



Gastronomia en Colombia

Por: Valentina Faber



Colombia

Colombia esta dividida en 6 regiones, dado a las condiciones del suelo, texturas y culturas. cada una con sus diferentes texturas, sazones y más.

La gastronomia en Colombia es una combinacion de culturas indoamericanas, europeas y africanas. Colombia se destaca por la arepa, el sancocho y el ajiaco.

Caribe

Tiene una mezcla de ingredientes provenientes de Europa, India y Africa, tiene una gran variedad de platos, dulces y bebidas. Destaca su variedad en platos de mar y tierra y sopas de granos.

1. **Sancocho:** Es un caldo espeso, con mezcla de tuberculos, verduras y carnes.
2. **Iguana guisada con coco:** Gracias a que la Iguana es un reptil abundante en la zona hacen muchos platos con su carne.
3. **Boli:** Es un postre hecho a partir de jugos o leches con sabor y se meten en una bolsa y queda como un helado.





— Pacífica

Gracias a su ubicación, un gran número de platos a base de pescados y mariscos y se caracteriza por sus aliños (salsas). La cocción que más sobresale es la frita, y un sofrito (la mezcla de tomates, cebolla, ají, pimentón entre otros). Sus jugos son normalmente exóticos.

1. **Aborrajados de pescado:** Son filetes de pescado fritos, muy parecido a los nuggets de pollo pero de pescado.
2. **La cazuela de mariscos:** Es una sopa marinera con calamares, camarones, almejas y lomos de pescado con un sofrito
3. **Arroz con leche de coco:** Es un postre muy conocido, se hace de una forma de cocción con el arroz y la leche de coco.

— Andina

La gastronomía es cundiboyacense y sugre de los indígenas y muiscas. Y tiene una gran variedad entre Antioquia, Boyacá, Huila y Santander, es por esto que puedes probar muchos sabores y texturas.

1. **Lechona tolimense:** Es la carne del cerdo con cebollas y otras verduras, puede tener arroz pero la receta original no trae
2. **Bandeja paisa:** Es una bandeja con muchos carbohidratos como frijoles, arroz blanco, aguacate, maduro, carne molida, chicharrón y huevo.
3. **El bocadillo veleño:** Es un postre hecho de jalea de guayaba.



Orinoquía

La gastronomía en esta región es reconocida por tener alta producción ganadera y vegetación. Es por esto que la carne se encuentra en la mayoría de sus platos.



1. **Ternera a la llanera:** Es un plato típico que se come generalmente en las fiestas.
2. **Hallaca:** Es un envuelto a base de maíz aliñado con caldo de gallina, esta masa está rellena de carne, pollo y verduras, está envuelta en una hoja de plátano para poderla hervir sin perder su forma.
3. **Dulce de papaya:** Está hecho de papaya cocinada con azúcar.

Amazonas

Brinda frutos desconocidos gracias a las grandes selvas, los ingredientes que se utilizan para adobar son provenientes de Brasil y Perú. Tiene una exquisita pesca gracias a las aguas que se encuentran.

1. **Piracucú:** Es un pez gigante que se encuentra en el agua dulce.
2. **Mojojoy:** Es la larva de un escarabajo que se cocina para ser dirigida.
3. **Crema de copoazú:** Es un postre típico que se hace con la pulpa del copoazú que es una fruta de la zona.





— Insular

Es una mezcla entre la cultura africana, española e indígena. Los platos generalmente son a base de especies marinas y frutos variados y son acompañados de verduras. Generalmente son sazonados con albahaca o canela.

1. **Sopa de cangrejo:** Es una sopa con diferentes especies y trae un cangrejo entero generalmente.
2. **Caracol guisado:** Se prepara con caracoles sazonados y se le añade un guiso.
3. **Cocadas o dulces de coco:** Es común ver vendedores en la calle y son coco rallado con azúcar.

Bibliografía

- <http://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&COLTEM=214>
- <https://www.lifeder.com/comida-tipica-region-orinoquia/#:~:text=Algunos%20de%20los%20platos%20t%C3%ADpicos,bebidas%20como%20el%20caf%C3%A9%20llanero.&text=Los%20Llanos%20Orientales%20son%20famosos,la%20mayor%20de%20sus%20platos.>
- [https://www.colombia.co/cultura-colombiana/gastronomia/las-delicias-y-manjares-de-la-costa-pacifica-colombiana-para-el-mundo/#:~:text=Entre%20sus%20platos%20m%C3%A1s%20reconocidos,%20C%20cazuela%20de%20mariscos%3B%20chaupiza%20\(](https://www.colombia.co/cultura-colombiana/gastronomia/las-delicias-y-manjares-de-la-costa-pacifica-colombiana-para-el-mundo/#:~:text=Entre%20sus%20platos%20m%C3%A1s%20reconocidos,%20C%20cazuela%20de%20mariscos%3B%20chaupiza%20()
- <https://comidatipicadecolombia.top/platos-tipicos-de-la-region-caribe/>
- <https://comidatipicadecolombia.top/platos-tipicos-de-la-region-andina/>
- <https://www.restaurantecocorafusion.co/la-mejor-comida-tipica-colombiana/>
- <https://www.colombiamagica.co/gastronomia/>
- <https://comidatipicadecolombia.top/platos-tipicos-de-la-region-insular/>
- <http://comidatipicadecolombia.top/platos-tipicos-de-la-region-amazonica/>
- <https://lapequenacolombiatampa.com/blog/la-gastronomia-colombiana-por-regiones-fascinante/>
- <http://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdDep=91&COLTEM=214#:~:text=LA%20GASTRONOMIA%20DEL%20AMAZONAS&text=En%20la%20comida%20diaria%20del,y%20s%C3%A1balo%20asado%20entre%20otros.>