

Gastronomía Colombiana

La gastronomía está influenciada por diferentes culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX. La española llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos; para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes. La variación en los platos depende de la zona de donde provengan, los recursos naturales, el clima o los desarrollos sociales.

La región Cundiboyacense ofrece variedad de hortalizas y de tubérculos nativos con los cuales se confeccionan variados platos. En Bogotá, el ajiaco bogotano y el caldo de costilla y papas, así como, las empanadas. En Tunja los cubios y el cuchuco de trigo con espinazo.

En la región antioqueña y el Viejo Caldas están los cultivos de café, frijol, maíz y plátano, aquí preparan la mazamorra, el mondongo y el caldo de pajarilla (bazo de res) también los frijoles en la bandeja paisa y las arepas.

Los llanos orientales son conocidos por el guarapo (jugo de la caña de azúcar), por sus carnes de ganado cebú, el pescado, el conejo, la ternera conocida como mamona, el chigüiro y la tortuga. La Amazonía ubicada tiene como alimento básico la fariña o mandioca la cual sirve para preparar tortas de cazabe, llamadas también las farofas o arepas de mandioca (yuca brava).

La Costa Pacífica tiene productos de mar como los langostinos, la langosta y el cangrejo con los cuales elaboran platos como el arroz marinero, la sopa de almejas y el sancocho de cangrejo. La Costa Atlántica también es caracterizada por sus pescados y mariscos, además del coco, las frutas y el queso aportan recetas como el peto, el mote de pescado, arroz con coco, las hallacas de Barranquilla y el bollo limpio.

San Andrés y Providencia en su calidad de isla tiene su propia gastronomía de la que se distingue el rondón de caracol, el árbol del pan de cuyo fruto se elaboran deliciosas frituras para acompañar los platos típicos, y mariscos guisados con coco.

Esta variedad culinaria refleja todo un mestizaje de culturas y gustos a través de los siglos, aunque cada región conservó su especialidad gastronómica, acá se nombraron solo algunas regiones, sus platos y alimentos más representativos de cada una de estas. En este caso nos vamos a centrar en los postres representativos de cada región.

Región caribe

La región Caribe de Colombia está ubicada al norte del país, limita con el mar caribe y de allí el origen de su nombre, está conformado por 8 departamentos. Su historia y cultura características, poseen rasgos únicos que la diferencian del resto de las zonas del país. Entre algunos de sus postres más típicos se encuentran:

El Quebellito, se puede conseguir especialmente en Cartagena, y su preparación tiene como base la Papaya verde, azúcar, canela y clavito.



Las Alegrias, un postre típico de caribe preparado a base de sorgo, cereal de una composición energética importante y la panela es la encargada de darle el toque dulce.

Las Cocadas, hay variedades no solo en color sino también en textura. De forma general es un postre preparado a base de



coco y otros ingredientes más, como la panela, leche y limón.



Bolas de tamarindo, de los postres caribeños más fáciles de preparar, hechos con tamarindo y azúcar.

Dulce de mamey, preparado a base de la fruta que se conoce con el nombre de mamey, leche, azúcar y canela.



Dulce de leche cortada, postre también conocido como cortado, es una preparación a base de leche cortada, lo que hace que desarrolle un toque agrio y se le agrega panela para endulzar.

Región Andina

La región Andina colombiana está ubicada en el centro del país, más específicamente al noreste de Venezuela, al este con la Orinoquía, al sureste con la Amazonia, al sur con Ecuador y al oeste con la región del Pacífico.

Además, la gran cultura de la gastronomía colombiana, hace que cada uno de los postres sean una delicia inigualable; la mezcla de ingredientes y texturas son especiales en el paladar

En primer lugar, encontramos el Bocadillo Veleño que es un dulce que se prepara con pulpa de guayaba, panela de caña de azúcar o azúcar refinada, que puede envolverse en hojas de bijao, maíz o plátano.



En segundo lugar, el Esponjado de Curuba, es un postre a base de curuba batida con gelatina, azúcar y huevo, que generan una consistencia de cremosidad.



En tercer lugar, Las Brevas con Arequipe, que se caracterizan por ser cocidas con azúcar o caramelo. A veces se usa panela, clavos y canela, y se cubren luego de arequipe.



En cuarto lugar, los dulces de uchuvas y papayuela, son frutas tradicionales que sirven como mermelada o endulzante natural, para comidas o postres.



En quinto lugar, se encuentran Las coquetas, que son un mousse de naranja y cacao, acompañado de durazno y salsas adicionales.

En sexto lugar, La torta de almojábana postre basado en una comida típica como lo es la almojábana (tipo de pan con queso) acompañada de bocadillo, vainilla y canela; se

mezclan los ingredientes y generan una consistencia melcocha con la forma y tajada de una torta clásica



En séptimo lugar, La cuajada de melado, se hace sirviendo cuajada, que es un tipo de

queso insípido de leche de vaca, en porciones bañadas con un líquido caramelo hecho con panela derretida en agua, llamado "melao" o "melado".

Por último, El flan de leche es un dulce de yemas de huevo, leche y azúcar, cuajados en un molde al baño de María y bañado en arequipe.



Región Pacífica

La región Pacífica colombiana está ubicada en la franja oeste del país, limitando al norte con Panamá, al noreste con la región Caribe, al este con la cordillera Occidental que la separa de la región andina, al sur con Ecuador y al oeste con el océano Pacífico.

La Región Pacífica es otra parte importante de la gastronomía colombiana que vale la pena conocer y probar cada uno de los manjares dulces que ofrece esta región.



En primer lugar, El Pepiao de naidí es un postre de frutos rojos, cocinado en agua y luego machacado en una piedra especial, se le adiciona leche y azúcar, y se usa como aperitivo en otros postres o se come cuando esté frío en ocasiones especiales.

En segundo lugar, el arroz con leche de coco, es la preparación de leche de coco, coco, queso, arroz, canela, clavos, crema de leche, leche condensada y pasas. Algunos lo comen frío o caliente, dependiendo la preferencia o la ocasión.



En tercer lugar, Las Chancacas son un dulce de panela, rapadura, piloncillo, pepas dulces, papelón, raspadura, atado de dulce, tapa de dulce, empanizado, raspadura de guarapo, pancha, chancaca, jaggery o gur es un dulce,

machacado y aromatizado con cáscara de lima y canela, y se usa como acompañamiento.

Región Amazónica

La Amazonía es la región más grande de Colombia. Abarca entre un 35% y un 40% de la extensión total del país, aunque también es la menos poblada; posee 264.945 habitantes repartidos entre los 6 departamentos que la conforman. El hecho de que la región Amazónica sea una zona de vegetación densa ha influido en que históricamente haya sido un espacio muy poco poblado.

El ecosistema predominante en la región Amazónica colombiana es el de selva, más específicamente clasificado con los nombres de pluvisilva, selva lluviosa, o específicamente el bosque húmedo tropical y subtropical.

La región amazónica se destaca por sabores y platos exóticos realizados con los alimentos exclusivos de la zona, la mayoría de los platos típicos utilizan cierto tipo de técnicas de preparación poco usuales. Las frutas y alimentos más utilizados son: copoazú, yuca, marañón, arazá, arroz, mango y banana.

Entre los postres más conocidos están:

Crema de copoazú, el copoazú es una fruta similar a un cacao, sólo puedes encontrarla en el Amazonas, de ahí el hecho de que este dulce sea tan típico de esta región ya que sólo lo puedes probar si vas hasta este lugar. La crema de copoazú, consiste



básicamente en un dulce hecho de la pulpa de la fruta, mezclado con crema de leche y leche condensada que da como resultado uno de los postres artesanales más deliciosos y exóticos de Colombia.



Dulce de marañón, muy típico también de la región amazónica sobre todo en el departamento del

Guaviare, donde más se suele preparar y encontrar este fruto tan delicioso. El dulce de marañón consiste en un puré de fruta hervido



en agua con azúcar o panela, se sirve frío y tiene una consistencia de caramelo.

Buñuelos de yuca, este postre es muy típico del departamento del Amazonas y es realmente poco conocido a nivel nacional, ya que los buñuelos tradicionales se preparan con harina de trigo y queso. Este postre de la región amazónica se elabora con masa de yuca, huevos, bicarbonato, azúcar, manteca de cerdo, canela, sal y anís y se ponen a freír.



Postre de Arazá, es igualmente muy tradicional dentro de la gastronomía de la región amazónica, ya que esta fruta cítrica sólo se encuentra en esta zona de Colombia. El postre de arazá se prepara con la pulpa de la fruta, leche, gelatina sin sabor, leche condensada, crema de leche y azúcar.

Bolo de ñame con banana, es un postre muy popular en las fronteras de la región amazónica de Colombia con Brasil. Este postre está hecho principalmente de ñame y banana, además de llevar otros ingredientes como huevos y azúcar.

Bolo de ñame con banana, es un postre muy



Esponjados de carambolos, consiste en una especie de flan hecho de carambolo, una fruta exótica y muy típica de la mayoría de departamentos de la región amazónica de Colombia. Los esponjados de carambolo se preparan con zumo de carambolo, crema de leche, azúcar y gelatina sin sabor y se refrigeran.

Región Insular

La región insular se compone del Archipiélago de San Andrés y Providencia en el mar Caribe y las islas Malpelo y Gorgona en el océano Pacífico. Las condiciones climatológicas de la región insular son muy variadas sin embargo en zona caribe de esta región conformada por las islas de San Andrés y Providencia cuenta con un clima seco y tropical que oscilan entre los 20, 30 y hasta 40°C. Las temporadas más lluviosas en estas islas se dan en los meses de octubre y diciembre.

En la zona del pacifico el clima a pesar de ser también caluroso tiene una diferencia y es que presenta mucha humedad, llegando casi hasta en un 90% de modo que la subregión del pacifico se consideran islas húmedas que oscilan entre los 28° C, siendo los meses con más lluvias febrero y marzo.

La región insular se destaca por su variedad en sabores, diferentes técnicas y combinaciones de prácticas utilizadas en el desarrollo de las recetas y postres típicos de la región. La gastronomía de esta zona resalta por ser la fusión de la cocina española, caribeña y africana. Para comenzar una de las frutas más utilizadas dentro de los dulces típicos es el coco, una fruta obtenida principalmente de la especie tropical cocotero, la palmera más cultivada a nivel mundial. Tiene una cáscara exterior gruesa y un mesocarpio fibroso y otra interior dura, vellosa y marrón que tiene adherida la pulpa, que es blanca y aromática. Esta fruta es utilizada en:



Cocadas, es de los más típicos de la región insular, consiste en una especie de galleta hecha con ralladura y leche de coco, harina, mantequilla y panela; este es de los dulces preferidos por los turistas que visitan el lugar.

Dulce de coco, aunque se suele confundir con las cocadas resulta ser un dulce muy distinto, pues el dulce de coco se prepara únicamente con coco y almíbar de azúcar o panela.

Torta de coco, este otro postre de la región insular se caracteriza no sólo por su sabor sino también por su textura, pues entre las distintas tortas que hay esta es la más esponjosa y suave. La torta de coco está hecha con mantequilla, yema de huevo,



ralladura de limón, leche, harina y ralladura de coco (estos últimos provenientes del coco) mezclado con claras de huevo a punto nieve, siendo el toque para aportar una textura suave.



Por otro lado otros postres típicos es:

Torta de auyama, maíz y cambur, es una receta poco usual y conocida en el país pero una de las preferidas de estas islas. Este postre o torta hecho con vegetales y frutas es catalogado como un manjar, se prepara haciendo puré el maíz, la auyama y la banana (cambur), se mezcla con azúcar,

mantequilla, huevos, harina y queso blanco o queso costeño como se le conoce coloquialmente.

Región de la Orinoquia

La región de Orinoquia es una de las cinco regiones naturales de Colombia que pertenece a la cuenca del río Orinoco. También se lo conoce coloquialmente como los Llanos Orientales de los Llanos españoles. La región abarca la mayor parte del área de los departamentos de Meta, Arauca, Casanare y Vichada.

La economía de la región se fundamenta principalmente en la cría de animales y perforación de petróleo. Basan su economía en la ganadería, producción de leche y carne, crianza de toros como deporte y la explotación de los recursos naturales. La agricultura es parte importante de su economía, sobre todo el café, flores, banano, caña de azúcar y hortalizas.

Dependen de la ganadería, pero no de exportación y de la minería, pues poseen importantes reservas de petróleo. Su potencial hidroeléctrico también es muy importante.

La región orinoquia se destaca principalmente por sus platos salados sin embargo dentro de los platos dulces destacan alimentos como gran variedad de cereales y frutas como lo es el maíz, el arroz, el banano, la papaya o lechosa, guayaba, entre otros; incluso se destacan otro tipo de alimentos como vegetales y endulzantes naturales como la panela, un ingrediente en común en la gran mayoría de estos platos.



Dentro de los platos típicos resalta:

Dulce de Guayaba, este dulce es de los más típicos de la región orinoquia, está hecho a base de guayaba una de las frutas más conocidas en Colombia. Para este dulce las guayabas deben estar bien maduras, se pelan y se ponen a cocinar con azúcar y se deja espesar.

El arequipe de yuca, aunque aparezca algo raro en otros lugares en esta región no lo es, es un dulce muy típico del departamento de Casanare y de los Llanos Orientales. Se suele preparar



igual que el arequipe tradicional, solo que este tiene yuca la cual se pone a cocinar con leche, además de que tiene mucho menos azúcar.

Dulce de ayama, este otro dulce hace parte de la gastronomía de los llanos orientales, también se le conoce como zapallo en otros lugares; se prepara con la ayama un vegetal muy popular de Colombia y pos su puesto de esta región, esta verdura se caracteriza por su sabor dulce único. El dulce de ayama se prepara con panela y ramas de canela, se pone a rallar la ayama y luego se pone a cocinar con los demás ingredientes.



Cuajada con melao, este postre puede parecer similar al anterior sin embargo no lo es ya que el sabor en este es un poco diferente, siendo menos dulce ya que la cuajada tiene sabor

neutro que mezclado con el melao de panela, dan como resultado un completo manjar.

Arroz con leche, es el postre más conocido en toda Colombia considerado de los más deliciosos; este postre está hecho con arroz, leche, azúcar, canela y clavos de olor; se puede consumir caliente o frío, algunos le añaden otros ingredientes como uvas pasas, queso, entre otros.





Buñuelos con miel, es una de las recetas de postre más apetecidas de esta región, la preparación de este postre en sí es muy sencilla ya que por lo general los buñuelos los puedes conseguir en panaderías, solo debes servirlos calientes y rociarles miel. En caso de que lo prefieras puedes prepararlos,

aunque muchos no lo hacen porque según es una receta muy difícil.

Fuentes

<https://www.superprof.co/blog/gastronomia-colombiana-historia/>

Usamos esta fuente pues nos habla sobre la gastronomía del país, y nos da un primer vistazo a la gastronomía de cada región.

<https://informaciongastronomica.com/gastronomia-caribena-paraiso-de-influencias/>

Esta fuente nos habla de la gastronomía caribeña como atractivo turístico y nos explica diferentes platos tradicionales de la región.

<https://regioninsular.com/comida-tipica-de-la-region-insular/>

En esta fuente nos explican de la comida típica de la región insular y la historia detrás de cada plato.

<https://sites.google.com/site/comidastipicasdecolombia147/region-andina>

En esta fuente podemos encontrar un poco sobre la historia del nacimiento de las comidas típicas de la región andina colombiana, su gastronomía, donde se incluyen bebidas, platos fuertes y entradas.

<https://www.lifeder.com/platos-tipicos-region-andina/>

En esta fuente podremos encontrar los diferentes tipos de platos que se encuentran en la región andina colombiana. Además contiene los productos con los que se realizan cada uno de los platos tradicionales de la región.

<https://www.colombia.co/cultura-colombiana/gastronomia/las-delicias-y-manjares-de-la-costa-pacifica-colombiana-para-el-mundo/>

En esta fuente podemos encontrar un poco sobre la historia de la comida originaria del pasífico colombiano, sus ingredientes principales, donde se incluyen bebidas, platos fuertes y entradas.

<https://www.viveamarillo.com/comida/5-platos-tipicos-de-la-region-pacifica-que-no-te-puedes-perder>

En esta fuente podemos encontrar los diferentes platos típicos, con sus ingredientes y lugares de origen, también incluye imágenes de los platos.

<https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/312/TEM00086.pdf?sequence=5>

En esta fuente podemos encontrar algunos de los productos Colombianos que se usan para sus postres, su mercadeo y su estratégico

https://www.researchgate.net/profile/Juan-Ramirez-Navas/publication/257890583_Manjar_Blanco_del_Valle_un_dulce_de_leche_tipico_colombiano/links/004635260e1a7c14b1000000/Manjar-Blanco-del-Valle-un-dulce-de-leche-tipico-colombiano.pdf

En esta fuente podemos encontrar uno de los postres más típicos de Colombia, tales como el manjar blanco del valle

<https://core.ac.uk/download/pdf/34063336.pdf>

En esta fuente encontramos un postre típico de la región amazónica de Colombia y su plan de negocio que es el COPOAZÚ, que es una fruta que se encuentra solo en esta región de Colombia