto que tienen las preparaciones que los raizales han expuesto en esta experiencia es, principalmente, la dedicación para elaborar y trabajar cada receta, pues requieren de mucho tiempo y procesos minuciosos con pasos específicos que permiten obtener texturas

y sabores únicos: “se necesita tiempo ¿Sí?, no es una hora, no es cuatro o cinco horas, más (entrevista Miss Anola)” (comunicación personal, 2022). Segundo, pero no menos importante, los cocineros manifiestan la importancia de disfrutar el proceso de cocinar y ofrecer lo mejor de sí mismos en cada plato, por lo que aseguran que allí está el secreto: “la cocina uno tiene que tenerle amor, y uno debe hacer las cosas con amor, las cosas le salen a uno perfecto, muy bien, muy rico (entrevista Miss Anola)” (comunicación personal, 2022).

Se puede afirmar, entonces, que las prácticas gastronómicas son un aspecto fundamental para la comunidad raizal, definido esto como un ritual debido a las características propias de sus ingredientes, preparaciones y tiempos de cocción, además de que su cotidianidad favorece una motivación e identificación personal.

La cocina es mi vida, significa mucho para mí, porque desde que yo me levanto estoy en mi cocina. Hay unos días en que llega el nieto, y me dice: “Abuela, no más te falta meter la cama en la cocina, porque cada vez que llego estás en la cocina (entrevista Miss Dilia). (Comunicación personal, 2022)

Por otra parte, su carácter colectivo y de identificación cultural es contundente, puesto que las preparaciones, por lo general, son pensadas para consumir en familia. Un ejemplo de esto es el Rondón, plato típico que se prepara para días especiales, y compartir con familia y amigos.

Asimismo, la comida tradicional de la región, además de ser parte de la cultura, de las comunidades para satisfacer sus necesidades de alimento y sustento, se vuelve el centro de la mesa de los servicios ofrecidos para los turistas, así como el corazón y el centro de atractivo turístico de la región.

Fair Table

Entonces ellos se iban por 8 o 9 meses y mientras tanto la economía del hogar quedaba a mano de las mujeres, entonces lo que las mujeres hacían era poner una mesa en frente con comida, con lo que ellas quisieran, y se hacía la comida que se hacía en casa (entrevista Miss Rosalía). (Comunicación personal, 2022)

Esta tradición gastronómica es una práctica especialmente de mujeres, lo que se asocia con ubicar una mesa cerca de la avenida, los lugares de tránsito y bulevares, para vender sus productos culinarios que representan las recetas y los platos típicos más importantes de la región, como las empanadas, albóndigas, arroz con frijol, sopa de pescado, sopa de cangrejo, guisado de caracol, *Pigtail*, *Breadfruit* y el *Rondón* preparado con leche de coco, además de una variedad de pastelería, dulces y postres hechos, principalmente, a base de coco y frutas que se encuentran en la isla. En este sentido, es una tradición que comenzó hace décadas como resultado de la ausencia de los esposos en la unidad familiar, así, las mujeres la hallaron como una estrategia económica para ofrecer sus preparaciones.

Productos e insumos que no pueden faltar

Los productos indispensables para la preparación de recetas tradicionales son, principalmente, la leche de coco para toda clase de platos salados y dulces, todas las tortas, pies, *Journey cake*, *bon* y pan isleño tienen leche de coco, así como el *Rondón* y sopa de cangrejo como platos centrales de la comunidad. Por su parte, la harina, la sal, la pimienta, la cebolla, el ajo, el pimentón, el ají *Basket pepper* y el limón son ingredientes que no pueden faltar, asimismo, las proteínas más utilizadas y consumidas son el pescado, el cangrejo, el caracol y el

cerdo, con estas se prepara el *Rondón*, las empanadas, las sopas y las albóndigas; los platos se encuentran con acompañamientos o guarniciones de yuca, plátano, batata y *breadfruit*.

Por último, se encuentran todas las frutas utilizadas para las tortas y el pie, entre ellas, la piña, el banano, la ahuyama, el coco y el limón; estas, al igual que los panes y pies, se acompañan con infusiones, especialmente, *Mintea*.

Utensilios para cocinar

Los elementos más importantes para cocinar son los calderos, las ollas y los sartenes clasificados con funciones y tamaños de porciones.

A mí me gusta tener la olla en la que voy a cocinar o eso es lo que tengo; olla para el arroz, únicamente para el arroz. Olla para el caracol, tengo mi olla específicamente para el caracol, específicamente para el cerdo, específicamente tengo todas mis ollas nombradas (entrevista Miss Ismila). (Comunicación personal, 2022)

Por otra parte, los cucharones, las cucharas, los tenedores largos y los cuchillos son importantes para revolver, voltear y picar. Los portadores que se dedican a la pastelería aseguran que no puede faltar la batidora, licuadora y horno.

El coco, el producto principal de las recetas tradicionales

El coco es un ingrediente protagonista e imprescindible, por ello, se utiliza su leche, aceite y pulpa de fruta para las preparaciones, por otra parte, históricamente, se destaca porque su auge coincide con el momento contundente de la abolición de la esclavitud. Los campos de algodón se transformaron gracias a una caída de su precio y comenzó a dominar

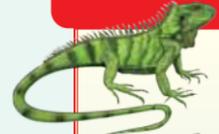
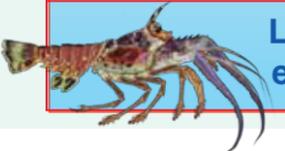
el cultivo de coco que, a su vez, demandaba una menor mano de obra (Ministerio de Cultura de la República de Colombia, s.f). El monocultivo de coco de las islas tenía una demanda considerable en el mercado norteamericano, sin embargo, este comenzó a bajar su productividad en el siglo XX, lo que se relacionó con diferentes fenómenos naturales como las sequías y la proliferación de ratas, asimismo, incidieron aspectos culturales, como el uso indiscriminado de su concha a manera de recipiente para la preparación de cocteles y la disminución de siembras.



Las vedas

El raizal define la escasez de algunos productos en relación con las temporadas de vedas que son definidas como un periodo en el que no se deben cazar algunas especies, con el objetivo de recuperar el recurso, ofrecer sostenibilidad al ecosistema, y contribuir a la seguridad alimentaria y económica, así, se evita que la fauna y la flora que se relacionan con esta desaparezca. La veda (Figura 1) se encuentra reglamentada desde el Gobierno local

y nacional, en el marco de la declaratoria del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina como Reserva de la Biósfera Seaflower en el año 2000 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), seguido de la declaratoria del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible del Área Marina Protegida (AMP) (Instituto de Investigaciones Marinas y Costeras José Benito Vives de Andrés [INVEMAR], 2012).

TEMPORADAS DE VEDA		
	Iguana verde	ENERO A DICIEMBRE
	Cangrejo negro	ABRIL A JUNIO
	Pez loro	ENERO A DICIEMBRE
	Tortuga marina	ENERO A DICIEMBRE
	Caracol pala	JUNIO A OCTUBRE
	Tiburón	ENERO A DICIEMBRE
	Langosta espinosa	MARZO A JUNIO

(Figura 1)

Música

Si hago yo para pasar delicioso ese día, me gusta poner música suave y en veces me gusta bailar. Cuando siento los pies cansados me gusta ponerme a bailar un rato; descanso, se me quitan los dolores de la pierna y sigo trabajando (entrevista, Miss Anola). (Comunicación personal, 2022)

Para los raizales, la música es fundamental en su cotidianidad, pues la mayoría manifiesta utilizar la música para cocinar, trabajar, y en momentos de ocio y recreación; los géneros más escuchados actualmente son el country, el reggae, el soca y el dancehall, aunque existen otros géneros que tradicionalmente se han escuchado y bailado como la polka, la mazurka, el cuadril y el calipso, además de que se produce jazz, soul y dancehall. Para la producción musical, utilizan instrumentos musicales de percusión como los tímboles, las tamboras, la batería, las maracas, la carraca o jawbon (quijada de caballo) y el instrumento idiófono el guache; son comunes instrumentos melódicos como las flautas y el acordeón, e instrumentos de cuerdas como cordófono o tináfono, la mandolina, la guitarra, el violín y el washtube, una suerte de contrabajo e instrumento insignia por sus cualidades rítmicas y melódicas.

Esta amalgama musical permite vincular la música con todos los escenarios privados, sociales y públicos, por la gran variedad de emociones y valores que evoca, por ello, se transita desde la nostalgia y lo orgánico del soca y el reggae, hasta lo más contemporáneo y festivo como es el dancehall, pasando por estilos universales como el jazz y el soul, del que se hereda su narrativa religiosa y espiritual, y géneros más tradicionales como el calipso y la mazurka.

Así, esta riqueza sonora y rítmica que mezcla músicas de origen afro y angloantillano, a través de géneros e

instrumentos de diferentes orígenes, en primer lugar, pareciera ubicar la música raizal en una estética global o universal, sin embargo, la apropiación cultural musical en esta región insular pasa por una experimentación y mezcla que resulta única, como sucede con la gastronomía con sus sabores, colores y texturas; en la música, se crean matices sonoros y rítmicos tan particulares para dar cuenta de la memoria y la tradición raizal en clave de la celebración, la jovialidad y la alegría.

De esta manera, este encuentro entre la cocina y la música no es fortuito, como se lee en la voz de Miss Anola (2022) al comienzo de este apartado, son una unidad en el mundo raizal. Así lo demuestra Green Moon Festival, evento que se realiza en el mes de septiembre en la Isla de San Andrés en torno al reconocimiento, el fortalecimiento y la unión de las tradiciones raizales a través de la música, la gastronomía y la artesanía.

Otro encuentro de gran relevancia es el día de la emancipación raizal, celebrado el 1 de agosto, en el que se mezcla la tradición oral de la lengua creole, la música y la indumentaria tradicional en actividades culturales, así como eventos académicos que reivindican las costumbres y sus valores inmateriales.

Vestuario

Respecto con el vestuario de las islas, se puede definir desde dos aspectos importantes, primero el vestido tradicional, y segundo la importancia de la formalidad y los colores para algunos espacios y prácticas específicas.

Es común, en la cotidianidad, el uso de colores vivos inspirados en la cultura de países en el occidente de África, pero, en eventos importantes, ceremonias y ferias, se usa con mucha frecuencia un vestuario típico

que se reconoce por su corte y estilo inglés, largo y con encaje en las mujeres, y sastres tipo frac en los hombres.

En una descripción más detallada, se puede identificar que el vestido de la mujer se caracteriza por tener blusas de cuello alto con abundantes encajes y por su manga tres cuartos, igualmente, alrededor de la falda, la que generalmente va hasta el tobillo y tiene cintas de seda de colores. Por otra parte, el vestido del hombre tiene blazer de cola, generalmente negro, así, utilizan corbatín y tirantes con camisa blanca, donde predomina las combinaciones de blanco y negro, y blanco y gris.

Esta manera de vestir formalmente es una herencia de los antepasados raizales que adaptan la tradición de la vestimenta anglosajona para sus propias ceremonias y ritos, lo que aporta un estilo elegante con ropas que no son comunes en el resto del Caribe; estas costumbres dan cuenta de una fuerte influencia del estilo británico, en el que es habitual la formalidad en las vestimentas, incluso, en regiones con clima caluroso.

Por otra parte, el vestuario formal y colorido para las mujeres y el esmoquin en los hombres se ha vuelto una tradición, especialmente, para los días dominicales para ir a la iglesia y compartir en familia.

Asimismo, es frecuente el uso de colores que tienen una connotación de identidad con el territorio, de este modo, los colores se relacionan, especialmente, con la alegría de los raizales y con los colores de la isla, en palabras de Miss Anola (2022):

Yo creo que de pronto por el color de la isla. Usted sabe que la isla tiene

diferentes, el mar tiene 7 colores. Si miramos, usted mira en el avión, usted mira San Andrés, San Andrés se ven los colores, los árboles; se ve verde, se ve azul, amarillo, café, entonces yo creo que eso es lo que representa, la isla (entrevista a Miss Anola). (Comunicación personal, 2022)

En palabras de Miss Dilia, “para mí los colores significan vida, alegría” (comunicación personal, 2022).



SENDEROS DE GASTRONOMÍA RAIZAL

Por: Silvia Archibold

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

Lo mejor de esta tierra son las personas alegres, sabias y amigables que contagian su energía, tranquilidad, amor y felicidad con todas las personas que los visitan, generando experiencias significativas que dejan memorias y recuerdos que, con el tiempo, se convierten en relaciones fuertes y duraderas. El proceso de descubrimiento, colonización y emancipación en el Archipiélago dejó una mezcla de cultura reflejada en el color de piel, la lengua materna, la música, el baile y las tradiciones culturales que identifican al raizal.

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

Poema autora Silvia Archibold Livingston

Mi rondón and me journey cake

I

Mi ancestors nevar liase, the use to work from sun, to sun.

Fishing, agricultor, exporting coconut, rasen animals. Was de way dem live.

Diferente stile a life dem had so dem cud survive, de eat helty food and heavy bread, fi keep dem strong and a Wake.

II

Mi rundón an mi journey cake, part a mi culture

Coming from generation to generatió,

Mi rundown an mi journey cake, this da part a fi mi tradition.

III

Pation, love an recognition, is all mi gat fi mi culture

Mi rondon an mi journie cake, the best thing mi get from mi ancestors.

La comunidad isleña está conformada por una población con una riqueza cultural, buenas prácticas ancestrales, buena educación y sabedores de plantas medicinales. La actividad económica principal es el turismo, pues llegan visitantes nacionales e internacionales, quienes se hospedan en los tres sectores de la ciudad, Centro, Loma y San Luis y, a diario, realizan diferentes *tours* que les permiten conocer y disfrutar de los atractivos de la isla, como su fauna, flora, las personas y sus delicias representadas en los platos típicos como el *rundown*, la sopa de cangrejo, cangrejo guisado, *stew conch* y cerdo guisado. La experiencia de poder parar en las mesas de las matronas del sabor denominadas *fair tables*, en las que se degustan panes, postres y preparaciones gastronómicas, tales como panes isleños, *crab back*, empanadas de cangrejo, *fish ball*, *Crab buns*, *Journey cake*, *plantain tart*, *yuca cake* y *zugar cake*.

Actualmente, se han recuperado las buenas prácticas ancestrales, en especial, las técnicas de cocción a fuego en leña en los patios de las casas nativas, lo que genera espacio de integración y una opción para que los visitantes conozcan más de la cultura local.

Las matronas del sabor, las cocineras y las propietarias de emprendimientos gastronómicos locales son expertas en la preparación de platos típicos y ancestrales, habilidades heredadas de sus ancestros, pues el raizal tenía funciones propias según su género: los hombres se dedicaban a cultivar la tierra, a la pesca y cría de animales, y las mujeres se concentraban en preparar las delicias, conservar las carnes y hacer panes para toda la semana. Todos los platos que representan la cultura local son preparados con los productos de la tierra y cultivos orgánicos cuidados con abonos naturales.

La actividad de preparar platos típicos y delicias nativas pasó de ser un oficio para las familias o amas de

casa y se convirtió en una alternativa para generación de ingresos, lo que crea una dinámica interesante para el turista, puesto que le permite disfrutar, de manera más cercana, la cultura local. Los turistas se interesan por conocer de cerca las técnicas de preparación y cocción de platos exóticos como el *rundown* y la sopa de cangrejo.

Anteriormente, el visitante se limitaba a llegar a su hotel con plan todo incluido, visitar los cayos, hacer la vuelta a la isla en chiva, ir de compras y regresar a su destino final, pero, hoy en día, los turistas quieren recorrer la ruta turística en la que tienen un contacto con las personas locales y con su cultura, disfrutan de su gastronomía y las buenas practicas; algunas actividades turísticas con identidad cultural en la ruta donde habitan los raizales son las siguientes.

Rondón didáctico: consiste en una integración entre turistas y matronas, donde el turista participa en la preparación del plato, y viven la experiencia de compartir y aprender de la cultura raizal.

Vuelta a la isla ecológica: es una vuelta a la isla diferente, en la que suben a la loma, un sector donde habitan los raizales, así, el visitante tiene la oportunidad de encontrar en la orilla de la calle productos de agricultura, delicias en los fair tables y conversar con los raizales, pues la mayoría de las veces quieren hablar algunas palabras en la lengua materna, el creole.

Tarde con un artesano: en esta actividad, se pasa la tarde con un artista, pintor o artesano, se participa en la preparación de un objeto de su arte, escuchando la historia de su familia, mientras que degustan de un delicioso de menta, toronjil o promenta acompañado de una porción de torta de banano, yuca o ahuyama. Cabe resaltar algunos actores importantes en la preparación de platos y delicias de la cultura raizal como:

- Efren Reyes O'Neill
- Lidia Martínez Hudgson
- Sandra Martínez Christopher
- Angela Pomare
- Marlen Hooker
- Caroline Hudgson Martin
- Isilma Steele Martínez
- Anola Pomare Forbes
- Dilia Gordon
- Cleotilde Pomare Forbes
- Aminta Dilbert Bryan

Son personas que nacieron en hogares donde la gastronomía era importante y heredaron el don del sabor isleño, de este modo, hoy son referentes para las futuras generaciones y se encuentran en una ruta turística con identidad cultural alrededor de Isla de San Andrés. Estos personajes se encuentran alrededor de la isla, en rincones del sabor y a la orilla de las carreteras de los barrios donde habita la población raizal de la isla, lo que crea una ruta de la gastronomía raizal en la que se encuentra lo siguiente.



Ruta Gastronómica Raizal, punto 1

En el centro de la ciudad se encuentra Efrén Reyes O'Neill, un apasionado por su cultura, sus costumbres y buenas prácticas, pues adopta la práctica de preparación de delicias nativas. Efrén es mitad sanandresano y mitad santandereano, su madre fue Celia O'Neill Archbold y su padre fue José Hernando Reyes Quintero, es isleño y vivió un tiempo en Bogotá, pero volvió a San Andrés a rescatar su tradición y emprender su negocio, por ello, se considera un panadero, y rescató la receta de pan isleño de su padre y la técnica de su madre.

En el centro de la ciudad, los turistas encontrarán un sinfín de atractivos turísticos, como playa, brisa, mar, almacenes, iglesias de las diferentes religiones, alojamientos turísticos, restaurantes de comida corriente, comida internacional y comida local, igualmente, podrán conectarse con la cultura raizal en los diferentes puestos de venta de panes, dulces, y delicias nativas, donde no puede dejarse de degustar de un delicioso buns, pan isleño hecho a base de coco, tortas y platos típicos de la región. En la peatonal, al lado del Hotel Casa Blanca, por la Cooperativa de lancheros, podrán contratar a las matronas del sabor con su venta diaria de platos típicos, dulces, panes y la comida que representa a la región.

Ruta Gastronómica Raizal, punto 2

En el centro por la gobernación y en la carretera de San Luis, se encuentra a Cleotilde Pomare Forbes y Aminta Dilbert Bryan, unas mujeres dedicadas a la cocina ancestral y a preparar delicias nativas, para vender desde casa, para eventos, reuniones y vender en modalidad Fair table desde la plazoleta de la gobernación.

- Desde los 12 años aprendió hacer tortas viendo a su madre.



- En su tiempo libre le gusta leer – textos de religión. Es bautista y asiste a la iglesia los domingos.
- De la isla le gusta la gastronomía, el mar de los siete colores, y San Andrés lo define como incomparable y belleza.
- Define a la cocina como su vida, dedica más tiempo a la cocina, pues ha sido su sustento después que dejó de trabajar en la Gobernación, por lo que tiene una mesa de feria.
- Para ella, vivir al lado del mar es una maravilla, ha sido medicina para muchas personas que están enfermas (entierran sus pies en la arena y consiguen fuerza para las personas que no pueden caminar).
- Se siente orgullosa de ser raizal, ser nativa de San Andrés y disfrutar de la gastronomía de la isla.
- Platos típicos: *rondón*, *Plantain tart*, *Bon*, *Johnny Cake*.
- Como herencia, le gustaría transmitir a su familia el rondón y caracol guisado.

En este sector, es posible encontrar varios atractivos turísticos como las playas de Rocky Cay, las que son

visitadas por turistas, en un cayo al que se puede llegar caminando, así como la playa de Coco Plum y las playas del Caribe playa. Los turistas que visitan estos atractivos tienen la oportunidad de disfrutar de las delicias de Mis Cleotilde y las mujeres que conforman la asociación de tradicional *cooking*.

Ruta Gastronómica Raizal, punto 3

En el sector de Ground Road, a la entrada del anterior cañaveral, se encuentra a Mis Dilia Gordon. Nació en San Andrés, vive en el barrio Ground Road con su esposo, es católica, y aprendió a cocinar de su madrastra y su mamá, de este modo, emprendió su negocio cuando perdió su trabajo en la Gobernación y su hija estaba estudiando en Barranquilla, así, le faltaban dos años, por lo que colocó así su *fair table* hace más de 20 años.

Este sector es tradicional, debido a que, por esta zona, habitan en su gran totalidad personas raizales que se dedican a la venta de comida típica, un lugar visitado los fines de semana a la orilla de la carretera donde locales y visitantes hacen una parada para probar los platos de Mis Dilia y llevarle a sus familiares. El este punto de Ground Road, se encuentran dos entradas hacia las playas de Gene bay, un lugar poco visitado por turistas por desconocimiento, pero los que se atreven a ingresar encontrarán un balneario increíble, tranquilo y donde se aprecian los siete colores del Mar Sanandresano.

Ruta gastronomía Raizal, punto 4

En Ground Road, se encuentra a Miss Isilma Steele Martínez, una mujer raizal con gran habilidad culinaria, carisma y dedicación a su cocina tradicional, lo que permite que los sábados y domingos, desde su patio, pueda vender todo tipo de platos típicos, panes y delicias nativas, una opción para residentes, turistas y visitantes.

Es de San Andrés, vive en el barrio Ground Road, es católica como su familia y es una de 18 hijos, asimismo, realizó un curso de secretariado, pero, para empezar a ayudar a algunos de sus hermanos que no trabajan, vio la oportunidad de la gastronomía, por ello, tiene una mesa de venta (*fried table*) que abre los fines de semana y festivos; cocina hace 32 años, y aprendió todas sus recetas de su mamá, no tiene hijos y pertenece al coro de la iglesia.

Miss Isilma no trabaja sola, se acompaña con un grupo de jóvenes que hacen parte de su familia, por lo que los fines de semana y festivos sacan alrededor de 25 diferentes platillos y delicias, de este modo, las personas, para este punto de la ruta, disfrutan de la comida y de un rato agradable con la familia de Isilma, hacen encargos y participan en la hechura de algunos platos. En este punto, los turistas pueden contratar un *tour* por el barrio donde conocerán a cada familia, para compartir un té en una casa isleña; este *tour* lo vende la sobrina de Isilma, Eimy Steele.

Ruta Gastronómica Raizal, punto 5

En el sector de Ground Road, se encuentra a Miss Lydia Martínez Hudgson y Miss Sandra Martínez, quienes vienen de una familia grande dedicadas a la preparación de platos típicos de la isla; están ubicadas en un sector residencial, pero visitado por residentes y turistas, poseen un negocio de comida típica y todos los fines de semana se aprecia el lugar lleno de comensales que disfrutan de sus preparaciones. Miss Lidia es experta en el plato típico rundown, pero ambas nacieron en San Andrés, creen en Dios y aplican, en su vida, la religión bautista desde niñas. Miss Lydia cuenta que, desde pequeña, cocina y todo empezó cuando, un siete de agosto, unas amigas la invitaron a cocinar rondón y le dijeron que por qué no empezaba a vender comida, puesto que era rica,

entonces, emprendió su primer puesto donde vendía solo empanadas de cangrejo (*crab patties*).

Por lo tanto, empezó a vender en unas bases de piedra y a fuego de leña, luego, con ayuda de préstamos, construyó su cocina y hoy es el restaurante llamado “Restaurante Lydia”, donde su especialidad es el rondón. Es impresionante ver cómo los turistas llegan a este lugar desde las 11:00 a.m., parqueando sus motos, mulas y carros, por ello, se aprecia alrededor de 200 personas almorzando. Este restaurante queda cerca de la iglesia Católica San José, los turistas tienen la oportunidad de ver pasar los raizales al salir de misa y pasar por el restaurante vestidos con sus trajes elegantes, sombreros y las niñas con sus vestidos, por lo que se evidencia la elegancia del raizal, una mezcla de cultura heredada de los ingleses, españoles y africanos.

Ruta gastronómica Raizal punto 6

En el sector de Bobby Rock con Ángela Pomare y Marlen Hooker, mujeres raizales que, desde niñas, practican la cocina tradicional, cocción en leña y la utilización de los recursos naturales de su tierra natal. Ambas nacieron en San Andrés, son cuñadas y viven en el barrio Bobby rock, asimismo, tienen una *fair table* que abre los jueves, sábados y domingos; Ángela es católica y sabe nadar, y Marlen es bautista y sabe pescar, ambas creen en Dios.

En este sector, se aprecia la variedad de fauna y flora que produce la Isla de San Andrés, por otro lado, las personas son religiosas, la mayoría se dedica a la pesca, la agricultura y la venta, por ello, los turistas disfrutan una parada en este lugar no solo para degustar la comida típica, sino disfrutar de un paisaje natural.

Ruta gastronómica raizal punto 7

En el Cove, se encuentra a Miss Caroline Hudgson Martin; nació en San Andrés y ha vivido en el sector

del Cove durante 69 años, su esposo falleció hace tres años, ama la pesca y es lo que hace en su tiempo libre, igualmente, tiene un puesto de comida donde vende los fines de semana, pertenece a la religión bautista y ama el color de su piel. Quien llegue a este sector tendrá un contacto con la naturaleza, una combinación de mar y bosque en un paisaje sin igual, manera tradicional en la que viven los nativos; la mayoría de las personas que habitan en este sector sobreviven de la pesca y la agricultura. El turista que visite el puesto de Miss Caroline podrá degustar de la comida típica y tradicional y entrará en contacto con una persona que representa la figura de la mujer raizal en todas sus facetas. Dar la vuelta a la isla en chiva, en vans o moto da la oportunidad de disfrutar de San Andrés, su cultura, su astronomía y su historia.

Ruta gastronómica Raizal, punto 8

En el sector del Cove se encuentra a Miss Anola Pomare Forbes, quien nació en San Andrés y vive en el barrio Ensenada del Cove, asimismo, tiene dos hijos, cocina con su hija los postres que vende, es testigo de jehová, estudio estética en Bogotá y allí vivió durante ocho años haciendo masajes, luego de ello, regresó a la isla porque su mamá enfermó y decidió quedarse; hace masajes en la isla y vende los postres típicos por encargo o prepara cada ocho días para la venta.

EL sector del Cove es caracterizado por ser un sector tradicional de la isla, por lo que pocos turistas tienen la oportunidad de conocerlo, pero los que ingresan al sector quedan enamorados por el colorido en las casas, el diseño de la arquitectura ancestral y los jardines que no faltan en los patios de las casas nativas. Las personas de este sector se dedican a la agricultura, la porcicultura y la venta de delicias nativas en modalidad *fair table* (una mesa que se coloca todos los días a las 5:00 p.m. con todo tipo de panes, tortas, dulces y acompañantes como *fish ball* y pescado frito).



Puente de los enamorados

BREVE RESEÑA DE OLD PROVIDENCE

Por: Jorge Alberto Pulgar Meneses

Algunas investigaciones estiman que entre 1627 y 1630 llegaron los primeros pobladores al Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, pero más exactamente a la isla de Providencia, a la cual bautizaron como Old Providence, una isla llena de recursos naturales y vitales para garantizar la supervivencia. En ese entonces, la isla se caracterizaba por el agua dulce y una tierra fértil para cultivar, puesto que contaba con unos nacimientos de aguas naturales y una tierra de origen volcánico apto para el cultivo de diferentes tipos de alimentos.

Los puritanos ingleses fueron los primeros pobladores permanentes que se asentaron en el archipiélago y, más precisamente, en la isla de Providencia. Algunos vestigios dan cuenta de que los indígenas misquitos llegaron muchos antes a la isla de San Andrés, dado que estaba constituida por un bosque húmedo lleno de árboles maderables, de los cuales se proveían para las construcciones en el continente (Nicaragua, Panamá y Honduras). Los puritanos son un grupo religioso de origen inglés que llegaron a estos territorios reclamando una “recompensa” por parte de la Corona inglesa, aunque se trataba más de una estrategia de esta última para segregarse comunidades religiosas en disputa.

Bajo dicho contexto, los puritanos se trasladaron a las Bahamas y, desde allí, cogieron rumbo hacia la isla de Providencia con un grupo de no más de 80 esclavos

negros. Fue así como construyeron una pequeña sociedad y se dispusieron a explotar la tierra con semillas y cultivos que trajeron con ellos, incluso algunos provenientes de las Américas. De esa manera, los primeros asentamientos documentados se fueron consolidando en Old Providence and Ketlina, la isla que se encuentra en frente del centro de Old Providence.

Así pues, los puritanos comenzaron a explotar la tierra, teniendo en cuenta que era muy rica en minerales y, por lo tanto, la siembra de plantas es muy fructífera. Esta siembra inició con algodón, caña de azúcar, plátano, naranjas, limón, frijoles y guandú. También se adelantaron actividades de pesca, siendo clave el cangrejo negro endémico de las dos islas a nivel gastronómico. En la parte pesquera, la isla era abundante en caracol pala, tortuga, langosta y una gran variedad de pescados como, por ejemplo, pargos rojos, meros y variedades de túnidos.

En esa época, gran parte de la economía giraba en torno a la siembra de algodón, el cual se llevaba a Jamaica y a las Bahamas donde se localizaban centros de acopio y de ahí salía para Europa. Esta dinámica económica se vio truncada con la presencia de los piratas en las aguas del Caribe, quienes, con el visto bueno de la Corona inglesa, comenzaron a asaltar a los barcos provenientes de Cartagena hacia Europa y que venían cargados de oro de América del sur. Esto condujo a que muchos de ellos se acentuaran en la isla de Old Providence, puesto que, por la geografía y el terreno, era muy fácil asaltar cualquier embarcación; pues Providencia contaba con la fortaleza de sus montañas altas y, en caso de un enfrentamiento, podían resguardarse detrás de estas. Esta conducta, con el beneplácito de los puritanos y la colaboración de los esclavos, tuvo sus frutos. De manera que se dieron diferentes alianzas y asociaciones

para llevar a cabo esta actividad, aunque no por mucho tiempo. A mediados de 1650, los españoles le tendieron una trampa y rodearon y atacaron a los puritanos con sus esclavos. Los puritanos fueron devueltos a Europa y los esclavos capturados llevados a Cartagena. Algunos esclavos huyeron y fue en ese proceso donde muchos terminaron poblando la isla de San Andrés. A la isla más grande, esto es, San Andrés, llegaron los primeros pobladores permanentes, casi que de manera accidental. Estos se acentuaron en la isla que les proveía un bosque húmedo y maderable, así como aguas ricas en especies. Fue así como se comenzaron a poblar estos territorios insulares.

Nosotros los isleños contamos con alimentos considerados como propios de nuestro territorio, pero lo cierto es que muchos de ellos llegaron a través de los viajes que hicieron los representantes de las coronas de la época hacia el océano Índico. Un ejemplo de ello es el árbol de pan o fruta de pan. A mediados del siglo XVII, la reina de Inglaterra encomendó a una tripulación, embarcada en un barco denominado HMS Bounty, zarpar de Inglaterra con destino a Tahití, con el fin de buscar plantas y así poder sembrarlas en Inglaterra; puesto que la fruta de pan no nace por semilla y, por ello, toca hacer un trasplante. Sin embargo, la tripulación, cansada de los malos tratos del capitán, armó un motín a bordo y encarceló al capitán. Posteriormente, lo bajaron en una canoa a la deriva y los rebeldes comenzaron a arrojar todas las plantas de fruta de pan que venían en el barco. Dado que estaban bajando por África y subiendo por Europa, las plantas naufragaron hasta llegar a las Américas. Estas plantas cuentan con más de veinte variedades y las que llegaron a las islas se dieron de manera perfecta en estas tierras, puesto que la fruta de pan del archipiélago es muy rica en almidón.



FAUNA MARINA

El ecosistema del Archipiélago, por sus características únicas, presenta unas condiciones que han permitido el desarrollo de especies maravillosas para la gastronomía, tales como el cangrejo negro (*black crab*), un cangrejo que vive en las zonas más altas de la isla, pero, en su época de reproducción, baja a las costas de la isla para desovar sus huevos en el mar, así, es un animal precioso con un caparazón oscuro, al que los isleños le tienen gran respeto, pues, durante años, ha sido fuente significativa para la alimentación y la preparación de platos destacados, como las famosas empanadas de cangrejo, las *crack back* o la deliciosa *crab soup*.

De igual manera, se destaca el caracol pala, un cangrejo impresionante por su gran tamaño, su sabor particular y su hermosa concha; asimismo, se destaca una gran variedad de peces, como el *wife* que es usado, tradicionalmente, para hacer el famoso *rundown*, y otros como la saltona roja, el *yellow tail* o el bonito, los que se consumen en varias preparaciones, tanto en sopa, en guisos o en las famosas *fish balls*.



Dibujos realizados por niños
raizales sobre la pesca
en la Isla de San Andrés.
Museo Nacional de Colombia.

Pargo rojo

Lutianus vivanus

Ecosistema

Generalmente en arrecifes coralinos o praderas de algas, en aguas templadas con profundidad de menos de 90m.

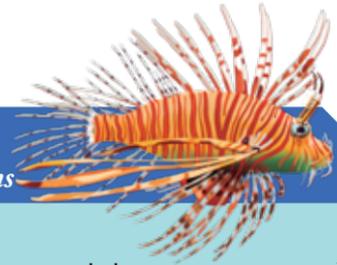
Gastronomía

Luego de limpiar y arreglar el pescado (retirar escamas, vísceras) se puede consumir en filete asado, hervido o frito.



Pez león

Pterois volitans



Ecosistema

En Colombia es una especie invasora que amenaza el ecosistema del Archipiélago, suelen habitar en arrecifes de coral y zonas de pastos marinos.

Gastronomía

Actualmente, al ser una especie invasora se está promoviendo su consumo en diferentes preparaciones con técnicas tradicionales: frito, en cazuela, hervido, guisado, entre otras.

La vieja esposa

Enoplosus armatus

Ecosistema

Mar del Coral, aguas no tan profundas de menos de 90m, generalmente en arrecifes coralinos o praderas de algas, viven en aguas templadas.

Gastronomía

Suele usarse en el famoso Rondón gracias a su textura ya que es una carne que no suele desmenuzarse, aunque en general es de consumo propio para los pescadores y no tiene gran valor comercial.



Caracol pala

Lobatus gigas

Ecosistema

Los caracoles adultos se suelen encontrar en praderas de algas y fondos con arena, también en fondos rocosos.

Gastronomía

Su carne es usada para consumo doméstico y su concha para trabajos artesanales y decoraciones, se suele consumir en sopas, guisos y ceviche.



Caracol Burgao

Cittarium pica

Ecosistema

Este caracol vive en costas rocosas de formación con piedras coralinas.

Gastronomía

Se consume en sopas, guisos y ceviches.



Cangrejo negro

Gecarcinus ruricola



Ecosistema

Esta especie es endémica del archipiélago y habita en el bosque seco tropical aunque hace parte del ecosistema marino, ya que en época reproductiva las hembras salen del bosque a desovar en el mar y en las zonas rocosas.

Gastronomía

Los cangrejos se abren, se les quita el pecho y las patas, del cascaron grande se recolecta la grasa, luego de cocinarlos en agua hasta y ablandarlos, se saca la carne para ser usada en preparaciones como arroces o empanadas.

Mero

Epinephelus itajara

Ecosistema

Se encuentra en los mares tropicales y subtropicales del océano, son fáciles de encontrar en los arrecifes coralinos.

Gastronomía

Luego de limpiar y arreglar el pescado (retirar escamas, vísceras) se puede consumir en filete asado, hervido, frito.



Pez loro

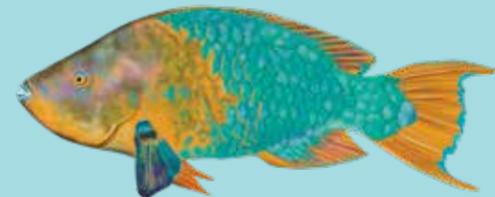
Sparisoma viride

Ecosistema

Habita en aguas claras, en profundidades de 0 a 60mts y suele habitar los arrecifes de coral.

Gastronomía

Luego de limpiar y arreglar el pescado (retirar escamas, vísceras) se puede consumir en filete asado, hervido, frito.



Jurel

Caranx hippos

Ecosistema

En Colombia es una especie invasora que se distribuye por toda la costa atlántica de América, incluyendo el Mar Caribe.

Gastronomía

Luego de limpiar y arreglar el pescado (retirar escamas, vísceras) se puede consumir en filete asado, hervido, frito.



Pulpo

Octopus briareus

Ecosistema

Este pulpo se encuentra desde las Antillas hasta Sudamérica, y es el pulpo más común en el Caribe, suele vivir en los arrecifes coralinos.

Gastronomía

Se debe lavar muy bien y retirar su pico, luego se debe hervir por al menos 40 minutos para luego terminarlo en diferentes preparaciones en sopas, guisos y ceviches.



Langosta

Panulirus argus

Ecosistema

Suele encontrarse en praderas marinas y arrecifes de coral, en profundidades de 1 a 90 mts de profundidad.

Gastronomía

Primero, se debe matar la langosta la manera tradicional, hirviéndola en la olla sin embargo también se puede incrustar un cuchillo entre la cabeza y el cuerpo, se retira la cola y se limpia con un cuchillo retirando patas y aletas.



Pez delfín

Coryphaena hippurus

Ecosistema

Esta especie se distribuye en todos los océanos tropicales y subtropicales del mundo, se encuentra en profundidades de hasta 85m, suelen encontrarse donde hay grandes concentraciones de algas y debajo de objetos flotantes como barcas.

Gastronomía

Luego de limpiar y arreglar el pescado (retirar escamas, vísceras) se puede consumir en filete, hervido o frito.





FLORA

Por otra parte, cabe mencionar la belleza e imponentia que tiene la flora local, desde los altos cocoteros encontrados por toda la isla, los que, además de ser un atractivo visual, se reconocen como parte fundamental en las preparaciones y la comida tradicional, así como en sus diferentes subproductos, un ejemplo de ello es la leche de coco incluida en sopas, en el arroz, los postres y la panadería local.

Es posible reconocer diferentes árboles frutales, desde el popular bread fruit apreciado por todos en la isla, un árbol fácil de reconocer por sus distintivos frutos usados como guarnición en la mayoría de preparaciones. Otros árboles son el icaco y la grosella, frondosos y copados de una gran cantidad de pequeños frutos con propiedades medicinales, así como el árbol de tamarindo, un árbol reconocible por sus frutos alargados, secos y deliciosos.

En este orden de ideas, es importante mencionar el *basket pepper* como un ingrediente básico para la gastronomía local, este ají se encuentra en la gran mayoría de preparaciones, pues infundona y aporta un agradable sabor y aroma en las recetas en las que sea incluido; su estado inmaduro (de color verde) es más aromático que su estado maduro (rojo), por esto, se aprecia usarlo de la primera forma en sopas o guisos y de la segunda de manera encurtida, esto para acompañarlo como condimento adicional, así, algunos comensales creen que en la cotidianidad de la gastronomía su color no es de gran importancia, sino incluirlo en las preparaciones.

Esta es una pequeña síntesis de los productos particulares que hacen parte de la investigación, sin embargo, cabe resaltar que esto solo expone un pequeño vistazo a la riqueza natural que tiene la región, un paraíso no solo turístico, sino biodiverso; gracias a esto, cada uno de los productos aporta una identidad en el ecosistema de la isla y en los usos dentro de las preparaciones raizales. El ecosistema, la fauna y la flora hacen de la isla un lugar asombroso y paradisiaco que vale la pena disfrutar y probar.



Basket pepper

FLORA NATIVA

Mango *Mangifera indica*



Biología

El árbol de mango, tarda entre 20 y 40 años en alcanzar un tamaño de madurez, habitualmente el buscado para dar abundancia de frutos, aunque a partir de los 10 años ya da una fructificación abundante.

Gastronomía

Se consume principalmente:

1. Crudo/ Fresco: Se pela y se corta el mango en cubos o rodajas. Se desecha la semilla del centro
2. En jugos: Se pela la fruta, se obtiene la pulpa. Posteriormente se licua con un poco de agua y azúcar si se requiere.

Guanábana *Anona muricata*



Biología

Árbol pequeño que llega a alcanzar hasta 10 metros de altura, de follaje compacto, hojas simples, coriáceas verde oscuro, grandes y brillantes.

Gastronomía

Se consume principalmente:

1. Crudo: Se retiran las semillas y se consume la pulpa.
2. Jugos: Se retiran las semillas y se licua la pulpa con agua o leche. Se utiliza contra el raquitismo, diabetes, catarros, indigestión, parasitosis intestinal y el cáncer.

Coco *Cocos nucifera*



Biología

Es una palmera monoica de tronco único, con frecuencia inclinado, de 10-20 metros de altura y de 50 centímetros de grosor en la base y estrechándose hacia la parte superior.

Gastronomía

Se consume principalmente fresco se saca la carne interior, la cual se puede comer directamente, su agua se aprovecha para la elaboración de bebidas alcohólicas y preparaciones de sopas y salsas, de su carne, se realiza la famosa leche de coco rayándola o licuándola y posteriormente exprimiéndola con la mano sobre un sedal o colador, es parte esencial de las preparaciones de sopas y salsas dentro de la cocina raizal.

Aguate *Persea americana*



Biología

Árbol pequeño que llega a alcanzar hasta 10 En estado silvestre, el árbol puede alcanzar alturas de alrededor de 20 m, más comúnmente entre 8 y 12 m, y un diámetro a la altura del pecho de 30-60 cm, con tronco erecto o torcidos.

Gastronomía

Puede utilizarse indistintamente en la preparación de postres dulces y platos salados, ya sea como fruta o como hortaliza.

Achiote *Bixa orellana*



Biología

Las hojas son simples, de tamaño grande (6-27 x El fruto es una cápsula roja, de 2 a 6cm de largo, cubierta por gruesos y espinosos pelos, verdosa oscura a morada según la variedad. Cuando madura, pasa a pardo rojizo oscuro. En cada valva hay semillas en número de 10 a 50. Cada una de ellas es comprimida, de 5mm de largo

Gastronomía/medicina

Utilizada para dar color y sabor a guisos, estofados. Tiene acción antiinflamatoria, expectorante, diurética, febrífugo, antibacteriana, suavizante, hepatoprotectora, antioxidante, cicatrizante, astringente, hipoglicemiante, antiséptico, cardiotónico, sedante suave

Tamarindo *Tamarindus indica*



Biología

El Tamarindo crece en árboles de gran altura, pueden llegar a tener una longitud de más de 30 metros, su madera es muy resistente y posee un tronco de gran grosor. Es una planta perenne que se desarrolla muy lentamente.

Gastronomía

Se consume principalmente:

Jugo: Retirar la pulpa de la vaina, desechar semillas y licuar con agua y azúcar o panela.

Árbol del pan *Artocarpus incisa*



Biología

Es un árbol tropical de gran diversidad (más de 120) que alcanza una altura de 9 a 18 metros, con grandes hojas de color verde oscuro de 20 a 90 cm de longitud. Comienza a dar frutos aproximadamente después de seis años y se mantiene productivo por más de 50 años. Los frutos, de 9 a 45 cm de longitud y 5 a 30 cm de diámetro, pueden pesar hasta 6 kg.

Gastronomía

1. Jugo del fruto del pan
2. Rondown
3. Frito
4. Asado
5. Amasijos

Limón *Citrus limon*



Biología

El limonero es un árbol cítrico y perenne de copa redondeada, extendida y abierta, que en estado natural alcanzan alturas de hasta 6 m de altura. El tronco lo tienen anguloso en la juventud volviéndose luego redondeado y lampiño de color castaño claro.

Gastronomía

Se consume en:

1. Zumo/Limonada: Exprimir el limón, mezclar con limón y azúcar
2. Para acompañar comidas.

Noni *Morinda citrifolia*



Biología

El Noni es un árbol de hoja perenne, con hojas grandes y brillantes que pueden crecer de 3 a 10 m de altura.

Gastronomía

Se consume principalmente: :

1. Crudo
2. Cocido
3. En zumo
4. Tostar las semillas.

Debido a sus propiedades antimicrobianas y antiparasitarias es capaz de combatir la *Helicobacter pylori* y ayuda en el tratamiento de úlceras, gastritis o parásitos intestinales.

Guayaba *Psidium guajava*



Biología

Este árbol de fuerte madera y tronco erecto que puede alcanzar los 30 pies de altura, posee hojas color verde y de forma ovalada que desprenden un agradable aroma. Sus flores tienen un hermoso color blanco y su fragante aroma atrae insectos que las polinizan.

Gastronomía

Se consume principalmente:

1. Crudo: Se consume directamente
2. Jugos: Licuado con agua y colado

Orégano *Oreganon vulgaris*



Biología

Es una hierba perenne que forma un pequeño arbusto achaparrado de unos 45 cm de alto. Sus diminutas flores, de color blanco o rosa, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas, están protegidas por diminutas hojas de color rojizo.

Gastronomía/medicina

Utilizada para condimentar proteínas, estofados, sopas, etc.

Yuca *Manihot esculenta*



Biología

Arbusto de entre 2-3 m de altura, provisto de raíces tuberosas alargadas. Hojas alternas largamente pecioladas, limbo 3-5 partido, segmentos de entre 8-15 cm. de longitud. Flores en racimos ramificados, las femeninas en la base, pocas con el cáliz más corto que en las masculinas.

Gastronomía

1. Estofada: Pelada y cortada en trozos, se cocina de manera prolongada partiendo de agua hirviendo. Común en sopas como el Rondón
2. Frita: Se pela, se corta en láminas y se fríe en aceite.



Cocina raizal colombiana
del archipiélago de

SAN ANDRÉS





PAN ISLEÑO



Efrén Reyes O'Neill
Efrén es mitad Sanandresano y mitad Santandereano, su mamá fue Celia O'Neill Archbold y su padre fue José Hernando Reyes Quintero, es isleño y vivió un tiempo en Bogotá, pero volvió a San Andrés a rescatar su tradición y montar su negocio, se considera un panadero y rescató la receta de Pan isleño de su padre y la técnica de su mamá.



- 6 personas**
- Leche de coco 1.210 gr*
- Harina panadera 2.200 gr*
- Grasa vegetal 110 gr*
- Manteca de cerdo refinada 220 gr*
- Azúcar refinada 220 gr*
- Sal 22 gr*
- Levadura en polvo 20 gr*

1. Retirar las cortezas del coco para luego rallar y así extraer en dos fases su leche. El agua se agrega en dos tandas y se debe generar presión al coco rallado para remover la parte sólida (afrecho), luego se pasa por un colador. Reservar la leche.
2. Calentar la leche de coco que se realizó el día anterior para lograr una consistencia homogénea ya la grasa tiende a separarse. Importante, la leche no debe hervir.
3. Simultáneamente derretir la grasa vegetal a fuego directo.
4. Llevar a la mojadora la harina con la sal, el azúcar refinado y la levadura en polvo.
5. Agregar a la mezcla de ingredientes secos la manteca de cerdo y la grasa vegetal fundida. Encender la mojadora en velocidad baja para permitir la integración de los ingredientes.
6. Finalmente se incorpora la leche de coco y se deja trabajar la masa durante 7 a 10 minutos a velocidad baja. Luego, se aumenta la velocidad para lograr el desarrollo del gluten durante 5 minutos
7. Se retira la masa de la mojadora y se deja reposar a temperatura ambiente durante 15 minutos, la masa se debe cubrir con un trozo de papel vinipel o un bowl para evitar resecamiento de la superficie por las corrientes de aire.
8. Desgasificar la masa sobre mesón ligeramente enharinado.
9. Porcionar la masa en piezas de 600 gramos y dar formato cilíndrico con la ayuda de un rodillo. 10. Ubicar el pan formado en molde rectangular previamente engrasado con manteca de cerdo. 11. Dejar leudar las piezas de pan durante 2 a 3 horas a temperatura ambiente.
12. Hornear a 160°C por 35 a 45 minutos.





RUNDOWN

Para la leche de coco

1. Rallar manualmente el coco y ubicar en un recipiente grande. 2. Agregar la harina y una pequeña cantidad de agua para facilitar su incorporación. Amasar muy bien con las manos generando presión. 3. Agregar otra cantidad de agua, presionar nuevamente con las manos y colar para obtener la primera leche del coco. 4. Recuperar el afrecho del coco y repetir el procedimiento con el agua restante para obtener la segunda leche del coco.

Rundown

2. Tomar la carne de caracol y realizar un corte transversal sin separar la pieza, luego golpear con un mazo para igualar el grosor. 3. Llevar a fuego medio con abundante agua desde frío la carne de caracol y el pigtail troceado por separado y dejar cocinar durante 2 horas. Reservar cuando estén listas las proteínas. 4. Escamar los pescados y cortarlos en trozos de 4 cm aproximadamente. Frotar cada pieza de pescado con Limón y luego lavarlos con agua. Reservar. 5. Llevar a hervor la leche de coco en caldero profundo, agregar la carne de caracol y pigtail (previamente cocidas) más la yuca pelada y troceada, luego el bosco entero pelado. 6. Cuando la yuca esté blanda incorporar la fruta pan pelada y cortada en cuartos. Cuando la fruta de pan esté cocida se debe retirar y porcionar según el tamaño deseado. 7. Agregar las cabezas de pescado más el pargo y saltona que fueron previamente sazonados con sal, pimienta y zumo de Limón. 8. Adicionar la cebolla y el ajo picados finamente. 9. Cuando el Rundown esté casi listo se debe salpimentar y agregar el basket pepper entero para que luego se pueda retirar de la preparación.

Dumpling

1. Mezclar la harina con la sal y el polvo de hornear. 2. Agregar el agua rectificando su humedad. 3. Porcionar en piezas de 40 gramos, con la ayuda de las manos adelgazar hasta formar un disco de 4 milímetros. 4. La masa se cocina directamente en el Rundown.

Dumpling de boco

1. Rallar el bosco finamente, agregar la sal y el polvo de hornear. 2. La cantidad de harina depende de la humedad que tenga el bosco, esta se debe incorporar poco a poco hasta lograr el punto deseado. Es decir, que la masa se pueda manipular fácilmente. 3. A la masa se le da formato cilíndrico y se cocina directamente en el rundown.



Lydia Martinez Hudgson y Sandra Martinez

Ambas nacieron en San Andrés, Creen en Dios y aplican en su vida la religión Bautista desde niñas. Ms. Lydia nos cuenta que desde pequeña cocina, y que todo empezó cuando un 7 de agosto unas amigas la invitaron a cocinar Rondón y le dijeron que porque no empezaba a vender comida ya que era muy rica, entonces montó su primer puesto donde vendía solo empanadas de cangrejo (Crab patties) empezó a vender en unas bases de piedra y a fuego de leña, ya luego con ayuda de préstamos fue construyendo su cocina y hoy es el restaurante que tiene llamado restaurante Lydia donde su especialidad es el Rondón.



- 8 Unidades**
- Coco 4 und*
- Harina de trigo 20 gramos*
- Agua 3 litros*
- Caracol 500 gramos*
- Pig tail 500 gramos*
- Yuca 400 gramos*
- Plátano Bosco 5 und*
- Fruta de pan 400 gramos (pelado y sin corazón)*
- Pargo 1000 gramos*
- Saltona rojo 1000 gramos*
- Cabeza de pescado 100 gramos*
- Cebolla cabezona blanca 300 gramos*
- Ajo 1 cabeza*
- Basket pepper pequeño 1 und, Sal*
- Pimienta negra molida*
- Limón*
- Dumpling*
- Harina de trigo 500 gramos*
- Agua 250 gramos*
- Sal 15 gramos*
- Polvo de hornear 15 gramos*
- Dumpling de Bosco*
- Bosco 550 gramos*
- Sal 15 gramos*
- Polvo de hornear 15 gramos*
- Harina de trigo c/n*



Ángela Pomare / Marlén Hooket
 Ambas nacieron en San Andrés, son cuñadas y ambas viven en el barrio Bobby rock, tienen una fair table la cual abren los días jueves, sábados y domingos. Ángela es católica y sabe nadar y Marlén es Bautista y sabe pescar, ambas creen en Dios.



CRAB BACK

- 7 personas**
Cebolla cabezona morada 20 gramos
Pimiento verde 15 gramos
Ajo 5 gramos
Vinagre blanco 7 gramos
Basket pepper 3 gramos
Cangrejo negro 300 gramos
Pimienta negra molida 0.5 gramos
Ajo en polvo 1 gramo
Aceite neutro

1. Licuar la cebolla cabezona morada, el Pimiento verde, el ajo, el basket pepper y el vinagre blanco. éste es el adobo que luego se utiliza en la carne de cangrejo.
2. En una olla poner a hervir agua, agregar los cangrejos vivos. Pasados 2 minutos incorporar sal y dejar cocinar por 10 minutos más. Luego se deben separar las patas del caparazón para extraer su carne.
3. La carne de cangrejo se sazona con el adobo elaborado previamente (50 gramos), se adiciona el ajo en polvo, la pimienta negra y el aceite neutro, mezclar.
4. Rellenar los caparazones previamente lavados.
5. Hornear a 180°C durante 20 a 25 minutos.



EMPAÑADA DE CANGREJO

1. Licuar la cebolla cabezona morada, el Pimiento verde, el ajo, el basket pepper y el vinagre blanco. esté es el adobo que luego se utiliza en la carne de cangrejo.
2. En una olla poner a hervir agua, agregar los cangrejos vivos. Pasados 2 minutos incorporar sal y dejar cocinar por 10 minutos más. Luego se deben separar las patas del caparazón para extraer su carne.
3. La carne de cangrejo se sazona con el adobo elaborado previamente (50 gramos), se adiciona el ajo en polvo, la pimienta negra y se mezcla. Reservar.
4. En una recipiente se mezcla la harina de trigo, el polvo de hornear, la levadura en polvo, la sal y el Azúcar; el agua se agrega poco a poco hasta que la harina absorba la cantidad que requiere de humedad. La masa debe tener una consistencia facil de manipular.
5. Porcionar en piezas de 30 gramos y estirar dando forma circular con la ayuda de un rodillo.
6. Con la ayuda de una cuchara colocar relleno y cerrar dando pequenos pliegues a las puntas de la masa, luego se presiona con un tenedor para que la masa quede bien cerrada.
7. Una vez formadas todas las empanadas, se llevan a fritura profunda hasta que tomen un color dorado uniforme.



6 unidades
Cebolla cabezona morada 10 gramos
Pimiento verde 7 gramos
Ajo 2 gramos
Vinagre blanco 5 gramos
Basket pepper 1 gramos
Cangrejo negro 150 gramos
Pimienta negra molida 0.5 gramos
Ajo en polvo 0.5 gramos
Harina de trigo 220 gramos
Polvo de hornear 3 gramos
Levadura en polvo 1 gramos
Sal 1 gramos
Azúcar refinada 30 gramos
Agua 175 gramos aprox.



Ángela Pomare / Marlén Hooker
 Ambas nacieron en San Andres, son cuñadas y ambas viven en el barrio Bobby rock, tienen una fair table la cuál abren los días jueves, sábados y domingos. Angela es Católica y sabe nadar y Marlen es Bautista y sabe pescar, ambas creen en Dios.



CRAB SOUP

1. Llevar a fuego medio con abundante agua desde frío el pig tail troceado, durante 40 minutos aproximadamente. A mitad de cocción cambiar el agua para retirar el exceso de sal.
2. Simultáneamente se abren los cangrejos para extraer su grasa y carne. Reservar.
3. Agregar las carcazas de los cangrejo al liquido de cocción del pig tail junto con la cebolla cabezona morada troceada a grosso modo.
4. Agregar el Plátano pelado cortado en rodajas, pasados unos 10 minutos de haber agregado las carcazas a la olla.
5. Adicionar el ñame, la yuca y la papa cortados en trozos medianos, junto con la carne del cangrejo y la grasa extraída con anterioridad. En punto se debe revisar la cantidad de agua que tiene la preparación, si es necesario se debe adicionar.
6. El tiempo de cocción aproximado es de 1 hora, cuando la preparación esté por terminar (se revisa el punto de cocción de las proteínas y tuberculos) se añade sal y pimienta negra molida para rectificar el sabor. Nota: La crab soup se realizó en leña, el tiempo de coccion corresponde a esté metodo de coccion.
7. Para los dumplings, mezclar la harina con el agua hasta obtener una masa homogénea, posteriormente dar formato cilíndrico y cortar en trozos de 5 cm. Los dumpling se cocinan directamente en la crab soup cuando todos los tubérculos estén cocidos, durante 5 minutos.

6 porciones

Cangrejo de tierra 5 und

Carne de cangrejo de tierra 300 gramos

Pig tail 150 gramos

Ñame 750 gramos

Plátano verde 150 gramos

Papa 250 gramos

Yuca 500 gramos

Cebolla cabezona morada 75 gramos

Pimienta negra molida c/n

Harina de trigo 250 gramos

Agua 125 gramos



Caroline Hudgson Martin

Nació en San Andrés, y ha vivido en el sector del cove, durante 69 años, su esposo falleció hace 3 años, ama la pesca y es lo que hace en su tiempo libre, tiene un puesto de comida en donde vende los fines de semana. Pertenece a la religión Bautista y ama el color de su piel.



STEW GOJGH

1. Dejar por 10 minutos en agua caliente el caracol limpio y cortado en trozos.
2. Retirar del agua y sazonar con: sal, pimienta negra molida, Azúcar refinada y aceite vegetal.
3. Llevar a fuego y dejar cocinar en olla con tapa hasta que el caracol dore por todos sus lados durante 15 minutos aproximadamente.
4. Una vez el caracol tome color dorado uniforme, se agrega un poco del agua donde reposo por 10 minutos el caracol para desglasar, agregar la cebolla morada cortada en cubos, el ajo finamente picado y las hojas de albahaca enteras. Se deja cocinar por 2 a 3 minutos y se retira de fuego.

6 unidades
Caracol pala 1000 gramos
Sal 1 gramo
Pimienta negra molida 1 gramo
Azúcar refinada 1 gramo
Aceite vegetal 20 gramos
Dientes de ajo 5 und
Cebolla cabezona morada 40 gramos
Albahaca 1 gramo
Agua de caracol 100 gramos



Isilma Steele Martinez

Es de San Andrés, vive en el barrio Ground Road, es católica como su familia, hace parte de una familia de 18 hijos. Cocina desde hace más de 30 años, aprendió todas sus recetas de su mamá, no tiene hijos y pertenece al coro de la iglesia.



Strombus gigas
 Caracolpala



FISH BALL

14 unidades
Sal c/n *Pimienta negra molida c/n*
Ajo 5 gramos
Cebolla cabezona morada 20 gramos
Pimiento rojo 15 gramos
Vinagre blanco 10 gramos
Basket pepper 1/2 und
Bonito o atún 400 gramos (cocido)
Huevo 1 und
Adobo 50 gramos
Sal 1 gramo
Pimienta negra molida 1 gramo
Cebolla cabezona morada 20 gramos
Albahaca 2 gramos
Agua 100 gramos

1. Para el adobo, Procesar sal, pimienta, ajo, cebolla cabezona moradas, pimentón rojo, vinagre blanco y basket peper en la licuadora y corregir condimentos.
2. El pescado debe cocinarse en agua con 2 limones partidos a la mitad durante 20 minutos aproximadamente, luego de esto se le saca toda su carne y reservar.
3. Tomar la carne del pescado previamente cocida y mezclar con el adobo, la sal, la pimienta negra molida y el huevo.
4. Dividir en piezas de 35 gramos y dar forma de zepelín.
5. Una vez estén todas las piezas formadas se llevar a fritura profunda hasta que tomen color dorado uniforme. Reservar.
5. Llevar a fuego los fish balls previamente fritos con el agua, la cebolla cabezona morada en plumas y hojas de albahaca por 2 minutos. Servir.



Isilma Steele Martinez

Se formó para trabajar como secretaria, pero para empezar a ayudar económicamente a algunos de sus hermanos que no trabajan vio una oportunidad de emprendimiento con la gastronomía, tiene una mesa de feria (fair table) que abre los fines de semana y festivos.





BUNS



Anola Pomare Forbes

Nació en San Andrés y vive en el barrio Ensenada del Cove, tiene dos hijos, cocina con su hija los postres que vende, es Testigo de Jehová.



Myristica Fragans
Nuez moscada

4 unidades

Azúcar refinada 100 gramos

Margarina con sal 20 gramos

Margarina sin sal 20 gramos

Manteca vegetal 15 gramos

Huevo 1 und

Esencia de vainilla 30 gramos

Nuez moscada en polvo 1 gramo

Sal 2 gramos

Canela en polvo 7 gramos

Levadura seca 10 gramos

Agua 30 gramos (para la levadura)

Polvo de hornear 2 gramos

Uvas pasas 45 gramos

Leche de coco 40 gramos

Harina de trigo 500 gramos

1. Mezclar las grasas con el Azúcar por 2 minutos, luego agregar los huevos batiendo hasta lograr una consistencia uniforme.
2. Incorporar la esencia de vainilla, la nuez moscada en polvo, la canela en polvo y la sal.
3. Adicionar el polvo de hornear y la levadura seca previamente activada en agua tibia (30 gramos), mezclar.
4. Agregar las uvas pasas y la leche de coco.
5. Dejar reposar la masa tapada durante 20 minutos aproximadamente.
6. Dividir la masa en piezas de 200 gramos, luego estirar en forma de cilindro para luego enrollar dando forma de espiral. Se debe usar un poco de harina en el mesón para facilitar la manipulación de la masa.
7. Colocar las piezas formadas en molde engrasado con anterioridad.
8. Hornear a 180 grados centígrados durante 18 a 22 minutos. Nota: Si los buns quedaron con harina en la superficie al salir del horno se puede retirar con ayuda de un lienzo.



JOURNEY CAKE

12 unidades

Harina de trigo 500 gramos

Sal 1 gramo

Azúcar refinada 30 gramos

Manteca vegetal 20 gramos

Margarina con sal 75 gramos

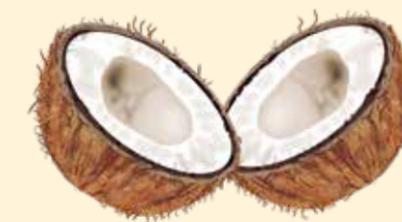
Polvo de hornear 3 gramos

Leche de coco 100 gramos



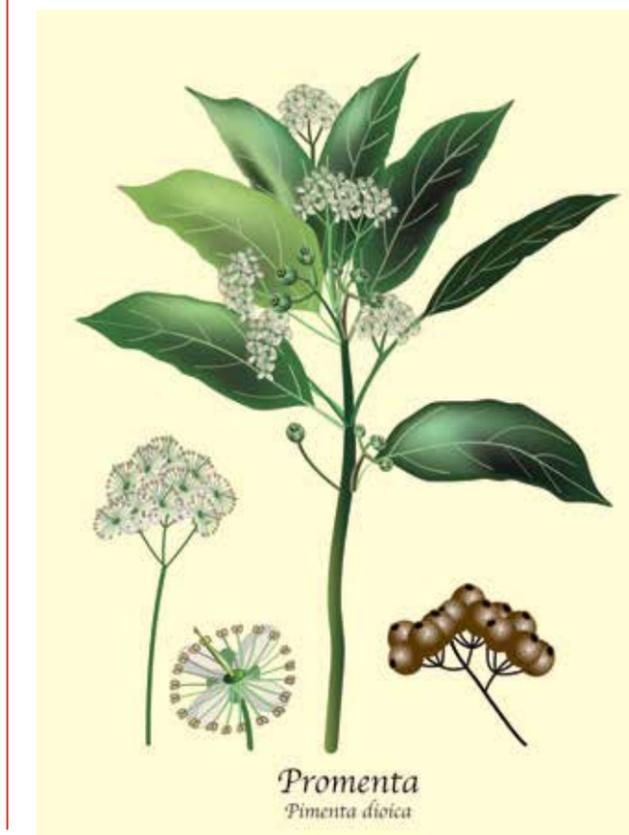
Anola Pomare Forbes

Estudió estética en Bogotá y allí vivió durante 8 años trabajando en la industria de los servicios de hospitalidad; luego regresó al Archipiélago porque su mamá enfermó y decidió quedarse; además de dedicarse a la gastronomía, también hace masajes en la Isla, vende los postres típicos por encargo y prepara semanalmente para la venta.



INFUSIÓN DE PROMENTA

1. Llevar los 500 gramos de agua con las hojas de promenta a fuego, cuando rompa hervor apagar y adicionar los 200 gramos de agua restantes. Dejar reposar tapada.



4 vasos
 Agua 500 gramos
 Agua 200 gramos
 Promenta 2 gramos



Anola Pomare Forbes
 En su hogar cultiva hierbas y especias, como la limonaria y la promenta, entre otras que son bases para preparaciones e infusiones, muchas de las cuales tienen propiedades curativas, además de refrescar y brindar placer a los comensales.





GUISADO DE CERDO



Dilia Gordon

Nació en San Andrés, vive en el barrio Ground Road con su esposo, es católica, y aprendió a cocinar de su madrastra y su mamá, emprendió su negocio cuando perdió su trabajo en la gobernación y su hija estaba estudiando en barranquilla, y le faltaban dos años así que puso su Fair table, ya hace más de 20 años.

4 unidades

Pimiento rojo 300 gramos

Cebolla cabeza morada 200 gramos

Dientes de ajo 12 und

Agua 50 gramos

Salsa negra 100 gramos

Vinagre 10 gramos

Panza de cerdo 1000 gramos

Sal c/n

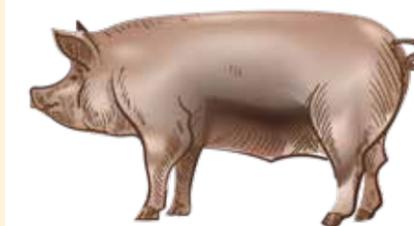
Pimienta negra molida c/n

Manteca de cerdo c/n

Basket pepper 1 und

Agua c/n

1. En una licuadora procesar todos los ingredientes. Reservar.
2. Limpiar la carne de cerdo con Limón o vinagre, luego adobar con un día de anterioridad para tener mayor sabor en la preparación.
3. Tomar el cerdo y sazonar con sal y pimienta negra molida. Luego llevar a cocción en caldero profundo con un poco de agua y tapar por 15 a 20 minutos. Se debe mover para permitir que se cocine correctamente.
4. Sacar la carne de cerdo y freír en fritura profunda en la manteca de cerdo hasta que tome color dorado.
5. Llevar el cerdo frito nuevamente al caldero donde se inició la cocción con un poco de agua, salsa negra, pimienta negra molida y basket pepper por 40 minutos aproximadamente. Nota: Se puede acompañar con yuca cocida o arroz con frijol.





PLANTAIN TART

Para el relleno:

1. Llevar a fuego el Azúcar más el agua a fuego bajo hasta obtener un almíbar.
2. Adicionar el Plátano maduro cortado en trozos medianos, las especias y la esencia de vainilla, cocinar durante 15 minutos aproximadamente.
3. Retirar del fuego y formar un puré con ayuda de un tenedor.
4. La mezcla se debe dejar enfriar para rellenar las plantain tart.

Para el ensamble:

1. En un bowl mezclar la harina de trigo, el polvo de hornear, la sal y la levadura seca.
2. Agregar la margarina e incorporar hasta formar una arena.
3. Añadir poco a poco la leche de coco hasta que la harina la absorba.
4. Llevar la masa a mesón y amasar por aprox 5 min.
5. Porcionar la masa en piezas de 70 gramos y dar formato de disco con ayuda de un rodillo.
6. Colocar en el centro de la masa 1 o 2 cucharadas del relleno de plátano, cerrar en medialuna. Realizar un repulgue y presionar con un tenedor el borde para asegurarse de que queden bien cerradas.
7. Hornear a 180°C por 20 min.



Aminta Dilbert Bryan

Desde los 12 años aprendió hacer tortas viendo a su madre. En su tiempo libre le gusta leer textos de religión. Es bautista y asiste a la iglesia los domingos. De la isla le gusta la gastronomía, el mar de los 7 colores. San Andrés lo define como incomparable y belleza.

12 unidades

- Plátano maduro 4 und*
- Azúcar refinada 250 gramos*
- Agua 100 gramos*
- Canela en polvo 1 gramo*
- Nuez moscada en polvo 1 gramo*
- Esencia de vainilla 15 gramos*
- Sal 1 gramo*
- Harina de trigo 1000 gramos*
- Leche de coco 400 gramos*
- Azúcar refinada 40 gramos*
- Margarina con sal 50 gramos*
- Polvo de hornear 30 gramos*
- Sal 1 gramo*
- Levadura seca 0.5 gramo*



YUCA CAKE



Cleotilde Pomare Forbes

Desde los 12 años aprendió hacer tortas viendo a su madre. En su tiempo libre le gusta leer – textos de religión. Es bautista y asiste a la iglesia los domingos. De la isla le gusta la gastronomía, el mar de los 7 colores. San Andrés lo define como incomparable y belleza.

Define a la cocina como su vida, dedica más tiempo a la cocina ya que ha sido su sustento después que dejó de trabajar en la gobernación, tiene una mesa de feria. Para ella vivir al lado del mar es una maravilla, ha sido medicina para muchas personas que están enfermas (entierran sus pies en la arena y consiguen fuerza para las personas que no pueden caminar).

Se siente orgullosa de ser raizal, de ser nativa de San Andrés y de disfrutar de la gastronomía de la isla. Platos típicos: Rondón, Plantain tart, Bon, Johnny Cake.

Como herencia le gustaría transmitir a su familia: El rondón y Caracol guisado

8 unidades

Harina de trigo 300 gramos

Harina de yuca 150 gramos

Melao de panela 500 gramos

Leche de coco 250 gramos

Margarina con

Sal 50 gramos

Margarina 25 gramos

Bicarbonato de sodio 3 gramos

Polvo de hornear 3 gramos

Esencia de vainilla 10 gramos

Canela molida 1 gramo

Nuez moscada en polvo 0.5 gramos



1. Derretir las dos margarinas a fuego lento, reservar.
2. Pasar el melado de panela por un colador para retirar las posibles impurezas, luego agregar el bicarbonato y el polvo de hornear, batir hasta que la mezcla este homogénea y se genere un poco de espuma.
3. Adicionar al melado las margarinas derretidas, la canela, la nuez moscada y la esencia de vainilla. Mezclar bien.
4. Añadir la leche de coco y seguir batiendo para que todos los ingredientes se integren correctamente.
5. Adicionar las dos harinas tamizadas.
6. En un molde engrasado y enharinado añadir la mezcla.
7. Hornear a 170°C durante 40 minutos aproximadamente.



Cocina raizal colombiana de

PROVIDENCIA SANTA CATALINA



FILETE DE PARGO EN SALSA ACOMPAÑADO DE MUSSA Y BANNY

1 porción

Ingredientes

1 kg de Pargo rojo
2 Plátanos cuatro fillos
1 taza de harina de maíz
½ kg de yuca

Condimentos

Para el pescado
20 gr de sal
1 cucharadita de sazón completo
2 ajos

1 cebolla roja pequeña
¼ ají (basket pepper)
10 gr Pasta de tomate
Para el Bammy

Harina de la yuca

Para el Mussa

1 pizca de sal
1 cucharadita de azúcar
1 taza de harina de maíz
1 taza de leche de coco
Aceite vegetal para freír



Rosilia Henry Rapón

Es madre soltera y heroína de sus 6 hijos, quien ha estado cocinando desde los 11 años, le encanta cocinar todo tipo de comidas y postres de la gastronomía isleña de Providencia Isla, ha tenido el privilegio de participar representando la gastronomía de las islas tanto nacional e internacional cocinando y preparando los platos típicos. Hoy día se encuentra haciendo una de las labores más hermosas que es enseñar a los niños y adultos de la como preparar los platos que representan nuestra gastronomía.



FILETE DE GHERNA EN SALSA DE CANGREJO NEGRO DE PROVIDENCIA

Ingredientes para 4 personas

800 grs de Filete de Cherna

Salsa de Cangrejo Negro

250 grs de Cangrejo Negro

8 unids de Muelas de Cangrejo Negro

120grs de cebolla roja picada fnamente

80gr de Pimentón Rojo

picado fnamente

2 Dientes de ajo picados fnamente

3 cucharadas de aceite de coco

4 Hojas de Albahaca

½ taza de Leche de coco

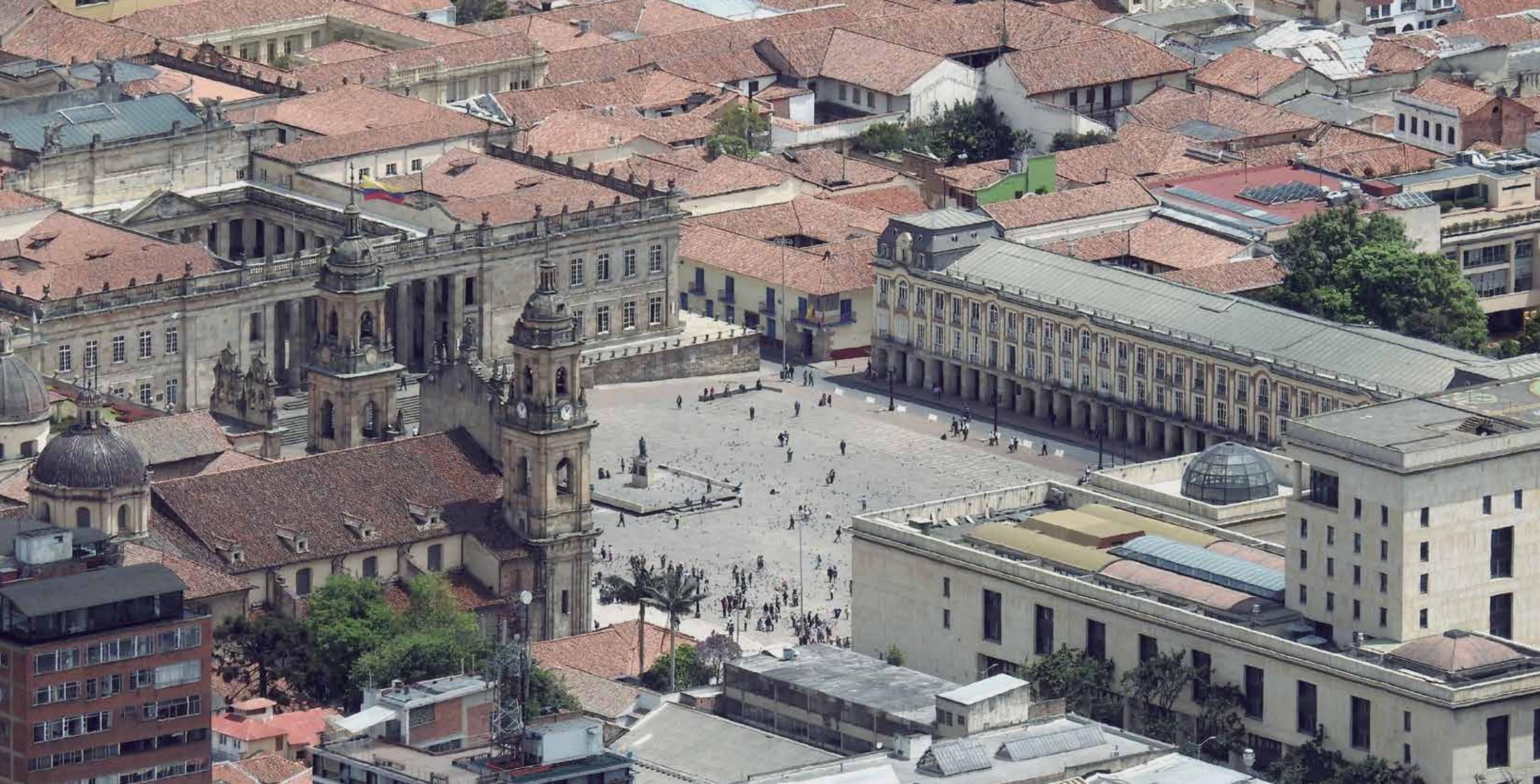
Sal y pimienta al gusto



Como profesional de la cocina y mi experiencia en los años de permanencia en estas Islas he visto con preocupación que la cocina tradicional isleña es poco conocida y muchas veces confundida, desaprovechando sus contrastes de aromas, sabores y texturas dignos de cualquier sibarita, desconociéndose su importancia en una cultura gastronómica en la que en ella se reflejan recetas, costumbres e ingredientes que han sido el legado de culturas que existieron años atrás y que hoy se refleja en la población que convive con sus tradiciones y que manifiesta una identidad propia que debe ser preservada y no dejarla desplazar por otras manifestaciones culinarias como la comida rápida y los enlatados o culturas que han emigrado del interior del país e incluso de otros países. Teniendo en cuenta las características de la cocina Isleña y su importancia dentro del desarrollo socio cultural de una población que lucha día a día por que sus valores culturales predominen, ha sido de mi interés el conocer y aprender sus manifestaciones culinarias, dándome cuenta que como cocinero y enamorado a mi profesión debía poner mis "Granos de Arena", hoy como propietario y cheff de mi propio restaurante he podido mostrar algo mas de la Gastronomía de la isla, ofreciendo en la carta platos en su mayoría preparados con ingredientes nativos que han de ser deleitados por los comensales que nos visitan y así llevarse en su paladar una grata experiencia de sabores, aromas y texturas y se transmitan a futuros amantes de la buena cocina.*

* Texto escrito por Martin Alonso Quintero Isaza para la convocatoria al concurso "PREMIO NACIONAL COLOMBO-FRANCES EN PATRIMONIO CULTURAL año 2009 con el nombre de " GRANOS DE ARENA PARA SALVAGUARDAR LA IDENTIDAD GASTRONOMICA DE LAS ISLAS DE SAN ANDRES Y PROVIDENCIA"





Interpretación de cocina
raizal chefs de
COLOMBIA



CARIBE

**Chef: Karen Torres Lopez**

Escuela a la que pertenece: Mariano Moreno

Edad: 31 años

Años de trayectoria: 10 años

Especialidad e intención del plato: Pastelería francesa. Resaltar los sabores característicos de la isla por medio de ingredientes como: el plátano maduro, la flor de Jamaica, el coco y la promenta. El velo de flor de Jamaica representa el traje típico de las mujeres de la región.

Nombre del plato: Caribe. Cilindro de mousse de chocolate 59% con centro de puré de plátano, sobre arena de promenta, cubierto por delicado velo de flor de Jamaica. Quenelle de sorbete de coco y hoja crocante de masa cigarrillo.

1 porción
Ingredientes
Para el puré de plátano maduro (inspirado en la preparación Plantain tart)

Plátano maduro 1 und

Azúcar refinada 40 gramos

Agua 50 gramos

Ralladura de limón 0.5 gramo

Esencia de vainilla 0.5 gramo

Para la mousse de chocolate

Yemas 60 gramos

Azúcar refinada 35 gramos

Agua 80 gramos

Gelatina sin sabor 5 gramos

Agua para hidratar gelatina 15 gramos

Chocolate 59% 180 gramos

Crema de leche montada ¾ 150 gramos

Para la arena de promenta

Harina pastelera 50 gramos

Harina de almendras 30 gramos

Coco deshidratado sin azúcar 20 gramos

Azúcar refinada 50 gramos

Mantequilla 50 gramos

Sal 1 gramo

Promenta 2 gramos

Para el velo de flor de Jamaica

Infusión de flor de Jamaica (100% agua – 20% flor de Jamaica)

TPT 100 gramos (partes iguales de azúcar y agua)

Agar agar 3 gramos

Para el Sorbete de coco

Agua 205 gramos

Azúcar invertido 32 gramos

Glucosa atomizada 20 gramos

Sacarosa 66 gramos

Estabilizador 2.1 gramos

Leche de coco 332 gramos

Zumo de limón 6 gramos

Masa cigarrillo

Harina pastelera 15 gramos

Azúcar pulverizada 15 gramos

Mantequilla 15 gramos

Clara de huevo 15 gramos

Procedimiento:**Para el puré de plátano maduro**

- Hornear a 160°C el plátano maduro con cascara por 15 minutos.
- Retirar la cascara al plátano y hacer puré.
- Llevar a fuego el puré de plátano maduro con el azúcar, el agua, la ralladura de limón fresca y la esencia de vainilla.
- Cocinar hasta lograr consistencia sedosa.

Para la mousse de chocolate

- Llevar a baño maría las yemas, el azúcar y el agua mezclando constantemente hasta lograr 85°C.
- Retirar de fuego, agregar el chocolate previamente derretido en forma envolvente.
- Agregar la gelatina previamente hidratada y fundida, mezclar muy bien.
- Incorporar la crema de leche batida ¾ y mezclar en forma envolvente.

Para la arena de promenta

- Picar el coco deshidratado y tostar ligeramente para potenciar su sabor.
- Mezclar en un bowl: la harina pastelera, la harina de almendra, el coco deshidratado tostado, la azúcar refinada, la sal, la mantequilla fría cortada en cubos y la promenta previamente picada finamente; hasta lograr consistencia arenosa.

- Disponer en una tapa con tapete siliconado y hornear a 175°C por 5 a 6 minutos y reservar.

Para el Velo de flor de Jamaica

- Llevar a fuego la infusión de flor de Jamaica y el TPT, cuando la mezcla llegue a 45°C agregar el agar agar. Dejar que rompa hervor y luego retirar de fuego.
- Disponer delgadamente en una lata con capa de papel vinipel.
- Dejar reposar en refrigeración hasta su uso.

Para el sorbete de coco

- Preparar un almíbar con el agua, la glucosa atomizada, la azúcar invertida, la sacarosa y el estabilizador. Enfriar, agregar la leche de coco y el zumo de limón.
- Dejar madurar la mezcla en nevera por 12 horas, antes de mantecar.

Para la masa cigarrillo

- Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con la azúcar pulverizada.
- Agregar las claras de huevo, mezclar hasta lograr consistencia homogénea.
- Agregar finalmente la harina, mezclar y reservar en nevera hasta su uso.
- Disponer en stencil de silicona.
- Hornear a 170°C durante 6 minutos.



GUISADO DE CERDO



Chef: Edgar Ruiz Daza
 Nombre del plato: Guisado de cerdo
 Escuela a la que pertenecen: SENA
 Edad: 60 años
 Años de trayectoria: 33 años
 Especialidad e Intención del plato: Un chef polivalente, con inclinaciones hacia la cocina oriental saludable y la chocolatería. Con este plato colombiano se trasmite el respeto por la cocina tradicional. Con el objetivo de poner en escena y elevar la gastronomía originaria del país, demostrando así sus frutos y la importancia de estos.

- 1 porción**
- Ingredientes**
- Para la panceta braseada*
- Panceta de cerdo, 250 gramos*
- Pimentón, 50 gramos*
- Cebolla morada, 70 gramos*
- Ajo, 3 dientes*
- Salsa negra, 20 gramos*
- Vinagre blanco, 5 gramos*
- Pimenta negra en pepa, 3 gramos*
- Manteca de cerdo, 15 gramos*
- Limón, 1 unidad*
- Sal, cantidad necesaria*
- Para el arroz*
- Arroz, 50 gramos*
- Cúrcuma, 5 gramos*
- Frijol negro, 20 gramos*
- Comino, 2 gramos*
- Tomate chonto. 15 gramos*
- Para la ensalada de temporada**
- Zanahoria,*
- Rábano blanco,*
- Rúgula,*
- Aguacate,*
- Miel de abejas,*
- Oporto,*
- Azúcar morena,*
- flores comestibles.*
- Puré sustico de Yuca**
- Yuca, 60 gramos*
- Aceite de coco, 15 gramos.*
- Sal y Pimienta, Cantidad necesarias*

- Procedimiento**
- Para la panceta braseada**
 - Realizar un marinado para el cerdo licuando el pimentón, la cebolla, el ajo, la salsa negra, el vinagre blanco, la pimienta.
 - Marinar el cerdo por 6 horas
 - Hornear con el marinado durante 2 horas a 140°C
- Para el arroz**
 - Cocer los frijoles en agua con sal y comino por 40 minutos
 - Realizar un sofrito con el ajo, la cebolla, la cúrcuma y el tomate
 - Agregar al sofrito el agua, arroz y sal y cocer el arroz por 30 minutos
 - Mezclar el arroz y los frijoles corrigiendo condimentación.
- Para la ensalada de temporada**
 - Realizar una vinagreta con la miel de abejas, el oporto, la azúcar morena y el aceite de oliva.
 - Mezclar los vegetales y aderezar con vinagreta
 - Decorar con Flores comestibles
- Puré sustico de Yuca**
 - Cocer la yuca en agua hasta que esté blanda
 - Retirar la fibra de la yuca y pasar por pisapuré con aceite de coco, sal y pimienta.



RUNDOWN



Chef: Fernando Cerón

Nombre del plato: Caldero de Rundown
Escuela a la que pertenecen: Mariano Moreno

Edad: 48 años

Años de trayectoria: 27 años

Especialidad e intención del plato: Es un chef multidisciplinario – ejecutivo – docente. Siendo el Rundown un plato tan importante y representativo de la isla, el chef buscó resaltar las texturas y sabores de sus principales ingredientes, como el fruto del árbol del pan, caracol pala y pigtail.

1 porción

Ingredientes:

Rundown liofilizado, 30 gramos

Pigtail, 40 gramos

Caracol Liofilizado, 7 gramos

Caracol Fresco, 10 gramos

Mero, 1 unidad

Yuca, 20 gramos

Envoltorios de wotón

Plátano, 20 gramos

Fruto del árbol del pan, 20 gramos

Batata, 50 gramos

Albahaca, 5 gramos

Basket peper, 5 Gramos

Fumet, 100 mililitros

Leche de Coco, 100 mililitros

Zanahoria, 10 gramos

Procedimiento

- Retirar el Filete de corvina y reservar el esqueleto central para ser dorado y flambeado en el emplatado
- Retirar el hueso del pigtail y lavar la carne 3 veces para retirar la mayor cantidad de sal posible para luego dejar en remojo por 1 hora.
- Rehidratar 5 gramos caracol liofilizado y 20 gramos de rundown liofilizado.
- Pochar el pescado en un caldo con 40 gramos de fumet y 40 gramos de leche de coco por 5 minutos e incorporar el pigtail por 2 minutos más.
- Reservar proteínas y licuar el caldo con el rundown lioilizado, colar con colador fino o lienzo.
- Cortar Fruto del árbol del pan en dados grandes, Yuca en rondes griess y plátano en dados y cocer en una mezcla de fumet, leche de coco, basket peper, abahaca y rundown liofilizado.
- Cocer 10 gramos de batata y la zanahoria y realizar un puré aromatizado con basket peper.
- Contar 30 gramos la batata en julianas finas y en chips y freír.
- Procesar finamente un polvo de caracol y rundown liofilizado y mezclar con caracol fresco marinado con basket peper y leche de coco.
- Realizar dumplings con un relleno de runown liofilizado y caracol precocido. Freír para servir.

Para el emplatado:

- Servir un camino de la tierra de caracol y rundown
- Dispones la yuca, plátano y fruto del árbol del pan con el puré de batata y zanahoria, albahaca fresca en hojas y julianas de basket peper.
- Parillar el esqueleto del mero, los filetes de mero pochados y el pigtail y diponer las proteínas en el plato caliente
- Bañar en plato con el clarificado de rundown.
- Decorar con Chips y cabello de ángel de batata.



BRUMA MARINA



Chef: Antonio Caro Parra
 Merengue de basket pepper, con centro de mermelada de yuca, piña y ron con ligera presencia de gel de limón. Cubierto por bavaroise de coco en textura. Acompañado por delicadas y crocantes flores blancas y pétalos naturales.
 Escuela a la que pertenecen: Mariano Moreno
 Edad: 28 años
 Años de trayectoria: 10 años
 Intención del plato: Exaltar a través del uso de la yuca, el arduo trabajo agrícola que realizan las mujeres y hombres de la región para obtener alimentos y también resaltar los sabores característicos de la isla por medio de ingredientes como: Basket pepper, coco, piña y ron oscuro.

- Ingredientes 1 porción**
Para el merengue de basket pepper:
 Claras 90 gramos
 Azúcar refinada 180 gramos
 Basket pepper 1 gramo
Para la mermelada de piña y yuca
 Pina Golden fresca 500 gramos
 Yuca fresca rallada 300 gramos
 Azúcar morena 300 gramos
 Ron oscuro 50 ml
Para el gel de limón
 Zumo de limón 40 gramos
 Ralladura de limón 0.5 gramos
 Azúcar refinada 15 gramos
 Gelatina sin sabor 1 gramo
 Agua 5 gramos (para hidratar la gelatina).
Para la bavaroise de coco
 Crema de leche 80 gramos
 Leche 80 gramos
 Yemas 40 gramos
 Vainilla 0.5 gramo
 Gelatina sin sabor 5 gramos
 Agua para hidratar gelatina 15 gramos
 Crema de coco 100 gramos
 Crema de leche batida ¾ 220 gramos
Para la masa cigarrillo
 Harina pastelera 30 gramos
 Azúcar pulverizada 30 gramos
 Mantequilla 30 gramos
 Clara de huevo 30 gramos
 Colorante blanco c/n

Procedimiento:
Ingredientes
 Para el merengue de basket pepper:
 Llevar a baño maría las claras con el azúcar hasta disolver.
 Batir en batidora con globo a velocidad media hasta lograr pico firme.
 Agregar el basket pepper deshidratado y picado finamente, mezclar de manera envolvente.
 Colocar merengue en una manga con boquilla lisa, manguear formas circulares.
 Hornear a 80°C durante 2 horas.
 Para la mermelada de piña y yuca
 Llevar a fuego la piña picada en cubos pequeños con el azúcar morena y la yuca rallada, previamente lavada tres veces para retirar el exceso de almidón.
 Cocer los ingredientes a fuego lento con tapa, antes de lograr la consistencia de mermelada incorporar el ron para permitir que se evapore el alcohol.
 La temperatura final de cocción debe ser de 102°C.
Para el Gel de limón
 Llevar a fuego el zumo de limón y el azúcar refinada hasta disolver.
 Retirar de fuego, agregar la gelatina sin sabor previamente hidratada. Con la temperatura residual la gelatina debe fundirse. Mezclar muy bien.
 Agregar la ralladura de limón fresca.
 Disponer la preparación en una base plana con papel vinipel y llevar a refrigeración hasta que tome consistencia.

Para la Bavaroise de coco
 En un bowl mezclar la leche con la crema de leche y las yemas, mezclar bien. Luego pasar por un colador para retirar cualquier tipo de impureza.
 Llevar a fuego con la esencia de vainilla y cocinar hasta alcanzar 85°C sin dejar de batir. Retirar de fuego, agregar la gelatina previamente hidratada, mezclar.
 Añadir la crema de coco, mezclar nuevamente.
 Agregar de formal envolvente la crema de leche batida ¾ cuando la preparación tenga
 Reservar en refrigeración.
Para la masa cigarrillo
 Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con la azúcar pulverizada.
 Agregar las claras de huevo y el colorante blanco, mezclar hasta lograr consistencia homogénea.
 Agregar finalmente la harina, mezclar y reservar en nevera hasta su uso.
 Con ayuda de una plantilla sobre tapete siliconado, hacer la forma de las flores pequeñas.
 Hornear a 160°C durante 1.5 minutos.



TORTA DE COCO SENSUAL



Chef: Mauricio Castellanos

Escuela a la que pertenece: SENA

Edad: 57 años

Años de trayectoria: 22 años

Especialidad e intención del plato:
Pastelería – Chocolatería. Respetando la cultura gastronómica de este lugar, el chef Mauricio Castellano decidió usar ingredientes alusivos a la vida isleña construyendo un plato con sabores típicos como el coco.

1 porción

Ingredientes

Crema de coco

Coco, 1 unidad

Agua, 300 mililitros

Limón, 1 limón

Queso crema, 250 gramos

Azúcar, 100 gramos

Yema de huevo, 2 unidades

Tulipas y piernas de galleta

Azúcar, 100 gramos

Harina, 100 gramos

Mantequilla, 100 gramos

Clara de huevo, 100 gramos

Chantilly

Azúcar, 15 gramos

Crema de leche, 50 gramos

Tuile de coral

Harina de trigo, 10 gramos

Agua, 55 gramos

Aceite vegetal, 60 gramos

Sal

Colorante rojo

Procedimiento

Para la crema de coco:

- Pelar y rallar el coco para licuarlo con agua para extraer la leche de coco exprimiendo con un lienzo.
- Reducir la leche de coco ha un 50% y luego de esto agregar la ralladura de limón y el 50% del azúcar.
- Batir las yemas de huevo con el resto del azúcar, temperar con mezcla de leche de coco y unir. Llevar la natilla a hervor sin dejar de mezclar y apagar.
- Dejar que baje la temperatura y mezclar con queso crema.
- Enfriar dentro de una manga pastelera.

Para la crema de chantilly

- Batir vigorosamente la crema de leche y el aceite para incorporar aire a la mezcla y crean una crema ligera.

Para las tulipas y galletas

- Batir las claras ligeramente con el azúcar hasta disolver el azúcar.
- Incorporar la harina de trigo tamizada hasta obtener un batido uniforme.
- Añadir la mantequilla derretida y mezclar.
- En una placa de horno extender la mezcla con una espátula en moldes redondos y de piernas.
- Hornear por 15 minutos a 150°C, buscando un dorado en la superficie.
- Sacar las galletas redondas en caliente y dispones sobre un vaso para formar la tulipa.

Para la tuile:

- Mezclar los ingredientes con un túrmix hasta obtener una mezcla uniforme.
- Precalentar una sartén antiadherente y verte una cucharada de mezcla en la sartén caliente, la mezcla hervirá y se expandirá, luego de esto bajar el fuego a mínimo y dejar que se seque.
- Retirar delicadamente de la sartén y disponer sobre papel adsorbente y dejarlas enfriar.

Montaje:

- Disponer dentro de una tulipa una capa de crema de coco y luego una crema de chantilly.
- Decorar con galletas de piernas y tuile de color.



CHERNA CRAB COCONUT



Chef: Pedro Alberto Morales Aponte

Escuela a la que pertenecen: SENA

Edad: 59 años

Años de trayectoria: 43 años

Especialidad e intención del plato:

Cocina caliente – Mariscos. Chef con experiencia internacional, en hoteles, barcos, restaurantes y plantas de producción. Apasionado por la cocina raizal colombiana e inclinación hacia las costas colombianas. Mediante este plato se expresa la alegría, el color y el sabor a mar.

1 porción

Ingredientes

Para el Filete de Cherna

Filete de cherna, 250 gramos

Coco deshidratado, 300 gramos

Huevo, 1 unidad

Harina, 30 gramos

Sal y Pimienta, Cantidad necesaria.

Para el guisado de cangrejo

Carne de cangrejo, 100 gramos

Leche de coco, 50 gramos

Cebolla roja, 30 gramos

Tomate, 40 gramos

Pimentón, 20 gramos

Ajo, 2 unidades

Pasta de tomate, 5 gramos.

Para el cremoso de Yuca:

Yuca, 100 gramos

Crema de coco, 30 gramos

Aceite de coco, 5 gramos

Para la decoración

Brotos de mostaza

Flores Comestibles

Procedimiento

Filete de Cherna.

- Limpiar, hermosear y salpimentar el filete de Cherna.
- Apanar dos veces el filete pasando primero por harina de trigo, luego por huevo y finalmente por el coco deshidratado.
- Realizar una fritura por inversión en aceite a una temperatura de 180°C hasta que quede dorado.

Para el guisado de cangrejo

- Cortar el ajo finamente, la cebolla en doble cincelado, el tomate y pimentón en brunoise.
- Realizar un sofrito en una sartén agregando primero el ajo y la cebolla, luego de esto incorporar la pasta de tomate, el tomate y el pimentón.
- Agregar la carne de cangrejo y leche de coco.
- Dejar reducir a fuego medio.

Para el cremoso de Yuca:

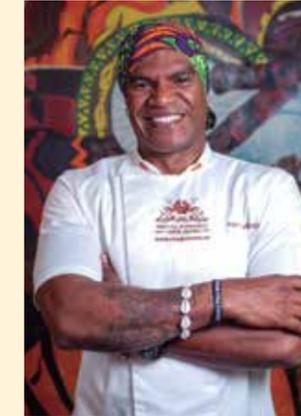
- Cocer la yuca con agua y sal hasta que esté blanda.
- Sin dejar que se enfríe por completo, retirar las fibras de la yuca, y procesar por pasapuré con la crema de coco y mantequilla.
- Dejar reposar en una manga con boquilla rizada.

Emplatado

- Disponer sobre el plato el guiso de cangrejo, sobre este con la manga el cremoso de yuca y el filete de Cherna.
- Decorar con brotes y flores.



SOPA DE CANGREJO



Chef: Rey Guerrero

Nombre del plato: Sopa de Cangrejo
Años de trayectoria: 20
Especialidad e intención: Cocina del Pacífico Colombiano, integrar en un plato los sabores de pacífico y la cocina Sanandresana.

**1 porción
Ingredientes**

Consomé de Pescado, 80 gramos

Muelas de cangrejo, 3 unidades

*Carne de cangrejo ahumada, 100
gramos*

Leche de coco, 80 gramos

Pasta de achiote 30 gramos

Leche de coco fresca, 30 gramos

Papa precocida, 20 gramos

Plátano, 20 gramos

Yuca Precocida, 20 gramos

Cebolla Larga, 4 gramos

Pimentón, 2 gramos

Cilantro Cimarrón, 5 gramos

Salsa de Bisque, 10 gramos

Brotos de cilantro y Flores comestibles

Procedimiento:

- Integrar en una sartén el consomé caliente las muelas de cangrejo y la carne de cangrejo ahumada.
- Incorporar pasta de achiote y leche de coco fresca y dejar reducir un 20 por ciento.
- Luego de esto incorporar la papa, la yuca y el plátano, adicionalmente la cebolla finamente picada y las julianas de pimentón.
- Condimentar con sal, pimienta, salsa de bisque y cilantro cimarrón.
- Bajar el fuego y dejar reducir e incorporar por 5 minutos.
- Servir y decorar con brotes de cilantro y flores comestibles.



STEW CONCH



Chef: Saúl Andrés Valdés

Nombre del plato: Asian “stew conch” con pulpo.

Edad: 42

Años de trayectoria: 20

Especialidad e intención: parrilla desarrollo e innovación de la cocina colombiana Su objetivo es respetar los ingredientes, adicionarle otros elementos de origen proteico y utilizar los recursos que hoy por hoy se utilizan en la isla, La emotividad y picardía caribeña. Para esta preparación contamos con Kaysha Smith, una Sanandresana que le enseñó y dejo conocer más sobre su cultura.

1 porción

Ingredientes

Pulpo, 250 gramos

Caracol pala, 50 gramos

Langostino, 50 gramos

Tomate, 30 gramos

Cebolla, 40 gramos

Basket pepper, 5 gramos

Cebollín, 5 gramos

Leche de coco, 100 gramos

Harina de Yuca, 10 gramos

Procedimiento:

Para el estofado

- Cocer pulpo y caracol pala en agua con sal por 1 hora y porcionar los tentáculos del pulpo y caracol.
- Cortar los vegetales en julianas
- Saltear las verduras en un wok con el basket peper, el caracol, los langostinos y pulpo hasta obtener caramelización.
- Reservar el pulpo y caracol y licuar vegetales con leche de coco,

Para el crocante de Yuca

- Mezclar en partes iguales la harina de yuca y agua, hasta obtener una masa uniforme y consistente.
- Estirar láminas de masa y freír a 180°C.



CREMA DE JAIBA CON ESFERAS DE ATOYABUEY Y COULIS DE MANGO Y COCO



Chef: Boris Marcell
 Maître Rôtisseurs de la Chaîne des Rôtisseurs, Association Mondiale de la gastronomie
 Administrador de empresas, con Postgrado en Gerencia de alimentos y bebidas de la Universidad externado de Colombia, y maestría en gerencia de la innovación empresarial en la universidad externado de Colombia, Tecnólogo de Cocina del Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos (Sena) se especializo en cocina creativa y moderna en la escuela Bellart de Barcelona España y actualmente realiza una especialización en cocina del fuego y baja temperatura en la Escuela Internacional de Cocina de Barcelona.

- 1 porción**
Ingredientes
 1 kg de jaiba azul vivos
 100 g de mantequilla
 1 puerro
 1 cebolla
 1 zanahoria
 1 cucharada de concentrado de tomate
 200 Cc de leche de coco
 1 chorrito de nata líquida
 80 ml de ron
 Sal
 Pimienta negra molida
 1 ½ litro de agua

- Especificacion inversa de atoyabuey**
Ingredientes
 200 gr de atoyabuey o suero costeño
 100 de crema de coco
 Cilantro
 Sal pimienta verde al gusto
 500 Cc de agua purificada
 4 gr de alginato

- Coulis de mango con coco**
Ingredientes
 150 gr de puré de mango
 50 gr de crema de coco
 50 gr de almíbar base
 2,5 gr de agar agar

- Elaboración:**
1. Para esta receta hemos tomado jaiba azul, los introducimos en agua fría con hielo, suficiente para que se sumerjan completamente, esto hace que se pongan en un estado de letargo y al escaldarlos sea un proceso más humanitario, aprox 15 min
 2. Empezaremos escaldando los cangrejos en agua hirviendo con un poquito de sal marina, 2 rodajas de limón, ajo, eneldo, comino y pimentón. Una vez listos 20 min después aprox, los retiramos, pelamos y separamos las coraza y Reservamos.
 3. Pelamos, lavamos y picamos tanto la cebolla como el puerro (solo la parte blanca) y la zanahoria.
 4. En una cazuela, pondremos la mantequilla a fuego suave para que no se nos quemé. Cuando haya alcanzado algo de temperatura añadimos las hortalizas que previamente habíamos cortado y dejamos que se vayan pochando. Cuando la cebolla comience a estar transparente, agregamos el concentrado de tomate, removemos bien e incorporamos la carne de la jaiba
 5. Agregamos el coñac el ron y esperamos a que reduzca.
 6. Mientras, machacaremos en un mortero el caparazón y demás partes que teníamos reservadas, y las añadiremos a la cazuela cuando observemos que el alcohol se ha evaporado del todo.
 7. Removemos agregamos la crema de coco y cubrimos con agua, tapamos y dejamos que cueza durante unos 30 minutos.
 8. Transcurrido este tiempo, retiramos, trituramos bien y pasamos el resultado por el pasapuré o un colador de malla muy fina para obtener una textura suave.
 9. Ponemos la crema en un cazo a fuego muy bajo, probamos y rectificamos de sal y pimienta, y removemos.
 10. Incorporamos un chorrito de nata, movemos bien y dejamos 1 minuto.
 11. Reservamos.
- Especificacion inversa de atoyabuey**
- 1, disolvemos muy bien el angina yo con el agua con la ayuda de un mixer por 3 min, reservamos en refrigeración por min 3 horas
 2. Incorporamos con la ayuda de un batidor de mano el atoyabuey, la crema de coco, el cilantro finamente picado con la sal y pimienta verde al gusto.
 3. Realizamos la esferas introduciendo la preparación en la base de alginato con la ayuda de una pequeña cuchara cóncava y giramos para formar la esfera
 4. Dejamos la esfera unos segundos y recogemos con una cuchara de agujeros y la pasamos a un cuenco con agua para retirar el exceso de alginato.
- Coulis de mango con coco**
1. mezclamos bien todos los ingredientes con un batidor de mano
 2. Calentamos la preparación hasta llegar a ebullición
 3. Esparcimos en una placa y lo mantenemos en refrigeración hasta que esté gelificado
 4. Lo sacamos he incorporamos la preparación en un mixer y lo trituramos hasta obtener una textura lisa y brillante.
 5. El resultado final lo colocamos dentro de una manga o biberón y reservamos.
- Emplatado**
 de base colocamos una cama de Germinados de cilantro, en el centro las esferas de atoyabuey y coco y terminamos con el coulis de mango. En frente del comensal servimos nuestra crema de jaiba.



CANGREJO



Chef: José Luis Rivera
Llegué a la cocina por coincidencia, lo cual me permitió encontrarme con una pasión que se convertiría en el detonante de muchos talentos ocultos e inesperados, que han sido fundamentales para marcar mi estilo gastronómico y mi carácter para liderar en la cocina. Durante mis 20 años de trayectoria, he llevado mi cocina a países como Perú, México, Emiratos Árabes Unidos, suiza, Francia, Alemania, En el plan de promoción de Colombia en el exterior, de la cancillería y en cátedras de las distintas embajadas de nuestro país, siempre con la misión de promover los sabores y las historias de la cocina colombiana por todo el mundo. Bajo mi dirección gastronómica se han desarrollado nueve versiones de Master Chef entre Colombia y México, y creé una empresa para el desarrollo de contenidos gastronómicos para televisión para productoras como RCN y FOX.

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

- Procedimiento:**
- Cortar las cebollas en gajos, solo una parte de ellas para tatemar y la otra parte finamente para hacer nuestro picadillo.
 - Cortar los tomates en cuartos y una parte finamente para el picadillo.
 - Quitar las semillas de los pimentones y cortarlos en cubos y otra parte finamente para el picadillo.
 - Pelar el jengibre y los ajos.
 - Cocinar los cangrejos en agua abundante con sal tomillo, laurel, ajos, durante 12 minutos.
 - Después de cocidos abrir y retirar la carne y reservando las carcasas para servir en ellos.
 - En una sartén tatemar los ajos, cebollas, tomates, pimentones y chiles con un poco de aceite hasta que tomen un color negro.
 - Llevar los vegetales a la licuadora y poner un poco del agua de la cocción de los cangrejos vinagre Limón y cilantro fresco. Procesar colar y reservar.
 - Tostar y moler las pimientas.
 - Mezclar los tomates las cebollas el pimentón y el ají que dejamos finamente picados poner sal pimienta Limón Tajine y un poco de aceite
 - Mezclar con la carne de cangrejo, y adicionar sal pimienta Limón y el líquido de los vegetales tatemados licuados. Mezclar bien rectificar la sazón y servir,
 - Decorar con el cilantro y las flores.



TECNOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN EL ARCHIPIÉLAGO

Por: Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez Ramírez y Luz Angelica Quintero

Tanto en Colombia como en el ámbito internacional, se hace necesario trabajar para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, por ser este un elemento constitutivo del desarrollo humano y de la seguridad nacional.

En la Constitución Política de Colombia de 1991, en su artículo 44, se define la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños, así como deberes del Estado en temas relacionados con la oferta y la producción agrícola, mencionados en los artículos 64, 65 y 66.

Precisamente en la década de 1990 se adelantaron procesos interesantes en esta materia, como la formulación del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición (1996-2005), con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana. De esta experiencia se derivaron procesos importantes para el seguimiento de las metas trazadas y para atender situaciones que requirieron una visión especializada, tal es el caso de la creación del Comité Nacional de Nutrición y Seguridad Alimentaria (CONSA) y el Comité Nacional de Prevención y Control de Deficiencias de Micronutrientes (CODEMI).

Otro esfuerzo importante y destacable en Colombia es el establecimiento de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), mediante el Documento Conpes Social 113 de 2008. En este documento se define la seguridad alimentaria y nutricional como “la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa” (Conpes 113, 2008).

El uso de tecnologías para la conservación de alimentos, especialmente la liofilización, facilita el almacenamiento de alimentos con menores requerimientos de cadena de frío, por periodos prolongados de tiempo, permitiendo también la optimización de procesos logísticos al disminuir sustancialmente el peso de los alimentos y potenciando el acceso a comunidades periféricas o apartadas. Este tipo de tecnologías puede potenciar la disponibilidad suficiente

y estable de alimentos, al garantizar condiciones de conservación que no requieren de cadena de frío, lo que facilita el acceso a los alimentos en temporadas de escases de ciertos productos, ya sea por condiciones del ecosistema del archipiélago, por las barreras de comercialización o por diferentes situaciones sociales, incluso por desastres naturales.

La liofilización también aporta en la preservación de la calidad e inocuidad de los alimentos, debido a que, al extraer el agua mediante sublimación, conserva de manera “encapsulada” los nutrientes y las propiedades organolépticas de los alimentos, minimizando así las probabilidades de contaminación. A diferencia de lo que ocurre con otros procesos de deshidratación, por ejemplo, en los que se aplica calor en lugar del control de la presión atmosférica, con la liofilización no se pierde el sabor, sino que se potencializa. Estos elementos aportan al aprovechamiento biológico de los alimentos, al permitir una conservación eficiente y una preservación integral de los nutrientes.

Adicionalmente, por medio de esta tecnología es posible diseñar dietas con la carga nutricional definida técnica o médicamente, combinando experiencias en laboratorio con aplicaciones en diferentes campos, con el objetivo de atender requerimientos médicos o nutricionales específicos, o para promover una vida saludable y activa. Todo ello, dando cumplimiento a lo mencionado en el Conpes 113 de 2008, donde se menciona que el Estado, la sociedad y la familia deben adoptar mecanismos para manejar socialmente los riesgos que puedan afectar la seguridad alimentaria y nutricional.

Por lo tanto, para la incorporación eficiente de este tipo de tecnologías de punta, con el ánimo de aportar a la soberanía y la seguridad alimentaria, es posible que se conjuguen diferentes modelos de negocios en donde se pueden crear escenarios que amplíen el impacto de organizaciones como el Banco de Alimentos. Lo anterior, a través de modelos económicos solidarios que fortalezcan las redes interinstitucionales para la disminución del hambre y el desperdicio de alimentos, aunando los esfuerzos del sector público, privado y el de la sociedad civil para contribuir al

alcance sostenible de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en Colombia.

Es así como esta investigación puede impulsar el desarrollo de estrategias nacionales para el abordaje de la problemática en torno a la seguridad alimentaria y nutricional, tales como algunas de las definidas en el Conpes 113 de 2008: planes territoriales de seguridad alimentaria y nutricional, apoyando el desarrollo del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) y contribuyendo a la conservación de alimentos propios de cada región; alianzas estratégicas, por ejemplo, entre entidades gubernamentales y empresas con el potencial de adelantar procesos de liofilización; participación comunitaria y ciudadana, para el aprovechamiento de los recursos de temporada y la identificación de prioridades de conservación.

Con esta investigación se puede aportar la estabilidad en el suministro y el desarrollo del mercado agroalimentario, una de las líneas en la PNSAN, como también al impulso y a las formas asociativas y empresariales para la generación de empleo e ingresos que contribuyan a la disponibilidad y acceso a los alimentos, a la garantía de acceso a los alimentos y al aseguramiento de la calidad e inocuidad de los alimentos.

Emprendimientos gastronómicos con tecnología

Entre las muchas formas del uso de los productos liofilizados, es posible el desarrollo y la conservación de preparaciones completas, así como la conservación de insumos simples. Actualmente, en el mercado nacional e internacional, las frutas son los alimentos que más se comercializan, pues incorporan la tecnología de liofilización, con lo que hay muchas oportunidades para innovar en el mercado con preparaciones completas que pueden resultar interesantes en muchas regiones.

En países industrializados, los alimentos liofilizados se usan para garantizar la inocuidad y viabilizar su transporte en exploraciones espaciales, es decir, para elaborar la comida de los astronautas. Asimismo, es común su uso con fines comerciales para nichos de mercado especializados, como los campistas que requieren alimentos fáciles de

transportar, los que puedan ser consumidos directamente o agregando un elemento simple, como el agua. Diferentes tipos de emprendedores pueden acceder a la tecnología de liofilización para el desarrollo de gestiones diversas, por ejemplo:

- Desarrollando esquemas más eficientes en la gestión logística y de insumos, e incorporando mejoras en las cadenas de abastecimiento al contar con mejores procesos de conservación de alimentos.
- Diseñando prototipos gastronómicos susceptibles de mercadeo, análisis de costos o de viabilidad financiera, con experimentación, e incluso, investigación.
- Mejorando los niveles de productividad al optimizar la eficiencia en las preparaciones o los procesos de conservación.
- Haciendo más viable el cumplimiento de requerimientos fitosanitarios y garantizando la inocuidad de los alimentos.
- Aplicando esquemas más eficientes para el transporte, la exportación y la distribución de productos alimenticios.
- Estableciendo mecanismos de aprovechamiento de alimentos sobrantes en los procesos productivos para garantizar inocuidad y una conservación adecuada.
- Implementando circuitos cortos de comercialización, y reduciendo la intermediación entre productores y consumidores.
- Estableciendo estrategias para generar valor en las preparaciones gastronómicas, y aprovechando la incorporación de tecnologías o de insumos especiales accesibles gracias a esta.

Otros esquemas productivos pueden pensarse con fines más sociales que comerciales, por ejemplo, al contar con alimentos liofilizados que permitan la atención de comunidades que padecen hambre por situaciones emergentes, como desastres naturales o por fenómenos estructurales asociados con cuestiones ambientales o de vulnerabilidad económica.

Aunque este tipo de iniciativas puede contar con el apoyo de entidades gubernamentales, también es viable el desarrollo de emprendimientos rentables basados en proveer el servicio de preparación de alimentos, liofilización, distribución o comercialización.



INVESTIGACIÓN GASTRONÓMICA Y EDUCACIÓN

Por: Felipe Villar Stein

La investigación permite la comprensión de fenómenos complejos, lo cual conlleva a que se constituya en una herramienta y una metodología clave para el desarrollo de procesos educativos de alta calidad. Es así como la investigación como metodología para la enseñanza-aprendizaje-evaluación, además de facilitar y orientar los procesos de comprensión y de gestión del conocimiento, impulsa el desarrollo del pensamiento crítico y los procesos educativos centrados en la solución de problemas reales del entorno que se habita y transforma.

En el campo de la gestión curricular, los procesos investigativos aportan elementos relevantes para la actualización de los contenidos que se consideran críticos para el desarrollo de competencias laborales y académicas. En el campo de la gastronomía, esto resulta fundamental para incorporar procesos científicos y tecnológicos relevantes.

La construcción de estados del arte y los procesos de vigilancia tecnológica garantizan que los procesos

de enseñanza-aprendizaje-evaluación consideren la tecnología de punta y los avances científicos y disciplinares. De esta manera, la investigación permite la actualización de contenidos curriculares y, al mismo tiempo, promueve mejores prácticas pedagógicas que impacten favorablemente el aprendizaje.

La nación vista desde el territorio, sus portadores, la fauna, la flora, la herencia inmaterial y también las dificultades de accesibilidad, salud y necesidades básicas insatisfechas hacen posible una nueva discusión académica y de impacto social frente al papel de formación de las nuevas generaciones de cocineros que enfrentan retos locales y globales. En ese orden de ideas, en el campo de la investigación gastronómica, trabajar por la conservación, preservación y divulgación de tradiciones culinarias ancestrales, se constituye en un propósito que se nutre en varias vías, haciendo posible la difusión del conocimiento y, asimismo, el empoderamiento de las comunidades en los territorios.



PROCESO DE LIOFILIZACIÓN

1 Adecuación



Limpiar
Eliminar suciedad visible

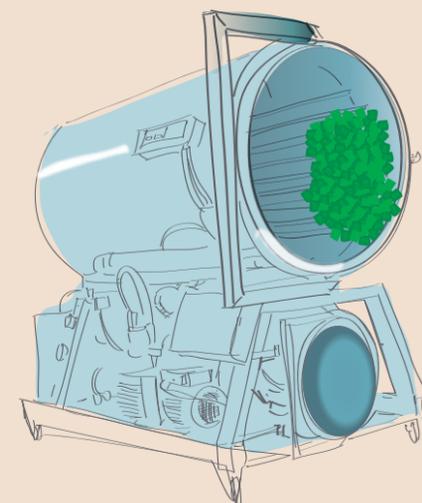
- Desinfectar (Eliminar microorganismos)
- Pelar, retirar semillas y cortar (obtener la parte comestible del producto)

2 Congelación



Congelación a -35°
(El agua que está en estado líquido pasa a sólido)
Uso de Ultra congelador
Formación de micro cristales de hielo.
No se rompe la membrana celular y por lo tanto se mantiene las propiedades (nutricionales y organolépticas del alimento)

3 Liofilización



Estado sólido a gaseoso sin pasar por el estado líquido, se usan bombas para vacío. Se retira el agua contenida en el alimento manteniendo las propiedades nutricionales del producto al igual que sus características organolépticas

4 Empacado y rotulado



El producto liofilizado se puede empacar al vacío para mantener las condiciones de inocuidad del producto y prolongar aún más su vida útil

HISTORIA DE LA LIOFILIZACIÓN

Se considera un método moderno en la conservación de alimentos pero sus inicios datan desde épocas prehipánicas

2000 a. C.



Incas

Elaboración de chuño, (papa liofilizada) y charqui (carne de llama) como tributo a los dioses en sus ceremonias.

SIGLO XIX



Louis Pasteur

Necesidad de innovar técnicas de secado para mantener virus y bacterias para su estudio.

1904



Físicos franceses

Desarrollaron la criodesecación

1906



Benedict y Manning

Introducen una bomba química de vacío, proceso que tardaba 2 semanas para reducir el 20% en peso

1909



L.F. Schackell

Incorpora bomba mecánica de vacío y es el pionero en liofilizar alimentos

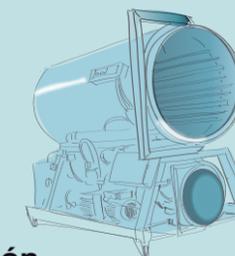
1914



L.A. Roger

Liofilizó cultivos de bacilos, para producir ácido láctico al ser rehidratado

1958



Liofilización

Se implementa la en la industria alimentaria. A pesar de ser una técnica costosa la leche, huevos, sopas, zumos de frutas y café empezaron a ser conservados por éste método.



2016 - 2021

Colombia Docente investigador del SENA

Ricardo Malagón inicia procesos de inclusión:
1. Frutos Liofilizados del Amazonas en la Gastronomía Colombiana
2. Saberes y senderos del Pacífico colombiano
3. Cocina ancestral y tradicional de la Guajira



Cnemidophorus lemniscatus (macho)

CONCLUSIONES

Por: Ricardo Malagón Barbero



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

Los procesos de liofilización permiten la conservación de alimentos para apoyar las políticas nacionales de seguridad alimentaria y nutricional, impulsar el desarrollo de emprendimientos de base gastronómica, incluso la preservación y divulgación de tradiciones

culturales ancestrales expresadas en manifestaciones culinarias.

Con esta investigación se resalta el potencial del turismo gastronómico del archipiélago, abriendo la mirada a formas no convencionales de turismo. Para ello, resulta pertinente sensibilizar a los visitantes sobre la importancia de prestar atención a las motivaciones, las actitudes y los comportamientos que pueden aportar a la sostenibilidad del destino.

En las rutas de saberes gastronómicos raizales expuestas se presentan alternativas para descentralizar el turismo, de manera que los visitantes puedan gozar de una experiencia gastronómica diferente a la que se experimenta de manera convencional en el centro de la isla. Este tipo de investigaciones involucra diferentes actores, desde las comunidades raizales hasta los aprendices de cocina que estudian las tradiciones gastronómicas y técnicas de conservación de alimentos que potencializan su perfil profesional.

De esta manera, la investigación se convierte en una herramienta esencial para mejorar la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación, y el uso de tecnologías habilita el desarrollo de competencias técnicas requeridas para lograr la competitividad en la industria gastronómica. Si bien la pesca de supervivencia practicada en el archipiélago no es suficiente para cubrir los requerimientos de los pobladores de las islas, el turismo facilita el desarrollo de una industria de servicios próspera que lleva a enfrentar retos relacionados con la sostenibilidad.

La flora y la fauna de este hermoso ecosistema se disfruta recorriendo la isla, con experiencias de buceo, aprovechando la tercera barrera coralina más grande del mundo, con la opción de visitar el Jardín Botánico para tener una experiencia guiada de inmersión

en el reconocimiento de la historia de las especies autóctonas e incluso de las traídas desde la época colonial. Con esta investigación se contribuye al reconocimiento de la gastronomía isleña y su riqueza pluricultural como una manifestación de tradiciones ancestrales que narran la historia del archipiélago desde la riqueza del ecosistema, la generosidad y la espiritualidad del pueblo raizal.

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

El Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina dispone de una riqueza en fauna y flora, su evidente diversidad y versatilidad, acompañadas de la magia del contexto cultural que las conoce, mitifica, cosecha, pesca, transforma y representa en un tesoro que merece seguir siendo descubierto, bajo las premisas de sostenibilidad y respeto propias del pensamiento raizal de sus habitantes. Los tiempos modernos traen consigo cambios que amenazan con alterar no solo el modelo cultural de estos pueblos, sino también el devenir de los recursos naturales; sin embargo, y siguiendo el esquema de pensamiento raizal, los cambios hacen parte inevitable del ciclo natural de la vida. Se abre tal vez la oportunidad de recuperar antiguos saberes, crear nuevas posibilidades para el bienestar de estos pueblos y, de esa forma, permitir que los recursos y saberes ancestrales de la cultura raizal se conviertan en un patrimonio alimenticio de la humanidad y sean disfrutados y protegidos cada vez por más guardianes.



AGRADECIMIENTOS

Por: Ricardo Malagón Barbero

El equipo investigador agradece a las comunidades y líderes raizales en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina por los gestos de generosidad que nos brindaron para acceder a sus hogares y compartir su saber ancestral alrededor de las cocinas, así como las prácticas que acompañan los procesos culinarios.

Queremos agradecer al SENA y al Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, especialmente, al subdirector, el Dr. Carlos Alberto Barón Serrano, quien ha jugado un papel importante como investigador y gestor clave para el desarrollo sostenido de estos proyectos de investigación que apuestan por la preservación de saberes ancestrales y la cultura alrededor de las prácticas gastronómicas.

Agradecemos a la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, en cabeza del Felipe Villar Stein, por el trabajo mancomunado con su coordinadora académica Chef Mónica Lizarralde Aristizábal para llevar a cabo esta investigación de manera interdisciplinaria, compartiendo esfuerzos, ideas y objetivos comunes, con el propósito de visibilizar la importancia de la investigación en los procesos gastronómicos y para la divulgación de conocimientos autóctonos que enriquecen la cocina, local, nacional e internacional.

Un especial agradecimiento para los aprendices y miembros de los semilleros de investigación del SENA y de la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, quienes han apoyado este proceso con su trabajo y sus deseos por aprender, desarrollando competencias para la vida laboral, al aportar para visibilizar las tradiciones culturales y gastronómicas del pueblo raizal.

Agradecemos a SENNOVA, dependencia del SENA que promueve la investigación institucional, a su Coordinadora Nacional, Nancy Briceño Moreno y Aylin Viviana Silva Ortiz por su permanente apoyo y guía en la realización de estos proyectos de investigación, a la dinamizadora en el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, Luz Angélica Quintero, quien ha facilitado la gestión administrativa de nuestros procesos de investigación.

Otorgamos un agradecimiento especial a nuestros colegas investigadores en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, quienes han jugado un papel relevante en este proceso de investigación: Silvia Archibold y Jorge Pulgar.

Es importante agradecer a nuestros Coordinadores en el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, especialmente, a nuestra Coordinadora Misional, Flor Angela Bastidas Díaz, y a nuestro Coordinador Académico, Carlos Javier González Navarrete, por su apoyo académico y administrativo, a Colombia Chef por vestir y dar colorido a nuestros cocineros, semilleros y portadoras, gracias a su constante apoyo engalanamos estas páginas con sus uniformes y delantales.

Especialmente queremos agradecer a las portadoras de saber raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, a quienes debemos este libro, por abrirnos las puertas de sus hogares y sus corazones para conocer sus tradiciones ancestrales y permitirnos mostrarle al mundo la riqueza gastronómica de esta hermosa región.

GLOSARIO

- Creole
- Inglés

CALDERO	Pat Pot	
SABOR	Ties Taste	
CUCHARA	Spun Spoon	
BUENOS DÍAS	Gud manin Good morning	
AJÍ PICANTE	Hat pepa Chili pepper	
ALBAHACA	Bassli Basil	

ESTUFA	Stuov Stove	
CUCHILLO	Naif Knife	
GRACIAS	Tankio Thank you	
PÁSAME EL CALDERO	Paas dih pat Pass me the pat	
CARACOL	Conch Snail	
COLA DE CERDO	Pig tiel Pig tail	
NIÑO	Buay Boy	
NIÑA	Gial Girl	

VOY A COCINAR	A wain cok I am going o cook	
LAVEMOS LA COCINA	Clen up dih kichen Let's clean the kitchen	
LAVEMOS LAS MESAS	Meek wi wash dih tieble Let's wash the tables	
SABOR ISLEÑO	Aisland tiest Island taste	
NUESTRA COMIDA TRADICIONAL	Fi wi tradicional food Our tradicional food	
COCINA TRADICIONAL	Tradicional cokin Tradicional coking	
GENTE	Pipul People	
LA GENTE RAIZAL CREE EN DIOS	Raizal pipul beleve inna di laad Raizal people believe in the lord	

DESPUÉS	Afta Offer	
PAN	Bred Bread	
RONDÓN DIDACTICO	Didactic rundown Educational rundown	
LENGUA MATERNA	Mada languij Mother tong	
NUESTRA IDENTIDAD	Fi wi aidentity Our identity	
ATRACTIVOS TURÍSTICOS	Turis traksyon Tourist attractions	
MESA DE FERIA	Fier tieble Fair table	
NUESTRA COSTUMBRE	Fi wi costum Our custom	

HIMNO DE SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Letra: Poeta Eduardo Carranza

Música: Maestro José Rozo Contreras (1971)

Estrofa

Cuando el viento pasa cantando
Con él se ponen a cantar.
Tiembla la luna que parece
un dátil más en el palmar.

Coro

Suenan las islas como ángeles
sobre el silencio azul del mar.
Y el día pone entre sus manos
ramos de sal y de coral.

Estrofa

En el aire brilla la alegría
¡La vida es bella como el mar!
Y hay un olor en la mañana
a paraíso terrenal.



REFERENCIAS

1. Aguilera, M. (2010). *Geografía económica del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. DOI: <https://doi.org/10.32468/dtseru.133>
2. Corboz, A. (1983). El territorio como palimpsesto. *Lo urbano en 20 autores contemporáneos*, pp. 25 -34
3. Córdoba, M. (s.f.). *La Historia del Archipiélago*. Recuperado de https://www.sanandres.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=115:~:text=Las%20islas%20fueron%20puestas%20bajo,Mapa%20de%20
4. Correa, F. (2017), *Desarrollo sostenible. Revisión teórica desde la economía*. Medellín, Colombia, Editorial Ediciones UNAULA
5. Diez, L. (2014), *La vieja Providencia y Santa Catalina: visiones de unas islas en el Caribe*. Colombia, Editorial Providencia Libros.
6. Escobar, A. (1999), *El final del salvaje: naturaleza, cultura y política en la antropología contemporánea*, Bogotá, Colombia, Editorial ICAN Colección Antropología en la modernidad N° 3
7. Gobernación del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. (s.f.). *Geografía del Archipiélago*. Recuperado de https://www.sanandres.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=116
8. Gómez, D. (2020). *Metabolismo social y bioética: un diálogo de saberes*. DOI: <https://doi.org/10.14422/rib.i12.y2020.010>
9. Gómez, D. (2021). *Sostenibilidad: apuntes sobre sostenibilidad fuerte y débil, capital manufacturado y natural*. DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.8.1.2021.131-143>
10. Guevara, N. (2007). San Andrés Islas, Memorias de la colombianización y Reparaciones. Afro-reparaciones: memorias de la esclavitud y justicia reparativa para negros, afrocolombianos y raizales. Universidad Nacional de Colombia, pp. 295-317.
11. ICBF. (2005). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/libro_2005.pdf
12. INVEMAR. (2013). Informe del estados de los ambientes y recursos marinos y costeros en Colombia. Recuperado de http://www.invemar.org.co/redcostera1/invemar/docs/IEARMC%202012_PDF.pdf
13. Leff, E. (1995), *Green production. Towards an Environmental Rationality*. DOI: <https://doi.org/10.1177/027046769501500438>
14. Lustig, N., y Tommasi, S. (2020). Covid-19 y la protección social de las personas pobres y los grupos vulnerables en América Latina: un marco conceptual. *CEPAL N° 132*, pp. 4.
15. Malagón. R. (2019). *Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocoano*. Bogotá. Editorial Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA Bogotá
16. Malagón. R. (2020). *Inclusión frutos liofilizados del bosque amazónico patrimonio gastronómico de Colombia*. Bogotá. Editorial Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA Bogotá.
17. Malagón. R. (2021). *Cocina Ancestral y Tradicional de la Guajira A'lakajawaa*. Bogotá. Editorial Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA Bogotá
18. Min. Cultura. (2017). Plan Especial de Salvaguardia. Recuperado de <http://patrimonio.mincultura.gov.co/legislacion/Paginas/Plan-Especial-de-Salvaguardia.aspx>
19. Min. Cultura. (s.f). Raizales, isleños descendientes de europeos y africanos. Recuperado de <https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/comunidades-negras-afrocolombianas-raizales-y-palenqueras/Documents/Caracterizaci%C3%B3n%20comunidad%20Raizal.pdf>
20. Palacios, E. (2019). *Sentipensar a paz na Colômbia: escutando as re-existentz voz-es pacíficas das mulheres Negras Afrodescendentes*. DOI: <https://doi.org/10.14482/memor.38.303.66>
21. Parsons, J. (1985). *San Andrés y Providencia. Una geografía histórica de las islas colombianas del Caribe*. Bogotá, Colombia, Editorial El Áncora Editores.
22. Pérez, J., y Jaramillo, M. (2015). *Prácticas de resistencia para la preservación de la identidad cultural raizal en el departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Tecnológica de Pereira.
23. Reina, J. (2013). *Metabolismo Social: Hacia la sustentabilidad de las transiciones socio ecológicas urbanas*. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Colombia.
24. Rendón, J. (2007). El desarrollo humano sostenible: ¿un concepto para las Transformaciones. DOI: <https://doi.org/10.19052/ed.331>

Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Malagón Barbero, Ricardo

Cocina raizal colombiana del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina / Ricardo Malagón Barbero. -- Bogotá : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, 2022.

1 recurso en línea (116 páginas : PDF).

Contenido: La naturaleza de la gastronomía raizal -- Gastronomía y economía del archipiélago -- Portadoras de tradición -- Contexto cultura raizal -- Senderos de la gastronomía raizal -- Breve reseña de Old Providence -- Fauna marina -- Flora -- Comida raizal colombiana San Andrés -- Comida raizal colombiana Providencia -- Comida raizal colombiana Bogotá -- Tecnología y soberanía alimentaria -- Investigación gastronómica y educación -- Proceso de liofilización e historia.

ISBN: 978-958-15-0704-7 (Libro digital)

1. Gastronomía--San Andrés, Providencia y Santa Catalina (Colombia) 2. Identidad cultural--San Andrés, Providencia y Santa Catalina (Colombia) I. Escuela de Gastronomía Mariano Moreno. CDD: 641.5986111





Este libro es el resultado de la investigación realizada en el SENA, Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, con la co-investigación de La Escuela de Gastronomía Mariano Moreno Colombia y forma parte de la colección de proyectos de investigación que promueven la recuperación de saberes de los portadores de tradición y sus cocinas ancestrales del territorio colombiano, apoyando las políticas nacionales de seguridad y soberanía alimentaria.

Esta publicación se terminó de imprimir en los talleres gráficos de Zetta Comunicadores.

Impresión digital,
carátula en papel brillante* imp de 150 gr,
guardas en papel mohawk via felt de 216 gr,
páginas en papel bond* blanco de 115 gr,
tapa dura, libro cosido al hilo.

Bogotá D.C., Octubre 2022





ISBN: 978-958-15-0705-4



CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO
Y ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL

SENNOVA



MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA